

«تمارين المقاومة» هي الحل



أليس من الرائع أن تجدي تمريناً رياضياً يحسّن من نوعية حياتك ويساعدك على حرق السعرات الحرارية، ويمكنك ممارسته حتى عندما تبلغين الـ90 من عمرك؟ إذاً من الأفضل أن تبدأي سريعاً بممارسة تمارين المقاومة. فبعد سنّ الـ35، يخسر الراشدون غير النشيطين نحو كيلوغرامين من العضل سنوياً، ما ينعكس سلباً على قدرتهم على التحمّل. وقد وجدت دراسة حديثة في *Journal of Medicine* 30 إلى 25 من تهّقو ويزيد العضل من كيلوغرام من أكثر يكتسب أن يمكن الراشد الإنسان "أن Medicine في المئة بعد ممارسة تمارين المقاومة لمدة 18 إلى 20 أسبوعاً".

نفّذي إذاً هذه النصائح المفيدة:

- استخدممي وزن جسمك تدريجياً في التمارين الرياضية المفيدة مثل القرفصاء وتمرّين التمدّد على ظهرك مع رفع الوركين عن سطح الأرض وتمرّين الضغط على الجدار أو على ركبتك.
- تمرّني مع مدرّبة رياضية متخصصة تشرح لك كيفية استخدام الأوزان الثقيلة وتحرص على اعتمادك تقنية صحيحة وعدم تعرّضك للآذى.
- نفّذي تمارين مركّبة تفيد أكثر من مجموعة عضلات ومفاصل في الوقت نفسه، مثل القرفصاء وتمرّين الضغط، وذلك لتفادي التعرّض للإصابات وللإستفادة القصوى من المجهود الذي تبذلينه.
- لا تتمرّني بالأوزان أكثر من مرّتين أو ثلاث مرّات في الأسبوع.

