

بانوان از تاثیرات ورزش در خانه غافل نشوند

کارشناس ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان استان زنجان از اهمیت ورزش روزانه خبر داد و گفت: بانوان نباید از تاثیر ورزش غافل شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون از زنجان، سونیا لطف‌اللهی، در رابطه با اهمیت ورزش برای بانوان، اظهار کرد: اولین و مهم‌ترین تاثیر ورزش در زندگی بانوان، تامین سلامت آن‌ها است و اگر کسی به فکر سلامتی بدن خود باشد، باید ورزش روزانه را در بین برنامه‌های روزانه خود قرار دهد.

وی افزود: ورزش علاوه بر تاثیرات روحی و روانی، بر کنترل وزن و تناسب اندام نیز موثر است. همچنین با تولید هورمون‌های شادی‌آور باعث می‌شود تا فرد احساس شادابی و نشاط بیشتری نیز داشته باشد و بانوان در این روزها که بیشتر وقت ما در خانه می‌گذرد نیز نباید از تاثیرات ورزش غافل شوند.

این مسئول با بیان اینکه ورزش سلامت جسمی و روانی افراد را تامین می‌کند، تصریح کرد: شاکله خانواده مادر است و کودکان نیز در بیشتر امور رفتار مادر خود را الگو قرار می‌دهند، پس اگر مادر خانواده به ورزش و سلامتی خود اهمیت دهد و ورزش روزانه را در بین برنامه‌های خود داشته باشد، باعث می‌شود تا کودکان نیز به اهمیت ورزش پی برده و از سنین کم با ورزش خو بگیرند.

لطف‌اللهی با بیان اینکه در این ایام مادران در خانه می‌توانند با انجام حرکات ورزشی ساده به سرگرم کردن کودکان خود بپردازند، ادامه داد: برای ورزش در خانه راه‌های زیادی وجود دارد و بانوان می‌توانند با حرکات هوازی یا حرکات کششی ساده بدن را وادار به حرکت کنند؛ البته امروزه علاوه بر برنامه‌های صدا و سیما در رابطه با ورزش اپلیکیشن‌های ورزشی مختلفی نیز وجود دارد که برای ورزش در خانه می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم.

وی با بیان اینکه افرادی که مشکلی در بدن خود دارند و یا در حین ورزش وجود مشکلی در بدن خود را احساس کردند، حتماً باید قبل از ورزش کردن با پزشک خود مشورت کنند، خاطرنشان کرد: بانوان می‌توانند با مدت زمان ۳۰ دقیقه ورزش در خانه را شروع کرده و مدت آن را با توجه به توان بدنی خود تا یک ساعت افزایش دهند.

منبع: ایسنا