

تمتع بحياة نشطة

تدريب القوة هو أيضاً لمن تجاوزوا سن الخمسين.

وقد تكون قرأت عنه في الصحف، أو هناك اهتمام متزايد في تدريب القوة كتمرين لكبار السن. شاهدت شيئاً في التلفزيون، أو قد يكون طبيبك أشار إليه، وربما كنت تعرف شخصاً يقوم به.

وبوسع تدريب القوة مساعدتك على البقاء بصحة أفضل والحفاظ على استقلاليتك عند تقدمك في العمر. وهذه حقيقة، لذا إذا كنت ترغب في معرفة المزيد، أو الأفضل من ذلك، ممارسته، حينئذ تابع القراءة.

ما هو تدريب القوة؟

تدريب القوة هو سلسلة من التمارين المتدرجة التي تعمل على تحريك العضلات والعظام والمفاصل باستعمال المقاومة. ويمكن أن تشمل المقاومة الأوزان الحرة، أو الأوزان التي توضع على اليدين والكاحلين، أو أجهزة التمارين، أو وزن جسمك. والهدف هو تقوية العضلات، والحفاظ على كثافة العظم، وزيادة مرونة المفاصل.

هل سيؤدي التدريب إلى بناء عضلات كبيرة؟

لا، سوف تصبح عضلاتك أكثر وضوحاً ويفلّ شحم جسمك. إن تدريب القوة المنتظم يُحسن المرونة والتوازن وصحة القلب، وقوة ووظيفة العضلات والعظام.

أليس تدريب القوة هو للأشخاص الأصغر سناً فقط؟

لا، حيث يقوم العديد من الأشخاص الأكبر سناً بتدريب القوة. ويقدر بأن هناك أكثر من 10 آلاف من كبار السن في فيكتوريا يمارسون تدريب القوة بصورة منتظمة.

أنا أمشي وأقوم بمزاولة تمارين أخرى، أليس ذلك كافياً؟

أظهرت البحوث بأنه لكي نحصل على أقصى فائدة، يتعيّن علينا القيام بمجموعة متنوعة من التمارين، للحفاظ على القوة والمرونة والتوازن، بالإضافة إلى الصحة القلبية الوعائية.

إذن ما هي الفوائد؟

يساعد تدريب القوة على تخفيض خطر الإصابة بالعديد من الحالات الصحية وتحسين التعامل معها، ومن ضمنها تخلخل العظام، والتهاب المفاصل، وداء السكري، ومرض القلب المزمن، والاكنتئاب والقلق، حيث يكون لدى الناس قوة و طاقة أكبر، وقادرين بشكل أفضل على القيام بمهام الحياة اليومية بثقة ويسر.

هل يتعيّن أن أكون قوياً بشكل كافٍ لكي أمارسه؟

لا، بوسع تدريب القوة المساعدة حتى ولو كنت وهناً، كما أن العمر ليس عائقاً. ويقوم الجسم بالاستجابة لتدريب القوة مهما كان عمرك أو مستوى لياقتك. الأشخاص الذين يعانون من حالة طبية أو كانوا غير نشطين يتعيّن عليهم أولاً استشارة طبيبهم.

كم مرة يتعيّن عليّ ممارسته؟
للحصول على أقصى فائدة يتعيّن عليك الحضور مرتين، وإذا أمكن ثلاث مرات، في الأسبوع،
لغاية الساعة في كل مرة.

ما الذي يجري في حصة تدريب القوة؟
سوف تبدأ بأوزان مريحة لك وتتقدم وفق مستواك مع المشورة من المدرب. ومع ازدياد قوة
عضلاتك ستكون قادراً على زيادة الوزن. وحتى ضمن الجلسات الجماعية يتعيّن أن تتقدم وفق
مستواك.

هل كلفته غالية؟
لا يتعيّن أن تكون كلفته غالية، وتعتمد الكلفة على العديد من العوامل مثل نوع البرنامج،
ومستوى الإشراف، ومؤهلات المدرب، ونوع الأجهزة والمعدات المتوافرة، وما إذا كان
البرنامج مدعوماً.

ما الذي يتعيّن عليّ التحقق منه عند اختيار برنامج؟
Living مدرب مؤهل، ومعدات صيانتها جيدة، وبيئة داعمة. البرامج المعتمدة مثل برنامج
تستوفي هذه المستلزمات. *Lift for Life* وبرنامج *Longer Living Stronger*

هل يمكنني ممارسته بمفردي؟
للحصول على الفائدة الكاملة وضمان قيامك به بشكل صحيح يفضل أن تمارسه تحت إشراف
شخص مؤهل، كما أن القيام به مع أشخاص آخرين يساعد في الحفاظ على الحماس والاندفاع.
ويقوم العديد من مراكز الجمنزيوم ومراكز صحة المجتمع بعرض برامج جماعية.

أين يمكنني ممارسته؟
تشمل المرافق التي تعرض تدريب القوة لكبار السن مراكز الصحة واللياقة، ومراكز الرياضة
، ومراكز الترفيه التابعة للبلديات، ومراكز YMCA والترفيه التابعة لجمعية الشبان المسيحيين
صحة المجتمع، وبيوت الجيرة المحلية، وبعض المستشفيات.

كيف يمكنني معرفة المزيد؟
يمكنك الاطلاع على تفاصيل البرامج في موقع "تمتع بحياة نشطة *Go for your life*" على
الإنترنت www.goforyourlife.vic.gov.au، أو بالاتصال بخط المعلومات Infoline على الرقم
1300 739 899.

1300، هاتف Council on the Ageing (COTA) Vic لدى مجلس التقدم في العمر في فيكتوريا
، قائمة بالبرامج المعتمدة. 135 090

International إذا كنت تعاني من حالة طبية قد ترغب بالاتصال بالجمعية الدولية لداء السكري
، أو بجمعية التهاب المفاصل في فيكتوريا 03) 9258 5042 على الرقم Diabetes Institute
Arthritis Victoria على الرقم 1800 011 041.