

حرکت چوخ اولدوقجا عؤمر چوخالار

مونظم صورتده ورزش ائله‌ماق ياشلى اينسانلارين عؤمرون چوخالدار.



مونظم صورتده ورزش ائله‌ماق ياشلى اينسانلارين عؤمرون چوخالدار.

استرالياين موناخ دانيشگاهى نين موحقيقلىر تايوانلى موحقيقلرين همكارلىغي ايله ياشلى اينسانلاردا بدن حرکتى و چكىسى نين اولومله رابيطه سيني بيلمک اوچون تايواندا 65-97 ياشدا اولان 1435 كيشى و خانيمي، 8 ايل بويوندا نظر آلتيندا ساخلاديلار.

دؤكتور مارک والک ويست، موناخ دانيشگاهيندان بو تحقيقين رئيسى دنير اوست-اوسته ياشلى اينسانلاردا ضعيفله‌ماق و يونگوللشماق ديرى قالماغين خطرده دوشمه‌سى دتماقدير.

اونون دنديگينه گؤره، موحقيقلر بو تحقيده باش تاپيلار كى عضوله‌سى آز اولان قوجالار (قوجاليق اثرينده قودرت و عضوله بافتينى الدن و ترمک) و اسكلتلىر كىچيک اولانلار اولوم خطرينه داها چوخ ياخين اولورلار، مخصوصاً او زمان كى فيزيكى حرکتلىر آز اولار. اوندان علاوه طبيعى و آرتيق چكىلى اولان قوجالار و بياده يئرئماق و داغچيليق كيمي ورزشلر آندنلر داها ساغلام اولورلار و ياشاماق احتيماللارى چوخ اولور.

بو موطاليعه بويوندا دقيق نتيجه آلماق اوچون ياش، جينس، ايچتيماعى-ايقتىصادى وضعيت و شخسى كيردار نظرده آلينىپ، دؤكتور مارک والک ويست آخيره دندى كى قوجالارين حرکتى چوخالسا، اولوم ميقدارينى گؤزه گلیم ميقداردا آزالتماق اولار و بو ايش هفته نين موختليف گونلرينده مولاييم و آز ورزشلرين گؤروله بيلر.

لينک مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=493>