

## تمرینات بدنی مناسب موجب افزایش توده های عضلانی و جلوگیری از پوکی استخوان میشود

سالمندان عزیزبهرتر است از تغییراتی که به طور طبیعی با افزایش سن در استخوان ها، مفاصل و عضلات بدن اتفاق می افتد آگاهی داشته باشید.

۱. بعد از ۳۰ سالگی، توده ی عضلانی و در نتیجه قدرت عضلات به تدریج کم میشود. بعد از ۶۰ سالگی این ازدست دادن سریع میشود، اما با رژیم غذایی مناسب و تمرینات بدنی میتوانید به طور چشمگیری از پیشرفت آن جلوگیری کنید.

توجه داشته باشید که کم استفاده کردن از عضلات علت اصلی کاهش توده عضلانی در دوره سالمندی است.

۲. تغییر دیگر، افزایش چربی است. که عمدتاً در مرد ها، شکم و در زن ها، باسن بزرگ میشود. در حالی که بافت چربی در دستها و پاها کاهش میابد.

۳. قد نیز با افزایش سن تغییر میکند. که ناشی از کاهش طول ستون مهره ها است. عرض شانه ها به علت کوچک شدن توده عضلانی و چروکیدگی عضلات شانه کاهش میابد. طول عضلات شکم هم کاهش می یابد که همه این ها سبب ایجاد ظاهری خمیده میشود. در نظر داشته باشید که فعالیت مداوم میتواند از پیشرفت این تغییرات جلوگیری کند.

۴. پوکی استخوان به علت کاهش کلسیم در استخوان ها به وجود می آید. در زنان سالمند به دنبال کاهش نوعی هورمون در خون، پوکی استخوان بیشتر از مردان سالمند شایع است. فعالیت عضلانی و بکارگیری استخوان ها مانند تمرینات بدنی و راه رفتن میتواند این روند را آهسته تر کند.

۵. با افزایش سن انعطاف پذیری رباطها، تاندون ها و مفاصل ها کم شده، خطر پارگی آنها بیشتر میشود با فرسوده شدن غضروف های اطراف مفصل ها که به سبب خم کردن های مداوم طی سال ها به وجود آمده است و نیز کاهش مایع نرم کننده در مفصل ها، حرکات آنها آهسته تر و درد ناک تر میشود.