

باید به قصد ورزش کردن ورزش کرد،

شماره پرسش: ۵۵۵۶

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۲/۶/۱ ۰۵:۰۰:۰۰

متن پرسش

سلام، با توجه به اهمیت ورزش و توصیه موکد مقام معظم رهبری به جوانان و تاکید شما ، به هدف ورزش که قوی کردن اراده جهت حاکمیت من آدمی بر تن اوست آیا هرگونه تحرکی با این هدف صحیح است. برای خانم هایی که بخواهند ورزش کنند چه ورزشی مناسب است؟

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: هرگون تحرکی خوب است ولی امروزه باید به قصد ورزش کردن ورزش کرد، چه راهپیمایی و کوهنوردی و چه تنیس روی میز به طور مستمر و چه حرکات کششی، بالاخره باید در یک ورزش کلاسیک وارد شوید و بتوانید مستمراً کار را ادامه دهید. موفق باشید