

## «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* 30 إلى 25 من تهّ قو 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:

- استخدمي وزن جسمك تدريجياً في التمارين الرياضية المفيدة مثل القرفصاء و تمارين التمدّد على ظهرك مع رفع الوركين عن سطح الأرض و تمارين 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 و تمارين الضغط، وذلك لتفادي التعرّض للإصابات وللإستفادة القصوى من المجهود الذي تبذلينه.
- لا تتمرّني بالأوزان أكثر من مرّتين أو ثلاث مرّات في الأسبوع.

