

عنوان مقاله:

تجویز تمرینات هوازی و مقاومتی در افراد سالمند در دوره بیماری کووید- 19

محل انتشار:

اولین سمینار آنلاین ملی مدیریت بحران کرونا با محوریت ورزش در خدمت سلامتی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

هادی شهرآبادی - دانشجوی دکتری، فیزیولوژی ورزش گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار

امیرحسین حقیقی - دانشیار، فیزیولوژی ورزش، آدرس آکادمیک: گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

شهربانو طالبی - کارشناس ارشد، آموزش پرستاری، آدرس آکادمیک: گروه آموزش پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی سبزواری، سبزوار، ایران

خلاصه مقاله:

در میان بیماران کووید- 19 سالمندان در معرض خطر بیشتر مرگ و میر هستند و این خطر با افزایش سن و بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، ریوی و دیابت افزایش مییابد. فواید تمرینات هوازی و مقاومتی بر سلامتی و کیفیت زندگی سالمندان به خوبی اثبات شده است. این تمرینات برای سلامتی سالمند مهم و برای بهبود بیماری های مزمن مفید هستند. براساس پیشنهادکالج پزشکی ورزشی آمریکا، سالمندان باید حداقل 150 دقیقه در هر هفته با شدت متوسط یا 75 دقیقه در هفته با شدت شدید یا ترکیبی از تمرینات با شدت متوسط و شدید، به فعالیت جسمانی هوازی بپردازند. هم چنین تمرینات مقاومتی باید حداقل دو بار در هفته انجام شود.

کلمات کلیدی:

هوازی، مقاومتی، سالمند، کووید- 19

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1153568>

