

ورزش براي زنان ميانسال



ورزش براي زنان ميانسال =alt 'ورزش براي زنان ميانسال' title

ورزش براي زنان ميانسال =alt 'ورزش براي زنان ميانسال' title

اما در ميانسالي اهميت آن بيش از پيش آشكار مي شود. در حاليكه

علائم بيماري نظير تب بالا را برطرف نكند، اما مي تواند سلامت عمومي شما را بهبود بخشيده و سبب افزايش قدرت و استقامت شما در زندگي روزمره شود.

اگر قصد داريد وزنتان را کاهش دهيد و يا آن را در حد مطلوب نگهداريد،

رژيم غذايي مصرف مي باشد . يك زندگي پرتحرك همراه با تغذيه مناسب و استروژن درماني شما را در مقابل بيماريهاي قلبي، چاقوي و پوكي استخوان محافظت خواهد كرد.

سه نوع روش تمرين

يك برنامه تمريني مناسب شامل تمرينات هوازي براي تقويت قلب استخوان ها و آمادگي عمومي بدن تمرينات قدرتي براي تقويت عضلات و استحکام استخوان ها و تمرينات کششي براي کاهش آسيبها مي باشد.

تمرينات هوازي

تمرينات هوازي ضريان قلب را بالا برده و تنفس شما را شديد تر مي كند. پياده روي سريع - شنا - نرمش هاي پرتحرك (ايروبيك) - استفاده ازدوچرخه ثابت و نوار گردان يا دو صحرا نوردی همگي از روش هاي تأثير گذار تمرينات هوازي هستند . لذت بخش ترين فعاليتي را كه مناسب برنامه روزانه شما هستند انتخاب كنيد . انجام چنين فعاليتهايي به مدت 20 الي 60 دقيقه ، 3 الي 5 روز در هفته به حفاظت سلامت قلب و استحکام استخوانهايتان كمك خواهد كرد.

اگر تشخيص داديد تمرين كردن در يك مدت زمان مشخص براي شما مشكل مي باشد ، براي رسيدن به اين هدف تمرينات را در جلسات متعدد کوتاه مدت انجام دهيد. جهت کاهش وزن، هر روز تمرينات هوازي را انجام دهيد. اگر تا به حال

ورزش =title 'ورزش' href='tags/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4.html' title

ورزش =title 'ورزش' href='tags/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4.html' title

نکرده ايد و آمادگي مناسب را نداريد ،

ورزش =title 'ورزش' href='tags/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4.html' title

را به آرامي شروع كنيد.

برنامه خود را با 5 الي 15 دقيقه پياده روي با قدمهاي آرام (3 بار در هفته) آغاز كنيد و به تدريج مسافت و سرعت گامهايتان را افزايش دهيد و اهداف ذکر شده در بالا را به خاطر داشته باشيد.

تمرينات قدرتي

تمرينات قدرتي شامل به كارگيري وزنه هاي آزاد يا دستگاههاي تمريني براي تقويت عضلات خاص مي باشد . يك دسته از تمرينات متمرکز بر روي بازوها ، شانه و تنه را 2 تا 3 بار در هفته انجام دهيد . بعنوان مثال با استفاده از دمبل هاي كوچك ، يك الي سه نوبت 10 تايي تمرينات چرخش بازو ، حرکات پارويي عمودي و حرکت به طرفين را انجام دهيد . براي افزايش قدرت ، ابتدا به تدريج دفعات تکرار و سپس وزن دمبل ها را افزايش دهيد . تمرينات مشابه براي قويترکردن عضلات لگن ، ران و عضلات پشت ساق پا بسيار مهم هستند. اگر چنين تمريناتي را انجام نداده ايد ، يك برنامه آموزشي را از پزشك ، فزيوتراپيست و يا مربی خود بخواهيد . اين راهنمايي مخصوصا اگر دچار پوكي استخوان در ناحيه ستون فقرات باشيد بسيار مهم است چرا كه در اين حالت شما بايد از بلند كردن اجسام سنگين اجتناب كنيد.

حرکات لذت بخش و مطمئن را انجام دهيد

حرکات لذت بخش و مطمئن را انجام دهيد

تواند خوش آيند ، نيرو بخش و بي خطر باش ، اگر شما از چند پيشنهاد ساده زير پيروي كنيد:

- در شروع هر جلسه ، چند دقيقه با حرکات ساده مثل قدم زدن آرام بدنتانرا گرم كنيد .تمرينات کششي در پايان هر جلسهء تمريني ، بدن شما را نرم و انعطاف پذير نگه خواهد داشت .
- تمرين با گامهاي سريع ولي راحت : تنفس شما بايد عميق تر و تندتر از حالت عادي باشد ، اما بايد توانايي حرف زدن را داشته باشيد.
- بسياري از مردم وقتي به صورت منظم و با ديگران

ورزش =title 'ورزش' href='tags/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4.html' title

ورزش =title 'ورزش' href='tags/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4.html' title

ورزش =title 'ورزش' href='tags/%d9%88%d8%b1%d8%b2%d8%b4.html' title