

فواید سلامتی اسکیت ریلی (رولر و اینلاین) چیست؟

براساس تحقیقات پزشکی، رول اسکیت و اسکیت ریلی جزو ۳ فعالیت برتری هستند که تناسب اندام و سلامت عمومی را بهبود بخشیده یا حفظ می کند. دنیای پزشکی، اعلام کرده است که اسکیت ریلی برای سلامت شما نسبت به آهسته دویدن، بهتر است. با ۲۰ مایل در ساعت اسکیت ریلی، اسکیت باز ۶ کالری در دقیقه یا ۳۶۰ کالری در ساعت می سوزاند.



مقایسه ی فواید سلامتی انواع مختلف ورزش

نمره کل	خواب	گوارش	عضله سازی	کنترل وزن	تعادل	انعطاف پذیری	قدرت عضلانی	استقامت عضلانی	استقامت	
148	16	13	14	21	17	9	17	20	21	دویدن آهسته
142	15	12	15	20	18	9	16	18	19	دوچرخه سواری
140	15	11	14	17	20	13	15	17	18	اسکیت ریلی
140	16	13	14	15	12	15	14	20	21	شنا
140	12	13	11	19	17	16	15	18	19	هندبال
139	15	12	12	17	16	14	15	19	19	اسکی عمومی
134	12	9	14	15	21	14	15	18	16	اسکی اسپید
134	12	10	13	19	16	13	15	17	19	بسکتبال
128	11	12	13	16	16	14	14	16	16	تنیس
102	14	11	11	13	8	7	11	14	13	راه رفتن
66	6	7	6	6	8	8	9	8	8	گلف
64	7	8	5	7	7	9	7	8	6	سافتبال
51	6	7	5	5	6	7	5	5	5	بولینگ

اسکیت ریلی برای داشتن اندام متناسب

شما می توانید تنها با سه بار در هفته اسکیت ریلی، برای هر جلسه به مدت ۲ ساعت، تناسب اندام داشته باشید. در انجمن، شما می توانید این کار را در میدان یخ بازی سرپوشیده ی ما که برای راحتی، آب و هوای آن کنترل شده است، انجام دهید. اگر سن شما بالای ۳۵ سال است، شما باید با پزشک خود مشورت کنید تا ببینید پزشک برای گروه سنی شما چقدر اسکیت ریلی را پیشنهاد می دهد. اگر بالای ۶۵ سال، سن دارید، پیشنهاد می شود که ابتدا یک معاینه ی بدنی داشته باشید. پزشک شما می تواند در مورد مقدار مناسب ورزش برای شما، توصیه هایی داشته باشد.



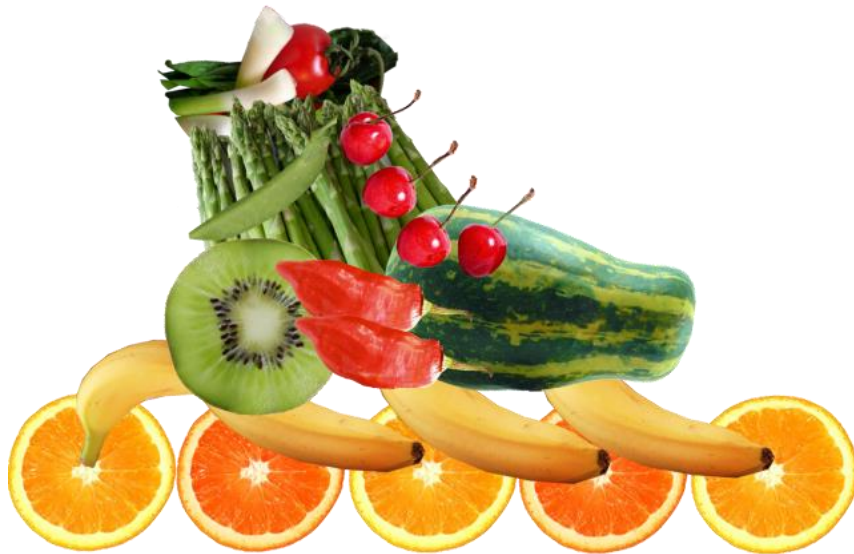
اسکیت ریلی برای کنترل وزن

اسکیت ریلی منظم نه تنها حدود ۶ کالری را در دقیقه، یا ۳۶۰ کالری را در ساعت، می سوزاند، بلکه چربی را به عضله نیز تبدیل می کند - مزیت مضاعف. برای رسیدن به بهترین نتایج، پیشنهاد می شود که به طور منظم اسکیت سواری کنید. این امر نیز با امکانات کنترل شده ی ما آسان شده است. به یاد داشته باشید که هر چه سریع تر اسکیت سواری کنید، کالری بیشتری خواهید سوزاند.



چند نکته در مورد غذا خوردن و اسکیت

- ایده ی خوبی است که قبل اسکیت سواری زیاد غذا نخورید. بهتر است بعد از آن چیزی بخورید.
- خوردن غذاهای چاق کننده فقط جایگزین کالری هایی می شود که می خواستید بسوزانید.
- به یاد داشته باشید که این پروسه تدریجی است. پیشرفت خود را برای یک ماه بعد از اسکیت سواری چک کنید. بهبود تدریجی، ماندگارتر خواهد بود.



فواید اسکیت ریلی برای رسیدن به تناسب اندام

- تبدیل گوشت اضافه به عضله
- تنفس راحت تر
- کمک به تفکر واضح تر
- داشتن دیدگاه مثبت تر راجع به زندگی
- متناسب تر بودن از نظر جسمی

منبع: اسکیت بازار

www

www

www.SkateBazar.com

www.SkateBazar.com

www.SkateBazar.com

www.SkateBazar.com

www.SkateBazar.com

www.SkateBazar.com