

[?]تحقیقات در مورد ورزش و یانسی نشان داده که داشتن فعالیت های هوازی می تواند به کاهش نوسانات خلقی کمک کند. یانسی یک فرآیند طبیعی در زندگی زنان است که به شکل متفاوتی تجربه می شود. برخی از زنان ممکن است علائم خفیفی داشته باشند که به سرعت برطرف می شوند، در حالی که دیگران با گرگرفتگی شدید و نوسانات خلقی روبرو می شوند. اما خبر خوب این است که با تغییرات کوچک در سبک زندگی از جمله ورزش می توان به راحتی با تغییراتی که در بدن به دلیل یانسی رخ می دهد، کنار آمد.

یکی از مشکلات شایع در دوران یانسی، چاقی شکمی یا تجمع چربی در ناحیه شکم است. انجام فعالیت های بدنی و ورزش نقش بسزایی در حفظ سلامتی و تناسب اندام در دوران یانسی دارد. ورزش و حرکات مخصوصی وجود دارند که می توانند به کاهش علائم و نشانه های یانسی کمک کنند. از طریق انجام ورزش های منظم، می توانید تغییرات جسمی ناشی از یانسی را مدیریت کنید. با توجه به این نکات، انجام فعالیت های ورزشی منظم و انتخاب بهترین ورزش ها برای تناسب اندام و کاهش استرس در دوران یانسی می تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند. این اقدامات نه تنها به حفظ سلامتی جسمی و روانی شما کمک می کنند، بلکه می توانند باعث افزایش انرژی، اعتماد به نفس و رضایت از زندگی شود.

● چرا ورزش در سنین یانسی مهم است؟

توجه به ورزش و یانسی و کاهش میزان نوسانات خلقی ناشی از آن بسیار مهم است، چراکه انجام فعالیت های ورزشی منظم به عنوان یکی از راهکارهای مهم مدیریت علائم و نشانه های یانسی شناخته می شود. حتی اگر هنوز ثابت نشده باشد که ورزش می تواند نشانه های یانسی را کاهش دهد، اما انجام فعالیت های ورزشی منظم می تواند بهبود کیفیت عمومی زندگی خانم ها را افزایش دهد.

ورزش به کاهش استرس و افزایش سطح انرژی کمک می کند و این باعث می شود تا زنان در دوران یانسی با تغییرات ناشی از این دوران بهتر مقابله کنند. علاوه بر این، ورزش منظم بهترین راه برای جلوگیری از افزایش وزن و کاهش حجم عضلات، دو مشکل شایع در این دوران محسوب می شود.

[caption id="attachment_8844" align="aligncenter" width="600"]

چرا

ورزش در سنین یائسگی مهم است؟[/caption]

انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید هر هفته به کاهش عوارض یائسگی کمک می‌کند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل پیاده‌روی، دویدن، شنا و تمرینات مقاومتی باشند و به طور کلی به ارتقای سلامت و رفاه جسمی و ذهنی در دوران یائسگی کمک می‌کنند.

بیشتر بخوانید: کرامپ یا گرفتگی دست چیست؟

● بهترین ورزش در دوران یائسگی

ورزش و یائسگی ارتباط مستقیم با یکدیگر دارند. ورزش منظم در دوران یائسگی بسیار اهمیت دارد و می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای بهبود سلامت و کیفیت زندگی در این دوره مهم محسوب شود. بر اساس تحقیقات، ورزش در دوران یائسگی می‌تواند تأثیرات بسیار مثبتی بر روی بدن و روحیه افراد داشته باشد.

انجام ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی و دویدن می‌تواند باعث بهبود تنفس، کاهش گرگرفتگی و رسیدن به وزن مناسب شود. همچنین این فعالیت‌ها باعث بهبود خواب می‌شوند و روحیه افراد را تقویت می‌کنند.

در کنار این تمرینات مقاومتی مانند تمرین با وزنه و بدنسازی می‌توانند تأثیرات بسیار مثبتی بر روی قدرت عضلات و تراکم استخوان داشته باشند. این نوع تمرینات می‌توانند از افزایش خطر پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی جلوگیری کرده و استقامت و قدرت بدن را افزایش دهند.

[caption id="attachment_8843" align="aligncenter" width="600"]

بهترین ورزش در دوران یائسگی[/caption]

● آشنایی با 7 ورزش مناسب در دوران یائسگی

تحقیقات انجام شده در مورد ورزش و یائسگی نشان داده داشتن فعالیت می تواند به میزان زیادی به خانم ها کمک کند. انجام ورزش های مناسب برای دوران یائسگی شامل پیلاتس، ژست قایق و پلانک و ... هستند. این ورزش ها به طور خاص برای کاهش چربی های اضافی و تقویت عضلات بدن در این دوره ایده آل هستند.

طناب زدن

این ورزش علاوه بر کاهش چربی های شکمی، عضلات ساق پا، بازو و شانه را تقویت می کند و به بهبود استقامت بدن کمک می کند.

پیلاتس

پیلاتس یک ورزش کامل برای تقویت عضلات و افزایش انعطاف پذیری بدن است. این ورزش به طور خاص برای تقویت عضلات کمر و کاهش چربی های اطراف شکم مناسب است.

ژست قایق (Navasana)

این حرکت یوگا برای تقویت عضلات کمر، ران و ستون فقرات بسیار مؤثر است. همچنین با انجام این حرکت می توانید چربی های پهلو و جلوی شکم را کاهش دهید.

کرانچ دوچرخه

این ورزش برای تقویت عضلات راست و مایل شکمی بسیار مؤثر است. با انجام این حرکت به درستی، می‌توانید عضلات میانی خود را تقویت کنید و بهبود انعطاف‌پذیری و باریکی کمر خود را تجربه کنید.

بیشتر بخوانید: دلایل ورم زانو و درمان با پی آر پی زانو

پلانک

پلانک یکی از بهترین ورزش‌ها برای تقویت عضلات میانی و کاهش چربی‌های شکمی است. این حرکت علاوه بر **سفتی در عضلات شکم**، به تناسب اندام کمک می‌کند و باعث افزایش استقامت و انعطاف‌پذیری بدن می‌شود. به عنوان یکی از ورزش‌های مورد توصیه برای **یائسگی**، پلانک با کمک به چربی‌سوزی، عضلات ناحیه شکم را تقویت کرده و موجب تناسب اندام شما می‌شود.

بالا آوردن پاها

این تمرین برای **تقویت عضلات شکم** بسیار مؤثر است. با انجام منظم این تمرین، **عضلات پا و شکم** تقویت می‌شود و انعطاف‌پذیری بدن بهبود می‌یابد. همچنین این تمرین باعث **حذف چربی‌های ناحیه شکم** می‌شود و به تناسب اندام کمک می‌کند.

[caption id="attachment_8842" align="aligncenter" width="600"]

آشنایی با 7 ورزش مناسب در دوران یائسگی [caption]

تمرینات کاردیو پایدار

تاثیر انجام تمرینات کاردیو حالت پایدار تحقیقات مربوط به ورزش و یانسیگی مورد توجه قرار گرفته است. کاردیو می‌تواند میزان چربی‌سوزی بدن را افزایش دهد. حرکات کاردیو پایدار مانند پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی و دوچرخه‌سواری به کاهش چربی شکم کمک می‌کنند و توزیع متناسب‌تر چربی در بدن را تسهیل می‌کند.

خلاصه مطالب

تحقیقات در مورد ورزش و یانسیگی نشان داده که داشتن فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش تغییرات خلقی زنان کمک کند. انجام فعالیت‌های هوازی از اهمیت بسیاری برخوردار است، چراکه در این دوره، بدن به تغییرات جدیدی مواجه می‌شود و انجام فعالیت‌های بدنی منظم و مناسب بسیار مؤثر است. تمرینات ورزشی باعث تقویت عضلات و استقامت بدن می‌شوند که این موارد به حفظ کیفیت زندگی خانم‌ها در این دوره کمک می‌کنند. علاوه بر این، ورزش منظم می‌تواند به کاهش خطر بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت کمک کند و در نتیجه باعث بهبود کلیت سلامتی زنان می‌شود.

همچنین فعالیت‌های ورزشی می‌توانند به حفظ تناسب اندام و کاهش چربی‌های اضافی کمک کنند و این امر باعث افزایش اعتماد به نفس و روحیه افراد می‌شود. به علاوه، ورزش باعث بهبود خواب و کاهش استرس و اضطراب می‌شود که این امور در بهبود کیفیت زندگی و احساس رضایتمندی افراد نقش مهمی دارند. بنابراین، توصیه می‌کنیم که خانم‌ها در این دوره از زندگی یک برنامه ورزشی منظم و متنوع داشته باشند تا سلامتی جسمی و روانی آنها تضمین شود.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید .