

THỂ DỤC AN TOÀN CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Tập thể dục đúng cách rất có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, khi tuổi càng cao, người cao tuổi càng có xu hướng ít vận động, một phần do lo ngại nguy cơ chấn thương. Vậy người cao tuổi nên tập thể dục sao cho an toàn?

Trước khi tham gia tập thể dục, người cao tuổi cần phải tự lượng sức mình để lựa chọn một môn thể thao phù hợp với sức khỏe của mình, điều quan trọng và cần thiết là các cụ tự xét xem mình có vấn đề gì về tim mạch không? Có hay bị đau ngực không? Có thường hay bị ngất xỉu hoặc xây xẩm mặt mày không?... Nếu có vấn đề sức khỏe thì nên đến khám và hỏi ý kiến bác sĩ để việc tập luyện được an toàn và hiệu quả.

Đối với người cao tuổi chưa bao giờ tập thể dục thể thao thì nên bắt đầu tập nhẹ và tăng dần phù hợp với sức mình, sau khi khỏe hơn mới dần tăng thêm thời gian và nhịp độ luyện tập.

Dưới đây là những bài tập thể dục phù hợp với người cao tuổi

Đi bộ: Đây là một trong những bài tập dễ thực hiện nhất. Người cao tuổi chỉ cần đi dạo xung quanh khu vực bạn sinh sống nếu đẹp trời. Trong trường hợp thời tiết không thuận lợi, có thể đi bộ trong nhà. Bài tập đơn giản này không chỉ giúp đôi chân trở nên dẻo dai, mà còn tránh ảnh hưởng lên các cơ như các bài tập thể dục nặng khác.

Chạy bộ: Việc chạy bộ có thể được thực hiện trong nhà và ngoài trời tùy vào điều kiện thời tiết và sở thích. Đây là một bài tập thể dục rất tốt cho cơ thể. Tuy nhiên, vì cao tuổi, không nên chạy quá sức.

Động tác ngồi xổm: Làm tăng sức dẻo dai cho đôi chân và vùng mông bằng một bài tập đơn giản: ngồi xuống đứng lên vài lần. Bài tập đơn giản này có hiệu quả rất tốt đối với sức khỏe.

Nâng chân: Trong khi đang ngồi trên ghế, người cao tuổi hãy cố gắng nâng hai lên sau đó hạ xuống nhưng vẫn giữ chân thẳng. Nếu việc giữ chân thẳng quá khó, hãy cố gắng giữ chân ở tư thế cong nhẹ, như vậy bài tập mới thực sự phát huy hiệu quả. Vài lần cho mỗi ngày sẽ tăng độ dẻo dai của cơ và sức mạnh cho đôi chân.

Đứng trên một chân: Đây là bài tập rất hữu ích trong việc ngăn chặn chứng đột quỵ, bởi tư thế này làm tăng khả năng giữ thăng bằng khi đứng. Thời điểm bắt đầu bài tập, hãy dùng hai tay vịn ghế và giữ thăng bằng trên một chân, sau vài phút bạn đổi chân. Khi khả năng giữ thăng bằng tăng dần, bắt đầu vịn ghế bằng một tay và sau đó tiến dần đến việc giữ thăng bằng không cần vịn ghế. Tuy nhiên, khi tập cần có người ở bên cạnh không nên tập một mình để phòng ngừa tai nạn đáng tiếc.

Duỗi: Người cao tuổi ngồi trên ghế, sau đó cúi đầu xuống nhưng vẫn giữ hai tay xuôi thẳng xuống đất. Tuy nhiên, cần lưu ý không nên để thân người quá căng hay gập người sâu, như vậy sẽ rất nguy hiểm.