

هشت ورزشی را که در عین ساده بودن ولی بسیار مفید هستند

اولین ورزش : دوچرخه سواری است .

دوچرخه سواری یک ورزش ساده و کم هزینه است و نیازی به پرداخت شهریه و رفتن به سالن های ورزشی ندارد . شما می توانید هر روز صبح یا بعد از ظهر دوچرخه سوار شوید و به سمت یک پارک برانید .

دوچرخه برای فعالیت های قلبی -عروقی و عضلانی بسیار توصیه می شود . پدال های دوچرخه را که برای حرکت به چرخش در می آورید باعث می شوند که قدرت پا و زانوی شما قوی شود . بسیاری از افراد معتقدند که با دوچرخه سواری دچار زانو درد می شوند اما باید بدانید که درد زانو در دوچرخه سواری ممکن است ناشی از پایین بودن بیش از حد یا جلو بودن بیش از حد زین یا با شدت بیش از حد رکاب زدن در یک دنده معین دوچرخه باشد که باعث می شود هنگام رکاب زدن روی زانو فشار بیاید .

دومین ورزش : پیاده روی

پیاده روی باعث استقامت و افزایش نیروی بدنی شما می شود . شاید بعد از چند روز که پیاد روی انجام بدهید احساس خستگی کنید و دیگر تمایلی به ادامه دادن نداشته باشید ، توصیه میکنیم که با یک شخص دیگری که با او هم کلام هستید به پیاده روی بروید . زیرا ورزش دو نفره شما را برای ادامه این کار ترغیب می کند .

به هنگام پیاده روی برای اینکه انگیزه بیشتری داشته باشید ، آهنگ گوش کنید ، یا اینکه رادیویی را همراه خود ببرید که سرگرم صحبت های و موزیک ها شوید تا متوجه گذر زمان و خستگی جسمی تان نشوید . پیاده روی فعالیت بسیار مفیدی است و نه تنها عضلات را تقویت می کند بلکه برای مهمترین عضله بدن یعنی قلب نیز مفید است .

سومین ورزش : یوگا

یوگا ورزشی مفید برای بدن شماست . یوگا علاوه بر اینکه بر جسم شما تاثیر دارد ، ذهن تان را نیز درگیر می کند .

شما می توانید خودتان به تنهایی و بدون اینکه به کلاس های یوگا مراجعه کنید از سی دی های آموزشی یوگا استفاده کنید یا اینکه عمل ریلکسشن را خودتان در منزل انجام بدهید .
به یک گوشه دنج و آرام ، بی سرو صدای منزلتان بروید ، به هیچ چیزی فکر نکنید و سعی کنید آرامش خود را با افکار مثبت دو چندان کنید .

خیلی ها به دلایلی نمی توانند در تابستان استخر بروند؛مثلا به این دلیل که اندام متناسبی ندارند یا بدنشان

منعطف نیست یا چیزهای دیگری از این قبیل. این جور دلایل می تواند بهانه‌ای برای شرکت نکردن در بسیاری ورزش‌های دیگر نیز باشد. یوگا یکی از تمریناتی است که می‌تواند یکی از این بهانه‌ها را از شما بگیرد؛ یوگا روشی برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن شماست.

چهارمین ورزش : پینگ پنگ

در حال حاضر اکثر پارک‌ها در شهرهای مختلف یک میز پینگ پنگ دارند ، شما می‌توانید راکت‌های این ورزش را تهیه کنید و هر زمانی که اراده کردید و تمایل داشتید به ورزش پینگ پنگ بپردازید .

پنجمین ورزش : کوه نوردی است

در هفته یک بار به کوه بروید ، برنامه هفتگی خود را طوری ترتیب دهید که برنامه کوه رفتن حتما در آن قرار داشته باشد . کوهنوردی باعث می‌شود که شما علاوه بر تمرکز مغزی ، فعالیت بدنی مناسبی نیز داشته باشید . کوهنوردی هم جزو ورزش‌هایی است که اگر با یک همراه دنبال شود بسیار دلچسب و دنباله دار خواهد بود .

ششمین ورزش : انجام حرکات ایروبیک

شما می‌توانید در هفته سه بار به کلاس‌های ورزشی ایروبیک بروید . ایروبیک بسیار برای خانم‌ها توصیه می‌شود زیرا حرکاتی که در این ورزش انجام می‌شود ، تمام نقاط بدن شما را درگیر می‌کند .

اگر هزینه ورزش ایروبیک و اینکه ماهیانه یک مبلغی را پرداخت کنید برای شما زیاد است ، پیش نهاد مناسب تری برای شما داریم :

از سی دی‌های آموزشی ایروبیک استفاده کنید . این سی دی‌ها را هر روز یا یک روز در میان داخل دستگاه سی دی تان قرار دهید و از یک موزیک هم برای ایجاد انگیزه می‌توانید استفاده کنید بدون اینکه از خانه خارج شوید و یا اینکه هزینه زیادی را پرداخت کرده باشید .

هفتمین ورزش : طناب زدن

طناب نیز ، یکی دیگر از ورزش‌های ساده و مفید برای بانوان است . البته نباید به مدت زیاد از طناب استفاده کنید توصیه می‌شود طناب زدن را با یکی دیگر از ورزش‌های بالا به طور متوالی ادامه دهید .

زیرا طناب زدن در دراز مدت ، باعث افتادگی رحم در خانم‌ها می‌شود پس این ورزش را نباید به مدت طولانی و هر روز انجام دهید بخصوص خانم‌های جوان و خانم‌هایی که مشکلات زنانه مانند افتادگی رحم و ... دارند زیرا طناب زدن این بیماریها را تشدید می‌کند .

هشتمین ورزش : ورزش تای چی

ورزش تای چی ، ورزشی نو و تازه است و کمتر دیده می شود که شخصی اسم این ورزش را شنیده باشد .
تای چی چوان که ترجمه تحت اللفظی آن «مشت برتر نهایی» است، یک هنر رزمی چینی است که هم برای
تمرین دفاع شخصی و هم برای مزایای سلامت آن انجام می شود. بسته به هدف مورد نظر از انجام آن، شکل های
متفاوتی از آن، چه سنتی و چه مدرن تعلیم داده می شود.

برای انجام این حرکات، نیاز به یک محل آرام با مساحتی حدود نیم متر مربع دارید .تای چی را می توانید با پای
برهنه یا با پوشیدن کفش های پهن و انعطاف پذیر انجام دهید. کفش های راحت و شل یا قابل انعطاف مناسب تر
هستند.

سیمرغ