«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 The Journal of Medicine أنّ الإنسان الراشد يكتسب أن يمكن كيلوغرام من العضل ويزيد من تهّقو 25 إلى 30 في المئة بعد ممارسة تمارين المقاومة لمدّة 18 إلى 20 أسبوعاً.

نفّذي إذاً هذه النصائح المفيدة:

- استخدمي وزن جسمك تدريجياً في التمارين الرياضية المفيدة مثل القرفصاء وتمارين التمدّد على ظهرك مع رفع الوركين عن سطح الأرض وتمارين الضغط على الجدار أو على ركبتيك.

- تمرّني مع مدرّبة رياضية متخصّصة تشرح لك كيفية استخدام الأوزان الثقيلة وتحرص على اعتمادك تقنية صحيحة وعدم تعرّضك للأذى.

- نفّذي تمارين مركّبة تفيد أكثر من مجموعة عضلات ومفاصل في الوقت نفسه، مثل القرفصاء وتمارين الضغط، وذلك لتفادي التعرّض للإصابات وللاستفادة القصوى من المجهود الذي تبذلينه.

- لا تتمرّني بالأوزان أكثر من مرّتين أو ثلاث مرّات في الأسبوع.