

سلسلة: لماذا يجب عليّ...؟

لماذا يجب عليّ أن أمارس الرياضة؟

جاكي جاف



تصوير
كريس فير كلوف

العبيكان
Abekkan

Original Title
Why Must I...
Take Exercise?
Jackie Gaff

Copyright © Evans Brothers Ltd 2005

ISBN-13: 978 1 84234 260 2

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by arrangement with Evans Brother Ltd

2A Portman Mansions, Chiltern Street, London W1U 6NR (UK)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعيكان بالتعاقد مع إيفانز بروذرز ليميتد، لندن، المملكة المتحدة..

©  2008 _ 1429

ISBN: 6-007-503-603-978

الطبعة العربية الأولى 1432هـ - 2011م

ح مكنتية العبيكان. 1431هـ

فهرسة مكنتية الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جافا، جاكى

لماذا يجب على ان امارس الرياضة؟ / جاكى جافا؛ لجنة التعريب والترجمة.

الرياض. 1431هـ

32 ص: 20 × 20 سم

ردمك: 6-007-503-603-978

1- الرياضة البدنية - وقاية.

2- الصحة الوقائية.

أ- لجنة التعريب والترجمة (مترجم)

ب- العنوان ج- ألسلسلة

ديوي 613.7

1431/2035

الناشر:  للنشر

التوزيع:  مكتبة

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف: ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

المحتويات

- ٤..... لماذا يجب عليّ أن أمارس الرياضة؟
- ٦..... أنواع التمارين كافة
- ٨..... العضلات لكبيرة الضخمة
- ١٠..... التحمية
- ١٢..... التمدد والمرونة
- ١٤..... برج القوة
- ١٦..... إعداد الفريق
- ١٨..... الألعاب الفردية
- ٢٠..... التنفس العميق
- ٢٢..... الغذاء واللياقة
- ٢٤..... الاسترخاء
- ٢٦..... النوم الكافي
- ٢٨..... السلامة وسعادة
- ٣٠..... قائمة بأهم المفردات
- ٣٢..... مصادر أخرى للقراءة

لماذا يجب عليّ أن أمارس الرياضة؟

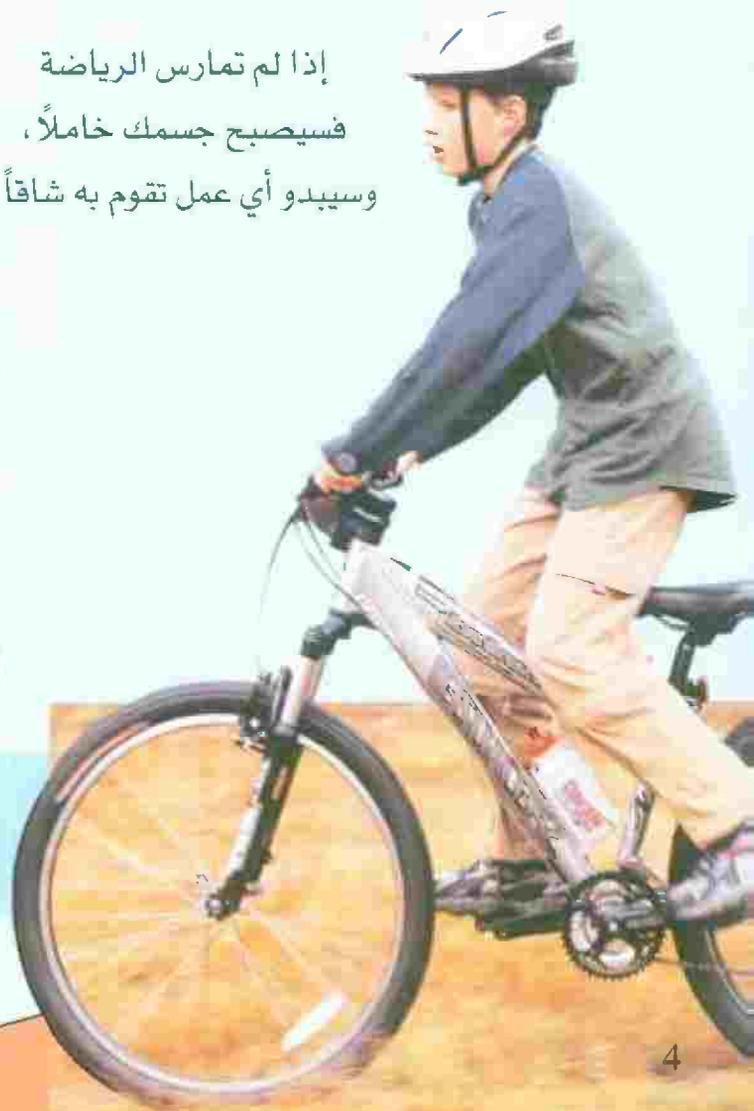
التمرين الرياضي متعة دون شك. إنه يجعل جسمك سليماً وقوياً، وتشعر بسعادة أكبر.

إذا لم تمارس الرياضة
فسيصبح جسمك خاملاً،
وسيبدو أي عمل تقوم به شاقاً.

لا شك أن ألعاب الكمبيوتر رائعة... ولكن
لا تقتل وقتك وأنت تلعب بها طوال اليوم.



إذا كنت سليماً معافى، وكان جسمك قوياً،
فسوف تقوم بجميع الأعمال التي صُمِّمَ للقيام بها.



توصيات صحية

- اطلب من أحد والديك، أو ممن يعتني بك، أن يمشي معك إلى المدرسة، أو تتركب معه دراجته إلى هناك.
- جرّب رياضة، أو لعبة جديدة.
- حاول أن تقوم ببعض الأنشطة الحيوية كل يوم.

إذا كان جسمك سليماً يمكنك أن تلحق بالحافلة بسهولة، ويمكنك ركوب دراجتك الهوائية والاستمتاع بها، وأنت تقودها إلى التلال العالية أو الركض بسرعة؛ لتضع هدفاً في مرمى كرة القدم، مع الفريق الذي تلعب معه.

إذا استطعت أن تكون سليماً في هذه السن فسيصبح قلبك وورثتك قويا. وسيساعدك هذا -دون شك- على أن تكون معافى بقية حياتك.

حاول أن تجد الرياضة التي تناسبك. ومما لا شك فيه أن هناك رياضة مناسبة لكل شخص.

أسعد جسمك... أغلق جهاز الكمبيوتر،
وابدا الحركة!



أنواع التمارين كافة

هناك كثير من الأمور التي يمكن أن نعدّها تمارين، فابحث عن التمرين الذي تستمتع به.

إليك بعض الأفكار للقيام بالتمرينات المتنوعة: اركل الكرة، أو طير طيارة ورقية، أو تمش مع رفاقك، أو استمع لبعض الأناشيد المفضلة، أو أناشيد التدريبات البدنية ونفذ التمارين الجسمية على نحوٍ موسيقي مع ألحان الموسيقى في غرفتك.

لاحظ أن الكلب في هذه الصورة يحتاج إلى التمارين كل يوم. وأنت كذلك تحتاج إلى الرياضة والتمرين كل يوم.



توصيات صحية

- حاول أن تمارس الألعاب السليمة دوماً، سواء أكان ذلك في حديقة البيت، أم مع الأصدقاء في الحديقة العامة.

يمكن أن يكون «الرقص» وسيلة رائعة ليصبح الجسم رشيقاً، فالرقص يعطي الجسم مرونة وحركات انسيابية رائعة أيضاً.



لماذا لا تشترك في ناد صيفي مثلاً: لل فنون والأعمال اليدوية، أو تشترك في ناد لكرة القدم، أو لكرة المضرب؟ لا شك أن هذه الطريقة ستكسبك المزيد من الأصدقاء الجدد.

إن رياضة كرة المضرب «التنس» ستقوي عضلات ذراعيك، وتساعدك على تسريع ردود الفعل العامة.



العضلات الكبيرة الضخمة

إن عضلاتك هي التي تمنحك القدرة على الحركة، ودونها لن تستطيع أن تحرك حتى جفني عينيك.

تقوم العضلات بأعمالها بشد العظام، أو الجلد، أو أجزاء الجسم الأخرى. فتقبض؛ كي تشدّ العظام، وتنبسط فتدعها.

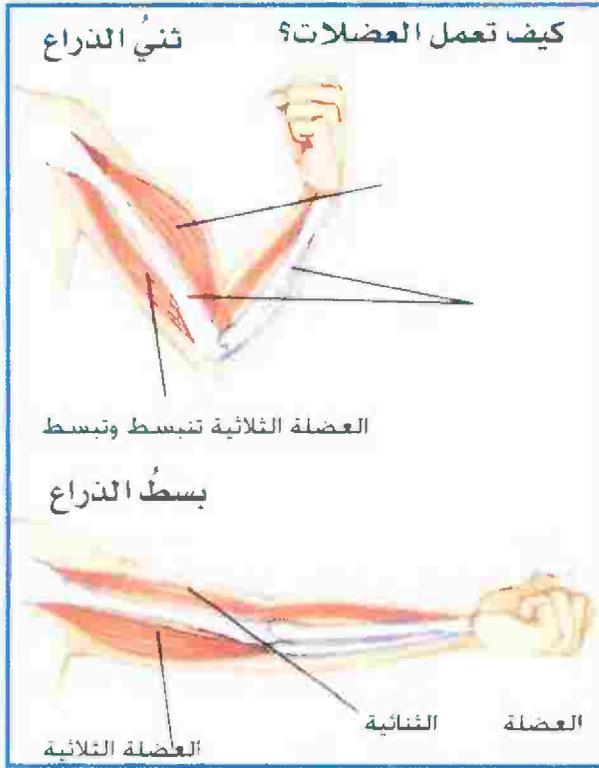
لا تستعمل العضلات إلا في شدّ العظام أو الجلد، لكنها لا تستخدم في الدّفع. ولهذا، فلا بد أن تعمل بعضها مع بعض؛ لتقوم بالأعمال اللازمة.

الفأر الكبير

اعتقد الرومان أن العضلات تشبه الفئران التي تحري تحت الجلد، ولذلك سمّوها: «الفئران الصغيرة». وتطورت هذه الكلمة مع مرور الأيام، فأصبحت تعرف بالعضلات.

هل تعلم أن خمس عشرة عضلة تعمل معاً عندما تبتسم؟

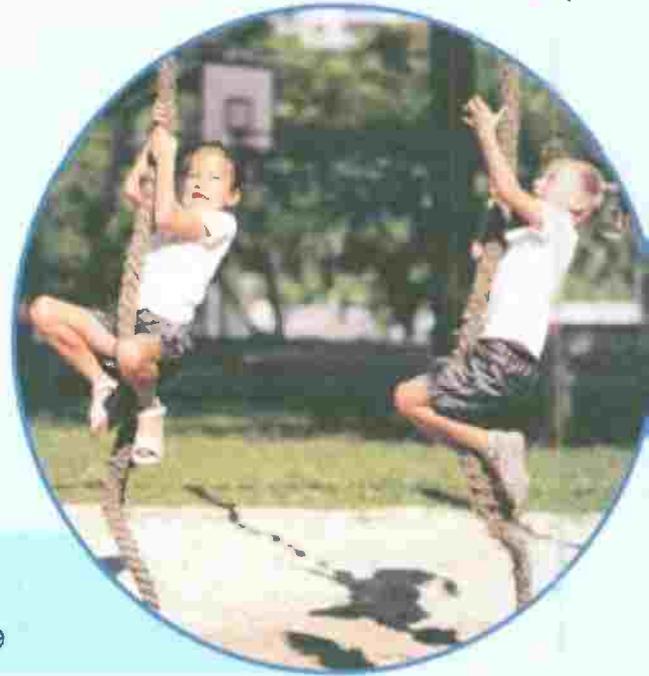




عندما تنثني ذراعك تشدُّ عضلة الذراع
الثلاثية ساعدك إلى الأعلى باتجاه كتفك.

وعندما تبسط ذراعك تشد عضلة كبيرة أخرى
تدعى العضلة لثلاثية إلى الأسفل من جديد.

تعمل بعض العضلات على نحو ثنائي: كل
عضلتين معاً، بينما تعمل بعض العضلات الأخرى
مجتمعة.



هل تعلم أن نحو ٢٠٠ عضلة تعمل جميعها معاً
في كل مرة تخطو فيها خطوة؟

عندما تتسلق الحبل تعمل عضلات ذراعيك
وساقيك بجد! لتشدد جسمك وترفعه إلى الأعلى.

يجب أن تحمّي جسمك لممارسة التمارين بتحمية عضلاتك قبل التمرين.

العضلات الساخنة هي أكثر مرونة، ولهذا يمكنها التمدد على نحو أسهل، وهذا يجعل جسمك أكثر مرونة في أجزائه جميعها.

يمكن أن تُضر العضلات إذا أُجبرتها على العمل قبل أن تنتهي لذلك، وتسمى هذه العملية «الإجهاد العضلي»، وإذا لمست العضلة أو أردت استخدامها، فإنها ستؤلمك.

سخّن العضلات الموجودة في أعلى ظهرك بمدّ الذراعين إلى الأمام، بحيث تكون عقْد الأصابع موجهة باتجاه الخارج، واضغط جسمك وحرّكه باتجاه الخارج أيضاً. نفذ هذا التمرين خمس مرات.

أرخّ عضلات كتفيك بتدوير ذراعيك كل واحد بمفرده. دوّر كل ذراع مدة دقيقة واحدة.





الجرى الخفيف في المكان
مدة ثلاث دقائق هو
طريقة جيدة لتسخين
العضلات وتحميتها.

تلميحات صحية مفيدة

- ابدأ دوماً ببعض حركات التحمية اللطيفة قبل أن تبدأ بالتمرنات الجادة.

إن تمرينات التحمية مسلية. ويمكن أن
تقوم بها في مجموعة إذا كنت في فصل
دراسي أو فريق مدرسي.

امسك قدمك اليسرى وارفعها
باتجاه مقعدك، واضغط في
الوقت ذاته على حوضك إلى الأمام.
كرّر هذا التمرين على الجانب الآخر من
جسمك؛ لتحمية عضلات الفخذين. كرّر هذا
التمرين خمس مرات.



إن تمارين التمدط تجعل جسمك أكثر مرونة عموماً، وهذا يعني أنك ستصبح قادراً على ثني جسمك بسهولة كبيرة.

حاول أن تجلس على الأرض، ورجلاك ممدودتان أمامك. هل تستطيع أن تلمس أصابع قدميك؟ إذا لم تستطع أن تلمس أصابع قدميك، فيجب عليك القيام بتمارين تمكّن مفاصلك من الانثناء بسهولة. إن الجسم المرن هو أكثر سلاسة من الجسم المتصلب. لاحظ أن أجسام راقصات الباليه ولاعيات الجمباز مرنة جداً.

إن تمارين التمدط تساعد عضلاتك على أن تصبح طويلة وأكثر استرخاء، وهذا يعني أن هذه العضلات ستصبح أكثر مرونة.

حاول القيام بالتمارين الآتية:



1- اجلس على رجلك واركب على يديك على الأرض، وحاول أن تشدّ رأسك ومقعدك معاً، بحيث يصبح ظهرك منحنيّاً.

٢- والآن، ارفع رأسك ومقعدك، بحيث
تمد جسمك في الاتجاه المعاكس.

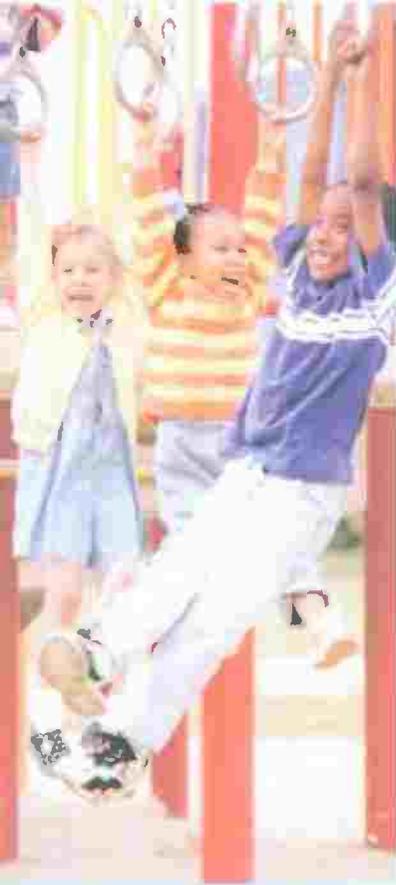
توصيات صحية

- تعودّ على التمطُّط.
- تمطُّط، عندما تنهض من الفراش في الصباح.
- تمطُّط، بعدما تنهض من الجلوس.
- تمطُّط، عندما تجلس لتشاهد التلفاز.
- تمطُّط، عندما تجلس لتعمل على الحاسوب.

٣- والآن، ضع زكبتك على
الارض وادفع مقعدك إلى
الأسفل باتجاه كعبيك. مدّ
ذراعيك إلى الأمام.

إن التمارين لن تُوجد أي عضلات جديدة في جسمك، إلا أن تشغيل العضلات أكثر قليلاً سيساعدك على تحسين قوتك.

إن ممارسة لعبة التنس الأرضي، أو كرة المضرب، هي طريقة ممتازة لتقوية عضلات ذراعيك. كما أن ركوب الدراجة الهوائية يقوي عضلات ساقيك، وكذلك الجري مسافات طويلة، أو ما يسمى: «سباق الضاحية».



إن هناك طرقاً كثيرة لتقوية عضلات ذراعيك.



إن التزلج على الجليد يقوي عضلات ساقيك أيضاً.

إن تمرين عضلاتك جيد أيضاً؛ لأنه عندما تتحرك العضلات تضغط على العظام، وهذا الضغط يساعد على نمو العظام ويجعلها أكثر سماكة وقوة.

توصيات صحية

- إذا شعرت بالضعف أو الدوار (الدوخة) في أثناء ممارسة التمرين: فتوقف عن التمرين، وخذ قسطاً من الراحة.
- لا تعاقب جسمك بممارسة المزيد من لتمرين.

إن تمارين «اليوغا» تساعد عضلاتك وتجعل جسمك بأكمله أكثر مرونة.

إن لعبة كرة القدم، وكرة السلة، ولعبة «الركبي» [كرة القدم/اليد في نيوزيلندا، وأستراليا وغيرهما] هي ألعاب جماعية، تعتمد على الفريق، وهي طريقة جيدة لممارسة الرياضة.

إذا كنت لا تستمتع بالألعاب التي تقوم بها الفرق الرياضية في المدارس، فحاول أن تلعب

بعض التمارين الأخرى مثل:

الكرة الطائرة، أو الهوكي.

حاول أن تبحث عن ألعاب

أخرى، فلا شك أنك ستجد

بعض الألعاب التي تحبها.

إن الألعاب التي تقوم بها

مع الفريق ستساعدك

على التعرف على كيفية

التعامل مع الناس والعمل

معهم؛ بالإضافة إلى أنها

ستساعدك على ممارسة

التمارين المناسبة.



كرة القدم القديمة

لعب الصينيون القدمى كرة القدم منذ نحو ١٣٠٠ سنة، ويجب أن تبني الكرة في الهواء ولا تركلها أمامك على الأرض.

إنك بحاجة إلى القدرة على الاحتمال للقيام بأي لعبة تريد ممارستها، وهي القوة التي تساعدك على الاستمرار في القيام بالعمل أو التمرين الذي تريده، وأن تبذل أفضل ما عندك، حتى نهاية اللعبة. وكلما زدت التمرين زادت قدرتك على الاحتمال.



الألعاب الفردية

إذا كنت تشعر أن التمارين الجماعية ليست هي النوع الذي تحبه من التمارين، فلا تنصرف عن ممارسة التمارين الرياضية.

إذا كنت تحب ممارسة نوع خاص من التمارين الرياضية، ولكنك تريد مقابلة الأشخاص، فلماذا لا تشترك في نادٍ أو دورة رياضية؟

إذا كنت تقيم قريباً من بحيرة، أو نهر، أو حتى إذا كان لديكم مسبح في المنطقة التي تقيمون فيها، فيمكنك أن تشترك في نادٍ لقوارب التجديف.

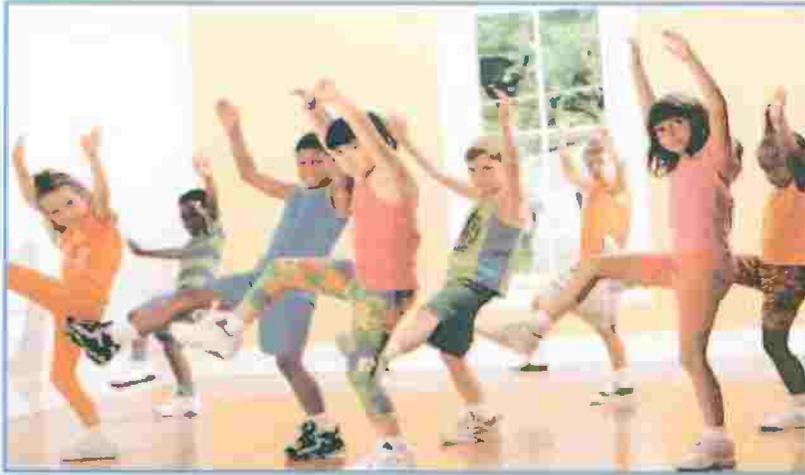


إن تمارين الباليه تساعدك على تطوير قوة عضلاتك والتناسق بين أجزاء جسمك كافة.

إن تجديف القارب النهري هو تمرين ممتع ومسلٍّ ومتوِّعٍ لعضلات ذراعيك وكتفيك وصدرك.

توصيات صحية

- ارتدِ ملابس مريحة، عندما تمارس التمارين الرياضية.
- خذْ معك قطعة ملابس إضافية، لتلبسها بعد الانتهاء من التمارين الرياضية.
- لا تقرب الترامبولين [جهاز القفز الأرضي النطايط] ولا تقترب من الماء إذا لم يكن معك شخصٌ كبيرٌ يشرف عليك ويساعدك.



حاولُ أن تجد النوادي الرياضية القريبة من المنطقة التي تقيم فيها. إن الدورات التدريبية الرياضية في الصالات الرياضية المغلقة هي من أفضل الطرق لممارسة التمارين الرياضية المفيدة.

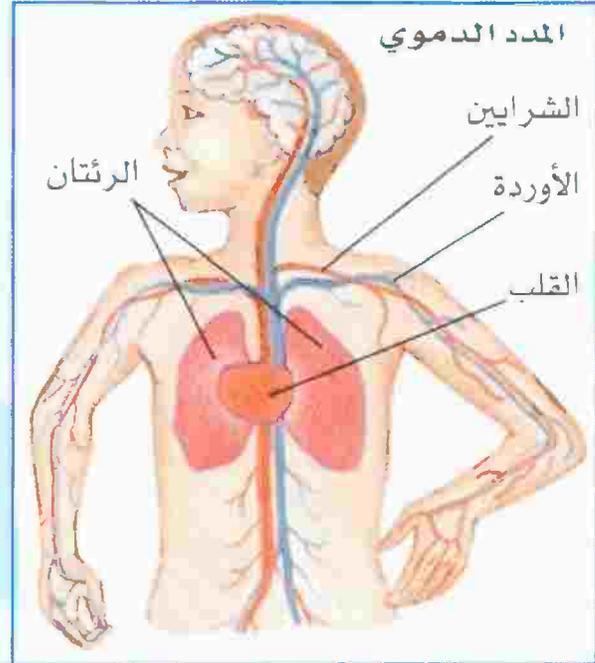
إن ممارسة ألعاب الجمباز تساعدك على تحسين توازنك وقوتك ومرونة جسمك عموماً.



سواء أكنت تركز لتلحق بالقطار، أم كنت تتهياً لتشارك في مسابقة السباحة في المسبح، فإن التمرينات الشاقة تستهلك كمية كبيرة من الطاقة.

يحصل جسمك على الطاقة من الغذاء الذي تتناوله، إلا أنه يحتاج إلى غاز الأوكسجين؛ ليحرر الطاقة الموجودة في الطعام الذي تأكله.

يوجد الأوكسجين في الهواء الذي نتنفسه في صدورنا، ويحمله الدم من الرئة، وتضخ عضلة القلب هذا الدم إلى أنحاء الجسم كافة.



توضح هذه الصورة «المدد الدموي» فتحمل الشرايين الدم من القلب، بينما تحمل الأوردة الدم من جميع أنحاء الجسم إلى القلب مرة أخرى.



كلما زدت التمارين التي تقوي بها رثيتك، زادت كمية الهواء التي يمكن أن تأخذها إلى جسمك، ومن ثمّ زادت قدرتك على القيام بالمزيد من التمارين.

يقوى قلبك ويصبح أفضل، كلما زدت التمارين التي تقوم بها، وهذا يعني أنك ستصبح أقل عرضة لمواجهة المشكلات الصحية عندما تكبر.

توصيات صحية

- حاول القيام بأي نوع من أنواع التمارين العامة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع مدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة في كل مرة.

تسمى التمارين التي تجعل القلب واثرتين يعملان على نحو أفضل: «التمارين العامة».



عندما تقفز بالحبل، فأنت تمرن قلبك وعضلات كتفيك، وذراعيك، وساقيك.

ليس من المفيد أن تقوم بكثير من التمارين الرياضية ما لم تعتنِ بجسمك من النواحي الأخرى.

حاول أن تتجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون أو الأملاح أو السكريات.

انتظر مدة ساعتين على الأقل، بعد تناول وجبة الطعام، قبل أن تبدأ في ممارسة التمارين الرياضية، فإن ممارسة التمارين الرياضية قبل هذه المدة قد تسبب لك مفضاً حاداً في معدتك.

إن جسمك لن يصبح قوياً بممارسة التمارين الرياضية فقط، بل يجب عليك تناول الطعام الصحي أيضاً.



من المهم جداً أن تتناول وجبة من الطعام فور الانتهاء من التمارين الرياضية، ولكن تذكر أنه ليس من المستحسن أن تتناول كميات كبيرة من الطعام غير الصحي أو كمية من الطعام الممتلئ بالدهون. وتذكر أيضاً أن تناول موزة أو سندويش خفيف هو وجبة مثالية تماماً لك.

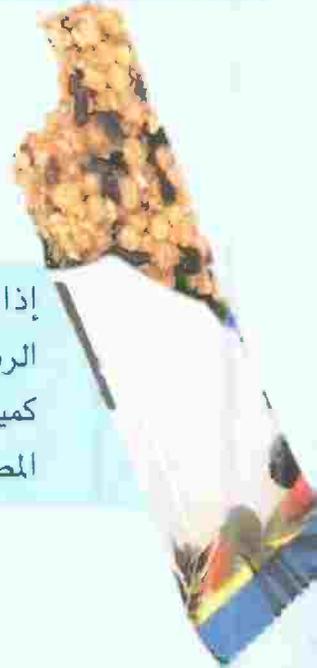
إن التعرق في أثناء

ممارسة التمارين الرياضية سيجعلك تشعر بعطش شديد، فتأكد أن شربك كمية كافية من الماء، خصوصاً إذا كان الجو حاراً مفيد.

إذا شعرت بالجوع في أثناء ممارسة التمارين الرياضية فلا بأس أن تتناول وجبة خفيفة، مثل: كمية من الفواكه المجففة، أو قطعة من البسكويت المصنوع من دقيق البر.

توصيات صحية

- إن الأطعمة التي تحتوي على السكريات تعطيك الطاقة بسرعة، إلا أنها تجعلك تشعر بالتعب والإرهاق فيما بعد.
- خذ قارورة من الماء، كلما ذهبت للتمرين.
- اشرب قليلاً من الماء في أثناء التمرين إذا شعرت بالعطش.



إن إعطاء الفرصة الكافية للاسترخاء أمر مهم جداً أيضاً، ولا يقل أهمية عن ممارسة تمارين التحمية.

إن القيام بتمارين الاسترخاء تمكّنك من خفض درجة حرارة الجسم تدريجياً، وكذلك تخفض ضربات القلب، ويتيح لضربات القلب العودة إلى معدلها الطبيعي، كما تساعد الجسم على الشعور بالراحة وعدم المعاناة في اليوم اللاحق بعد التمرين.

حاول أن تمطط العضلات كافة التي استخدمتها في أثناء التمارين، واجعل حركاتك أهدأ وألطف بالتدرج.

إن التوقف عن ممارسة التمارين فجأة، قد يتسبب في صدمة للجسم؛ بل قد تشعر بالبرد والقشعريرة إذا بردت جسمك بسرعة، وقد تشعر بالدوخة والدوار أيضاً.

لا شك أنك ستشعر بالحرارة في الجسم، بعد الانتهاء من ممارسة التمارين، ولا تنس أن ترتدي قطعاً إضافية من الملابس بعد ممارسة التمارين.





يرتدي الرياضيون دائماً
الملابس الرياضية المناسبة بعد
الانتهاء من ممارسة التمرين،
أو بعد الانتهاء من المباراة.

توصيات صحية

- حاول أن تمارس تمارين الاسترخاء مدة خمس دقائق على الأقل بعد الانتهاء من التمرين.
- حاول أن ترتدي قطعاً إضافية من الملابس، كي لا تبرد بسرعة.
- اشرب كمية كبيرة من الماء، بعد الانتهاء من التمرين.

يجب أن تجعلك ممارسة التمارين تشعر بالنشاط، وليس بالمرض، ولذا حاول أن تعطي جسمك فرصته المناسبة، واجعله يسترخي تدريجياً بعد ممارسة التمارين.



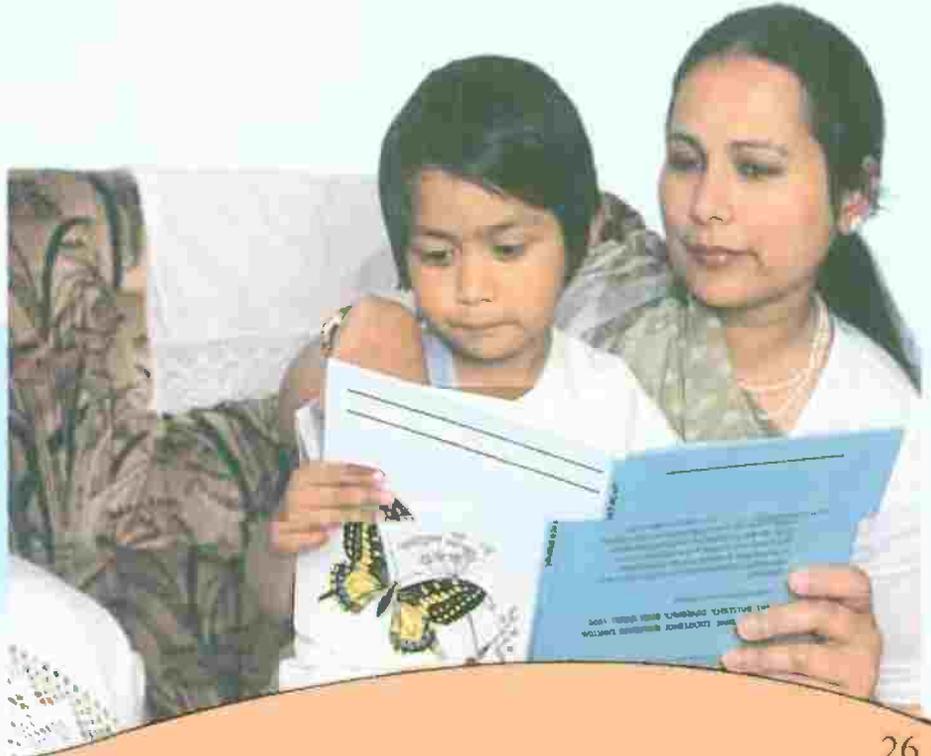
إن ممارسة تمارين الاسترخاء مدة خمس دقائق بعد التمرين ستحول دون شعورك بالتعب والإرهاق لاحقاً، أو في اليوم الذي يتبع ممارسة التمارين.



عندما تمارس كثيراً من التمارين الرياضية، فإن جسمك سيحتاج قسطاً كافياً من الراحة كل ليلة.

إن عضلات جسمك جميعها ستحتاج في أثناء النوم، كما أن معدل التنفس ومعدل ضربات القلب سيتناقصان أيضاً. حاول أن تعطي جسمك الفرصة الكافية ليرتاح تدريجياً قبل موعد النوم المعتاد كل ليلة؛ لأن الجسم يحب مثل هذا الروتين.

إن قراءة كتاب ممتع قبل النوم ستمساعدك على الارتياح، وستنفضُّ في نوم عميق بمنتهى السهولة.



توصيات صحية

- تأكد أنك تحصل على ثماني ساعات من النوم كل ليلة على الأقل.

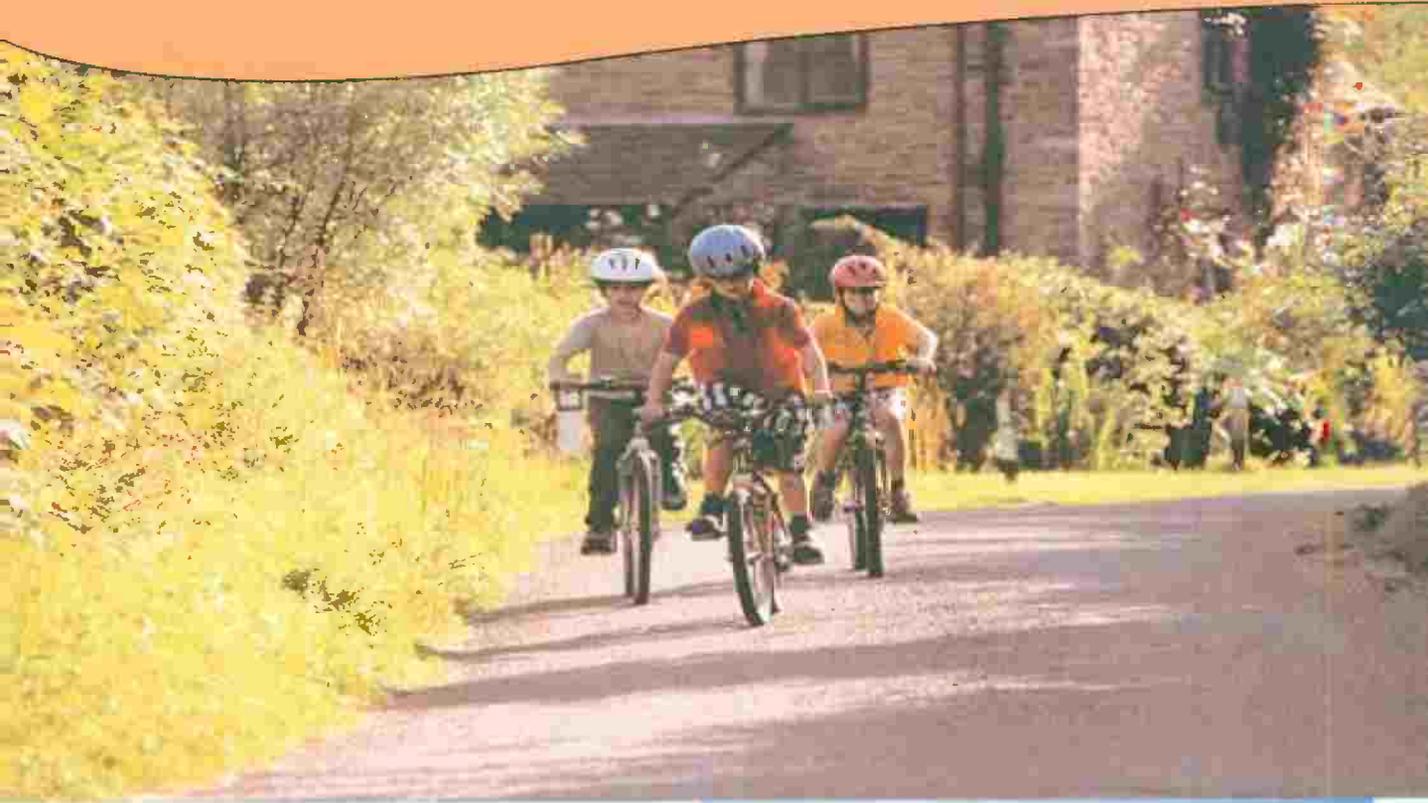
إن وقت النوم هو الوقت الذي يسترد فيه الجسم كمية الطاقة الجديدة اللازمة له. فإذا استيقظت وأنت تشعر بالنعاس أو الكسل، فإن هذا مؤشرٌ على أنك لم تأخذ القسط المناسب من النوم والراحة.



هل تشعر بالتعب وانعدام الطاقة في بعض الأيام؟ إنك إذا جلست وتكاسلت ولم تفعل شيئاً فلن يساعدك ذلك على التحسن.

إن التمرين يمكن أن يجعلك تشعر بالراحة والسعادة؛ وذلك لأنه يساعد جسمك على إطلاق بعض المواد الكيميائية الخاصة التي تجعلك تشعر بالراحة والسعادة.





قد يكون من الممتع والأسهل أحياناً أن تمارس بعض التمارين مع مجموعة من الأصدقاء.

إن ممارسة التمارين، وتناول الطعام الصحي خطوتان مهمتان وأساسيتان على طريق الشعور بالنشاط والسعادة، وبالمزيد من الانتعاش والطاقة مدى الحياة.

توصيات صحية

- حاول الاستمادة من كل دقيقة من أوقات دروس الرياضة والتمارين والألعاب والمباريات الرياضية في المدرسة.
- استمتع بأوقات فراغك: مارس مختلف الأنشطة التي تحبها، واستمتع بالقيام بها.
- لا تضع وقتاً كبيراً في مشاهدة التلفاز، أو أمام شاشة الحاسوب.

قائمة بأهم المفردات

الإسترخاء	عندما تسترخي العضلات. فإنها تلين وتسترخي.
الإعياء	هو إصابة جزء من الجسم بأذى نتيجة لإجهاد العضلات.
التقلص العضلي	هو انقباض العضلة وتصلبها بصورة مؤلمة.
التمارين العامة [السويدية]	هي التمارين التي تجعل القلب والرتنين يعملان أفضل؛ للحصول على المزيد من الأوكسجين الذي يصحُّ إلى مختلف أجزاء الجسم.
التمطط	إن تمارين التمدد والالتواء تساعد على المحافظة على مرونة الجسم.
التنسيق	هو القدرة على التحكم في حركات الجسم بصورة انسيابية وسلسة.
درجة الحرارة	هي مقياس نعبر به عن درجة حرارة الأجسام أو برودتها.
رُدُّ الفعل	إذا كانت ردود أفعالك سريعة، فإنك تتحرك. وتستجيب بسرعة لمختلف الأحوال.
الروتين	هو الطريقة العادية المألوفة التي تقوم بها بعمل ما.
العشريان	هو وعاء الدم الذي يحمل الدم النقي من القلب إلى مختلف أجزاء الجسم.
ضربات القلب	القلب عضلة. وهو كسائر العضلات الأخرى يتحرك بالانقباض والانبساط. وهذه الحركة هي التي تسمى: ضربات القلب أو النبضات. وواحدتها نبضة.
الضغط	هو القوة الدافعة.

عضلة الثلاثة	هي عضلة كبيرة توجد خلف الذراع.
عضلة الثانية	هي العضلة الكبيرة التي توجد على الجزء الأمامي من الذراع.
فنون الدفاع عن النفس	هي ألعاب رياضية مثل: الجودو، والكاراتيه، والتايكوندو، وهي ألعاب بدأت من الشرق الأقصى.
اللياقة	هي المحافظة على قوة الجسم والطاقة اللازمة للقيام بمختلف التمارين والأعمال.
البرونة	هي القدرة على الانثناء والانحناء بسهولة، والشخص المرن لا يجد صعوبة تُذكر في لمس رؤوس أصابع قدميه بأطراف أصابع يديه، وجسمه منثن من الجذع.
معدل التنفس	هو سرعة النفس: الشهيق والزفير.
المفاصل	المفاصل هي الأماكن التي تلتقي فيها عظمتان، وبعض المفاصل ثابتة، بينما بعضها الآخر متحركة، فعلى سبيل المثال: عظم المرفق [الكوع] والركب فيهما مفاصل متحركة.
المواد الكيميائية	هي المواد التي تتألف منها مختلف الأشياء في الأرض.
الوريد	هو وعاء يحمل الدم القادم من مختلف أجزاء الجسم إلى القلب.

مصادر أخرى للقراءة

مواقع على الشبكة

www.bfbc.co.uk/health	يشتمل موقع هيئة الإذاعة البريطانية على مقالات وأخبار عن المظاهر الصحية كافة للأطفال والكبار.
www.canadianparents.com	موقع حيّ يغطي مظاهر الحياة العائلية المتنوعة بما في ذلك الصحة والنظافة.
www.everybody.co.nz	هو موقع للمعلومات الصحية في نيوزيلندا
www.kidshealth.org	موقع أمريكي عن مراكز الأطفال مخصص لمختلف المظاهر الصحية والسلامة، ويشتمل على تقديم نصائح عن مختلف الأمور الصحية والتمرين.
www.noah-health.org	موقع أمريكي على الشبكة على شكل سؤال وجواب، مخصص لمختلف الأمور الرياضية البدنية للأطفال.