

الفصل الثاني

- ١ - اللياقة البدنية.
- ٢ - الجري وأهميته في رفع اللياقة البدنية.
- ٣ - الأعمال المنزلية نوع من الرياضة.

اللياقة البدنية

كثيراً ما نسمع من يقول بأن فلان من الناس ليس لديه لياقة بدنية وفلان مرتفع اللياقة البدنية، فما هي اللياقة البدنية:

بتعريف بسيط اللياقة البدنية هي:

مقدرة الجسم على أداء ما يتوقع منه من واجبات يومية بدون تعب، وأداء أجهزة الجسم لوظائفها بشكل جيد ولا سيما العضلات وجهازي التنفس والدوران، وتختلف درجة اللياقة البدنية من شخص لآخر بحسب طبيعة عمله وكونه يمارس نوعاً ما من الرياضة أم لا.

ويحدد درجة اللياقة البدنية عناصر متداخلة متشاركة فيما بينها وهي باختصار:

١ - القوة:

قابلية العضلة على التقلص في معارضة مقاومة ما.

٢ - التحمل:

قابلية العضلة على استمرارية التقلص لأطول فترة زمنية ممكنة.

٣ - المرونة:

قابلية العضلة على التمدد والاسترخاء (تعتبر عضلات المرأة بشكل عام أكثر مرونة من عضلات الرجل ولا سيما في منطقة الحوض لتتناسب بذلك مع ظروف الحمل والولادة لديها).

٤ - السرعة:

الزمن اللازم لحدوث تقلص العضلي، ويعتمد ذلك على نوعية ألياف العضلة، سريعة أو بطيئة.

٥ - الجَلَد الدوراني التنفسي:

ويُقاس بكمية الأوكسجين التي يمكن أن يستهلكها الجسم خلال اجراء أقصى جهد ممكن في وقت محدد، وهو يدل على قدرة القلب والرئتان على توفير الأوكسجين للجسم ويعتبر هذا العنصر من أهم الدلائل التي تشير إلى مستوى اللياقة البدنية.

كيف نرفع مستوى اللياقة البدنية؟!

كثيراً ما نسمع عبارة: إنني أتعب بسرعة، اللهثان يصيبني بعد أقل جهد يبذل، لا أستطيع الصعود إلى الطوابق العليا، خفقان القلب يزداد مع الجري ولو لمسافة قصيرة فلماذا يحدث هذا وكيف علاجه؟

لا شك أن ذلك مؤشر واضح إلى نقص اللياقة البدنية (مع ضرورة استبعاد الحالات المرضية المتعددة التي قد تؤدي إلى تلك الأعراض) ولكن ما هو السبيل إلى التخلص من تلك الأعراض والوصول إلى رفع اللياقة البدنية (بعد معالجة الحالات المرضية إن وجدت).

تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة هي السبيل الأمثل لرفع اللياقة البدنية ولكن أي نوع من الرياضة تمارس المرأة؟!!

إذا حددنا الهدف من ممارسة الرياضة وعيناه برفع مستوى اللياقة فلا بد من ممارسة ما يسمى بالرياضات الهوائية مثل (المشي، الجري، ركوب الدراجة الثابتة، الهرولة، التمرينات السويدية...)، والمرأة تستطيع أن تختار أيّاً من ذلك وفقاً لرغبتها وما يتوفر لها من المكان والأجهزة المناسبة.

بعد اختيار الرياضة المناسبة (الجري، المشي...) يجب أن نجيب على عدة أسئلة:

— ما هي شدة التمرين، وكم هو مقدار الجرعة التدريبية، وكم مرة اسبوعياً يجب أن يكرر التدريب؟

بما أننا اخترنا الأسلوب العلمي المدروس لتأدية التمارين لا بد من اتباع بعض الخطوات لتحديد ذلك حتى نبتعد عن الآثار الجانبية التي قد تحصل في المراحل الأولى من ممارسة التمرين، ونتجنب الأحباط الذي قد يحدث لأن الشخص عندما يعلم أن لياقته البدنية متدنية ويقرر ممارسة نوع معين من الرياضات لرفعها فإن عزمته تكون قوية تدفعه لأن يمارس التمارين بشدة كبيرة وبحماس قوي ولكن تكون النتيجة التعب والارهاق المتكرر ثم الانقطاع عن التمارين وهذا ما لا نتمناه أبداً.

وسوف نختار الجلد الدوراني التنفسي أو ما يعرف بالاستهلاك الأقصى للأوكسجين لقياس مستوى اللياقة البدنية.

إن لكل فرد مقدرة محدودة لتوفير الأوكسجين اللازم لعمل

العضلات لا يجب بحال من الأحوال تخطيها والذي يحدث عند المبتدئين ويسبب اندفاعهم وعزيمتهم أنهم يمارسون التمرينات الرياضية بمستوى يتجاوز هذه المقدرة فيصابون بالارهاق والتعب أو أمراض القلب لذلك يتوجب على من يريد رفع لياقته البدنية معرفة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين حتى لا يتعبه. (لاحظي أن هذا الحد يتناسب مع درجة اللياقة البدنية ويمكن أن يزداد بعد ممارسة الرياضة والتمارين).

الخطوات الواجب اتباعها لمعرفة الجلد الدوراني التنفسي:

١ - حساب نبض القلب في وقت الراحة بحيث يؤخذ بعد الجلوس لمدة عشر دقائق وليكن مثلاً ٨٠ نبضة بالدقيقة.

٢ - معرفة الحد الأعلى للنبض بالمعادلة التالية:

٢٢٠ - العمر = النبض الأعلى للفرد تقريباً.

فإذا كانت امرأة عمرها ٣٠ سنة فالنبض الأعلى لديها:

٢٢٠ - ٣٠ = ١٩٠ الحد الأعلى للنبض.

أي أن المرأة التي عمرها ٣٠ سنة يجب ألا تزيد نبضات قلبها عن ١٩٠ أثناء التدريب (هذا بالنسبة للمحترفات فقط).

٣ - أما المبتدئات يجب ألا تزيد نبضات القلب أثناء

التدريب عن ٧٠٪ فقط من الحد الأعلى للنبض

وتحسب بالمعادلة التالية:

الحد الأعلى للنبض - النبض أثناء

الراحة $\times 0,70 +$ النبض أثناء الراحة.

وعند تطبيق مثالنا السابق يكون الحد أعلى المقبول لنبضات القلب أثناء التمرين عند المبتدئات هو:

$$(190 - 80) \times 0,70 + 80 = 157 \text{ نبضة بالدقيقة.}$$

فإذا اختارت المرأة رياضة الجري لرفع لياقتها البدنية عليها أن تزيد مستوى الجهد (سرعة الجري) حتى تصل نبضات قلبها إلى حدود 157 نبضة بالدقيقة ثم تستمر على ذلك الجهد، أما إذا كانت أعلى من 157 فعليها أن تخفف من سرعة جريها، وفي حالة كون عدد نبضات قلبها أقل من 157 فلا مانع من زيادة سرعة الجري.

وبما أن نبض القلب أثناء الراحة سيتغير (ينقص) لارتفاع مستوى اللياقة البدنية نتيجة استمرارية التمرين، لذلك على الشخص الممارس للرياضة قياس نبضات قلبه كل اسبوعين أثناء الراحة ثم حساب الحد الأعلى المقبول لنبضات قلبه الذي يجب أن يحافظ عليه أثناء التدريب.

مدة التمرين:

مدة التمرين للمبتدئات هي 15 دقيقة ثلاث مرات اسبوعياً ثم تزداد تدريجياً كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لتصل في النهاية إلى 60 دقيقة، وهذا التدرج البطيء في فترة التمرين يقي من الاجهاد والارهاق، ولا بد أن تكون هذه التمارين جزءاً لا يتجزأ من برنامج الحياة اليومية مثل الطعام والشراب والنوم فلا تترك أبداً.

ويجدر التنبيه مرة أخرى إلى أمر هام جداً وهو أنه قبل البدء في ممارسة برنامج رفع اللياقة البدنية يجب أن يتم إجراء فحص

طبي شامل للتأكد من الحالة الصحية للجسم عامة، واستبعاد الحالات المرضية (كأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكر) كما أن هناك عوامل تعيق الوصول إلى المستوى المطلوب من اللياقة البدنية من أهمها السمنة وهو ما سنتناوله لاحقاً بإذن الله .

مثال تطبيقي:

امرأة في السابعة والعشرين من عمرها طولها ١٦٠ سم، ووزنها ٧٥ كغ شعرت بضعف لياقتها البدنية فأرادت التخلص من هذا الضعف فاختارت تمرين الدراجة الثابتة داخل البيت كأسلوب لرفع اللياقة البدنية فما هي الخطوات الواجب اتباعها:

١ - إجراء فحص طبي للتأكد من سلامة الجسم الصحية .

٢ - قياس عدد نبضات القلب وقت الراحة وليكن مثلاً ٧٠ مرة بالدقيقة .

٣ - معرفة الحد الأعلى للنض .

٢٢٠ - العمر = الحد الأعلى للنض .

٢٢٠ - ٢٧ = ١٩٣ نبضة / دقيقة .

٤ - معرفة المقدار الأقصى لنض القلب أثناء التدريب والذي يجب عدم تجاوزه بتطبيق القاعدة:

(الحد الأعلى للنض - النض أثناء الراحة) × ٠,٧٠ + النض أثناء الراحة .

(١٩٣ - ٧٠) × ٠,٧٠ + ٧٠ = ١٥٦ نبضة بالدقيقة .

٥ - بعد خمس دقائق من التمرين المتواصل توقف وقومي بقياس النض فإذا كان مساوياً (١٥٦) فاستمري على

نفس السرعة وإذا كان أقل فيمكنك زيادة السرعة قليلاً
أما إذا كان أعلى فقومي بتخفيف حدة التمارين.

٦ - استمري بالتمرين لمدة ١٥ دقيقة وكرري ذلك ثلاث
مرات اسبوعياً.

٧ - بعد مرور اسبوعين سوف تلاحظين ارتفاع مستوى
اللياقة البدنية لديك بشكل ملموس فتشعرين بالحيوية
والنشاط، كما ستلاحظين انخفاض عدد نبضات قلبك
أثناء الراحة فقومي باتباع الخطوات السابقة من أولها
لتتعرفي على مستوى اللياقة البدنية الجديد لديك.

الجري وأهميته :

كما سبق أن أشرنا سابقاً فرياضة الجري (الركض) هي من
أهم الرياضات ذات الأثر الصحي على جسم الإنسان كما أنها
تناسب المرأة المسلمة لسهولة ممارستها داخل منزلها وستتطرق
الآن إلى بعض فوائد الجري وبعض الملاحظات الواجب الأخذ
بها قبل وبعد الشروع في التمارين.

أهمية الجري (الركض) :

- ١ - يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية للجسم.
- ٢ - قد يفيد في زيادة مستوى النوع المفيد من الكوليسترول
عند مرضى التوتر الشرياني ومرض السكر وبدوره في
الوقاية من تصلب الشرايين.
- ٣ - الحفاظ على المستوى المناسب من ضغط الدم.

٤ - يزيد من الاحساس بالقوة والحيوية كما أنه يزيد من ثقة المرأة بنفسها ويطرد عنها شعور الكسل والخمول.

٥ - يهدئ الأعصاب ويطرد شعور القلق والاكتئاب.

٦ - يساعد على التخلص من البداية وزيادة الوزن حيث يتم خسارة ما بين ٨٠٠ - ١٠٠٠ سعرة حرارية خلال ساعة واحدة من الجري.

٧ - يخفف آلام الظهر والمعدة والتعب العام أثناء العادة الشهرية.

٨ - يساعد في ارجاع الجسم إلى توازنه الطبيعي بعد فترة الحمل والولادة.

قبل البدء في رياضة الجري:

لا بد قبل قيامك برياضة الجري من اتباع التعليمات التالية حتى تستطيعي تأدية التمرين على وجهه الأكمل.

١ - استشيري طبيبك للتأكد من سلامتك الصحية.

٢ - ضعي نصب عينيك الفوائد الكبيرة لهذه الرياضة والتي يمكن الحصول عليها بجهد بسيط.

٣ - قومي بأداء بعض التمرينات للاحماء وتليين العضلات قبل الجري (هناك فصل خاص بالتمرينات الرياضية).

٤ - ارتدي ملابس خفيفة غير سميكة لأن الملابس الثقيلة تزيد من ارتفاع درجة حرارة جسمك كما يجب عليك الامتناع عن لبس الملابس الغير نافذة (البلاستيكية) لأنها تعيق عملية التعرق.

- ٥ - البسي حذاءً خاصاً للركض لأنه يساعدك كثيراً ويجنبك تعب القدمين ويحفظ توازنك أثناء الجري .
- ٦ - ابتعدي عن تيار هواء المكيف أو أي مصدر لجريان الهواء .
- ٧ - تناولي وجبات الطعام قبل الجري بساعتين على الأقل .

ملاحظات هامة لمن ترغب الاستمرار في الجري :

- ١ - اختاري وقتاً مناسباً لأداء رياضة الجري حسب ظروفك الخاصة، ومن الأفضل أن يكون ثابتاً طيلة أيام الأسبوع .
- ٢ - ابدئي بالجري تدريجياً مسافة ٢ كيلو متر للواتي تستخدمن الأجهزة الأرضية للركض . ولمدة عشر دقائق للواتي يرغبن بالهرولة والركض في وضعية الثبات (الركض بنفس المكان) كمرحلة أولى، كرري ذلك ثلاث مرات اسبوعياً .
- ٣ - عندما تشعرين بالتعب توقفي عن الركض وتابعي السير مشياً ببطيئاً ثم إذا شعرت بعدئذٍ بالراحة تابعي الركض، المهم ألا ترهقي نفسك ولكن صممي ولا تيأسي .
- ٤ - ستشعرين في اليوم التالي من ممارسة رياضتك بتعب وألم في عضلات جسمك فلا تقلقي فهذا أمر طبيعي، استحمي بالماء الدافئ وستزول هذه الآلام مع استمرارك بالتمارين .

٥ - بعد الأسبوع الأول من الركض ستشعرين بزوال عوارض التعب والرغبة في زيادة مدة ومسافة الجري، فلا تترددي في ذلك فهو من مصلحتك ولكن مع ضرورة الانتباه بالآ تبهدي نفسك (لا تتجاوزي الحد الأقصى لعدد ضربات القلب).

٦ - لا تسرعي بالركض ولكن عليك بالركض البطيء مع الخفة واللف.

٧ - لا تتوقفي فجأة عند الانتهاء من الركض بل خففي سرعتك تدريجياً إلى المشي البطيء ثم التوقف.

٨ - قومي بالاستلقاء والراحة لمدة عشر دقائق بعد التمرين لكي يبرد الجسم ويعود لحالته الطبيعية.

٩ - قومي باحتساء الماء أثناء الجري ولا سيما في الأيام الحارة. (عصير الفواكه والمياه الغازية غالباً ما تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية).

١٠ - قد تظهر بعض التورمات أو التقرحات بالأرجل فلا تقلقي وعالجيها بالماء الساخن وبعض المراهم كالفازلين وسوف لن يتكرر ذلك مع استمرارك بالتمرين.

● نصيحة لمن تجري:

١ - اجعلي الركض عادة يومية لا غنى عنها كالطعام والشراب.

٢ - لا تسرعي بتوقع نتائج سهلة وسريعة.

٣ - لا تستجيب لفكرة عدم وجود الوقت الكافي للركض بل ستجدين الوقت إن أنت بحثت عنه بحثاً جدياً وقُمت بالاستغناء عن بعض النشاطات الاجتماعية غير الملحة أو الاستيقاظ نصف ساعة فقط قبل الموعد المعتاد.

٤ - حاولي الركض بصحبة إحدى الصديقات والأقرباء إن أمكن ذلك.

٥ - لا تجعل عامل السن حاجزاً عن ممارسة الرياضة، وليكن المشي البديل الأمثل للمتقدمات بالسن.

● ماذا بعد الجري:

بعد شهر من ممارستك لتلك الرياضة العريقة والمفيدة ستشعرين بأن نظام حياتك اليومية قد تبدل بشكل إيجابي ملموس، فمثلاً ستلاحظين الآتي:

١ - زيادة حيويتك ونشاطك وابتعاد الكسل والخمول عن حياتك.

٢ - زيادة مستوى لياقتك البدنية بحيث تقومين بأعمالك المختلفة دون إرهاق أو تعب.

٣ - التخلص من بعض الوزن الزائد لديك مما يجعلك أكثر رشاقة وحيوية.

٤ - انتظام نومك فأصبح هادئاً وعميقاً.

٥ - انخفاض عدد ضربات قلبك أثناء الجهد والراحة. مما يعني راحة لقلبك وأداءً جيداً لوظائفه.

٦ - قوة وليونة في عضلات جسمك.

الأعمال المنزلية نوع من الرياضة

عرفنا فيما سبق أن أي جهد يبذل سواء كان بممارسة الرياضة أو من خلال القيام بالأعمال اليومية يتطلب بذل طاقة وبالتالي صرف سعرات حرارية من الجسم، وكمية السعرات المفقودة تتوقف على نوع العمل المبذول، تكون كبيرة بالنسبة للرجل العامل بالمهن اليدوية التي تتطلب بذل الكثير من الجهد وتقل عند أولئك الذين يمارسون عملاً مكتبياً يكاد يخلو من الحركة والنشاط.

وإذا نظرنا للمرأة، نرى أن غزو المعدات الكهربائية إلى أغلب الأعمال المنزلية من غسيل وكوي وتنظيف وكنس ومعدات تحضير الطعام قد أراح المرأة بشكل كبير جداً، ولكنه قد جلب العديد من المتاعب الصحية فازداد الوزن وكثرت الشحوم والدهون وصارت المرأة فريسة لأمراض العصر (تصلب الشرايين، ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر) وزاد الأمر سوءاً دخول الخادومات لبعض البيوت ليحملن العبء المتبقي المتضمن لبعض الحركة فاستكانت ربة البيت للراحة والكسل، واستيقظت الأمراض لديها.

وإذا أجرينا تقييماً للأعمال المنزلية المختلفة التي اعتادت أن تقوم بها ربة المنزل بمفردها نرى أنها تستهلك الكثير من

السرعات الحرارية الواجب صرفها ويغيب ذلك عن بال ربة المنزل في أغلب الأحيان مما يؤدي إلى حصول تكديس بطيء في السرعات الحرارية داخل الجسم، (على شكل شحوم).

فمنذ الصباح ومع اطلالة فجر جديد، نجد أن الأعمال اليومية من اعداد للطور مروراً بأعمال الكنس والتنظيف وتنظيم أثاث المنزل وتنسيق الحديقة ثم الغداء وما بعده من أعمال وواجبات تجاه أفراد الأسرة، تتطلب ما يقارب ٥٠٠ سرعة حرارية يومياً وهو رقم لا بأس به للمحافظة على الوزن بالنسبة لها والجدول رقم (١) يبين مقدار السرعات الحرارية المفقودة خلال الأعمال المنزلية المختلفة لتكون مرشداً لك عند تحديد مقدار السرعات الحرارية اليومية.

كما لا بد من التنويه هنا إلى أن بعض الأعمال المنزلية يتطلب وقوفاً لمدة طويلة مما قد يعرض ربة المنزل لبعض التقلصات في بطن الساق أو في بطن القدم، وتعتبر التمرينات الرياضية اليومية الصباحية عامل وقاية من تلك التقلصات المحتملة.

جدول السرعات الحرارية المفقودة
لدى المرأة خلال ساعة من الأعمال المنزلية

استراحة على السرير	٥٦ سعرة حرارية
جلوس	٦٦ سعرة حرارية
وقوف عادي	٦٨ سعرة حرارية
محادثة	٨٨ سعرة حرارية
المشي على مستوى	١٦٨ سعرة حرارية
تنظيف نوافذ	١٩٨ سعرة حرارية
كي ملابس	٢٠٦ سعرة حرارية
طلوع سلالم	٨٣٢ سعرة حرارية
مسح أرض المنزل	١٧٦ سعرة حرارية
وقوف مع قليل من النشاط	١١٨ سعرة حرارية
تحضير طعام	١٦٠ سعرة حرارية
إعداد سفرة الأكل	١١٠ سعرة حرارية
نشر ملابس	٢٥٠ سعرة حرارية

جدول رقم (١)