

برنامه ورزشی برای افراد بالای ۴۰ سال

- آیا کسانی که سنی بیشتر از چهل سال دارند و احیاناً تا کنون ورزش منظمی نداشته اند، می توانند به راحتی وارد برنامه های ورزشی شوند؟

- جواب سؤال منفی است

ورزش اگر بدون توجه به وضعیت قلب و سایر سیستم های بدنی در سنین بالا شروع شود، می تواند مضر باشد. بنابر این ابتدا با پزشک مشورت کنید؛ سپس فعالیت ورزشی خود را تحت نظر ایشان آغاز کنید. چنانچه در هنگام فعالیت علائمی مانند: درد سینه، تنگی نفس، فشار خون بالا و دردهای مفاصل در خودتان احساس کردید و یا عوامل خطر ساز بروز بیماری قلبی مانند: سابقه خانوادگی بیماری قلبی، فشار خون بالا و یا مصرف سیگار در شما وجود دارد. می توانید با انجام یک آزمایش (تست ورزشی) در آغاز یک ورزش منظم از سلامت خود اطمینان حاصل نمایید.

در این تست ضربان قلب توسط دستگاه بطور مرتب ثبت و تغییرات آن با دقت بررسی می شود، همچنین نبض و فشار خون در حالت های مختلف (استراحت، فعالیت متوسط و فعالیت زیاد) ثبت می شود تا مشخص شود آیا خون در حالت های مختلف به مقدار کافی از طریق رگهای قلب به ماهیچه قلب می رسد یا خیر؟

هیچگاه سعی نکنید بیش از آنچه مورد نیاز است ورزش کنید؛ زیرا ممکن است برای قلب مضر باشد و ضایعات قلبی را در پیش داشته باشد.

- چه مقدار ورزش کنیم؟

برای اطلاع یافتن از این موضوع، ضمن مشاوره با مربیان آگاه و متخصصان تربیت بدنی، می توانیم از جدول ضربان قلب بعنوان راهنما استفاده نموده و در هنگام فعالیت وضعیت خود را براساس این جدول تنظیم کنیم.

| جدول ضربان قلب موثر بر اساس سن | | |
|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| سن | ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب در حین فعالیت در دقیقه | حداکثر ضربان قابل انتظار در دقیقه |
| ۲۰-۳۰ سالگی | ۱۴۰-۱۳۰ | ۲۰۰-۱۸۵ |
| ۳۰-۴۰ سالگی | ۱۳۰-۱۲۰ | ۱۸۵-۱۷۵ |
| ۴۰-۵۰ سالگی | ۱۲۰-۱۱۲ | ۱۷۵-۱۶۵ |
| ۵۰-۶۰ سالگی | ۱۱۲-۱۰۸ | ۱۶۵-۱۵۵ |
| ۶۰-۷۰ سالگی | ۱۰۸-۱۰۵ | ۱۵۵-۱۵۰ |

امور ورزشی و تریتم بدنی شرکت ملی نفت ایران