



## ورزش سالمندان و بازنشستگان:

بزرگسالان، سالمندان و بازنشستگان به عنوان ویتترین هر جامعه و سازمانی همواره مورد توجه قرار می‌گیرند. نتیجه کار هر سازمان در بلندمدت، در سلامت روانی، جسمانی و اقتصادی هر فرد بازنشسته پدیدار می‌شود.

این افراد اغلب با توجه به سپری کردن دوره‌ای طولانی در حوزه فعالیت خود، به مرور دچار عارضه‌ها و ناهنجاری‌های عدیده‌ای که نتیجه سال‌ها فعالیت در حوزه‌های کاری مختلف می‌باشد، می‌شوند. بسیاری از عارضه‌ها و ناهنجاری‌ها از جمله دردهای عضلانی و مفصلی، پوکی استخوان، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون و سندروم متابولیک، با تمرینات ورزشی قابلیت پیشگیری، کنترل و درمان را دارند.

نکته‌ای که می‌بایست حتماً به آن توجه کرد، در نظر گرفتن حساسیت‌های موجود در طراحی و اجرای این پروتکل‌های ورزشی می‌باشد. متخصصین اسپورتیکا با توجه به چندرشته‌ای بودن تخصصشان در حوزه‌های مختلف علوم ورزشی و پزشکی ورزشی و نیز سال‌ها تجربه در این حوزه، این توانایی را دارند تا خدمات قابل قبولی به جامعه هدف خود در این زمینه ارائه دهند.

