

ورزش؛ کلید طلایی سلامت مردان

هفته ملی سلامت مردان ایران - اسفندماه ۹۶

Iran Men' s health week-2018

بی تحرکی مانند تماشای تلویزیون
و مطالعه و... (در کمترین زمان)



افزایش قدرت و استقامت عضلانی
با تمرینات قدرتی مانند تمرین با وزنه
(۲ تا ۳ روز در هفته)



افزایش انعطاف پذیری با تمرینات کششی
(۳ تا ۷ روز در هفته)



فعالیت بدنی هوازی، ورزشی و تفریحی
مانند پیاده روی تند، دوچرخه سواری و...
(حداقل ۳۰ دقیقه روزانه
با شدت متوسط، ۵ روز در هفته)



اجتناب از زندگی بی تحرک و نشسته و
داشتن فعالیت بدنی روزمره در هر زمان
و هر مکان (راه رفتن بیشتر، پله به جای
آسانسور، فعالیت های خانگی روزمره)



هرم فعالیت بدنی برای برنامه هفتگی ورزشی