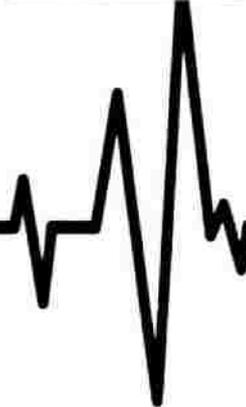
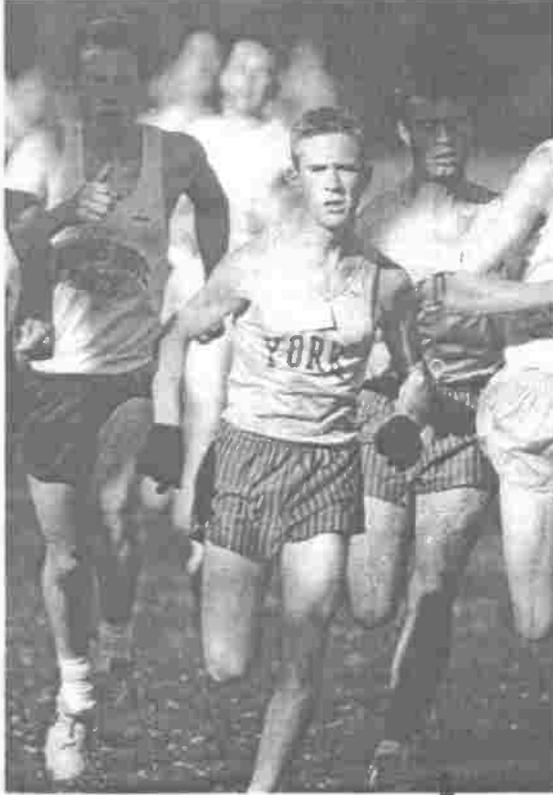


الفصل الخامس

# برامج رياضية للحياة الصحية

(الجرى - المشى - تمرينات متنوعة)





## المشي من أجل الصحة

إن ممارسة التمرينات الرياضية مهمة جداً للصحة، وتنشيط الدورة الدموية وأيضاً زيادة قدرة القلب وزيادة كفاءة الجهاز التنفسي والرتين وزيادة قوة العضلات والترويح عن النفس من ضغط العمل والحياة اليومية العادية، كما أنها تساعد على صفاء الذهن والإقبال على بقية أنشطة الحياة.

والمشي ليس هو عملية السير على الأقدام، بل يقصد به السير المركز بخطوات ثابتة وواسعة لمسافات طويلة دون توقف، وأن المشي الذي نقوم به أثناء السير لتفريج على واجهات المحلات، أو الذي يكون بغرض التسلية والكلام ولو لمدة طويلة ليس هو المشي الذي نقصده بل يعد هذا تمشية أو تنزهاً، ولكن المشي الرياضية لها شروط وهي :

- ١ - يجب أن تكون الخطوات واسعة وبها درجة من السرعة.
- ٢ - يجب أن يكون الصدر معتدلاً في أثناء المشي، مع تحريك اليدين بالتبادل.
- ٣ - أن يكون التنفس طبيعياً ومنتظماً.
- ٤ - يجب ألا يحمل الشخص في يده شيئاً أثناء المشي حتى وإن كان حقيبة اليد للسيدات.
- ٥ - يجب تأدية هذه الرياضة والمعدة غير ممتلئة بالطعام؛ حتى لا تحدث اضطرابات في عملية الهضم.
- ٦ - يفضل أن تكون ممارسة رياضة المشي في الصباح الباكر، أو بعد تناول الغداء بثلاث ساعات، أو قبل النوم بعد العشاء بساعتين.
- ٧ - يفضل أن تكون في الهواء الطلق وفي أماكن غير مزدحمة.

- ٨ - يجب التوقف عن المشي عند الشعور بالتعب .  
 ٩ - يجب تجنب الحذاء الضيق والكعب العالي أثناء المشي ، وكذلك الملابس الضيقة.



يمكنك أن تبدأ بالمشي السهل المريح لمسافات قصيرة جداً، ولمدة دقائق قليلة وقد تحتاج إلى أخذ راحات كثير؛ لذا يمكنك التوقف أثناء المشي لاستعادة كفاءتك التنفسية، وحاول أن تؤدي برنامج المشي لمسافة ١٠٠٠ متر إلى ١٥٠٠ متر في الوحدة التدريبية بطريقة المشي السهل؛ بحيث تؤدي هذه المسافة على راحتك، ثم التدرج بمسافات المشي حتى مسافة من ٢٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ متر (٢ كيلو متر- ٣ كيلو متر) في الوحدة التدريبية، قبل أن تؤدي برنامج مشي أكثر صعوبة أو بشدة عالية.

**للمشي فوائد صحية ونفسية، أهمها :**

- ١ - المساعدة على التقليل من أمراض القلب وذلك بطريقة مباشرة كتقوية القلب والرئتين أو عن طريق غير مباشر، مثل: جعل العضلات أكثر فاعلية في استخدام الأوكسجين، وبالتالي تقليل الجهد المبذول.
- ٢ - التقليل من وجود الكوليسترول في الدم "مع برنامج غذائي مناسب".
- ٣ - مساعدة مرضى ضغط الدم العالي بالمساهمة في عدم زيادة ضغط الدم، الذي يعتبر من المسببات لأمراض القلب والجلطة الدماغية وأمراض الكلى.
- ٤ - مساعدة المصابين بمرض السكر والمساهمة في تخفيض السكر في الدم، وكذلك تخفيض زيادة الوزن.
- ٥ - المساعدة في تقليل احتمال الإصابة بمرض "هشاشة العظام". وهو عبارة عن فقد تدريجي لكثافة العظام؛ مما يؤدي إلى وهن العظام وتعريضها للكسور.
- ٦ - المشي يساعد في علاج أمراض المفاصل وخصوصاً المشي المتدرج، الذي لا يثير أو يزيد حدة الألم لدى المصابين بالتهاب المفاصل.
- ٧ - المساعدة في عملية الهضم فالمشي والرياضة يساهمان في انتظام التبول، ويقللان من الإمساك.
- ٨ - المساعدة في تقليل الضغوط والإحباطات الاجتماعية النوم المريح الهادئ.
- ٩ - المساعدة في تقليل أمراض الشيخوخة، مثل: ضمور العضلات وضعفها وضعف العظام، ومحدودية حركة المفاصل، وصعوبة التنفس.
- ١٠ - المساعد في الارتقاء بمستوى اللياقة.

**الجري من اجل الصحة**

يعتبر الجري هو النشاط الأول الممتاز للفرد، رغم وجود أنشطة أخرى يمكن أن يمارسها الفرد، ولكن يبقى الجري هو الأفضل. والجري رياضة طبيعية يمكن أن تمارس دون الحاجة إلى مدرب أو أجهزة وملاعب ... إلخ، فيمكن أن تمارس في أي مكان حتى داخل المنزل أو في الشوارع لاكتساب اللياقة البدنية.

والجري - بالإضافة إلى أنه يؤثر على الأجهزة الحيوية وخاصة القلب والرئتين - فهو يرفع من مستوى أدائها مما يكسب الممارس صحة وعافية)، فهو أيضاً يؤثر على الناحية النفسية للفرد . ولقد أثبتت البحوث أنه يزيل التوتر النفسي والضغط العصبي والكآبة والقلق (مرض العصر) .

### وقبل أن تبدأ برنامج الجري، يجب معرفة الآتي:



١- أجرى من اجل اكتساب الصحة وليس بهدف التنافس في البطولات أو إنقاص الوزن (هدف لاحق).

٢- يجب أن تلاحظ أن الجري للصحة يجب أن يكون بإيقاع منتظم دائماً ومستمرًا، لا تسرع ولا تبطئ، بل اجر بسرعة منتظمة لضمان تنظيم عملية التنفس.

٣- إذا شعرت بالتعب الحقيقي وليس النفسي، استرح ثم عاود الجري .

٤- الجري رياضة تؤثر على جميع أعضاء الجسم، وتنمى كل الصفات البدنية .

٥- استعمل الملابس الملائمة والمناسبة لحرارة الجو. فالملابس الخفيفة صيفاً والمتوسطة الثقل شتاءً مهمة . ولا تستعمل الملابس الثقيلة مع ارتفاع درجة حرارة الجسم أثناء الجري؛ حيث يشعر

بممارسة الجري بالتعب والإرهاق ومن ثم لا يستطيع إكمال الجري.

٦ - يجب أن يكون حذاء الجري ليناً ويمتص صدمة مقابلة القدم للأرض؛ خاصة عند الجري على أرض صلبة .

٧ - الجري في وقت لا تكون فيه حرارة الجو عالية، فالصباح الباكر هو أنسب الأوقات صيفاً أو بعد العصر إذا كان ممكناً .

- ٨ - تنفس بشكل طبيعي أثناء الجري، ولا تكتم نفسك مطلقاً .
- ٩ - أثناء الجري يجب أن يكون الجسم قائماً والرأس عالية والظهر مفروداً ومستقيماً، والعضلات مسترخية مع انثناء خفيف في الكوعين، والذراعان تتحركان أماماً وخلفاً باسترخاء .

### إرشادات لتجنب المشكلات الصحية أثناء ممارسة الرياضة:

- ١ - استشر الطبيب في مدى حاجتك لممارسة تمارين معينة، وما إذا كانت هناك أية قيود طبية تمنعك من ممارسة تمارين اللياقة البدنية.
- ٢ - يجب أن يبدأ كل تمرين بإحماء لمدة تتراوح من ٥ إلى ١٠ دقائق من الحركات الخفيفة، حتى تنشط الدورة الدموية في العضلات. ويجب أن تحتتم كل تمرين بالتهديئة لمدة تتراوح ما بين ٥ و ١٠ دقائق من الحركة البطيئة، مع بعض تمارين الإطالة للعضلات التي أدت التمرين.
- ٣ - يجب أن تكون الملابس المستخدمة مريحة ومناسبة لطبيعة التمرين مثل الملابس القطنية، وابتعد عن ارتداء الملابس المصنوعة من ألياف اصطناعية كالمطاط أو البلاستيك؛ لأنها تمنع تبخر العرق، فتساعد على ارتفاع حرارة الجسم إلى درجة خطيرة.
- ٤ - اشرب كمية وافرة من الماء (كوبين كحد أدنى) لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة قبل النشاط الرياضي؛ للحفاظ على نسبة السوائل في الجسم، واشرب كوباً من الماء كل ١٥ دقيقة أثناء التمرين .
- ٥ - امتنع عن ممارسة التمارين العنيفة بعد الأكل بساعتين على الأقل؛ نظراً لأن عملية الهضم تلقى بمزيد من الأعباء على الدورة الدموية .
- ٦ - ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، مع عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة؛ لمنع الإصابة بضربة الشمس والإجهاد الحراري.
- ٧ - توقف فوراً عن أداء هذا التمرين، واستشر طبيبك في حالة الشعور بضيق في التنفس، أو اضطراب في ضربات القلب أو حدوث إرهاق.

## الرياضة والصفات المختلفة

## أولاً : الرياضة وكبار السن

إن العمر يعود بنا للوراء في بناء الأجهزة الحيوية للجسم ، ولا يمكن إعاقة هذا الأسلوب الطبيعي ، ولكن يمكن توجيهه أو تأخير الوصول إليه ، فالعمر مهما تقدم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية. ولقد أثبتت الأبحاث أن الرجال والنساء في الثمانين أو التسعين من العمر ما زالوا قادرين على تحسين لياقتهم البدنية وحالتهم الصحية العامة ، من خلال ممارسة النشاط الرياضي المناسب ، وكلما كان الشخص مستمراً في ممارسة نشاط رياضي منذ صغره ، كانت حالته أفضل. وتعد الرياضة عاملاً مهماً جداً لكبار السن للوقاية من تصلب الشرايين ؛ لخطورتها على كل أجهزة الجسم وأهمها القلب والمخ. وعندما يمارس الفرد الرياضة فهو يضيف عمراً أطول إلى عمره ، والعمر الذي يضيفه الفرد من ممارسة الرياضة ليس هو ما يقصد به سنين زيادة يعيشها ، فالأعمار بيد الله ، ولكن ما نقصده بسنين حياة دون أمراض أو معاناة أو آلام ؛ فالرياضة حياة في حد ذاتها ، والتقدم البيولوجي في العمر لا يمكن إيقافه بالنشاط البدني المنتظم ، ولكن يمكن تقليل مقدار النقص في القدرة علي بذل الجهد الجسماني باتباع أسلوب حياة منظم ، يعتمد على ممارسة النشاط الرياضي .

وقد أكدت الدراسات الأخيرة أنه يمكن تأخير معظم حالات الضعف المرتبطة بالسن بواسطة التمارين الرياضي ؛ فالتمارين عند المسنين يخفض معدل استراحة القلب ، ويزيد كمية الدم التي تضخ مع كل دقة ، كما أن التمرينات التي ترتبط باستخدام العظام والمفاصل من خلال التمرين تزيد نسبة الكالسيوم فيها فتزداد مقاومتها للكسر.

وقد سجل ديفريس في كتابه (اللياقة البدنية بعد الخمسين) أن الرجال والنساء في الستين والسبعين من أعمارهم أصبحوا يظاهون لياقة ونشاطاً أولئك الذين يصغرونهم بعشرين عاماً أو ثلاثين . والذين تحسنوا أكثر من سواهم هم الذي كانوا أقل نشاطاً ولياقة.

وكما تبين الدراسات العلمية.. فإن التمارين الرياضية لها الفوائد الصحية لكبار

السن كالتالي :

- ١ - إن التمرين يقلل من خطر السكتة.
- ٢ - يزيد التمرين من حساسية الجسم للأنسولين.
- ٣ - تقليل نسبة الإصابة بهشاشة العظام ؛ نتيجة زيادة محتوى الكالسيوم .
- ٤ - يقلل التمرين من خطر الإصابة بالسرطان.
- ٥ - الانتظام في التدريب يبطن عملية ترهل العضلات ، وازدياد الدهن في الجسم .



**قواعد الرياضة اليومية لكبار السن :**

التنوع بين التمرينات الهوائية واللاهوائية والمرونة والمفصلية والإطالة العضلية ؛ فالتمرينات الهوائية تكيف الدورة الدموية والجهاز التنفسي ، وتزيد التمرينات اللاهوائية من قدرة العضلات ؛ الأمر الذي يساعد على الوقاية من مشاكل المفاصل من الإصابات، أما تمارين المرونة فتحول دون تصلب المفاصل، ويعتبر المشي السريع وركوب الدراجة الثابتة من أفضل التمرينات الهوائية.

ومن قواعد الرياضة اليومية لكبار السن ما يلي :

- ١- التدريب بانتظام ومن خلال برنامج، وبمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً .
  - ٢- ابدأ ممارسة الرياضة بمستوى خفيف.
  - ٣- اجعل التمرين يبعث على البسمة، ومع مجموعة داخل نادٍ صحي.
  - ٤- تهيئة النفس وإحماء الجسم أولاً، فكلما تقدمت في السن، كان الإحماء شيئاً مهماً قبل التدريب.
  - ٥- التنوع بين أداء التدريبات الهوائية واللاهوائية، والتمرينات على الأجهزة، والتنوع في استخدام وسائل الاستشفاء والانتعاش من سونا وبخار وجاكوزى.
  - ٦- مصاحبة بعض الزملاء والاتفاق معا على التدريب، في وقت واحد، سوف يساعد على الاستمرار في التدريب .
  - ٧ - ضرورة إنهاء أي تمرين تقوم به ببعض تمرينات التهدئة
- وهكذا تبين أن ممارسة الرياضة وتحقيق اللياقة البدنية هي أكثر من هواية، إنها نمط حياة يبطل - وقد يوقف - تلف الشيخوخة، وبالتالي تحقيق الحياة الصحية، ويجب أن يعرف الكثير أن إدراكهم لمصيرهم الصحي يتوقف عليهم وعلى ما يفعلونه لا على الأطباء ، وبتعبير بسيط يجب أن تعيش حياة صحية ونستمتع بها .

### ثانياً : النشاط البدني للأطفال الصغار والرضع



إذا تذكرنا أي مشهد لطفل رضيع - فى أى مكان - نجد أن ما يريده يرتبط بالأداء الحركي، سواء وهو يبكى أو يأكل أو يلعب، فالحركة خلقت مع الإنسان، وقد يؤدي تقييد حركة الأطفال الصغار بداخل عربات الأطفال وأماكن اللعب ومقاعد الأطفال والرضع في السيارات لساعات طوال إلى تأخير القدرات والتطورات، مثل : القدرة على التقلب والحبو والمشى وحتى التطورات الإدراكية. ومثل هذه القيود من شأنها

بالتأكيد أن تمهد الطريق إلى البدانة عند الأطفال. ويجب تشجيع الأطفال على أن يكونوا نشطاء جسمانياً منذ بداية حياتهم.

وقد ذكرت شبكة المعلومات (الإنترنت) أن عديداً من المنظمات الصحية والوكالات الحكومية، في العقد الماضي، قامت بإبراز العلاقة بين النشاط الجسماني والصحة لدى الكبار والأطفال الأكبر سناً؛ إذ إن أهمية النشاط الجسماني للرضع والأطفال الصغار، ومن هم في مرحلة ما قبل المدرسة لم يتم التعامل معها بشكل ملائم.

وتشير الأبحاث إلى أن تبني نمط حياة، يتسم بالنشاط الجسماني في المراحل المبكرة من العمر يزيد من احتمالات تعلم الرضع وصغار الأطفال كيفية الحركة بمهارة؛ حيث أن تنمية وتشجيع الحركة، واكتساب الثقة والكفاءة في المهارات الحركية في سن مبكرة يساعد على تطور النمو بطريقة صحية، بالإضافة إلى الاشتراك في الأنشطة الجسمانية لاحقاً وتوصى القواعد الجديدة التي وضعتها "الجمعية القومية للرياضة والتربية البدنية (NASPE) للوالدين والمدرسين والعاملين بمجال العناية الصحية بما يلي:

#### أولاً : قواعد تخص الرضع:

هناك خمس قواعد لكل مجموعة سنوية، تتعلق بنوع النشاط الجسماني والبيئة المحيطة والأشخاص المسؤولين عن تسهيل الأنشطة. ويجب أن يقضى الطفل الرضيع جزءاً من يومه مع أحد الوالدين؛ لكي يعطيه فرصة منتظمة للنشاط الجسماني المخطط. ومثل هذه التجارب لا بد وأن تتضمن مختلف ألعاب الأطفال مثل ألعاب التسلية، وتتضمن أوقاتاً معينة يتم فيها احتضان الطفل وأرجحته وحمله إلى بيئات جديدة. وهذه القواعد هي:

القاعدة الأولى: يجب أن يتفاعل الرضع مع الوالدين في أنشطة جسمانية يومية، مخصصة لتشجيعهم على استكشاف بيئتهم المحيطة.

القاعدة الثانية: يجب أن يوضع الرضع في أوضاع تسهل الأنشطة الجسمانية ولا تقيد الحركة لفترات زمنية ممتدة.

القاعدة الثالثة: يجب أن تشجع الأنشطة الجسمانية التي يقوم بها الرضيع على تطور المهارات الحركية.

القاعدة الرابعة: يجب أن تتوفر للرضع بيئة تحقق، أو تزيد من معايير الأمان المطلوبة لأداء الأنشطة العضلية الكبيرة.

القاعدة الخامسة: يجب أن يلم الأفراد المسئولون عن رعاية الرضع بأهمية الأنشطة الجسمانية، وأن يساعدوا على تنمية مهارات الحركة عند الطفل.

### مساج للطفل الرضيع

المساج أو التدليك من الوسائل المعروفة لاسترخاء العضلات، والتي يلجأ إليها الكثيرون عند الإحساس بالقلق أو التوتر؛ لأنه يساعد على إزالة الآلام الناتجة عن التقلصات أو الشد العضلي، ويعمل على إيقاظ الحواس وشفاء الذهن.

والجديد في هذا المجال ما ينصح به المتخصصون في أمريكا حالياً للسيدات الحوامل والأطفال حديثي الولادة أي الرضع، وتقول الدكتورة "لولا بانديلو" أستاذة التدليك والعلاج الطبيعي بجامعة كاليفورنيا إن الأم أو الأب أو الجدة مطالبون بعمل مساج للطفل عقب ولادته مباشرة لمنحه إحساساً بالراحة والسعادة، وألا تستمر جلسة المساج أكثر من ثلاث دقائق في الأسابيع الأولى، وتزيد مدتها مع نمو الطفل لتصل إلى نحو عشرين دقيقة، عندما يصل عمره إلى سبعة أشهر؛ لأن الطفل في هذه السن يكون كثير الحركة ولا يجلس ساكناً تحت يدي والديه.

وتنصح الدكتورة "لولا بانديلو" الأم بأن تمر بأصابع يديها على كل جسم طفلها الصغير بحركات دائرية منتظمة لتمنحه الإحساس بالراحة والاسترخاء والسعادة، وتساعد على تعريفه بجسمه. ويساعد هذا التعريف الإيجابي لذاته على نمو شخصيته في الكبر، ومن أنسب أوقات عمل هذه الجلسات هي التي تسبق أو تعقب الحمام اليومي للطفل في أفضل الفترات المناسبة؛ لممارسة جلسات المساج هذا، بشرط ألا يكون توقيتها مقارباً لميعاد رضعته التالية، فالطفل الجائع لن يجد أي متعة في التدليك.

**ثانياً: قواعد للأطفال الصغار ومن هم قبل سن المدرسة:**

بالنسبة للأطفال.. فإن المهارات الحركية الأساسية، مثل: الجري والقفز والرمي لا تظهر هكذا مجرد أن الطفل يتقدم في العمر، ولكنها تنبع من التفاعل بين القدرة المتوارثة والخبرة الحركية. ومثل هذه المهارات تتأثر أيضاً بوضوح بالبيئة المحيطة، فعلى سبيل المثال.. فإن الطفل الذي لا يصادفه سلم قد يتأخر في قدرته على صعود السلالم. في حين أن الطفل الذي يتم منعه من ملاحقة الكرات ومسكها قد يتأخر في تحقيق التوافق بين العين واليد.

وهذه القواعد هي:

**القاعدة الأولى:** يجب أن يحصل الأطفال الصغار على ثلاثين دقيقة من الأنشطة الجسمانية المنظمة مجمعة على مدار اليوم، وأن يحصل من هم دون سن المدرسة على ستين دقيقة على الأقل.

**القاعدة الثانية:** يجب أن يشارك الأطفال ومن هم دون سن المدرسة في أنشطة جسمانية غير منظمة، لمدة تتراوح بين ستين دقيقة، وحتى عدة ساعات، ولا يجب أن يتركوا خاملين أكثر من ستين دقيقة إلا عند النوم.

**القاعدة الثالثة:** يجب أن تنمى مهارات الحركة التي تشكل البناء عند الأطفال الصغار، وكذلك يجب أن تنمى كفاءة الأطفال في سن ما قبل المدرسة في أداء مهارات حركية تعتبر بداية لمهام حركية أكثر تعقيداً.

**القاعدة الرابعة:** يجب أن يتوافر للأطفال الصغار ومن هم دون سن المدرسة مساحات داخل المباني أو في الخلاء تحقق، أو تزيد عن معايير الأمان المطلوبة لأداء الأنشطة العضلية الكبيرة.

**القاعدة الخامسة:** يجب أن يلم الأفراد المسئولون عن رعاية الأطفال ومن هم دون سن المدرسة بأهمية الأنشطة الجسمانية، وأن يساعدوا على تنمية مهارات الحركة عند الطفل.

وخلال السنوات السابقة لدخول المدرسة، يجب تشجيع الأطفال على التدرّب على المهارات الحركية، من خلال عديد من الأنشطة والمواقف. ويعد التوجيه والإرشاد والتشجيع الإيجابي عاملاً حاسماً خلال هذه الفترة؛ حتى نتأكد من أن الأطفال سوف يكتسبون معظم هذه المهارات قبل دخول المدرسة.



إن الأطفال الذين لا يشتركون في أنشطة بدنية يكونون أكثر عرضة للحمول، عندما يصبحون بالغين من أولئك الأطفال الذين كانوا نشطين، وتعد البدانة مشكلة صحية رئيسية في الأطفال والمراهقين. وقد تضاعفت معدلات البدانة ثلاث مرات في العشرين عاماً الأخيرة عند المراهقين، ومرتين عند الأطفال في البلدان العربية. وتعزى الزيادة السريعة في البدانة لقلة الأنشطة الجسمانية وزيادة الأنشطة، التي تتصف بالحمول، مثل: مشاهدة التلفزيون وألعاب الفيديو والكمبيوتر. وتتطلب مقاومة وعلاج البدانة إجراء عديد من التغييرات في نمط الحياة؛ بغرض التشجيع على الأنشطة الجسمانية والحد من الأنشطة الخمولية، وينمى الأطفال مهاراتهم عن طريق المشاركة في النشاط البدني. وتلعب مشاركة الوالدين دوراً مهماً في تنمية القدرات

الحركية والاستمتاع بالنشاط، ولن تصبح ممارسة الأنشطة الحركية وتنمية الجسم جزءاً معتاداً من نمط حياة صحية، إلا عن طريق تحديد وقت محدد لها.



### ثالثاً : المرأة وبرنامج تمارين رياضية للحفاظ على رشاقة الجسم بعد الولادة

يمكن أن يعود جسم المرأة إلى طبيعته بعد ثلاثة أشهر من الولادة، بممارسة التمارين الرياضية المناسبة يومياً؛ لأنها تساعد على تقوية عضلات المعدة وإرجاع الرحم إلى وضعه الطبيعي السابق قبل الولادة، وينصح الأطباء النساء بممارسة هذه التمارين بلطف وتمهل؛ حيث تكون العضلات في البداية ضعيفة ومرتخية، كما ينصحون بالتوقف فوراً عن أداء تلك التمارين عقب الشعور بأي تعب أو ألم ثم متابعتها بعد الراحة.

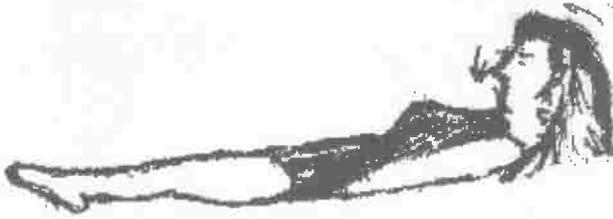
وتتلخص تلك التمارين فيما يلي :

التمرين الأول: استلقي على ظهرك بوضع يكون فيه الجسم والساقان ممدودتين بشكل مستقيم، تنفسي ببطء مع مد الصدر. اسحبي عضلات المعدة إلى الداخل وشدي القسم الأسفل من الظهر إلى الأرض.

أبقي في هذا الوضع ثم استرخي، أعيدي التمرين من مرة إلى عشر مرات.



التمرين الثاني : أمدي رأسك إلى صدرك بحيث يلامس ذقنك الصدر، حاولي عدم تحريك أي جزء آخر من جسمك. كرري التمرين من خمس إلى عشر مرات.



التمرين الثالث : نامي على ظهرك، ضعي وسادتين تحت الرأس، أطوي ساقيك، ثم أبعديهما عن بعضهما قليلاً، ثم اضغطي بيديك على معدتك بشكل متقطع. ارفعي رأسك وكتفيك وأنت تزفزين، واضغطي بيديك على معدتك لبضع لحظات، ثم استرخي. كرري التمرين ثلاث مرات.



التمرين الرابع : ارفعي ساقك فوق جسدك بحيث تلامس قدمك مقعدك، ثم أمدي ساقك بشكل مستقيم، ثم اخفضيها وأعيدي التمرين بساقك الأخرى. كرري التمرين بكامله مرة أخرى في اليوم نفسه.



التمرين الخامس: اجلسي واطوي ساقيك وأبعديهما عن بعضهما قليلاً، اشبكي ذراعيك أمامك. مع التنفس الطبيعي، ميلي بحوضك بلطف نحو الأمام، بينما تميلين نحو الخلف إلى أن تشعرين بشد وتوتر عضلات معدتك، حافظي على هذا الوضع قدر الإمكان ثم استرخي.



التمرين السادس: دون أن تستعملي يديك، ارفعي ساقاً واحدة إلى أن تشكل زاوية قائمة مع جسمك، حافظي على أسفل ظهرك مشدوداً إلى الأرض. أعيدي التمرين بكامله مستعملة ساقك الأخرى. كرري التمرين عشر مرات.



التمرين السابع: استلقي على ظهرك وضعي ذراعيك تحت المقعدة بحيث تلتقي يداك مع بعضهما البعض، ثم ارفعي جسدك إلى درجة ٩٠ درجة أو زاوية عمودية، وابقى ساقيك مثل صفيين على الأرض، كرري التمرين مرة واحدة كل يوم.



التمرين الثامن : استلقي على ظهرك، أطوي ركبتيك وابعدي قدميك قليلاً عن بعضهما وأمدي رأسك وكتفك إلى الأمام؛ بحيث تستطيعين لمس ركبتيك بيديك، ثم استرخي. كرري المحاولة عدة مرات.



#### ملاحظات مهمة:

- لا يمكنك ممارسة تمارين رياضية للمعدة إذا أجريت لك عملية قيصرية إلا بعد الولادة بأسبوعين، ويجب عليك استشارة الطبيب لمعرفة التمارين المناسبة لك.
- عليك متابعة التمارين لمدة ثلاثة أو أربعة أشهر حتى يعود جسمك إلى وضع ما قبل الحمل والولادة، مع العلم أن المدة تختلف من امرأة لأخرى.

#### نموذج لبعض التمارين البدنية للجسم

- ١- وثب الجري في المكان لمدة ٤٥ ثانية ثم راحة بالمشي في المكان لمدة نصف دقيقة، يكرر التمرين ٣ مرات.



- ٢ - (وقوف فتحاً) ثم ثنى الجذع إماماً أسفل في محاولة لمس الأرض بين اليدين إن أمكن، مع ملاحظة عدم ثنى الركبتين إطلاقاً ١٠ مرات.
- ٣ - (قف فتحاً) مع رفع الذراعين جانباً وثنى الكوعين للمس اليدين للصدر - اضغط الكوعين خلفاً وكرر ٢٠ مرة .
- ٤ - (قف والقدمان متباعدتين مع مسك اليدين خلف الرأس)، اثن الجذع جانباً جهة اليسار ١٠ مرات، ثم جهة اليمين ١٠ مرات .



- ٥ - الجري عشرة أمتار ثم المشي عشرة أمتار ويكرر ٥ مرات.
- ٦ - الوثب في المكان عشرين مرة - الوثب فتحاً يكرر ٥ مرات
- ٧ - (انبطاح مائل) مع ثنى الرجل اليمنى أماماً - قم بتبادل فرد وثنى الرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل بدون توقف لأكثر عدد ممكن .



- ٨ - (اجلس مع مد الرجلين أماماً مفتوحتين واليدين على الركبتين) - اثن الجذع أماماً لمحاولة لمس اليدين للمشطين، أو أبعد مسافة من الساقين.



٩ - (الانبطاح على الصدر) مع وضع الكفين على الأرض تحت الكتفين.. ادفع باليدين لرفع الجسم على استقامته عاليًا مع ثبات القدمين.



١٠ - (انبطاح على الوجه والذراعان بجانب الجسم). ارفع الصدر والرأس عاليًا للتقوس، وفي الوقت نفسه ارفع الرجل اليسرى - اخفض الصدر والرجل، ثم كرر التمرين بالرجل اليمنى - مع التقدم ارفع الصدر والرجلين معًا، يمكن أن يؤدي التمرين واليدان جانبًا أو ملامسة الرأس

### نموذج لتمرينات ثابتة دون حركة

والتمرينات بالانقباض الثابت تعنى تمرينات دون تحرك جزء الجسم، الذي تعمل عليه العضلة. وفي هذه الحالة يكون هناك ضغط على مجموعة العضلات العاملة نتيجة مقاومة لا يمكن تحريكها، ومثال التمرينات بالانقباض الثابت تمرينات دفع الحائط بأي جزء من أجزاء الجسم بقوة .

ويؤكد حنفى مختار ولىلى زهران أن هذه التمرينات مفيدة ولها تأثيرًا قويًا على عضلات الجسم للأفراد الذين يجلسون على مكاتبهم لمدة طويلة، ويراعى أن كل تمرين يستغرق على الأكثر ٦ ثوان، ويكرر لمرة واحدة فقط مع المبتدئين، ثم يكرر عدة مرات وفقا للياقة الممارس :

١ - من الجلوس والركبتان مفتوحتان أمسك الركبة باليد المضادة، حاول أن تضم الركبتين مع مقاومة اليدين .

٢ - من الجلوس اجعل الكفين متلاصقتين أمام الجسم.. ادفع اليدين ضد بعضهما البعض بقوة



- ٣ - أمسك يديك جيداً خلف رأسك ، حاول دفع الرأس أماماً باليدين .  
٤ - أمسك يديك خلف ظهرك واضغطهما .



- ٥ - أمسك جانبي الكرسي.. حاول أن تثني الجذع جانباً وقاوم باليد المضادة .  
٦ - ضع مخدة أو أي شيء متوسط الثقل بين قدميك.. ارفع ساقيك ، وحاول ضغط قدميك بقوة للداخل .  
٧ - أمسك جانبي الكرسي ثم ارفع المقعدة عن الكرسي.. حاول أن تجلس على المقعدة ، مع مقاومة ذلك بالذراعين .



- ٨ - أمسك جانبي الكرسي.. حاول أن تقوم من الكرسي ، وقاوم ذلك بقوة ذراعيك .



## برنامج للتمارين الرياضية أثناء السفر

يمكن إضافة بعض التمرينات الرياضية إلى جداول رحلاتك ، والتي يمكنك القيام بها في المقعد أو خارجه بكل سهولة.

وهذه التمارين هي :

### تمارين الظهر

يقف المسافر بين حين وآخر ويدها على خصريه ، ويشني جذعه إلى اليمين وإلى اليسار ٥ مرات كل ناحية ، وكذلك يشني جذعه إلى الأمام من الوضع المعتدل ٥ مرات أيضاً.

### تمارين اليدين

- ١ - توجيه راحة الكف إلى أعلى ، ومد كل إصبع نحو الأسفل مع استنشاق الهواء.
- ٢ - تدوير الرسغين عشر مرات باتجاه عقارب الساعة ، ثم بالاتجاه المعاكس.
- ٣ - بسط اليدين وتدليكهما.



### تمارين الرأس



- ١ - النقر بالأصابع نقرات خفيفة على قمة الرأس وجانبيه.

٢ - استخدام الأصابع في تدليك الوجه من الأذنين إلى الفكين.

٣ - استخدام أطراف الأصابع في تدليك أسفل الفكين.

٤ - تدوير الفكين إلى اليسار خمس مرات ، ثم إلى اليمين خمس مرات.

### تمارين القدمين

١ - تدوير الكاحلين عشر مرات باتجاه عقارب الساعة وبالاتجاه المعاكس.



٢ - بسط مقدم أصابع القدمين إلى الأعلى ، ثم شدها لأسفل ، وتكرار ذلك عشر مرات لكل قدم.

٣ - بسط القدمين على الأرض ورفع العقبين ثم إرخائهما وتكرار ذلك عشرين مرة.

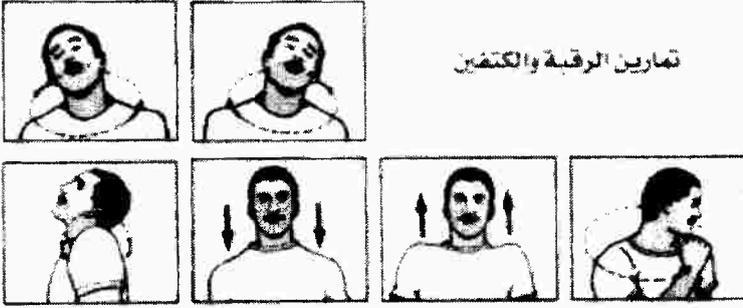
### تمارين الرقبة والكتفين

١ - تدوير الرقبة ببطء خمس مرات في كل اتجاه ، وتجنب شدهما بقوة.

٢ - رفع الكتفين إلى أعلى نحو الأذنين مع اخذ الشهيق خلال ذلك ، وإنزالهما إلى أسفل وتكرار ذلك خمس مرات.

٣ - تدوير الكتفين إلى الخلف ، ثم إلى الأمام خمس مرات.

٤ - الالتفات بالرأس إلى الخلف نحو المقعد دون تحريك الكتفين .



تمارين الرقبة والكتفين

كما أن هذه التمارين تشعرك بالراحة أثناء سفرك، فإنها تقيك؛ خاصة في الرحلات الكثيرة والطويلة عددًا من المتاعب المحتمل حدوثها، نذكر منها:

١ - الإصابة بتعثر الدم في الأوردة.

٢ - الجلطات الرئوية.

٣ - ورم الرجلين.

٤ - قرحة الجلد.

٥ - الشعور بالاكنتاب.

٦ - الشعور بالوحدة.

كما أن للتمارين الرياضية فوائد كثيرة ليست للمسافر فحسب، بل للجميع.

ونوجز منها:

١- تقليل الإصابة ببعض الأمراض مثل هشاشة العظام ومرض السكر الذي

لا يعتمد على الأنسولين، وضغط الدم، واحتشاء عضلات القلب، وجلطة المخ..

٢ - تقليل الإصابة بالأمراض المزمنة مثل الذبحة الصدرية، هبوط القلب،

الربو الشعبي، التهابات القصبات الهوائية المزمنة.