

"50 के बाद मांसपेशियों को कैसे प्राप्त करें"

पुरुषों और महिलाओं दोनों की उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियों को खोना शुरू हो जाता है। अधिकांश लोग 30 वर्ष की आयु के बाद प्रति दशक लगभग 3% से 5% तक कम होते हैं। दुर्भाग्य से, जैसे-जैसे आपकी मांसपेशियां कम होती जाती हैं, यदि आप गिरते हैं तो आप हड्डी तोड़ने के लिए भी अधिक प्रवण हो जाते हैं।

सरकोपेनिया से पीड़ित लोगों के लिए यह जोखिम बढ़ जाता है। यह एक सिंड्रोम है जो आपकी हड्डी और मांसपेशियों के धीरे-धीरे नुकसान का कारण बनता है।

एक और कारण यह आप के बाद अपनी मांसपेशियों पर पकड़ करने के लिए और अधिक चुनौतीपूर्ण हो जाता है, यह तब होता है जब आपकी कंकाल की मांसपेशी धीरे-धीरे प्रोटीन बनाने (संश्लेषित) करने की क्षमता खो देती है। प्रोटीन संश्लेषण आपको व्यायाम करते समय ताकत बनाने में सक्षम बनाता है। जैसे-जैसे यह क्षमता कम होती जाती है, आपके लिए मांसपेशियों का निर्माण और रखरखाव करना इतना कठिन हो जाता है।

हालांकि, इसका कोई मतलब यह नहीं है कि यदि आप 50 से अधिक हैं तो आप अपनी समग्र मांसपेशियों को बढ़ावा नहीं दे सकते हैं। इससे पहले कि आप एक नया व्यायाम दिनचर्या आजमाएं, अपने डॉक्टर से उन विकल्पों के बारे में बात करें जिन पर आप विचार कर रहे हैं।

वजन उठाकर मांसपेशियों को प्राप्त करना

वजन प्रशिक्षण। वजन प्रशिक्षण जैसे प्रतिरोध व्यायाम आपकी उम्र के रूप में मांसपेशियों के नुकसान को उलटने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। इससे पुरुषों और महिलाओं दोनों को फायदा होता है। दोनों समूह आम तौर पर मांसपेशियों को खो देते हैं क्योंकि टेस्टोस्टेरोन या एस्ट्रोजन का स्तर आपकी उम्र के रूप में नीचे जाता है।

प्रति सप्ताह लगभग 2 से 3 बार शक्ति प्रशिक्षण को अपने व्यायाम का हिस्सा बनाकर अपने फ्रेम पर मांसपेशियों की मात्रा बढ़ाएं। मांसपेशियों को बढ़ाने के अलावा, प्रतिरोध व्यायाम निम्नलिखित लाभ प्रदान करता है:

1. लचीलेपन में सुधार करता है
2. ग्लाइसेमिक नियंत्रण (रक्त शर्करा का स्तर) के साथ मधुमेह वाले लोगों की मदद करता है
3. हृदय रोग के आपके जोखिम को कम करता है
4. आपको सक्रिय रखता है और मोटापे से बचने में आपकी मदद करता है
5. पीठ की ताकत में सुधार करता है और आपकी रीढ़ पर तनाव से राहत देता है

सलाह लें। जब आप से अधिक उम्र के होते हैं तो मांसपेशियों का निर्माण करना मुश्किल हो सकता है। किसी भी धीरज प्रशिक्षण को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर और फिटनेस ट्रेनर से जांच करना एक अच्छा विचार है। आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपका फॉर्म सही है और आप जितना संभाल सकते हैं उससे अधिक वजन नहीं उठा रहे हैं। पेशेवर सलाह आपको चोट से बचने में मदद करेगी।

प्रतिरोध बैंड के साथ मांसपेशियों को प्राप्त करना

प्रतिरोध बैंड। धीरज या प्रतिरोध बैंड आपके समग्र मांसपेशियों को बेहतर बनाने का एक और शानदार तरीका है। वे उन लोगों के लिए एक बढ़िया विकल्प हैं जो वजन के साथ काम करना पसंद नहीं कर सकते हैं।

किसी भी प्रकार का शक्ति प्रशिक्षण, चाहे बैंड या वजन के साथ, आपकी मांसपेशियों में आँसू पैदा करता है। मांसपेशियों का निर्माण तब होता है जब आपका शरीर उन चोटों को ठीक करने के लिए काम करता है। व्यायाम करने के बाद आमतौर पर इसमें लगभग 72 घंटे लगते हैं।

आप रबर बैंड या ट्यूब के आकार के प्रतिरोध बैंड के विभिन्न स्तर पा सकते हैं। प्रतिरोध बैंड 50 से अधिक लोगों के लिए अपनी मांसपेशियों का निर्माण करके उम्र बढ़ने के प्रभावों से लड़ना शुरू करने का एक सस्ता तरीका है।

चोट से बचने और अपने शक्ति प्रशिक्षण में सफलता पाने के लिए इन युक्तियों का पालन करें:

1. प्रत्येक व्यायाम सत्र से पहले वार्मअप करें और उसके बाद कूल डाउन करें।
2. व्यायाम के दौरान हमेशा उचित रूप का उपयोग करें, चाहे आप स्काट कर रहे हों, बारबेल उठा रहे हों, या सिट-अप कर रहे हों।
3. प्रत्येक आंदोलन से गुजरते समय अपनी गति पर ध्यान दें, यह सुनिश्चित करते हुए कि आप पूर्ण नियंत्रण में हैं।
4. अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें, जैसे ही आप धक्का देते हैं या खींचते हैं, और वापसी आंदोलन पर साँस लेते हैं।
5. धीरे-धीरे आपके द्वारा उठाए जा रहे वजन की मात्रा या आपके प्रतिरोध बैंड के स्तर को बढ़ाएं क्योंकि आप मजबूत होते जाते हैं ताकि आप खुद को चुनौती देना जारी रखें।
6. व्यायाम सत्रों के बीच अपनी मांसपेशियों को आराम करने के लिए पर्याप्त समय दें ताकि आपके शरीर को खुद को ठीक करने और द्रव्यमान में वृद्धि करने का समय हो

पूरक

टेस्टोस्टेरोन की ओर मुड़ने के बारे में सावधान रहें पूरक या कुछ भी जो आपको मांसपेशियों के निर्माण में मदद करने का वादा करता है। आपको पहले एक चिकित्सक से बात करनी चाहिए संभावित दुष्प्रभाव। अपने शरीर को चुनौती देने के लिए अपने व्यायाम की दिनचर्या को बार-बार बदलें। यह आपको अपनी मांसपेशियों का निर्माण जारी रखने की अनुमति देगा।

Doctor Name: Dr. Laxman Gidwani, PT (MPT Orthopedics)

Physiotherapy Department

OPD Time: 9 AM (Tuesday)

Contact Number: 9770985159