

# פעילות אופנית – אמה?



- משפרת סבולת לב-ריאה
- עוזרת לאיזון לחץ דם
- משפרת פרופיל שומנים בדם (כולסטרול)
- משפרת יכולת עמידה במאמצים גופניים
- משפרת תנועתיות במפרקים
- עוזרת בשליטה על משקל הגוף
- מאיטה תהליכים ניווניים בגוף
- משפרת תפקוד יומיומי
- משפרת מצב רוח ומגבירה ביטחון עצמי

**אם חשוב האם, חשוב להתחיל**

## המלצות בריאותיות לביצוע פעילות גופנית

סוג	משך	עצימות	תדירות	מרכיב הכושר הגופני
הפעלת מסת שריר גדולה (הליכה, ריצה, שחיה, אופניים)	20-60 דק'	65%-85% מדופק מירבי מחושב לפי גיל - 220	3-5 פעמים בשבוע	סבולת לב-ריאה
8-10 תרגילים לאימון המפעילים את כל קבוצות השרירים הגדולות	1-3 סטים של 8-15 חזרות	הגעה לעייפות רצונית בכל סט או 2-3 חזרות לפחות	2-3 פעמים בשבוע	התנגדות / כח
מתיחות סטטיות לכל קבוצות השרירים הגדולות	15-30 שניות 2-4 מתיחות לכל קבוצת שרירים	למתוח עד סוף טווח התנועה במפרק ולשהות ללא כאב	מינימום: 2-3 אידיאלי: 5-7 פעמים בשבוע	גמישות



**האנץ' אתירוצים התחל אוד היום**

