

التمرينات الرياضية

التمرينات الرياضية مهمة جداً لأنها تساعد في إنقاص الوزن عن طريق حرق الغذاء بالتمثيل الغذائي السليم ، بل إنها تساعد على الإحتفاظ بالوزن الخفيف ؛ ولذلك فإن التمرينات الرياضية يجب أن تكون جزءاً من برنامج الرجيم في إنقاص الوزن .

وتظهر أهمية الرياضة أكثر لدى هؤلاء الذين يزيدون على سن الأربعين من العمر .. والذين لا يزاولون غالباً أى عمل يحتاج إلى مجهود عضلى بل وإنهم غالباً ما يكونون قد تركوا الرياضة لعدة سنوات ، ولذلك يجب أن تكون التمرينات الرياضية خفيفة في أول البرنامج ، وتزداد في شدتها تدريجياً خوفاً من أن تكون عبئاً على القلب والدورة الدموية .

وعلى سبيل المثال يجب أن نبدأ بالرياضة المشى لأنها أفضل طريقة كبدية ، ثم تزداد التمرينات تدريجياً بعد ذلك .

رياضة المشى (السير على الأقدام) :

لا يعتبر السير على الأقدام رياضة إلا إذا سار الفرد حوالى خمسة كيلومترات يومياً ، وبخطوة عسكرية نشيطة .

وتعتبر رياضة المشى هي الطريقة الأولية ؛ لأنها أسهل طريقة في التمرينات الرياضية لأغلب الأشخاص ، ولأنها غير مكلفة .

وحتى هؤلاء الذين يعانون من آلام بالمفاصل نتيجة السير لمدة طويلة ، فإن السير لمسافات قصيرة - ولكن متكررة لعدة مرات فى اليوم الواحد - يعطى الفرصة لحرق هذه السرعات الحرارية الزائدة فى الجسم .

والسير على الأقدام إلى العمل ومنه إلى المنزل يساعد على التخلص من متاعب المواصلات سواء أكانت المواصلات العامة أم الخاصة . حيث إن الفرد يصبح غير قادر على التحرك حتى مسافة مائة متر إلا بالسيارة ، وهذه تعتبر من العادات السيئة التى تتحكم فيه .

وتعتبر رياضة السير على الأقدام من الرياضات التى تروّج عن النفس من ضغط العمل وضغط الحياة اليومية ، ففيها يخلو الإنسان بنفسه طوال هذه الفترة مما يسمح بالرياضة النفسية .

فعلى سبيل المثال فإن الشخص الذى يبلغ وزنه (٦٠ كجم) ويسير على الأقدام لمدة ساعة كاملة يومياً ، (وهو ما يقدر بحوالى ٥ كم) فإن هذا الشخص يفقد حوالى (٣ كجم) فى مدة ثلاثة أشهر . بينما الشخص الذى يزن (١٠٠ كجم) يكون مقدار النقصان فى وزنه حوالى (١١ كجم) فى المدة نفسها .

شروط يجب توافرها عند أداء رياضة المشى :

لكى نستفيد من هذه الرياضة يجب أن نتعرف على شروطها ونتجنب أخطاءها ومن هذه الشروط :

(١) يجب الاستمرار فى القيام بهذه الرياضة بصفة منتظمة ومحددة ، ومن الخطأ الاعتقاد أن المشى غير المنتظم والفجائى يقوم بفوائد المشى ، وكذلك المشى فى الشوارع مع مشاهدة ما تحتويه الفاترينات حتى ولو لمدد طويلة لا يعتبر ضمن رياضة المشى .

(٢) يجب أن يكون الصدر معتدلاً فى أثناء المشى ، وأن يكون التنفس منتظماً .

(٣) يجب أن تكون الخطوات واسعة .

(٤) يجب ألا يحمل الشخص أشياء في يديه حتى شنطة السيدات ؛ لكي تتيح لليدين حركة التآرجح المطلوبة .

(٥) توقيت رياضة المشى :

(١) يجب أن تزاوّل هذه الرياضة والمعدة غير ممتلئة بالطعام ، ففي أثناء عملية الهضم والمعدة ممتلئة تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي ، ولذلك فإن مزاولة رياضة المشى في أثناء هذا الوقت يكون ضاراً .. لأنه يسبب إضطراباً في عملية الهضم ؛ لأن رياضة المشى تتطلب نشاط الدورة الدموية في العضلات أكثر .

(ب) من المفضل أن تكون رياضة المشى في الصباح المبكر (مثل فترة الفجر) ، أو بعد الإفطار الخفيف ، أو بعد تنازل الغذاء بثلاثة ساعات على الأقل ، حتى تسمح للمعدة بالخلاص مما فيها من غذاء ، أو قبل النوم ، أو بعد تناول العشاء الخفيف بساعتين على الأقل .

(٦) أما بالنسبة إلى المكان الذي تزاوّل فيه هذه الرياضة فيفضل أن يكون من الأماكن الخالية من الأزدحام ، حتى تتحقق الخطوة الجيدة ودون إعاقة .. وكذلك أن تكون في الهواء الطلق والنقى مثل : كورنيش النيل ، الكبارى الطويلة ، أو في ملاعب النوادي .

(٧) يجب التوقف عن المشى عند الشعور بالتعب ، وعند تكرار المشى في اليوم التالى الذى يليه سوف تلاحظ أن مقدار ما تمشيد من دون تعب يزداد يوماً عن يوم .

(٨) الكشف الطبى ضرورى جداً قبل بدء هذه الرياضة ثم يكون دورياً كل عام على الأقل .

(٩) وفي حالة مرضى القلب والدورة الدموية يجب أن تزاوّل هذه الرياضة طبقاً لإرشادات الطبيب المعالج وبصفة دائمة .

(١٠) يجب تجنب الكعب العالى في أثناء مزاولة هذه الرياضة .

(١١) يجب تجنب الحذاء الضيق .

فوائد رياضة المشى :

- * يفيد المشى فى تنشيط الدورة الدموية والقلب ، وبذلك يعد القلب لتحمل المجهودات الكبيرة التى لم يتعود عليها من قبل .
- * كما يفيد فى ازدياد سعة الرئتين ، وبالتالي يزيد من كفاءة عمل الرئة .
- * وتنشيط الدورة الدموية يزيد من الاستفادة بالغذاء وتمثيلها التمثيل الأمثل .
- * كما يفيد فى تنشيط الدورة الدموية فى الأطراف .
- * أما بالنسبة إلى العضلات فالمشى يزيد من قوتها ، وقدرة تحملها ، وكذلك يزيد من قدرة العضلات على تخزين المواد التى تحتاج إليها كوقود .
- * كما يقوم المشى بتعويض الأشخاص المكتبيين عن عدم الحركة فيكون بمثابة علاج وقائى لأمراض الذبحة الصدرية والقلب .
- * كما أثبتت أن رياضة المشى تحد من تكرار أزمات الربو الشعبى .
- * وكما ذكر من قبل فإن رياضة المشى تعتبر من الرياضيات النفسية لراحة الذهن .
- * أما بالنسبة إلى الحوامل فإنه من المعروف لدى الجميع أنه يساعد على هبوط رأس الجنين فى الحوض ، وكذلك تزيد من كفاءة العضلات التى سوف تستخدم فى أثناء عملية الولادة ؛ وبذلك تكون الولادة طبيعية وسهلة .

رياضة الجرى :

وهى تعتبر من رياضات المرح . وهذه الرياضة مخبوبة لدى الدول الغربية ، وربما تعتبر أحياناً من الهوايات ، خاصة لهؤلاء الرجال الذين لا يقومون بمجهود عضلى فى أعمالهم ، مع ملاحظة أن رياضة الجرى يجب أن تكون لمسافات قصيرة فى بادئ الأمر ثم تزيد تدريجياً ، وتكون الزيادة بمعدل بسيط . ورياضة الجرى تحتاج إلى إيقاع معين فى أثناء الجرى حتى يمكن الاستفادة منه مثل : واحد ، إثنان ، واحد ، اثنان ، كما يجب أن يكون الجرى فى أثناء ارتخاء كامل للعضلات .

رياضة السباحة :

وتعتبر السباحة من الرياضات الممتازة ؛ لأنها أكثر الرياضات مناسبة لهؤلاء

الذين يعانون من آلام بمفاصل الركبتين ، أو مفاصل الحوض ، أو مفاصل القدم ،
والتي تعوق رياضة المشى أو الجرى .

ومن المعروف أن وزن الشخص فى الماء يصبح خفيفاً ؛ ولذلك تكون الرياضة
أو المجهود فى الماء أقل من مثيله خارج الماء ، وخاصة على المفاصل التى تعانى من
وزن الجسم .

وتقدر رياضة السباحة الحقيقية فى زمن يقدر بربع الساعة بما يعادل ساعة
كاملة فى رياضة المشى ، غير أن السباحة تعتبر من الرياضات الممتعة .

رياضة قيادة الدراجات :

تعتبر هذه الرياضة من الرياضات المناسبة جداً لهؤلاء الذين يعانون من آلام
بالمفاصل نتيجة زيادة الوزن ، ولكنها ليست من السهولة فى المدن المزدحمة
بالسيارات كالقاهرة ، والاسكندرية ، ولكنها تفضل فى الأقاليم التى تقل فيها
حركة السيارات .

وفى مثل هذه الحالات يمكن استخدام الدراجة للذهاب إلى العمل والعودة
منه .. ولكن فى حالة تعذر ذلك كما فى القاهرة فإن البديل هو دراجة الرجيم التى
تكون بالمنزل . ويقدر استخدام هذه الدراجة لمدة ثلاثة أرباع الساعة بما يعادل
رياضة المشى لمدة ساعة كاملة .

التمرينات الرياضية والجمباز :

وهذه التمرينات تحتاج إلى نوادٍ رياضية وهى غالباً تخضع لقوانين الألعاب
الرياضية ، وكذلك لبرنامج معين ، وفى هذه الأحوال غالباً ما تحتاج إلى أدوات
رياضة مثل : الدراجة الرياضية (دراجة الرجيم) ، وكلها تساعد على حرق
كميات كبيرة من السرعات الحرارية . وغالباً ما تكون هذه الألعاب موجهة
لتحسين مجموعة معينة من العضلات ، وأفضلها هذه التمرينات التى تقوى
عضلات البطن ، الشئ الذى يجعل الشكل العام مناسباً ، وهى فى مجموعها
تؤدى إلى نقصان فى الوزن أيضاً .

وأفضل التمرينات التى تساعد على تقوية عضلات البطن هو النوم على الظهر ثم محاولة الجلوس دون استخدام الأيدى ولعدة مرات ، وهذا بالطبع تمرين يومى .
أو أن يكون البديل لهذا التمرين هو النوم على الظهر ورفع القدمين ، أو قدم ثم الآخر إلى أعلى مع الالتزام بفرد الساق .

أما البديل الثانى فهو تبديل الأرجل فى الهواء ، أو ما يطلق عليه « الدراجة الهوائية » ويكون فى أثناء النوم على الظهر أيضاً .

رياضة : نط الحبل :

وهى رياضة جميلة وممتعة وعادة تكون فى مجموعات ، أو يمارسها شخص بمفرده .. وهذه الرياضة تحرك كل عضلات الجسم تقريباً ؛ فتساعد على تقوية العضلات ، وأهمها عضلات البطن ، وتزيد من كفاءة القلب والرئتين ، وتساعد على تنشيط الدورة الدموية والقلب ، بدرجة أكبر من رياضة المشى ، وهى تحتاج إلى حرق سعرات حرارية أكثر ، ويمكن الاستفادة من هذه الرياضة فى تخفيض الوزن والرشاقة ، على أن يقوم بها الشخص بمعدل عشر دقائق يومياً .

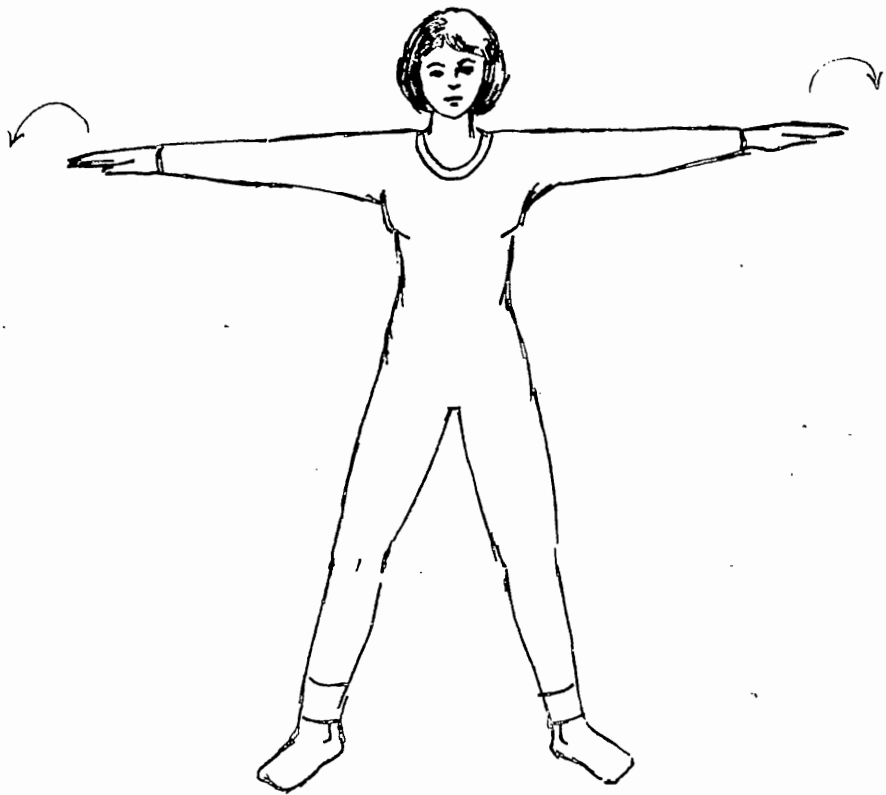
وتساعد بعض التمارين على تقوية العضلات ورشاقة الجسم وحرق سعرات حرارية مما يساعد على نقصان الوزن ، ويستحسن أن تكون التمرينات فى الصباح الباكر مرة ، وبعد العصر مرة أخرى ، على أن تكون قبل الأكل ، أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل .

تمرين الذراعين : ويتطلب هذا التمرين ما يلى :

- ☆ أن يقف الإنسان معتدل القامة ، والظهر منتصب .
- ☆ الساقان متباعدان .
- ☆ الذراعان مفرودان على مستوى الكتف .

التمرين :

- ☆ يشد الذراعان إلى الخلف بحركة دائرية ، وتزداد الدائرة مع الحركة تدريجياً .
- ☆ أخذ النفس العميق (شهيق) مع الحركة .

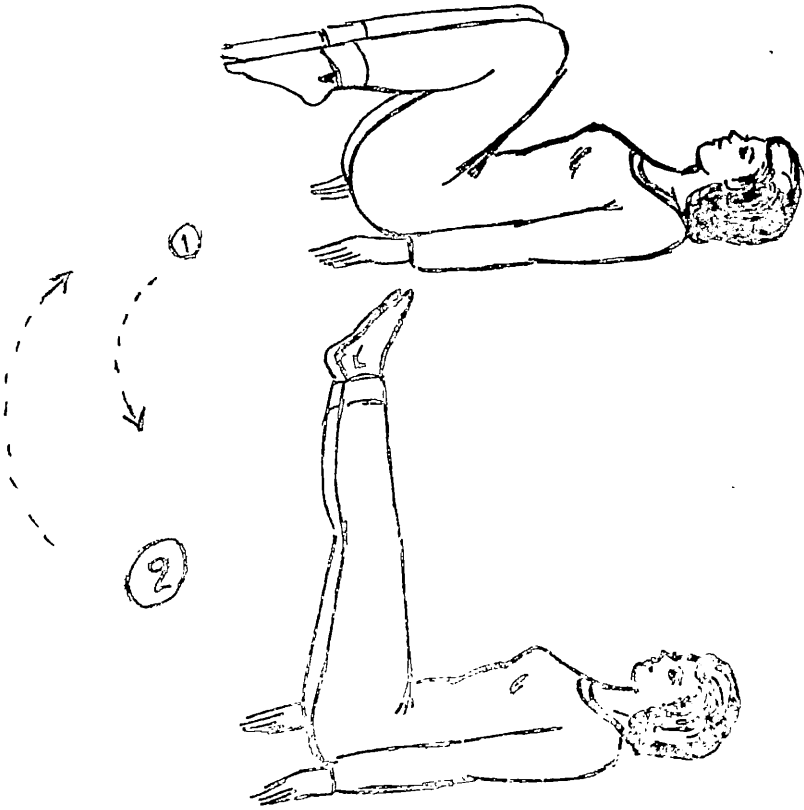


تمرين الساقين : ويتطلب هذا التمرين مايلي :

- ☆ الاستلقاء على الظهر أرضاً .
- ☆ الذراعان مفردتان بجانب الجذع ، وملامستان الأرض .
- ☆ الساقان متلاصقتان .

التمرين :

- ☆ محاولة جذب الركبتين ليلاصقا الصدر ، مع مراعاة أن يكون الكعبان في لأدنى مستوى .
- ☆ ثم فرد الساقين إلى أعلى ببطء مع التصاق الركبتين .
- ☆ ثم الرجوع للامسة الركبتين للصدر .
- ☆ ثم شهيق (نفس عميق) .
- ☆ ثم يكرر التمرين عدة مرات .

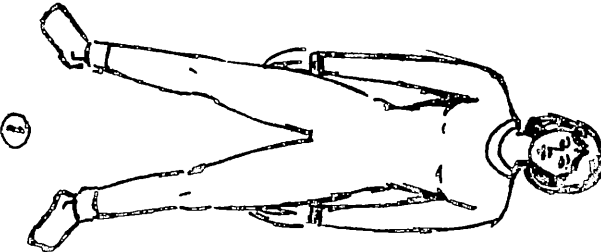
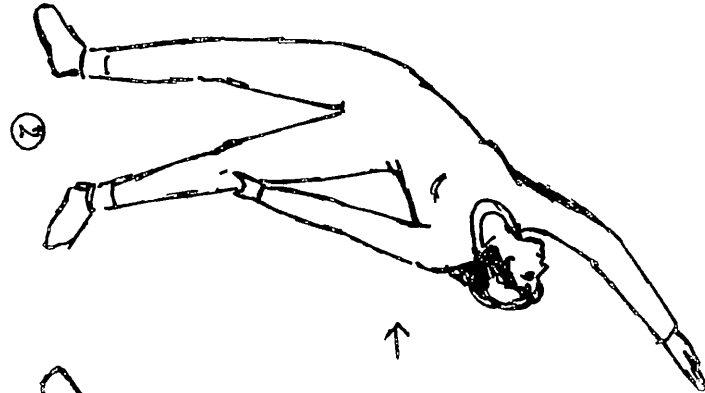
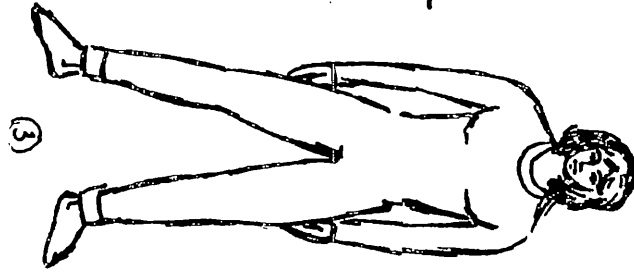
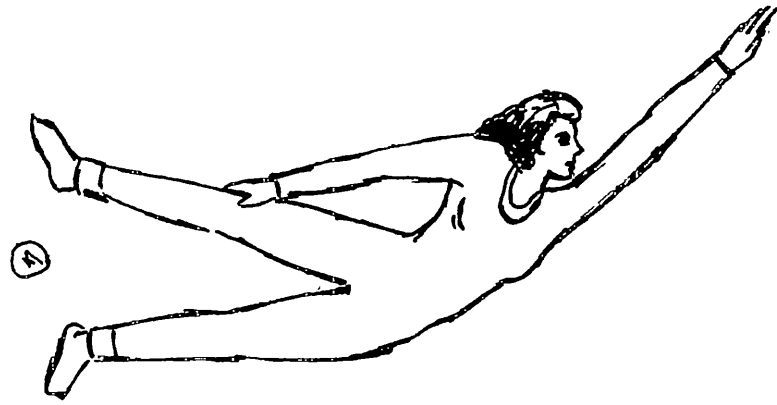


تمرين الوسط (الخصر) . ويتطلب الآتي :

- ☆ أن يقف الإنسان معتدل القامة ، مفروود الظهر .
- ☆ الساقان متباعدتان .
- ☆ الذراعان بجانب الجسم .

التمرين :

- ☆ رفع الذراع اليمنى أعلى الرأس .
- ☆ ثنى الجذع تجاه الجهة اليسرى ، مع الارتكاز بالذراع اليسرى على الساق اليسرى .
- ☆ الرجوع إلى الوضع الأول ، وهو الوقوف معتدلاً مع شهيق بهيق .
- ☆ يكرر التمرين نفسه برفع الذراع الأيسر ، والارتكاز بالذراع اليمنى .
- ☆ يكرر التمرين عدة مرات .



تمارين لليونة العمود الفقري : ويتطلب الآتي :

☆ الوقوف باعتدال مع فرد الظهر .

☆ الساقان متباعدتان .

☆ الذراعان بجوار الجذع .

التمرين :

☆ ثني الجذع أماماً .

☆ فرد الذراعين إلى الأمام .

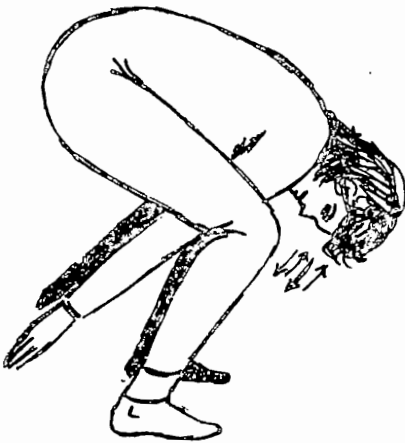
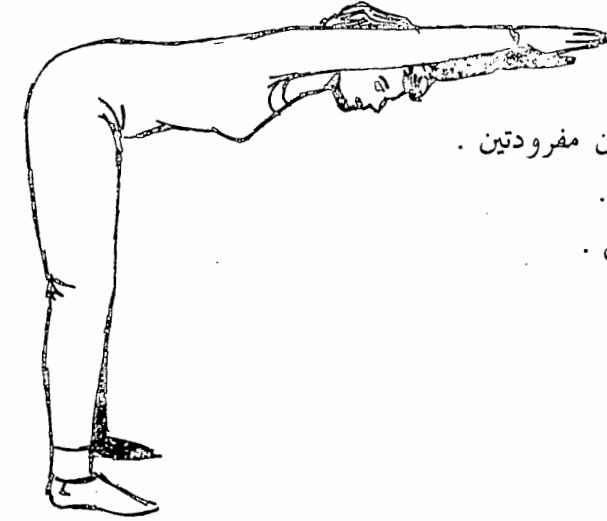
☆ ثني الركبتين قليلاً .

☆ وضع الذراعين بين الساقين مفرودتين .

☆ هز الذراعين بين القدمين .

☆ ثم الوقوف مع أخذ شهيق .

☆ يكرر التمرين عدة مرات .

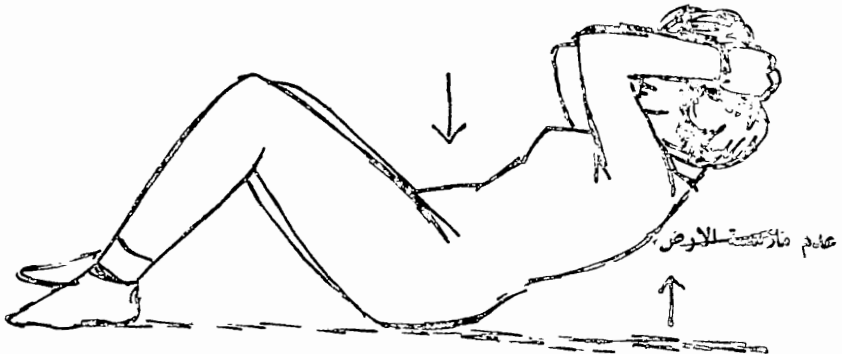
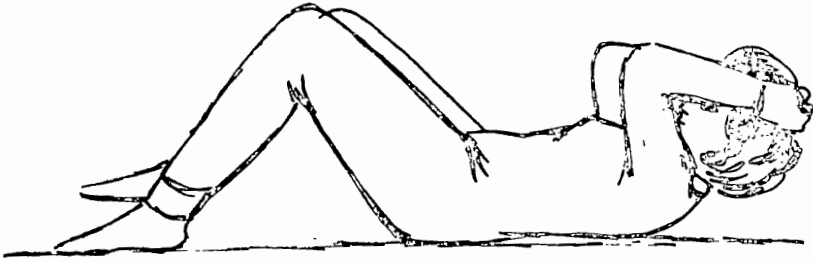


تمارين للبطن : وتتطلب الآتى :

- ★ الاستلقاء على الظهر أرضاً .
- ★ ثني الركبتين .
- ★ فتح القدمين قليلاً .
- ★ ثني الذراعين خلف الرأس .

التكرارين :

- ★ محاولة رفع الرأس مع الجزء العلوى من الجذع باستخدام عضلات البطن .
- ★ خفض الرأس وأعلى الجذع قليلاً ، مع عدم محاولة لمس الأرض حتى لا ترخى العضلات .
- ★ تكرار ذلك عدة مرات (لا تقل عن ١٥ مرة) ، على أن تكون الحركة بطيئة .



تمرين آخر لعضلات البطن :

- ★ الاستلقاء على الظهر أرضاً .
- ★ فرد الركبتين .
- ★ تثبيت القدمين ملتصقتين ، إما بمساعدة شخص آخر ، أو أن تكونا تحت شئ ثابت لا يتحرك .
- ★ ثني الذراعين خلف الرأس .

التمرين :

- ★ محاولة رفع الرأس والجذع من الوضع نائماً إلى الوضع جلوساً ، مع أخذ شهيق في الوضع نائماً وزفير في الوضع جلوساً .
- ★ تكرار التمرين عدة مرات .

