

الفصل الخامس

الرياضة تؤدي إلى إطالة شبابنا

الفصل الخامس

الرياضة تؤدي إلى إطالة شبابنا

معطيات الجمعية الأمريكية للقلب تؤكد أن أحد عوامل أمراض القلب هو غياب الرياضة البدنية في حياتنا. لذلك فإنه من أجل صحة القلب والجسم وإطالة حياتنا يجب علينا دائما تجنب الكسل وممارسة الرياضة البدنية ولا نحاول أن نجد الأسباب التي تُهبط من عزيمتنا وتؤدي في النهاية إلى الجلوس الدائم أمام التليفزيون وعدم الحركة. إن ذلك يمكن أن ينتج عنه البدانة وأمراض القلب والأوعية الدموية والضغط المرتفع الذي يمكن أن يؤدي إلى الشلل. ويجب أن نعلم أن أمراض القلب تمثل السبب الرئيسي للوفاة عند الرجال والنساء على السواء. إن كل خامس رجل بين الرجال التي تصل أعمارهم إلى ٦٠ سنة يعانون على الأقل من أزمة قلبية واحدة.

كيف تطيل الرياضة في أعمارنا

- ١- تقلل من الإصابة بالأزمات القلبية.
- ٢- تساعد القلب في العمل بنشاط نتيجة لتقوية عضلات القلب.
- ٣- تساعد الجسم على إستهاب الأكسجين بكفاءة.
- ٤- تحسن الدورة الدموية في جميع أعضاء الجسم.
- ٥- تخفض ضغط الدم.
- ٦- تخفض مستوى الكولسترول بالدم.
- ٧- تساعد على تقليل الوزن وذلك بحرق الدهون وتنشيط التفاعل الحيوى.
- ٨- تقوى العضلات وتزيد من مرونتها.
- ٩- تقوى جهاز المناعة.
- ١٠- تخفض من مستوى الضغوط النفسية والآثار الهدامة للأكثاب.

ممارسة الرياضة البدنية بنشاط تخفض

عدد الازمات القلبية المميتة

لقد أجريت أبحاث في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة أكثر من عشرون سنة على ستة آلاف حمال بالموانئ الأمريكية. ووجد بعد تحليل نتائج هذا البحث طويل الأجل أن الاستهلاك المرتفع لطاقة الجسم أثناء العمل يؤدي إلى إنخفاض كبير في خطورة الإصابة بالأمراض القلبية المميتة. كذلك فإن معدل الوفاة بين العمال الأقل نشاطا الناتج عن الأزمة القلبية قد إرتفع إلى ثلاثة مرات عن أقرانهم ذوى الاستهلاك المرتفع للطاقة.

طريقة الدكتور ريباك للمبتدئين

إذا كنت تمارس حياتك العملية جالسا معظم الوقت فإنني أوصي أولا بإجراء كشف طبي عام لتحديد حالتك الصحية وبعد ذلك يمكن التقدم في تحديد برنامج لممارسة الرياضة البدنية بناء على توصيات الطبيب. كذلك إذا كان عمرك أكثر من أربعون عاما فيجب إجراء اختبار لتحديد حالة القلب الصحية وقدرته على تحمل البرنامج المحدد. لهؤلاء الذين لم يمارسوا الرياضة البدنية سابقا أو الذين لم يمارسوها لمدة طويلة فإنني أقترح هنا الطريقة المبدئية لممارسة التمارين.

١- نضع هدف محدد: مثل التخلص من الوزن الزائد مع تحديد عدد الكيلوجرامات التي تريد التخلص منها.

٢- نختار التمارين التي سوف نمارسها بعناية ونحدد لها وقت معين في اليوم مع ممارستها بمصاحبة الموسيقى، هذه التمارين التي يمكن أن نختار منها: الجرى - السباحة - الدراجة - كرة القدم - حمل الأثقال - التنس - السلة - الفوليبول - الجولف - المشى - العمل في الحديقة.

إن ممارسة التمارين البدنية تعتمد كثيرا على العوامل الآتية:

السن - الوزن - مستوى النشاط - نظام الحياة اليومي، وتبعاً لهذه العوامل يمكن لك أن تختار التمارين المناسبة لك. وأيضاً لمساعدتك في هذا الاختيار فإنني أنصح بمايلي:

- حسب العمر ومستوى النشاط وحالة الجسم (نحيف أو بدين أو متوسط) يمكنك أن تختار من الجداول الآتية التمارين المناسبة التي تبدأ بها برنامج الرياضة البدنية. وبعد تقوية الجسم نسبيا من هذه التمارين يمكنك أن تختار مجموعة أخرى من التمارين مع الأخذ في الاعتبار نظام حياتك اليومية. ويمكن تقسيم حالة جسم الإنسان إلى الآتي:

١- الجسم النحيل:

يميل صاحب هذا الجسم دائما وفي جميع الأحوال إلى النحافة بغض النظر عن كمية الطعام التي يتناولها .

ويتميز هذا الشخص بمستوى مرتفع من النشاط والتحمل . وحيث أن مستوى العضلات والدهون يكون أقل من المتوسط لهذا الشخص في أى عمر فإنني أنصح بممارسة رياضة حمل الأثقال المناسبة لعمره وحالتك البدنية.

٢- الجسم المتوسط:

إذا كانت حالة العضلات متوسطة ولا يوجد تجمع دهني بالجسم فإنه يمكن في هذه الحالة ممارسة رياضة الجري وركوب الدراجة حيث أن فقد الوزن الناتج عن هذه الرياضة لن يضر بالجسم .

وهذا النوع من الأجسام يكون عادة مناسباً لممارسة التمارين الرياضية المختلفة.

٣- الجسم البدين:

إذا كان جسمك يميل إلى زيادة الوزن دائما فإنه من المناسب لهذا الجسم البدء في السباحة حيث أن هذا الجسم يساعد على قوة الحركة في الماء، كذلك فإن هذا الجسم يحتاج إلى مجهود زائد لممارسة السباحة. ولا أوصي في بداية التمرينات لهذا الجسم بممارسة تمرين الجري حيث أن الوزن الزائد للجسم يمكن أن يؤثر سلبا على مفاصل الركب والأعضاء.

جدول لرموز التمارين

اسم التمرين	رمز التمرين
حمل الأثقال	أ
السويدي	ب
الجرى	ج
السباحة	ح
الألعاب الجماعية (مثل كرة القدم - السلة وغيرها)	خ
الدراجة	د

التمارين البدنية المناسبة لحالة الجسم

العمر	الجسم النحيل	المتوسط	البدني
أكبر من ٢٠	أخ - أد - ب أ	ح خ - ج خ - ب د	ح أ - ح خ - ب د
أكبر من ٤٠	أخ - أد - ب أ	خ ج - خ ج - ب د	ح أ - ج د - ب د
أكبر من ٦٠	ح أ - ح أ - ج أ	ح أ - ح أ - ج أ	ح أ - ح أ - ب أ
مستوى النشاط	عالي - متوسط - منخفض	عالي - متوسط - منخفض	عالي - متوسط - منخفض

نصائح للمبتدئين في التمارين البدنية

١- تبدأ ببطء وبالتدرج:

إذا بدأنا بالمشي أو الجري فإنه يجب علينا مراقبة النبض ونبدأ بتكرار التمرين بعد قليل وتندرج في زيادة العدد ببطء.

٢- المشي مع الأصدقاء:

أو بمصاحبة الموسيقى إذا أردنا قضاء بعض الوقت بالمشي فيجب أن يكون ذلك مع الأصدقاء أو بمصاحبة الموسيقى المحببة إلينا.

٣- الجرى:

الموسيقى أيضا يمكن أن تصاحبك مع الجرى ومن المستحب أن يكون ذلك مع مجموعة من الأصدقاء.

٤- مفتاح النجاح فى التمرينات البدنية:

مفتاح النجاح فى التمارين التى نمارسها فى نفس الوقت من اليوم ولا نحاول تغييره - أن ذلك سوف يؤدي إلى الاستفادة التى نريدها من هذه التمارين.

تمارين تقوية الظهر

إذا أردت تقوية الظهر عليك باختيار فترة خمسة عشر دقيقة فى اليوم لإجراء التمارين الآتية:

ويتكرر كل تمرين خمسة مرات أما إذا كانت لديك أى مشكلة صحية بالظهر فعليك أولا عرض نفسك على الطبيب لتحديد إمكانية ممارسة هذه التمارين.

١- أرقد على البطن مع ضغط الكوعين إلى جانبي الجسم وضع الكفين على الأرض ببطء، إرفع النصف العلوى من الجسم إلى أعلى حتى تبدأ بالشعور ببداية الضغط على الوسط مع الاحتفاظ بالفخدين على الأرض. إحتفظ بهذا الوضع لمدة خمسة عشر ثانية ثم أرجع إلى الوضع الأول.

٢- مع الاستمرار فى الوضع الأول السابق ضع تحت البطن مخدة صغيرة. ثم ارفع الرأس والكتفين إلى أعلى مع إمتداد اليدين بمحاذاة الجانبين. واستمر فى هذا الوضع لمدة خمسة ثوان وبعد ذلك إرجع ببطء إلى الوضع الأول.

٣- مع الاحتفاظ بالوضع الأول السابق مد الذراعين إلى الامام وارفع الذراع اليمنى والرجل اليسرى إلى أعلى واستمر فى هذا الوضع خمسة ثوان. ثم كرر هذا التمرين مع تبديل الذراع اليسرى والرجل اليمنى.

٤- أرقد على الظهر وضع تحت الوسط مخدة صغيرة ثم قم بثنى القدم اليمنى عند الركبة مع الاحتفاظ بالقدم اليسرى ممددة على الأرض. أمسك القدم اليمنى بيدك وشدها

يبطء إلى الصدر إلى أن تشعر ببعض الشد في الوسط. كرر هذا التمرين بعد أن تعكس وضع القدمين.

٥- كرر التمرين السابق للقدمين في وقت واحد أي نثني القدمين وشدهما ببطء إلى الصدر. مع رفع الصدر قليلا (عدة سنتيمترات) عن الأرض والضغط على أسفل الذقن في اتجاه الصدر.

٦- مع الاحتفاظ بالوضع السابق اثني الرجلين عند الركبة مع ترك القدمين ملامسين للأرض: أرفع الرأس والكتفين عن الأرض واستمر في هذا الوضع لمدة خمسة ثوان. أرجع للوضع الأول واسترح لمدة عشرة ثوان ثم كرر التمرين.

حمل الأثقال يطيل العمر

إن حمل الأثقال يطيل العمر ويقلل ويمنع ظهور أمراض المفاصل والرتة والآلام بالجسم. لقد أجريت أبحاث على خمسين شخصا من المسنين متوسط أعمارهم سبعة وثمانون عاما وأكبر عمر بينهم ثمانية وتسعون عاما لتحديد تأثير مجموعة التمارين البدنية على الركبتين والخصدين. وبعد عشرة أسابيع من ممارسة هذه التمارين بواقع ثلاثة مرات في الأسبوع لوحظ إزدیاد في حجم العضلات وتقويتها وتحسن في حركة المسن.

فيما يلي نصائح لمن يريد الاحتفاظ بصحته وإضافة عشرة أعوام إلى عمره:

- ١- نختار التمارين البدنية التي تضيف علينا السرور أثناء تأديتها.
- ٢- يستحسن إجراء التمارين مع صديق أو مجموعة من الأفراد الذين يرغبون في أداء هذه التمارين.
- ٣- نبدأ التمارين ببطء وبالتدريج.
- ٤- يستحسن إجراء التمارين بمصاحبة الموسيقى.
- ٥- نمارس التمارين في وقت محدد كل مره.
- ٦- نمارس التمارين لمدة من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة ثلاثة مرات في الأسبوع.
- ٧- تنوع التمارين التي نمارسها.

٨- نقتل من طعامنا.

٩- لا نقتل من كثافة التمارين بمرور سنوات العمر.

إن الاستمرار في العمل بنشاط بغض النظر عن مرور سنوات والانشغال بالأعمال والنشاطات التي تضيء علينا القناعة والسعادة بحياتنا سوف يؤدي إلى إطالة حياتنا في صحة ونشاط. كذلك النجاح في عمل سوف يؤدي إلى نجاح آخر والنشاط الجسدي ينتج عنه صحة الجسد. إن أسوأ ما نفعله هو أن نتجاهل قدرتنا على الحركة وإمكانية العيش بنشاط في سنوات العمر المتأخرة.