

الفصل الثالث
الرياضة من أجل حياة صحيحة



الرياضة من أجل الصحة

إن الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي المعتدل تمثل واحدة من أيسر وسائل تحسين الصحة والمحافظة عليها. وبها يمكن مكافحة العديد من أمراض، مثل: أمراض القلب والداء السكري، والسمنة، وهشاشة العظام.

وتؤدي ممارسة النشاط البدني إلى زيادة مستوى الطاقة البدنية، كما تساعد على الحد من الاكتئاب والتوتر وتقلل من مستويات الكوليسترول غير الصحية وضغط الدم، كذلك فإنها تقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، ويعزز اللعب النشط والمنتظم نمو الأطفال والشباب البدني والذهني والنفسي بصورة صحية، ويزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز، ويحقق حياة أفضل

إن الأجسام تحتاج وتشوق إلى الحركة والتمارين، فالتمرنات اليومية مهمة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة، والنشاط البدني يعني تحرك الجسم بأية طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة (حرق السعرات)، ومعناه ببساطة هو الحركة، من مشي وجرى وركوب الدراجة والسير وأداء التمرينات البدنية؛ أي التحرك من أجل تحقيق الصحة وانعدام النشاط البدني يمثل أحد الأسباب الرئيسية للمرض والعجز وحوادث وفاة. وتشير المعطيات الأولية المأخوذة من دراسة أجريت حول عوامل الخطر، إلى أن انعدام النشاط البدني، أو نمط الحياة المتسم بقلّة الحركة، هو أحد الأسباب العشرة الرئيسية للوفاة والعجز، على نطاق العالم. وتحدث سنويًا أكثر من مليوني وفاة يمكن أن تُعزى إلى انعدام النشاط البدني. كما أن ما يتراوح بين ٦٠٪ و ٨٥٪ من البالغين في مختلف أنحاء العالم لا يمارسون النشاط البدني، بما يكفي لإفادة صحتهم. وتزيد أنماط الحياة المتسمة بقلّة الحركة من جميع أسباب الوفاة، وتضاعف احتمالات الإصابة بالأمراض القلبية، والسمنة، كما تزيد إلى حد بعيد، من احتمالات الإصابة بسرطان القولون، وضغط الدم المرتفع، وهشاشة العظام، والاكتئاب والقلق.

ففي العالم النامي يشكل الازدحام، والفقر، ومشاكل المرور، وتلوث الهواء، وزيادة مصروفات المعيشة على حساب أماكن الترفيه وقلة أماكن ممارسة الرياضة، كل أولئك يشكل عائقًا أمام ممارسة النشاط البدني بسهولة. وقد تزايد الإقبال، حتى

في المناطق الريفية من البلدان النامية، على وسائل التسلية المتسمة بقلّة الحركة مثل مشاهدة التلفزيون. وقد أدى ذلك، فضلاً عما طرأ من تغيّرات على أنماط الحياة، إلى زيادة معدلات الإصابة بالسمنة وأمراض القلب. وتحمّل البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، العبء الأكبر من آثار هذه الأمراض، حيث يحدث ٧٧٪ من مجموع الوفيات الناجمة عن الأمراض في البلدان النامية. كما أن معدل هذه الأمراض أخذ في الارتفاع. وسوف يكون له تأثير متزايد على نُظُم الرعاية الصحية في مختلف بلدان العالم، مواردها ونُظُمها الاقتصادية، مما ستضطر معه كثير من البلدان التي تكافح حالياً من أجل معالجة آثار الأمراض المُعدية وغيرها من تحديات التنمية، إلى إنفاق مواردها القليلة على التصدي لهذه الأمراض.

فوائد الرياضة على الصحة

للرياضة فوائد عديدة للإنسان، منها:

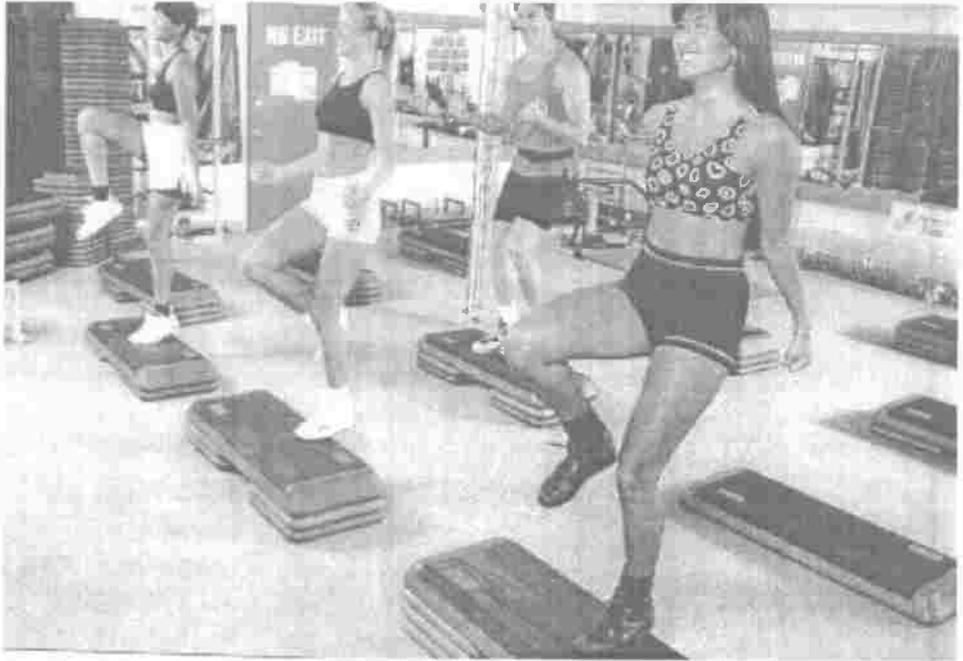
- ١ - الرياضة تحسن الصحة وتساهم في تحسين المظهر، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.
- ٢ - التقليل من الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسكر.
- ٣ - التمارين الرياضية تساعد على التحمل والصبر.
- ٤ - الرياضة تقوى العضلات والعظام والأربطة، وتقلل من احتمالات الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- ٥ - تحسن القوام وتجعل الجسم مرناً، وتسهل عملية الانحناء لأجزاء الجسم، وتقلل فرص الإصابات، وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم.
- ٦ - الرياضة تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، وبالتالي التحكم في وزن الجسم، وبقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

ما هو مقدار النشاط البدني الازم لتحسين صحتي والحفاظ عليها؟

ثلاثون دقيقة من النشاط البدني المعتدل يومياً مقدار جيد سوف يجعلك تشعر بتحسن، والحد الأدنى اللازم للوقاية من المرض. ويمكن للفرد أن يتحرك من أجل صحته، دون أن يحسب السعرات التي يتناولها، بالطريقة البسيطة التالية: حوالي

نصف ساعة على الأقل من النشاط البدني المعتدل على مدى كل يوم. يمكن أن يعني هذا النزول من السيارة أو الأتوبيس في طريقك إلى العمل أو المنزل، قبل محطة أو محطتين، لكي تمشي مدة تتراوح من عشر إلى عشرين دقيقة، أو أن يركب الدراجة مدة عشر دقائق، أو أن يقضي ثلاثين دقيقة في اللعب بكرة القدم أو التنس .

أما إذا كان الفرد حديث العهد بالنشاط البدني، فيمكنه أن يبدأ بممارسة النشاط البدني مدة عشر دقائق يومياً على أن تزيد هذه المدة بالتدرج إلى أن تبلغ ثلاثين دقيقة كاملة، ومن الطبيعي أنه كلما زاد الوقت المخصص لتحريك الجسم من أجل الصحة، كانت المكاسب أكبر، فالمهم أن تتحرك في أي مكان ولأي زمن .



النشاط الذي يمكن أن يمارس من أجل اكتساب الصحة :

- ١ - المشي والجري وركوب الدراجات وتمرينات الأيديوك.
- ٢ - ممارسة الحركة في المدرسة أو المنزل، أو مكان العمل.
- ٣ - استخدام السلالم بدلاً من المصعد كلما أمكن .

- ٤ - أداء بعض تمارين إطالة لعضلات الجسم، أثناء الوقوف أو الجلوس فى المكتب .
- ٥ - الإكثار من الأنشطة والأعمال المنزلية ذات الحركات المستمرة.
- ٦ - يمكن ممارسة النشاط البدني أثناء مشاهدة التلفزيون، مثل: نط الحبل، أو ركوب دراجة ثابتة، أو الجلوس من الرقود والقدمان ممددتان.

الرياضة شباب وصحة



إن ممارسة النشاط البدني في منتصف العمر وبعده قد يعيد عجلة الزمن إلى الوراء بين عشر سنين وخمس وعشرين سنة؛ إذ إن نتائج الأبحاث تثبت أن التحسن قد يطرأ على حياة المرء، مهما يكن العمر الذي يبدأ فيه التمرين.

وشملت أكثر من مائتي رجل وامرأة متقاعدین من كاليفورنيا، تتراوح أعمارهم بين ٥٦ و٨٧ عاماً اشتركوا في برنامج للياقة البدنية يتضمن الجري والمشي وتمارين المرونة؛ وأثبتت بعد ستة أسابيع أن ضغط دمهم هبط، ووزنهم، انخفض وكذلك مستوى الدهون في أجسامهم، وازدادت كمية الأكسجين المنقولة إلى أنسجتهم، وخفت الأعراض العضلية العصبية التي تدل على التوتر العصبي.

ويعتبر الخبراء أن الاستمرار في الرياضة اليومية حتى المعتدل قد يؤخر تأثيرات الشيخوخة بل من الممكن أن يعكس مجراها، ومن الفوائد الثابتة تحسن وظيفة القلب والجهاز التنفسي، وازدياد قوة العضلات وصلابة العظام، وسرعة ردود الفعل، وتدني احتمال الإصابة بالاكئاب.

ويعتبر أحد الباحثين أن إهمال الحركة مسؤول بنسبة ٥٠ بالمائة تقريباً عن الانحدار الفسيولوجي للجسم، الذي يطرأ عادة بعد الأربعين، وقد عرفت فوائد الرياضة منذ قرون، ففي العام ٦٠٠ قبل الميلاد وصف أحد الأطباء الهنود الرياضة لمعالجة داء السكري، وحديثاً نصح بالرياضة لمعالجة بعض الأمراض أو لتفاديها كمرض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والبدانة، وكثير من الأمراض الأخرى.

ولقد كتب أحد الآباء في وصيته لولده يقول له: (بني ولا تنسى نفسك من الكسل) ولكن ليست الرياضة مجرد عمل ضد الكسل، بل هي متعة وعافية، وهي الوسيلة الوحيدة للتمتع بصحة جيدة والحفاظ على الشباب أطول فترة ممكنة.

إن التمرين يحسن من نوعية الحياة إلى الأفضل بالنسبة إلى المسنين النشيطين جسدياً، منها بالنسبة إلى الذين يجلسون منتظرين الموت، ويقول الخبراء: إن الانحطاط الوظيفي للأعضاء الفسيولوجية يصبح مع التقدم في السن مثيراً للكآبة.

وقد أظهرت الدراسات الأخيرة أنه يمكن تأخير معظم حالات الوهن المرتبطة بالسن بواسطة التمارين الرياضية، فالتمرين عند المسنين يخفض معدل استراحة القلب ويزيد كمية الدم التي تضخ مع كل ضربة، مهما تكن السن، فعندما يمارس

ضغط على العظام من خلال التمرين تزيد نسبة الكالسيوم فيها، فتزداد مقاومتها للكسر، كما أن ممارسة التمرينات بانتظام هو العنصر الحيوي الأهم في خفض الوزن ورفع سرعة الأيض، وزيادة محتوى المعادن في العظام.

وقد أظهرت دراسة متواصلة شملت ما يزيد عن خمسة آلاف امرأة، كن رياضيات في الجامعات، أن معدلات إصابتهن بسرطان الثدي والجهاز التناسلي هي أدنى مما لدى سواهن، والرياضة وهرمون ألاستروجين هما العاملان المسؤولان عن المفعول الوقائي من السرطان.

وهكذا.. فإن التمارين الرياضية تزيد النشاط، وتعوض نقصه، وتعينك على إنجاز كمية أكبر من العمل والاسترخاء، وعدم الإذعان للتوتر، فهي في يوم حافل بالعمل تمدك بالنشاط مساءً، وتتيح لك النوم على نحو أفضل •

وكما تبين الدراسات العلمية.. فإن التمارين الرياضية لها الفوائد التالية:

أولاً: إن التمرين يجعل القلب مضخة أكثر فاعلية، قادرة على تلبية متطلبات الجسم أثناء الحركة والنشاط والعمل .

ثانياً: إن التمرين يخفض مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة، ويحفز زيادة في الكوليسترول العالي الكثافة الوقائي، الذي يعمل كمنظف شرياني، يساعد في إزالة الكوليسترول المتلف للشرايين •

ثالثاً: يقلل التمرين من خطر السكتة الدماغية، ويخفض خطر الإصابة بمرض القلب التاجي بمعدل الثلث، ويزيد متوسط العمر المتوقع زيادة ملحوظة.

رابعاً: يزيد التمرين حساسية الجسم للأنسولين، وهو الهرمون الذي يزيل فائض السكر من الدم، ويساعد على خفض دهن الجسم الذي يعيق عمل الأنسولين.

خامساً: إن التمرين يرفع محتوى الكالسيوم في العظام؛ مما يمنع هشاشة العظام والإصابة بكسور في أواخر العمر.

سادساً: يقلل التمرين من خطر الإصابة بالسرطان.

سابعاً: يبطئ التمرين ضمور العضلات وزيادة الدهن في الجسم.

اللياقة والصحة

لا تمارس الرياضة لكي تكتسب اللياقة البدنية ، بل اكتسب اللياقة أولاً ثم مارس رياضتك المفضلة ؛ فإذا كنت غير لائق بدنياً أو تعاني من السمنة المفرطة ، استشر الطبيب واتبع برنامج غذائياً لتخفف الوزن واكتساب اللياقة ؛ حتى تمهد السبيل للدخول إلى عالم الرياضة ، وقد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً نسبياً ، ولكنك ستحمي الجسم من الإصابات والأمراض وتستمتع بممارسة الرياضة .

وربما تقف حائراً وتساءل نفسك عن مفهوم اللياقة الصحيح ، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة ، تختلف باختلاف الأشخاص ؛ حيث يعنى بها البعض "الخصر النحيف" ونجدها عند البعض الآخر "الوزن الملائم" ، وآخرين تعنى بالنسبة لهم "الشعور العام بالعافية والصحة" لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم وأشمل ، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو التحمل أو نسبة الدهون ، ولكنها تجمع بين ذلك كله.. فمن الممكن أن تكون قوياً وليس لديك تحمل ، أو لديك تحمل وليس لديك مرونة.

ونستخلص من ذلك كله أنه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة بعيداً عن مكوناتها وعناصرها التالي ذكرها - وتحقيق التوازن بين هذه المكونات يساوى لياقة صحية وسليمة لجسم الإنسان.

عناصر اللياقة الأساسية:

- التحمل في وجود الطاقة الهوائية.
- القدرات الهوائية والقوة العضلية.
- المرونة والرشاقة.
- التكوين الجسماني.

أولا : التحمل في وجود الطاقة الهوائية:

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية على فترة طويلة، وعلى نحو معتدل، باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأكسجين. ويستخدم الأكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات. والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأكسجين، وتزيد من معدل ضربات القلب، قدرة الأعضاء على الانقباضات حيث تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى، وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل، وتمارس هذه التمرينات من ١٥ - ٣٠ دقيقة على الأقل والمداومة على ممارسة هذه التمرينات من ٣ - ٤ مرات أسبوعيا للحصول على تأثير دائم، والاعتدال والتدرج في ممارسة مثل هذه الأنشطة يساعد على عدم التعرض للضرر، ولا بد من وجود فترات للراحة مع التركيز الجيد إلى ما يرسله الجسم من إشارات مثل الشعور بالألم لتحديد أوقات الراحة والعمل

ثانيا : القدرات الهوائية والقوة العضلية:

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأكسجين. وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها؛ لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات وبالتالي أقل تعرضاً للإصابة، كما يساعد على التحكم في الوزن؛ حيث يمكن الأنسجة المحيطة بالعضلات من حرق سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء فترات الراحة، وبالنسبة للأنشطة التي لا تعتمد على الأكسجين (أي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) فهي تساعد على إفراز حمض اللكتيك في أنسجة العضلات، وهذا الحمض يسبب الإحساس بالألم، ولكن مع التدريبات الهوائية الخفيفة سيحول دون حدوث ذلك

ثالثا : المرونة والرشاقة :

المرونة هي القدرة على بسط العضلات والأربطة، ونعني بزيادة المرونة إطالة الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع

لحظات ، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي ضرر عند ممارسة النشاط الرياضي ، بل ويرفع من مستوى الأداء

بينما الرشاقة هي قدرة الجسم على تغيير أوضاعه بأسرع ما يمكن ، وهو عنصر مهم في زيادة قدرة الجسم على الحركة ، وبالتالي الجمال في الأداء وخفة الحركة والقدرة على ممارسة الأعمال المعتدلة بخفة وسلاسة ، وكذلك تعمل الرشاقة على تقليل فرص التعرض لإصابة بالتمزق أو الشد العضلي .

رابعاً : التكوين الجسماني :

يتمثل التكوين الجسماني في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان ، وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية ، ولا تعنى الزيادة في الوزن السمنة لأن كثيراً من الأشخاص ، الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به ؛ نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كانت نسبة الدهون عالية.. فإن ذلك يعنى التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر. وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة "قياس طبقات الدهن تحت الجلد ، أي عن طريق مسك طبقات الجلد تحت منطقة الحبل السرى أو عند الكلى ، وهى طريقة أقل دقة من غيرها.. إلا أنها تعطى نتائج جيدة ، ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين ١٢٪ إلى ١٨٪ تقريبا ، وفى النساء تكون أعلى قليلا حيث تتراوح ما بين ١٤٪ إلى ٢٠٪ ، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به ؛ لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا ، فتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه

ولتحقيق اللياقة والصحة ، هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك اتباعها :

- ١ - عدم الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي فالجسم يحتاج إلى الراحة ؛ لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه.

- ٢ - الإحماء السليم يهيئ الجسم لأداء التمارين، التي تكسب العضلات مرونة، ويقلل من مخاطر الإصابات ويساعد على التكيف نفسياً وعضلياً .
- ٣ - إطالة العضلات هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة، تؤدي إلى أداء أفضل وجسم أصح وضرر أقل ولياقة أفضل بشكل عام.
- ٤ - التنوع في الأنشطة لكسر الملل، والذي يساهم أيضاً وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.
- ٥ - تهدئة العضلات بعد التمرين لأن النشاط الرياضي يرخي العضلات ويقلل معدل ضربات القلب؛ لتساعد الجسم على التخلص من التعب والإجهاد والتوتر والعودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي.
- ٦ - استشارة المدرب أو المشرف إذا كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي أو إحدى الصالات، فسوف يوجهك في استخدام الأدوات الرياضية، ويصحح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.
- ٧ - النظام الغذائي مهم جداً في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على بناء العضلات وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في الجسم.
- ٨ - التركيز في التدريب للحصول على نتيجة أفضل، ولكن إذا فقدت التركيز فتوقف فوراً؛ حتى لا تتعرض للإصابة .
- ٩ - التوقف على الفور عند الشعور بالألم، فألم العضلات والمفاصل يعنى الكثير والتغاضي عن الآلام البسيطة يؤدي إلى آلام أكبر فيما بعد.
- ١٠- شرب الماء كل خمسة عشرة إلى ثلاثين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي، لكي يعوض الفاقد وتناول السوائل على الفور عند الإحساس بالعطش حتى لا يتعرض الجسم للجفاف .
- ١١ - مراعاة الأدوات الوقائية التي تحمي الفرد من الأخطار أثناء ممارسة الرياضة، مثال ارتداء الأحذية الرياضية.

وبذلك نكون قد وصلنا إلى مفهوم اللياقة بشكل متكامل وصحيح والأسس السليمة التي ينبغي عليك إتباعها؛ فاللياقة هي استعداد الجسم لتحمل الطاقة عندما يتعرض لها الجسم على نحو مفاجئ.



ممارسة الرياضة خط الدفاع ضد المرض

الرياضة مهمة ومفيدة جداً للمحافظة على الصحة العامة للإنسان، للوقاية من الأمراض، فهي سلاح فتاك وقوي في المعركة اليومية ضد الزكام والأنفلونزا والأمراض الأخرى الخطيرة، ولذلك فدائماً ينصح بها الأطباء.

تجزم الدراسات والأبحاث بما لا يدع مجالاً للشك بتحسين الحال البدنية والنفسية لممارسي الرياضة، وهي ذات فوائد عظيمة لعضلة القلب وخاصة الرياضات التي تستخدم العضلات الكبيرة مثل الساعدين والرجلين والبطن والظهر، وهي بدورها

تحتاج إلى كميات كبيرة من الدم، ويقوم القلب بتلبية تلك الاحتياجات، مما له الأثر الكبير في تحسين كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي، وزيادة كفاءة عضلة القلب.. إذاً هناك علاقة مباشرة ومتصلة بين الرياضة وكفاءة عضلة القلب، كذلك العلاقة مباشرة بين ممارسة الرياضة ومرونة الجسم؛ فالعضلات والأوتار والأربطة المحيطة بتلك العضلات، وكذلك مفاصل الجسم تصاب بأمراض عديدة كالتصلبات، وعدم الاستجابة الكاملة لأوامر العقل إذا أهملنا وفرضنا عليها الخمول والكسل.. لكن ممارسة الرياضة ترفع كفاءة الأربطة والأوتار.

وكما أن للكالسيوم فائدته العظيمة للعظام، كذلك فإنه الرياضة لها أثر عظيم في الوقاية من هشاشة العظام، وبالتالي التمتع بعظام صلبة ذات كثافة عالية يعتمد عليها الإنسان في الشيخوخة، كذلك للرياضة أثرها الإيجابي على المخ حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الحالة النفسية الإيجابية، التي تلي التمارين الرياضية تساعد على إفراز هرمون الإندروفين المشابه لمادة المورفين، والذي يؤدي إفرازه إلى الشعور بالراحة والسعادة والتخلص من التوتر والقلق، كما تؤدي الرياضة إلى تجديد النشاط الذهني لممارسي الرياضة، عن طريق تحسين الدورة الدموية ووصول الدم بكميات كافية إلى المخ.

وتعمل الرياضة المعتدلة على بناء جهاز المناعة ومقاومة فيروسات البرد والإنفلونزا بينما الإفراط فيها يؤدي إلى عجز الجسم على مواجهة تلك الفيروسات، حسب الدراسات التي أجريت.

ويمكن إيجاز أهمية ممارسة الرياضة في مواجهة الأمراض في نقاط:

- ١ - تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته وأعضائه .
- ٢ - تأخير بداية الشيخوخة ومشاكل الشيخوخة .
- ٣ - تحسين الحالة النفسية وتقليل الاضطرابات العصبية والنفسية .
- ٤ - تقوية العضلات وزيادة صلابة العظام .
- ٥ - انخفاض في النبض في فترات الراحة وأثناء العمل .
- ٦ - زيادة كمية الدم المتدفقة من القلب .
- ٧ - انخفاض نسبة الكوليسترول وتلاشي الجلوسريادات .
- ٨ - تحسن مرونة المفاصل وإطالة العضلات .

٩ - انخفاض ضغط الدم.

١٠ - انخفاض الوزن ونسبة الدهون في الجسم .

وأخيراً فإن ممارسة الرياضة شيء يفيدنا نفسياً وبدنياً وصحياً.

الصحة وممارسة الرياضة لخفض معدل الكوليسترول في الدم

الكوليسترول عبارة عن دهون طبيعية موجودة في الدم، وهو يلعب دوراً في إنتاج الهرمونات، وتنقل الدهون في أجزاء الجسم وإنتاج فيتامين (د) المهم لصحة الأسنان والعظام. ومعظم الكوليسترول الموجود في الجسم ينتجه الكبد من الطعام، الذي نأكله، ولكن كمية صغيرة يمتصها الجسم مباشرة من الطعام الغني بالكوليسترول، كما يوجد نوعان من الكوليسترول: الأول بروتينات دهنية منخفضة الكثافة، والثاني بروتينات دهنية عالية الكثافة يسمونه بالكوليسترول الجيد؛ لأنه يجمع الدهون المتراكمة في الأوعية الدموية وينقلها إلى الكبد ليتعامل معها، بينما يفعل الكوليسترول المنخفض الكثافة عكس ذلك؛ حيث ينقل الدهون إلى الأنسجة لتخزن فيها، وتتراكم على جدران الأوعية الدموية، لتحدث فيها تضيقاً خطيراً، حيث يؤدي إلى تقليل كفاءة الدورة الدموية ويزيد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

والمعدل الصحي للكوليسترول هو الذي يكون أقل من ٥.٢ مليجرام في اللتر من الدم بالجسم، ويجب أن يقسم هذا المعدل بحيث يكون أقل من ٤ ملليجرامات في لتر الدم من الكوليسترول منخفض الكثافة، وأكثر من ١.١٥ مليجرام في لتر الدم من الكوليسترول عالي الكثافة.

وهذه النصائح التي سنذكرها نقلاً (عن شبكة المعلومات) سوف تساعد على الاستمرار في البرنامج الصحي لمدة أربعة أسابيع ودون تراجع أو تكاسل، مع الأخذ في الاعتبار عدم تناول الأطعمة الدسمة، والتي تزيد معدل الدهون، مثل: الشحوم الحيوانية، وجلد الدجاج، وعدم استعمال الزيوت المحتوية على الكوليسترول، والإكثار من زيت الزيتون وعدم تسخينه.

الأسبوع الأول

حاول أن تأكل في منزلك ووحده، بقدر الإمكان، فذلك يساعدك في التحكم فيما تأكله جيداً؛ حيث تدل البحوث على أن الفرد عندما يأكل مع فرد آخر تزيد كمية ما يأكله بمعدل النصف على الأقل.

الأسبوع الثاني

شجع صديقاً أو قريباً على ممارسة الرياضة معك وفي أوقات منتظمة، فهذا يساعد على الاستمرار وعدم التراجع بعد فترة البداية المتحمسة. والأفضل أن تمارس التمارين الرياضية مع مجموعة من الأصدقاء، وبعد التمارين الرياضية ربما كان من المناسب تناول عصير فواكه.

الأسبوع الثالث

أكثر من النشاطات الحركية، وإذا وجدت صعوبة في الالتزام ببرنامج رياضي صارم، حاول إدخال نشاطات حركية على برنامجك اليومي المعتاد، مثل: صعود السلم بدلاً من المصعد أو المشي بدلاً من استعمال المواصلات.

الأسبوع الرابع

كافئ نفسك بهدية شخصية، مثلاً، شراء قطعة ملابس، فأنت التزمت كل هذا الوقت ببرنامج تخفيض الكوليسترول، وفي هذا الأسبوع يمكن أن يكون معدل الكوليسترول في الدم قد انخفض بنسبة عشرة في المائة، ويجب أن تواصل الالتزام بالغذاء الصحي والتمارين الرياضية دائماً، حتى تحافظ على الإنجاز الذي نجحت في تحقيقه.

ضغط الدم المرتفع وعلاقته بالتمارين الرياضية:

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المنتشرة في العالم بأكمله؛ فإن الدراسات والأبحاث والإحصائيات اكتشفت أن في أمريكا وحدها ما يقارب من ٦٠ مليون نسمة من حالات ارتفاع ضغط الدم.

ولا يشتهي معظم هؤلاء المرضى من أية أعراض، إلا إذا حدثت المضاعفات، ويعتبر العلاج المبكر لهذا المرض من الأمور الحيوية جداً، التي تمنع حدوث المضاعفات مثل السكتة الدماغية أو الأزمات القلبية أو أية مشكلة أخرى خطيرة.

وبالنسبة لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم، فهو يختلف من إنسان إلى آخر، وقد يشمل العلاج: إنقاص الوزن - الإقلاع عن التدخين - الابتعاد عن التوتر - الإقلال من الأدوية، وقد أجريت بعض الأبحاث التي أوضحت أن التمارين الرياضية مفيدة جداً لمرضى ارتفاع ضغط الدم؛ خصوصاً الأشخاص الذين يجيئون حياة روتينية.

إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم، فممارسة الرياضة وخاصة تمارين الأيروبيك (تمارين اللياقة الهوائية) ثلاثة مرات أو أكثر أسبوعياً لها فوائد متعددة، فهي تساعد على التخفيف من التوتر العصبي وإنقاص الوزن، وبالتالي وتساعد علي تخفيض ضغط الدم، بالإضافة إلي هذه الفوائد، فتمارين اللياقة البدنية توفر لمرضى ضغط الدم الفوائد نفسها التي توفرها للأشخاص الأصحاء، وهي:

- ١ - تحسين كفاءة الدورة الدموية.
- ٢ - زيادة الطاقة والصحة اليومية.
- ٣ - جهاز مناعى قوى.
- ٤ - مرونة وطاقة متجددة.
- ٥ - زيادة فى قوة العضلات وصلابة العظام.
- ٦ - الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان.

كيف يبد مرضى ضغط الدم برنامج للتمارين الرياضية؟

- ❖ في البداية يجب إجراء كشف طبيى كامل بواسطة الطبيب.
- ❖ يجب عمل رسم قلب بالمجهود للرجال، الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم فوق سن الأربعين وللنساء فوق الخمسين.
- ❖ إذا كان ارتفاع الضغط مصحوباً بأية مشاكل طبية أخرى، مثل: السكر أو البدانة، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم، فيجب المتابعة الطبية؛ حتى تقلل من نسبة الإصابة بالمضاعفات التي قد تحدث نتيجة التمارين الرياضية.

إرشادات خاصة بالتمارين الرياضية للمصابين بارتفاع ضغط الدم

تعتبر تمارين اللياقة البدنية أهم التمارين الرياضية، التي تفيد مرضي ضغط الدم ويجب أن تكون حجر الزاوية (عنصراً أساسياً) في جميع برامجك الرياضية .



- التمارين الرياضية مثل المشي وركوب العجل، السباحة، وبعض تمارين اللياقة البدنية الحقيقية تحسن من كفاءة الدورة الدموية للجسم.
- القيام بتمارين متوسطة المجهود حيث تؤدي إلى زيادة نسبة معدل ضربات القلب من ٥٠ - ٧٠٪.
- القيام بالتمارين ٣ مرات أو أكثر أسبوعياً.
- إذا لم تمارس الرياضة من قبل فيجب أن تبدأ بالمشي مرتين أو ثلاثة في اليوم الواحد، لمدة عشر دقائق في المرة الواحدة.

- تتراوح فترة التمرين ما بين ٤٠ - ٦٠ دقيقة ، وهى الفترة النموذجية التي تساعد على انخفاض ضغط الدم.
- الإحماء فى الخمس دقائق الأولى من التمارين حتى يتهيأ الجسم لممارسة المجهود الرياضى.
- تهدئة الجسم باستخدام الخمس أو العشر دقائق الأخيرة من التمارين بالتدرج ، وعدم التوقف فجأة أبداً.