

12.41x18.09	1	עמוד 12	המגזין - מעריב	06/2009	18274410-7
יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק • 24490					



כן או לא

נכון: פעילות גופנית בגיל השלישי מפיקה תועלת רבה

← עם השנים חלה ירידה במסת העצם, במסת השריר, בגמישות המפרקים ובקצב חילוף החומרים ועלייה במסת השומן, אומר יובל קפיטולניק, מנכ"ל "דינמיקל שירותי כושר". פעילות גופנית מבוקרת תשפר את תפקוד מערכת התנועה, ותסייע לתפקוד טוב יותר של מערכות הלב, הריאות וכלי הדם, להפחתת רמות הסוכר, לחץ הדם והכולסטרול, למיתון הירידה במסת העצם (אוסטיאופורוזיס) ולהקטנת הסיכון ללקות בסרטן ולהשגת גוף מחוטב ומצב דוח טוב. ⊗

לא נכון: לא מומלץ להתחיל להתעמל בהיריון

← כיום ידוע שפעילות גופנית אינה מזיקה להיריון, אלא היא חשובה ואפילו חיונית. לדברי גלית פרי, סמנכ"לית הדרכה ברשת "סטודיו C", כל אחת יכולה להתחיל להתעמל במהלך ההיריון, אך רק אם הוא תקין ובאישור הרופא המטפל. תרגילים נכונים יכינו את גוף האישה למאמץ הקשה, הן בלידה והן בתקופה שלאחר מכן בחזרה מהיריה יותר למצב גופה הקודם. הפעילות צריכה להתבצע בהדרגתיות. ⊗