

اوروجلوق آییندا ورزشین لاپ مونسایب واختی

بیر ورزش ایش بیلنی اوروجلوق آییندا ورزشه لاپ مونسایب واخت بارهده دندی: اوروجلوق آییندا آماتور ورزشکارلار اوچون لاپ مونسایب واخت ایفتاردان 2-3 ساعت سونرادیر.

بیر ورزش ایش بیلنی اوروجلوق آییندا ورزشه لاپ مونسایب واخت بارهده دندی: اوروجلوق آییندا آماتور ورزشکارلار اوچون لاپ مونسایب واخت ایفتاردان 2-3 ساعت سونرادیر.

شهاب بهرامی ایسناپنان دانشیقدا دندی: یاخجیسی بودور کی ورزشکارلار ایفتار زمانی قند و مایعاتی آز حجمده ایستیفاده ائله سینلر و یکی اوچ ساعتدن سونرا ورزش ائله سینلر و سونرا شام یئسینلر.

بهرامی ایدامه وئردی: البته ورزش زمانی، ورزشکارین بدنی و حرفه ای اولماق سطحینهده قالیب، نیه کی دری آلتیندا مونسایب یاغی اولان ورزشکارلار ایفتاردان بیر ساعت قاباقدا ورزش ائله بیلرلر و ایفتار زمانی الدن گندمیش سوپو فوراً جویران ائله بیلرلر.

او آرتیردی: گون بویو یکی دفعه ورزش ائله بین ورزشکارلارا توصیه اولور اوروجلوق آییندا ورزشلری نین حجمینی آزالتسینلار و تکجه بیر نوبهده کی بدن قودرتلری و لازیم اولان انرژیلری وار، ورزش ائله سینلر.

کرمانشاه دانشگاهینی تربیت بدنی مودیری، ایفتارینان شام آراسیندا کی فاصیله نی رعایت ائتمگه تأکید ائله ماغینان دندی: موتأسیفانه جماعتیمیزین چوخو ایفتارینان شامی بیر یئرده یئیرلر، و بو مسأله معده حجمی نین گون بویو آزالماسینا گؤره هضم موشکولو بارالدر. یاخجیسی بودور کی ایفتارینان شام آراسیندا فاصیله وئره سیز تا بدن شام یئماغا حاضیر اولار.

ورزشینی مودیریت دوکتورا دانشجوسی آرتیردی: موبارک اوروجلوق آییندا اوباشدانلیق اصلاً گرک ترک اولماپا، چونکی چوخ قورخولو نتیجه سی اولار بیلر. گرک دیقت انلیق کی اینسانین بدنی، خاص فعالیتیه اولماسا، قان دولانما و عصیلر بخشینده فعالیت ائلیر و بو فعالیتلرین انرژی مصرفینه احتیاجی وار کی گرک اوباشدانلیقدا تأمین اولار و اوباشدانلیق یئیللمه سه اینسانین بدنی 20 ساعت انرژی سیز قالار. بو مودتده بدنین قند و انرژی ذخیره سی بوشالار و نئجه گون ایدامه تاپسا اینسانین بدنیله خطرلی نتیجه سی اولار.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=408>