

## "5" نصائح لكبار السن الذين يرغبون بممارسة الرياضة خلال أيام الصيف



مع ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف، يصبح من الضروري أن يتخذ كبار السن تدابير احترازية لممارسة الرياضة بشكل آمن وفعال.

وقد يكون تأثير الحرارة على كبار السن أكثر حدة؛ مما يعرضهم لمخاطر صحية مثل الإجهاد الحراري وضربات الشمس.

وبحسب موقع "Mountaineer The" المهتم بصحة كبار السن العقلية والجسدية، طرح الخبراء عددا من النصائح المخصصة لكبار السن الذي يرغبون في ممارسة الرياضة أو النشاط البدني خلال أيام الصيف:

اختر الوقت المناسب

مارس الرياضة في الصباح أو المساء عندما تكون درجات الحرارة أقل وأشعة الشمس أقل سطوعا، وتجنب تماما الخروج للمشي في منتصف النهار لتفادي شدة الحرارة والرطوبة.

اشرب الكثير من السوائل قبل وأثناء وبعد التمرين لتفادي الجفاف وضربة الشمس، واحرص على الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالشاي والقهوة؛ لأنها قد تزيد من أعراض الجفاف.

### جرب التمارين المائية

في حال كنت تعرف مبادئ السباحة، ينصحك الخبراء بتجربة التمارين المائية الخفيفة كالمشي في الماء، فهذه طريقة فعالة للبقاء منتعشًا، كما أنها تدعم صحة المفاصل.

### احمِ بشرتك

استخدم كريمات واقية الشمس لحماية بشرتك من الأشعة فوق البنفسجية الضارة والمسبب الأول لسرطان الجلد. واحرص على اختيار واق بحماية عالية وطبقة بانتظام، خاصة إذا كنت تقضي وقتًا طويلًا في الهواء الطلق.

### استشر طبيبك

قبل بدء روتين تمرين جديد، أو إذا كان لديك استفسارات طبية خاصة، تواصل مع طبيبك لتقديم نصائح حول اتخاذ احتياطات خاصة للبقاء آمنًا في الطقس الحار.