

TẬP LUYỆN Ở ĐỘ TUỔI 70 - CÓ NÊN KHÔNG?

Câu hỏi tuần này: Có người khuyên tôi nên luyện tập thể dục nhiều hơn nhưng

Câu hỏi tuần này: Có người khuyên tôi nên luyện tập thể dục nhiều hơn nhưng tôi đang lo sẽ có một số ảnh hưởng không tốt lắm vì năm nay tôi đã ở tuổi 73 rồi. Liệu tôi có nên hạn chế vận động để có thể yên tâm hơn không?

Ngược lại với những gì mà người ta thường nghĩ về việc tập luyện ở người cao tuổi, các công trình khoa học gần đây đã chứng minh tác hại của giảm vận động ở người cao tuổi và thuyết phục rằng họ nên luyện tập thể dục nhiều hơn.

Chính vì thế người lớn tuổi nên rèn luyện thân thể thường xuyên để tránh tình trạng cơ thể ì trệ và giúp cho các chức năng được hoạt động tốt. Việc luyện tập điều độ là rất cần thiết với một người ở bất cứ tuổi nào và ở bất cứ tình trạng sức khỏe nào.

Nếu người già muốn bắt đầu một chương trình tập luyện mới thì họ nên chú ý tham khảo thêm lời khuyên từ bác sĩ và xem trước danh sách những loại bài tập sao cho phù hợp với độ tuổi và sức khỏe của bản thân.

Có bốn loại bài tập quan trọng, bao gồm: tập cơ bắp, tập thăng bằng, tập co giãn và tập sức bền.

Luyện tập cơ bắp giúp các cụ ông cụ bà giảm cân vì nó giúp cơ bắp săn chắc và tăng cường sự trao đổi chất trong cơ thể.

Các bài tập thăng bằng giúp tránh được tình trạng vấp ngã và mất tự chủ vào bản thân. Hàng năm ở Mỹ có đến 300 nghìn trường hợp suy sụp sức khỏe của người cao tuổi phải nhập viện và phần lớn trong số đó nguyên nhân là do bị vấp ngã.

Các bài luyện tập co giãn giúp người lớn tuổi vận động thoải mái hơn và giúp điều hoà nhịp tim và hô hấp.

Người già luyện tập. (Ảnh : suckhoedoisong.vn)

Dưới đây là 10 lời khuyên cho một chương trình luyện tập an toàn:

- 1.) Không nín thở khi thực hiện bài tập cơ bắp vì điều này có thể ảnh hưởng đến huyết áp.
- 2.) Khi nâng tạ thì nhớ phải di chuyển từ từ và nhẹ nhàng. Nên thở ra mỗi khi nâng hoặc đẩy và khi dừng lại để giải lao.
- 3.) Tránh di chuyển đột ngột, hấp tấp.
- 4.) Tránh để cho các khớp chân tay bị quá căng.
- 5.) Sau các bài tập cơ bắp thông thường sẽ có cảm giác nhức mỏi và hơi mệt nhưng cần phải chú ý cẩn thận nếu có hiện tượng đau khớp hay đau nhức do bị kéo cơ.
- 6.) Phải khởi động trước khi thực hiện các bài tập cơ giãn.
- 7.) Bài tập cơ giãn sẽ không bao giờ gây ra cảm giác đau nhức thông thường và đặc biệt là không gây đau khớp.
- 8.) Không được thực hiện bài tập cơ giãn quá nhanh chóng và đột ngột mà phải từ từ và chắc chắn.
- 9.) Nên dùng các trang bị đảm bảo an toàn như đội mũ bảo hiểm khi đi xe đạp để tránh bị chấn thương.
- 10.) Vẫn nên nói chuyện bình thường khi thực hiện bài tập cơ giãn.

Kiểm tra tiến bộ trong quá trình tập luyện sẽ giúp khuyến khích tập luyện nhiều hơn nữa. Chính vì thế, trước khi luyện tập nên kiểm tra để đánh giá xem sức khỏe của mình đang ở mức độ nào và hàng tháng kiểm tra xem mức độ cơ sở đó được tăng giảm như thế nào.

Với các bài tập sức bền, hãy kiểm tra chính xác xem trong 6 phút mình có thể đi được bao xa. Ở mức luyện tập nhẹ thì người lớn tuổi có thể đi lên hết bậc cầu thang, đi thật nhanh nhưng vẫn phải đảm bảo an toàn, bấm giờ xem khoảng thời gian tiêu tốn là bao nhiêu. Hoặc có thể xem mình nâng được quả tạ nặng bao nhiêu và trong bao nhiêu lần ở mức luyện tập nặng hơn. Và trong bài tập thăng bằng thì hãy thử đứng thăng bằng trên một chân mà không phải dựa vào đâu cả. Cố đứng càng lâu càng tốt và bấm giờ, sau đó thử tương tự với chân còn lại. Nhớ là phải có ai đó đứng ở gần đó để phòng trường hợp bị mất thăng bằng.

Điều cơ bản nhất là người lớn tuổi cần phải thấy được lợi ích của việc quá trình tập luyện đó.