

حافظي على صحة جسمك بالرياضة



بنهاية القرن العشرين ظهر تيار جارف لدى معظم الناس تمثل في الاهتمام بالتدريبات الرياضية ، ولا شك أن فكرة تحسين الحالة الصحية والنفسية عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام واعتدال ليست بالأفكار الجديدة، فيقول أبقرات منذ أكثر من ألفي عام: (كل أعضاء الجسم التي تؤدي وظائف حيوية تبقى سليمة وتنمو نمواً صحيحاً وتظل في حالة صحية جيدة لسنوات طويلة، إذا حافظنا على استخدامها بطريقة معتدلة ، وإذا باشرت أعمالها في مجالها الحقيقي، ولكن عند الخطأ في استخدامها فإنها تصبح سهلة الإصابة المرضية ويتناقص نموها وتصاب بالشيخوخة قبل الأوان) .

وعلى الجانب الآخر من العالم.. في الصين.. في القرن الثاني الميلادي نصح الطبيب واه- دو طبيب الإمبراطور الصيني بقوله (من أجل اكتساب موفور الصحة- افرد قامتك- حرك جسدك- اجتهد في تحريك مفاصلك ، وبذلك يمكنك تأجيل الشيخوخة) ودعا الطبيب واه- دو إلى وجوب العمل على تقليد خمسة حيوانات في حركاتها ورشاققتها وهي الدب- النمر- الآيل- القرد- الطيور .

♦ اللياقة البدنية مصدر النشاط والحيوية :

ترتبط اللياقة البدنية ارتباطاً وثيقاً مع تمام الصحة، ما هي الصحة؟ سؤال يصعب وضع إجابة محددة عنه لعدم توافر قواعد عامة يمكن تطبيقها على كل الحالات وفي كل الظروف، ومع ذلك يقول الدكتور بيير تالبو (إن الصحة تعني غياب المرض) . بعض العلماء يعرفون الصحة بأنها انتظام عمل جميع أعضاء الجسم بحيث تعمل كلها معاً في توافق وانسجام، ولكن الصحة لا تكفي وحدها في تعريف اللياقة البدنية ذلك لأن بعض الأفراد وهم الغالبية يمكن إدراجهم ضمن المتمتعين بالصحة والعافية حيث لا تظهر عليهم أعراض مرضية ولكن مع ذلك لا يمكن إدراجهم ضمن المتمتعين باللياقة البدنية، ولعل أهم الأسباب التي تمنعنا من تصنيفهم ضمن

أصحاب اللياقة البدنية هي غياب الكفاءة أو الصلاحية البدنية في أبسط صورها وأول شرط لاعتبار أي فرد لائقاً بدنياً هي القدرة على ارتقاء السلم دون لثا، أو اللعب بالكرة لبضع دقائق متواصلة دون الشعور بالإرهاك أو التعب، وهذه الوظائف تتطلب لياقة بدنية ترتبط باستعداد الفرد وقابليته لأداء المجهود، ويمكن مقارنة اللياقة البدنية بالسيارة جيدة التجهيز يمكنك قيادتها بسهولة دون أي مشاكل، ويمكن تلخيص الرأي في هذا الموضوع بأن اللياقة البدنية تعني القوة والحيوية ومفاصل مرنة وجهاز دوري سليم وتنفسي صحيح .

◆ ماذا يمكن أن تفعل لك الرياضة ؟

تظهر نتائج الاستفادة من القيام بتدريبات اللياقة البدنية بسرعة على الحالة العامة للصحة ، ويكون ذلك عن طريق تحديد النشاط في الوظائف العامة لأعضاء الجسم، كما أنها تساعد في تأخير ظهور علامات الشيخوخة ، كما تساعد على تخطي هذه المرحلة الشاقة من عمر الإنسان في هدوء وأمان .

اكتساب اللياقة البدنية له فوائد علاجية حيث تخفف أعراض التعب المعتادة التي نعاني منها بعد الانتهاء من واجبات العمل اليومي ويتضاءل الإحساس بالصداع .

◆ اللياقة البدنية ضرورية في استعادة النشاط :

وفي تنظيم وضبط الوظائف اليومية الحيوية كالقدرة على النوم العميق؛ الأمر الذي يقلل من الجرعات الدوائية التي قد يقبل البعض عليها طلباً للنوم .

وباختصار فإن اللياقة البدنية هي الباب الطبيعي للتمتع بأفضل صحة، ومن هنا يجب الحرص على الانتظام في أداء التدريبات الرياضية والأنشطة الطبيعية للمحافظة على هذه اللياقة البدنية .

كما تساعد اللياقة البدنية في إحداث تغيير في السلوك اليومي؛ ذلك لأن لياقة الجسم تساعد على صفاء الذهن ورفع المعنويات الأمر الذي يؤثر تأثيراً مباشراً على الشخصية، إن اللياقة البدنية الصحيحة هي التي تعطي للحياة طعمها وتضفي على الشخصية رونق والبهاء وتمنح الروح الصفاء النفسي وتميئ الشخص للنضال والكفاح في الحياة بروح شجاعة كما أنها تتيح للشخص القدرة على التحكم في أهواء النفس وتنب الفرد الديناميكية والفعالية ، كما تكسب المرء قدرات واسعة على اكتساب

الصدقات وإجراء الاتصالات الإنسانية ، وتعيد التوازن الجسدي والنفسي مما يساعد في زيادة الكفاءة في أداء الأعمال وإنجاز العلاقات الاجتماعية ، وأخيراً فإن اللياقة البدنية تتيح للمرء الفرصة المناسبة لمواجهة الأعباء اليومية ، وتساعد على وجه الخصوص في مواجهة أسباب الضغط والتوتر العصبي وتقاوم الميل إلى العدوانية والاكتئاب .

الناس الذين يتمتعون باللياقة البدنية يبدون كما لو كانوا لا يصابون بالشيخوخة ويحتفظون بشبابهم لمدة طويلة كما يحتفظون بحيويتهم ونضارتهم وشبابهم لسنين طويلة يمتلكون فيها النشاط والعافية والصحة ، أليس هذا هو حلم كل فرد منا؟، والخلاصة أن اللياقة البدنية هي القوة والحيوية والقدرة على الحياة المفعمة بالنشاط .

◆ كيف تُعدّين جسمك لممارسة الرياضة ؟

اكتساب اللياقة البدنية :

من الخطأ أن تبدئي في ممارسة أي لعبة رياضية، خاصة وإن كانت عنيفة، دون استعداد مسبق؛ والمقصود بهذا الاستعداد هو مساعدتك على الخروج من دائرة الكسل وإهمال القيام بالأنشطة الرياضية، إلى مشارف الحياة الرياضية، وذلك يكون بممارسة مجموعة من التمرينات الرياضية التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية، وتلين حركة المفاصل، وفرد عضلات الجسم بحيث تساعدك على اكتساب اللياقة البدنية المطلوبة لممارسة أي لعبة ترغبين فيها؛ ولتساعدك بوجه عام على الحياة بصورة أفضل لما تكتسبينه من خلال ممارسة هذه التمرينات بصفة دورية من خفة الحركة، وزيادة النشاط، بالإضافة إلى جمال القوام ورشاقتها .

ويجب أن تبدئي في ممارسة هذه التمرينات بصورة متدرجة وبانتظام وببطء، ولا تندفعي في تنفيذ البرنامج في عجلة .

وعندما يتوافر لك الوقت المناسب ، سارعي بإجراء جميع التدريبات، أما في حالة ضيق الوقت فيمكن القيام بثلاثة تدريبات في اليوم الأول، وثلاثة تدريبات أخرى في اليوم التالي، وهكذا.

وعندما تحقّقين تقدماً ملحوظاً في أداء هذه التدريبات، يمكنك بعد ذلك ممارسة تدريبات أخرى أكثر تقدماً، كالموضحة في الجزء التالي من الكتاب .

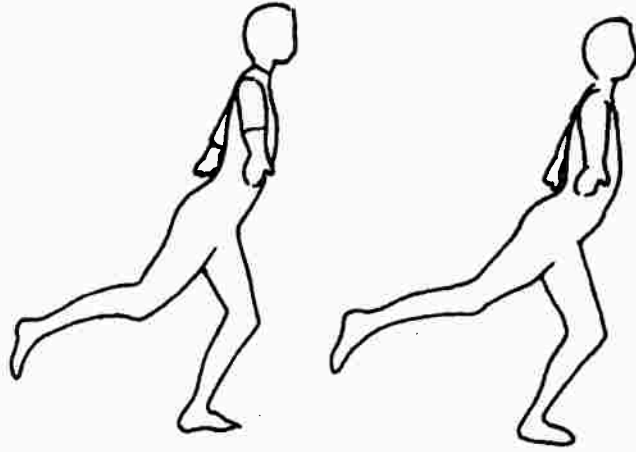
◆ التدريب الأول :

القفز بالحبل باستخدام القدمين، اقفزي في مكانك مع استخدام الحبل، على أن يتم القفز على أطراف الأصابع، مارسي القفز ببطء أولاً باستخدام القدمين معاً، ثم استمري في القفز بسرعات أكبر بصورة تدريجية مع تبديل القدمين ، تنفسي بانتظام. على أن يتم الشهيق والزفير كل قفزين أو ثلاث قفزات، هذا التدريب مفيد جداً لتحسين كفاءة الجهاز التنفسي كما يفيد عضلات البطن .



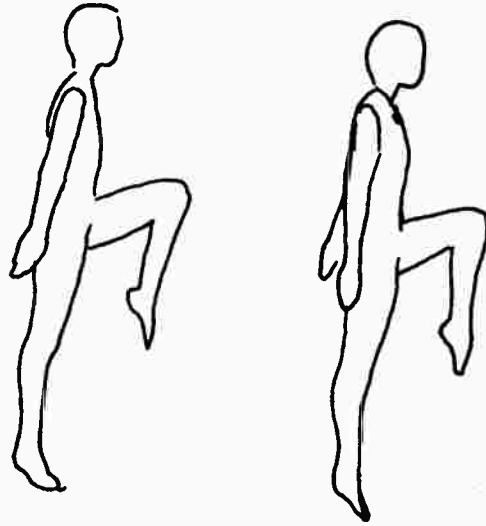
◆ التدريب الثاني :

القفز إلى الأمام وإلى الخلف وعلى الجانبين، قفي على أطراف الأصابع - الذراعان متباعدتان قليلاً عن الجسم، اقفزي في مكانك مع تحريك الأرجل إلى الأمام وإلى الخلف بالتبادل بسرعة مناسبة.. باعدي الساقين جانبياً ثم أعيديهما إلى مكانهما مع القفز في نفس المكان، نظمي تنفسك على النسق السابق، هذا التمرين يزيد من إفراز العرق ويعمل على تليين عضلات الساق .



◆ التدريب الثالث :

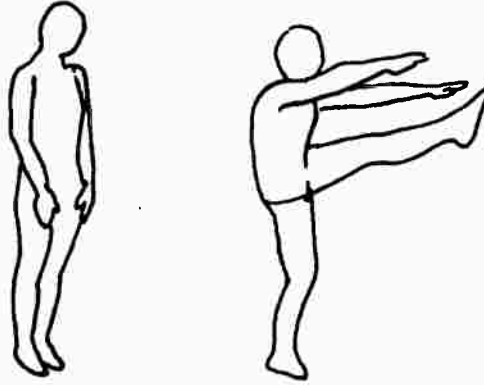
اقفزي في مكانك لمدة دقيقة بحيث يتم ذلك على أطراف الأصابع مع رفع الركبة إلى أقصى ارتفاع ممكن مع الاحتفاظ باستقامة الظهر.



◆ التدريب الرابع :

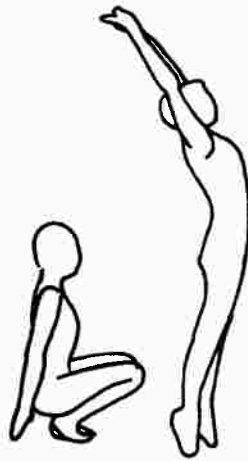
قفزي على أطراف الأصابع، مدي ذراعيك إلى أقصى امتداد، ارفعي الساق اليمنى إلى الأمام وإلى أقصى امتداد ممكن مع الاحتفاظ باستقامة الظهر، حاولي أن تلامسي

أطراف أصابع القدم بأطراف أصابع اليدين، قومي بعملية الشهيق أثناء نزول الذراعين وعملية الزفير أثناء رفع الساق، كرري التمرين مع الساق اليسرى. هذا التدريب يفيد في إكساب الذراعين والساقين ليونة ومرونة .



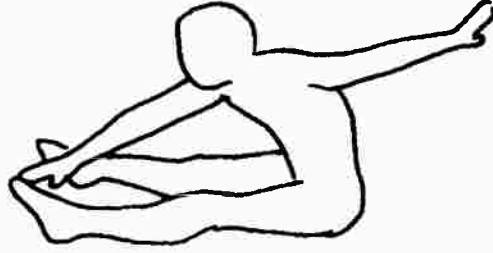
♦ التدريب الخامس :

اجلسي القرفصاء على أطراف الأصابع في وضع الاستعداد للقفز مع الإطاحة بالذراعين إلى الوراء ومط الجسم قدر الاستطاعة، عودي إلى مكانك في وضع القرفصاء.. كرري التمرين مع تقويس الظهر قدر الاستطاعة.. خذي الشهيق أثناء مط الجسم والزفير وأنت في وضع القرفصاء.. هذا التمرين له نفس مزايا التمارين الأربعة السابقة مع الحرص على مد الجسم إلى أقصى حد ممكن .



◆ التدريب السادس :

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع جالسة والذراعان متصلبان.. لامسي القدم اليمنى بأصابع اليد اليسرى مع إدارة الجذع (النصف العلوي من الجسم) ثم لامسي القدم اليسرى بأصابع اليد اليمنى. كرري التمرين عشر مرات لكل جانب. والزفير أثناء الانحناء، الشهيق عند العودة في وضع الاستقامة .



◆ التدريب السابع :

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة، وثبيتي اليدين على الخصر.. حملي وزن الجسم بالكامل وبالتبادل مرة على الساق اليمنى ومرة على الساق اليسرى مع ثني ركبة الساق التي تعتمد عليها. كرري التدريب عشر مرات على كل جانب.. تنفسي خلال حركة كاملة .



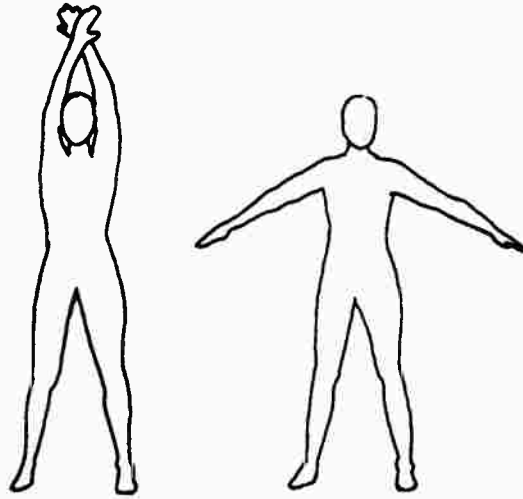
◆ التدريب الثامن :

الجري في نفس المكان لمدة دقيقة مع الاحتفاظ بكل من الأكتاف والذراعين في وضع ارتقاء مع تنظيم حركة الأقدام. التنفس متزامن مع كل حركة .



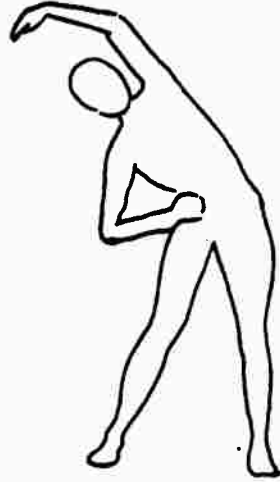
◆ التدريب التاسع :

قومي بعمل دوائر متسعة بواسطة الأذرع الممتدة، التنفس كل ٣ دوائر. ويستغرق التنفس مدة دقيقة .



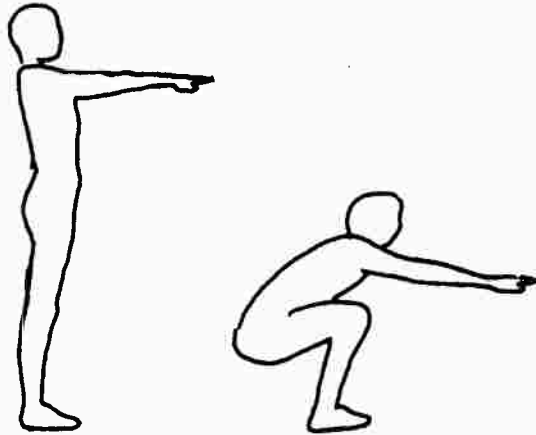
◆ التدريب العاشر :

في الوضع واقفة، الساقان متباعدتان، اليدان على الخصر، ارفعي الذراع الأيمن. انحني بالنصف الأعلى إلى جهة اليسار مع الزفير، عودي إلى الوضع الأصلي مع أخذ الشهيق مع الميل بالجسم في الاتجاه إلى اليمين. كرري التمرين عشر مرات بسرعة مناسبة.



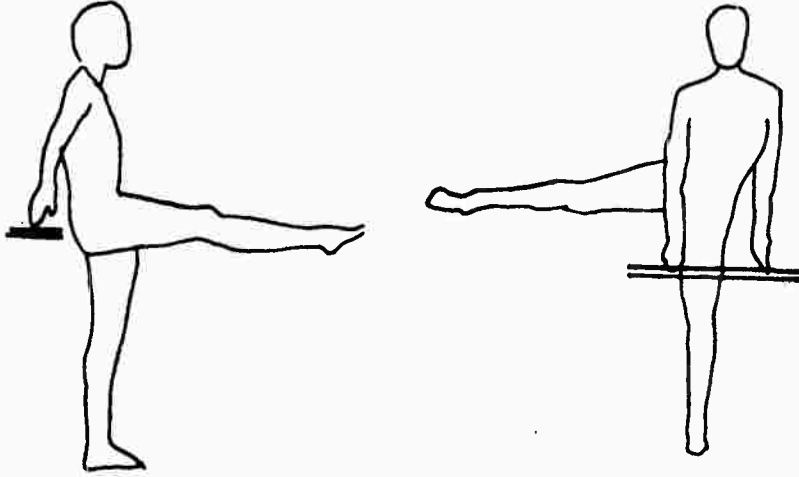
◆ التدريب الحادي عشر :

في الوضع واقفة.. الساقان مضمومتان.. الذراعان ممتدتان إلى الأمام، انزلي في وضع القرفصاء مع الزفير - مع الاحتفاظ بالقدم ثابتة في مكانها من الأرض. كرري التمرين خمس عشرة مرة بسرعة مناسبة .



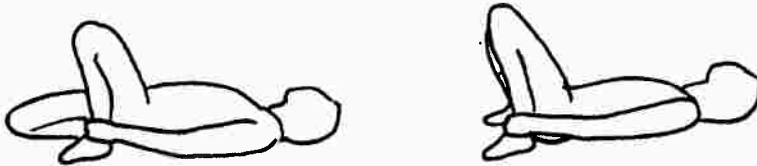
◆ التدريب الثاني عشر :

قفي منتصبة في مكانك. اعتمدي باليد اليسرى على منضدة ثم ارفعي الساق اليمنى إلى الأمام ثم إلى الخلف بشرط أن يكون ذلك على أقصى ارتفاع وكرري ذلك عشرين مرة بسرعة كافية، مع التنفس أثناء حركة كاملة. بدلي الساق كرري التجربة بالساق الأخرى.



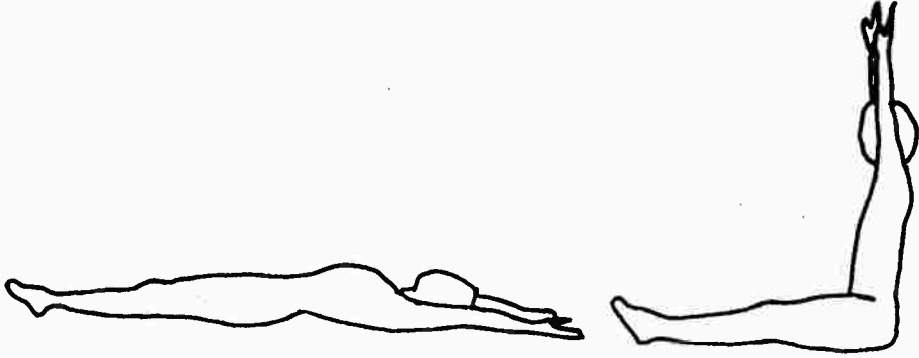
◆ التمرين الثالث عشر :

استلقي على ظهرك في وضع ممتد وباعدي بين الساقين. اثني الركبتين. أمسكي بكاحليك وانزلي بالركبة اليمنى حتى تلامسي الأرض، ارجعي إلى الوضع الأصلي ثم انزلي بالركبة اليسرى، كرري التمرين عشر مرات ببطء وبدون استخدام القوة. الزفير أثناء نزول الركبة والشهيق أثناء الصعود .



◆ التمرين الرابع عشر :

في وضع الاستلقاء والجسم ممتد على الأرض، الساقان ممتدتان إلى أقصى حد. الذراعان ممتدتان إلى الخلف - ارفعي الذراعين إلى الأمام أثناء الشهيق ، ثم ارفعي الجسم في وضع الجلوس. ثم العودة إلى الوضع الأصلي ببطء مع الزفير. كرري التمرين عشر مرات.



◆ التمرين الخامس عشر :

في الوضع واقفة - الساقان متباعدتان - الأيدي على الخصر - انحني بالذدع إلى جهة اليمين - ارسمي بالذدع شكل نصف دائرة في الاتجاه نحو اليسار ، وقبل الوصول إلى نقطة البدء أعيدي التمرين في الاتجاه العكسي، كرري التمرين ست مرات في كل مرة .



تمارين المحافظة على اللياقة البدنية



مجموعة التمارين التالية تساعدك على اكتساب المزيد من اللياقة البدنية، بافتراض اجتيازك للبرنامج الرياضي السابق بكفاءة، كما أنها من التمارين الممتازة لاختزال الوزن الزائد واكتساب الرشاقة .

ويفضل أداء خمسة تمارين من المدونة في هذا الفصل بعد الانتهاء من تدريبات اللياقة المدونة في الفصل السابق، وعندما لا تجددين الوقت الكافي فإنه يمكنك أداء ثلاثة تمارين من الفصل السابق يعقبها أداء تمرينين من التمارين المذكورة في هذا الفصل.. مع التنويع والتبديل .

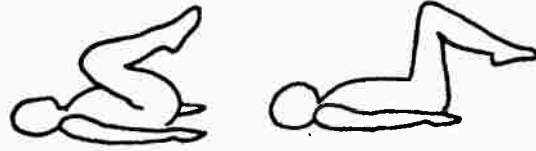
♦ التمرين الأول :

الاستلقاء على الأرض، تمددي على ظهرك، مع ثني الركبتين ومدي الذراعين على امتداد الجسم وبحيث تلامس اليدين الأرض - الرأس ممتدة وتلامس الأرض - ارفعي الرأس بحيث تلامس الذقن الصدر، أثناء هذا التمرين اجتهدي في تقليص عضلات البطن إلى أقصى حد ممكن، انزلي بالرأس في بطاء بحيث تلامسين الأرض، كرري التمرين ١٠ مرات، الزفير أثناء رفع الرأس - الشهيق أثناء النزول بالرأس، هذا التمرين يبدو سهلا إلا أنه مفيد جدا في إراحة الفقرات العنقية بشرط تنفيذه ببطء وعمق.



التمرين الثاني :

الاستلقاء على الظهر بنفس وضع الانتهاء في التمرين الأول - ارفعي الأقدام عن الأرض مع رفع الركبتين في الاتجاه نحو الصدر مع تقليص عضلات البطن، ثم أنزلي بالساقين حتى تلامس الأقدام الأرض، كرري التمرين ١٠ مرات، الزفير أثناء توجيه الركبتين نحو الصدر - الشهيق عند إنزال الساقين .



التمرين الثالث :

الاستلقاء على الظهر في نفس مكان الانتهاء في التمرين السابق - الأقدام ملتصقة بالأرض - ارفعي الركبتين في الاتجاه نحو الصدر مع تقليص عضلات البطن بعدها أعيدي الأقدام إلى مكانها الأصلي على الأرض ببطء ، كرري التمرين السابق ١٠ مرات الزفير أثناء رفع الركبتين في الاتجاه إلى الصدر والشهيق أثناء إنزال الأقدام على الأرض - حافظي على الركبتين في وضع الانثناء لتجنب حدوث تقوس في الفقرات القطنية.

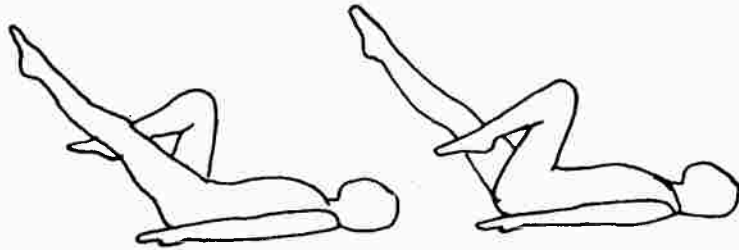
التمرين الرابع :

الاستلقاء على الظهر في نفس وضع الانتهاء من التمرين السابق، ضعي الأقدام على وسادة منخفضة- الساقان ممتدتان- ارفعي الساقين وهما في وضع الامتداد في وضع عمودي ثم أنزلي الساقين ببطء على الوسادة مع تقليص عضلات البطن بصفة دائمة، كرري التمرين ١٠ مرات، الزفير أثناء رفع الساقين، الشهيق أثناء النزول بالساقين.



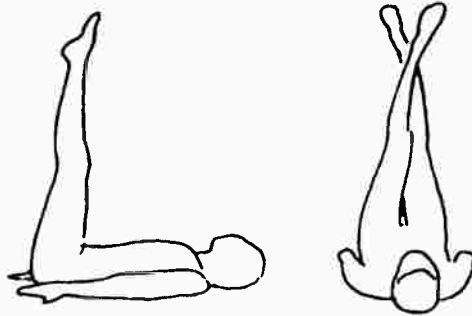
التمرين الخامس :

الاستلقاء على الظهر، الذراعان على امتداد الجسم ، ارفعي الساقين إلى أعلى بدلي وضع الساقين كما هو مبين بالرسم لمدة دقيقتين أو ثلاث مع ثني الساقين بالتبادل، شدي أطراف القدم ثم ثبتي الظهر ومنطقة حوض الكلية بثبات على الأرض .



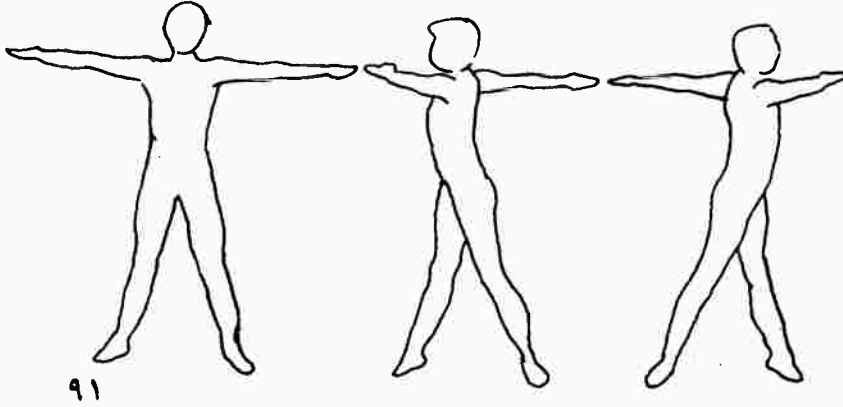
♦ التمرين السادس :

الاستلقاء على الظهر - الذراعان على امتداد الجسم - ارفعي الساقين في وضع عمودي (إذا كان ذلك ممكناً) ضعي الساقين في وضع متصلب (وضع المقص) حركي الساقين الواحدة فوق الأخرى بالتبادل وهما ممتدتان إلى أقصى حد، كرري التمرين من عشر إلى عشرين مرة.



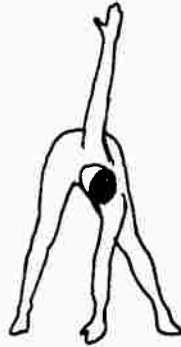
♦ التمرين السابع :

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة - الذراعان ممتدتان جانبا راحة اليدين في الاتجاه إلى أعلى، أديري الجذع إلى اليمين وإلى اليسار ويحتم بقاء عظام الحوض ثابتة (ويكون ذلك بضم الردفين بقوة) كرري التمرين ١٥ مرة إلى جهة اليمين، ١٥ مرة إلى جهة اليسار .



التمرين الثامن :

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة- الذراعان ممتدتان في الوضع الأفقي، إمالة الجسم مع الاحتفاظ بالظهر في الوضع المستقيم وحاولي ملامسة الأرض باليد اليمنى مع الالتفات بالرأس والنظر نحو اليد اليسرى، عودي إلى الوضع الرأسى، كرري التمرين باليد اليسرى، كرري التمرين عشر مرات.



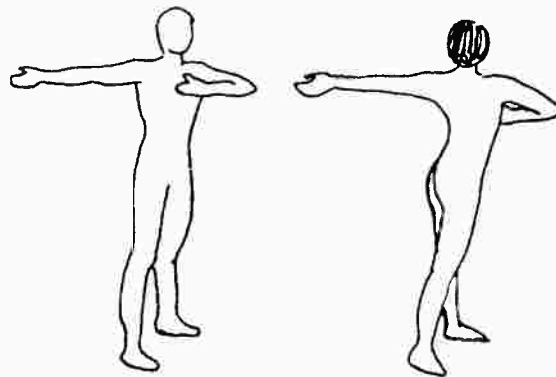
التمرين التاسع :

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة- الذراعان ممتدتان جانبا، خذي الشهيق- لامسي القدم اليمنى باليد اليسرى على أن يكون ذلك أثناء الزفير، عودي إلى الوضع الأصلي، على أن يتم الزفير أثناء العودة، كرري التمرين عشر مرات ببطء، امنحي نفسك فترة راحة مناسبة .



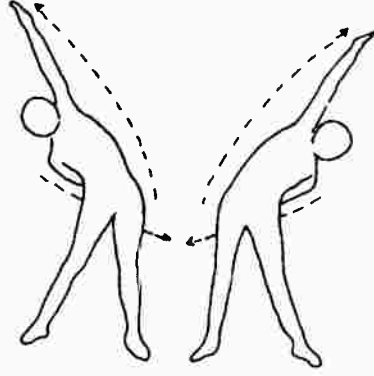
التمرين العاشر :

الساقان متباعدتان في الوضع واقفة- الأيدي على العنق- الكوع إلى الأمام- إمالة الجذع إلى أحد الجانبين إلى اليمين ثم إلى اليسار دون الانحناء إلى الأمام أو إلى الخلف. كرري التمرين ١٠ مرات على كل جانب- الزفير عند الإمالة إلى جانب والشهيق عند الإمالة إلى الجانب الآخر .



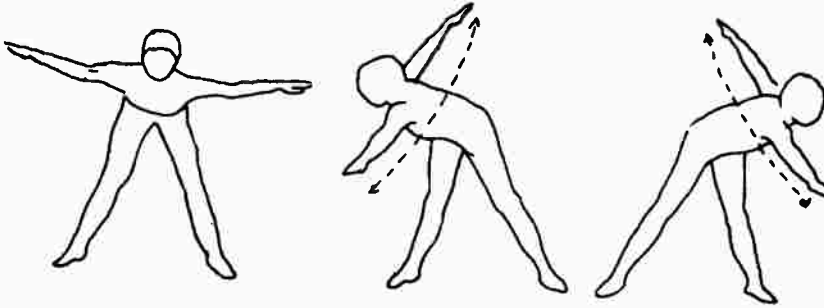
التمرين الحادي عشر :

باعدي بين الساقين وأنت في الوضع واقفة والذراعان ممتدتان إلى الجانبين - الإمالة إلى أحد الجانبين مع دفع أحد الذراعين خلف الأرداف والذراع الآخر خلف الرأس كرري التمرين ١٠ مرات على كل جانب- الزفير عند الإمالة إلى أحد الجانبين والشهيق عند الإمالة إلى الجانب الآخر .



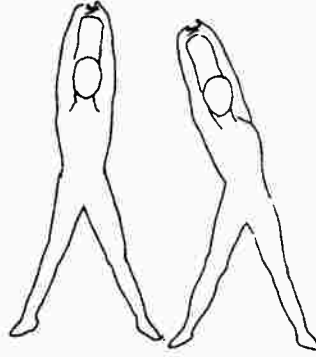
♦ التمرين الثاني عشر :

إمالة الجذع إلى الأمام، باعدي بين الساقين، مدي الذراعين جانباً - أديري الجذع إلى اليمين وإلى اليسار ويكون ذلك بإطاحة الذراعين بقوة وحماس، اليدان في الاتجاه إلى طرف القدم المعاكسة- الظهر مستقيم، كرري التمرين ١٥ مرة إلى كل جانب- الزفير عند أحد الجانبين- الشهيق عند الجانب الآخر .



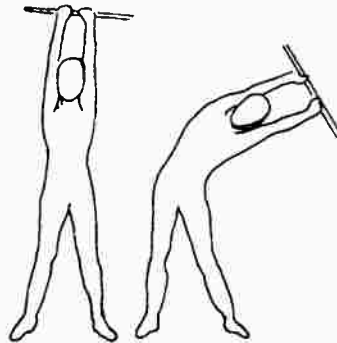
◆ التمرين الثالث عشر :

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة، الذراعان ممدتان إلى أعلى الرأس..
الأصابع متشابكة وراحة اليد في الاتجاه إلى أعلى، الإمالة إلى اليمين وإلى اليسار..
الجدع على امتداد الساقين، مع قذف الذراعين إلى الخلف، كرري التمرين ١٥ مرة
إلى كل جانب، الزفير عند الإمالة إلى أحد الجانبين والشهيق عند الإمالة إلى الجانب
الآخر.



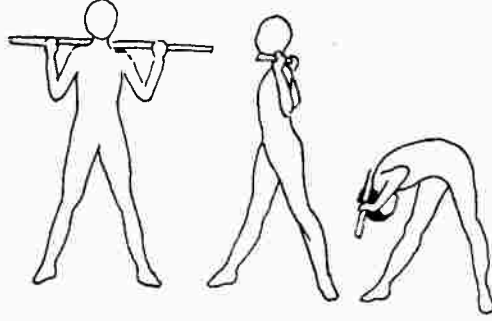
◆ التمرين الرابع عشر :

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة- الذراعان ممدتان إلى أعلى الرأس-
الأيدي ممسكة بعصا، الإمالة إلى الجانبين ، نظمي التنفس بنفس الطريقة في التمرين
الثالث عشر .



◆ التمرين الخامس عشر :

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة- العصا على الرقبة- أديري الجذع مع تثبيت الحوض في مكانه ويكون ذلك بضم الأرداف بقوة، إمالة الجذع إلى الجانب في محاولة للمس الركبة بالرأس، العودة إلى الوضع الأصلي ، كرري التمرين ١٥ مرة إلى اليمين ومثلها إلى اليسار- الزفير أثناء النزول- الشهيق أثناء الصعود .



التمرين السادس عشر :

إمالة الجذع إلى الأمام- الساقان متباعدتان- العصا على العنق مع إدارة الجذع إلى اليمين وإلى اليسار، نفس الإرشادات ونفس عدد مرات التكرار وطريقة التنفس في التمرين الثاني عشر .

٣- التمرين السابع عشر :

يمكنك لاستكمال هذه السلسلة من التمارين أداء التمرين رقم (٣) في الفصل السابق.



هل تعاني من تهديدات وضعف ببطنك ؟

نقطة ضعفك !

تعتبر منطقة البطن هي نقطة الضعف عند كثير من الفتيات والسيدات بل و"الرجال" أيضاً، وتزيد فرصة حدوث هذا الضعف بعد الولادة بسبب ارتخاء عضلات

البطن خلال فترة الحمل ، مما يوجب على السيدة القيام ببعض التمرينات لاستعادة عضلات البطن لمرونتها وقوتها الطبيعية، وإذا كنت ممن يقضين كثيراً من الوقت في قيادة السيارة أو الجلوس إلى المكتب أو أمام شاشة التلفزيون دون الاهتمام بممارسة نوع من الرياضة فلا عجب إذن عندما تلاحظين وجود تهدلات بجدار البطن وضعف بها.

فللوقاية من ذلك يجب أن تغتنمي أي فرصة أمامك للخروج من حالة الكسل وقلة الحركة إلى النشاط، فاستغني عن ركوب السيارة متى أمكن ذلك، وامشي لمسافات مناسبة، وإذا كنت ممن تستخدمن السيارات العامة، فتعودي على النزول قبل محطة الوصول بمحطة أو محطتين ، ومارسي رياضة المشي حتى الوصول إلى المنزل، اصعدي بقوة ونشاط سلالم المنزل حتى تصلي إلى شقتك، انتهزي فرصة نهاية الأسبوع وقومي بالمشي والتجوال على مهل في المساحات الخضراء.. واستنشقي بعمق الهواء النقي، وتعودي على ممارسة رياضة "نط الحبل" وكرري هذا التمرين كلما سنحت لك الفرصة.

تمارين البطن الصباحية :

مارسي الرياضة حتى وأنت تقضين حاجتك في الصباح داخل الحمام.. فأثناء ذلك اجتهدي في سحب (شفط) عضلات البطن للدخل كمن يحاول ملامسة السرة بالعمود الفقري، اجتهدي في تكوين حفرة عميقة في مكان البطن، حافظي على هذا الوضع لبضع ثوان، وبعدها ارخي عضلات البطن، كرري هذا التمرين ثلاث أو أربع مرات، وهو ليس صعباً كما قد تعتقدين، ويمكنك بمثل هذا التمرين المحافظة على مرونة وقوة عضلات البطن .

فكري كذلك طوال اليوم في رعاية عضلات البطن سواء كنت واقفة، أو جالسة، أو مشغولة بأداء عمل، أو مسترخية، ففي كل الأحوال حافظي على استقامة قوامك لأنه من الصعب المحافظة على سلامة عضلات البطن إذا كنت تعتادين على التقوس للخلف أو الانحناء للأمام .

تجنبني تمامًا استعمال الكورسيه أو الملابس الضيقة لإخفاء "الكرش" !

عندما تلاحظين وجود تكدلات أو بروز في البطن (كرش) فمن العبث أن تحاولي إخفاء هذا العيب باستخدام حزام ضاغط أو كورسيه أو ارتداء ملابس ضيقة. فعند استخدام مثل هذه الوسائل لفترة طويلة يتسبب ذلك في الضغط بشكل متكرر على الخصر والبطن ويعوق حركة العضلات بها مما يؤهلها للضعف وفقد المرونة. فالأفضل سيدتي أن تواجهي هذه المشكلة بطريقة إيجابية صحيحة، وذلك باتباع نظام غذائي جيد يساعدك على اختزال الوزن الزائد، وممارسة برنامج رياضي بصفة منتظمة.

الإمساك وانتفاخ البطن :

أحيانًا يرجع انتفاخ البطن إلى الإصابة بإمساك مزمن، وكثيرًا ما يكون سبب ذلك هو عدم حرص المرأة على تناول قدر كاف من الألياف الموجودة بالخضراوات والفاكهة والخبز، وربما كان ذلك محاولة منهم لإنقاص الوزن، أو بسبب جهلهم بطريقة التغذية الصحية، ومما يزيد من المشكلة، هو أن تلجئي في هذه الحالة إلى تناول الأقراص الملينة، فذلك له خطورته حيث أن تناول هذه المليينات بشكل متكرر يجعل الجسم يعتاد على وجودها ليقوم بعملية التبرز، وبالتالي تزيد مشكلة الإمساك متى توقفت عن تناول هذه المليينات، ذلك بالإضافة إلى أن أغلب هذه المليينات قد يؤدي لتهييج بالأمعاء وحدوث التهابات بالقولون وربما يُعرض كذلك لنقص البوتاسيوم . فإذا كنت ممن يعانون من الإمساك عليك باتباع الإرشادات التالية لمقاومة وعلاج الإصابة بالإمساك .

- اشربي ما لا يقل عن ١,٥ لتر من الماء كل يوم .
- عند الاستيقاظ من النوم اشربي كوبا كبيرا من الماء المثلج (أو كوب عصير فواكه) لتنبيه الأمعاء .
- تناولي الطعام ببطء واطحنه بعناية بأسنانك .

- تأكدي من احتواء وجباتك الغذائية على كميات مناسبة من الخضراوات المحتوية على ألياف نباتية وهي توجد بكثرة في النباتات الخضراء - الفواكه الطازجة والمجففة.

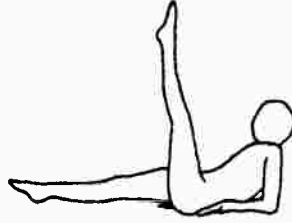
- سارعي بالذهاب إلى الحمام بمجرد الإحساس بالرغبة في التبرز لأن تكرار الوقوع في خطأ التأخير يضعف من الإحساس بالحاجة إلى التبرز، اكتسبي عادة الذهاب بانتظام إلى الحمام والجلوس على المرحاض كل صباح عقب تناول الفطور، خذي راحتك وانتظري لفترات طويلة أملا في التخلص من كل الفضلات .

برنامج رياضي للتخلص من الكرش والتهللات وتقوية عضلات البطن



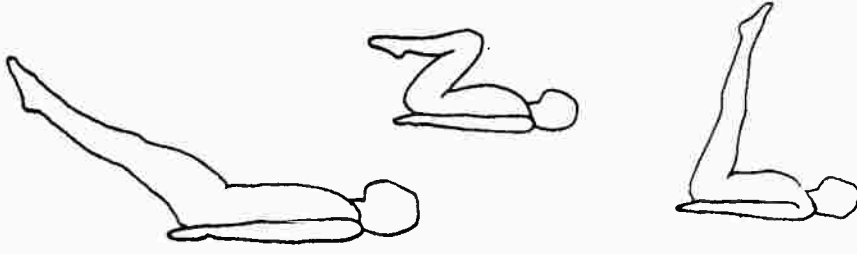
التمرين الأول :

في الوضع ممتدة على الأرض مرتكزة على الكوع - الساقان ممتدتان - ارفعي الساقين في الوضع العمودي بالتبادل، كرري التمرين عشر مرات ببطء، مع الراحة في كل مرة.



التمرين الثاني :

الاستلقاء على الأرض، الساقان ممتدتان، الذراعان على استقامة الجسم، مع ثني الركبتين لتلامسا البطن، ثم مدي الساقين إلى أعلى في الوضع الرأسي، انزلي بالساقين ببطء لتكوين زاوية ٤٥°، استقري على هذا الوضع لبضع ثوان، مع الاحتفاظ بثبات الظهر في وضع مستقيم على الأرض، اثني الركبتين والعودة إلى الوضع الأصلي. كرري التمرين من ست إلى عشر مرات ببطء بحيث يتمشى مع قدراتك .



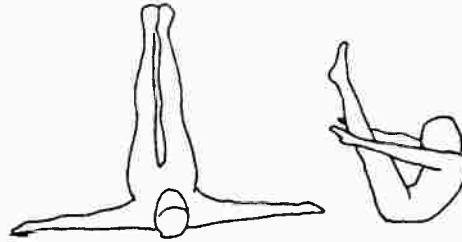
التمرين الثالث :

الاستلقاء على الأرض مع ثني الركبتين، الذراعان ممتدتان إلى الخلف - ارفعي الذراعين إلى الأمام مع رفع الجذع واستنشاق الهواء مع لمس الركبتين بالجيبة، العودة إلى الوضع الأصلي، كرري التمرين ثمان مرات بسرعة مناسبة. خذي وقتاً مناسباً للراحة عند الحاجة .



التمرين الرابع :

الاستلقاء على الأرض - الذراعان متصلتان - الساقان ممتدتان في الوضع الرأسي، ارفعي الجذع وحاولي ملامسة الركبتين بالجيبة مع الشهيق. العودة إلى الوضع الأمثل مع الزفير.. كرري التمرين ثمان مرات بسرعة مناسبة .



التمرين الخامس :

في الوضع جالسة على الأرض - اليدين متصلتان خلف العنق - مع ثني الركبتين - الساقان متباعدتان بخفة ومرتفعة عن الأرض نحو ١٠ سم - أديري الجذع

مع ملاسة الركبة اليمنى بالكوع الأيسر، وبعدها لامي الركبة اليسرى بالكوع الأيمن، كرري التمرين عشر مرات بسرعة مناسبة .



التمرين السادس :

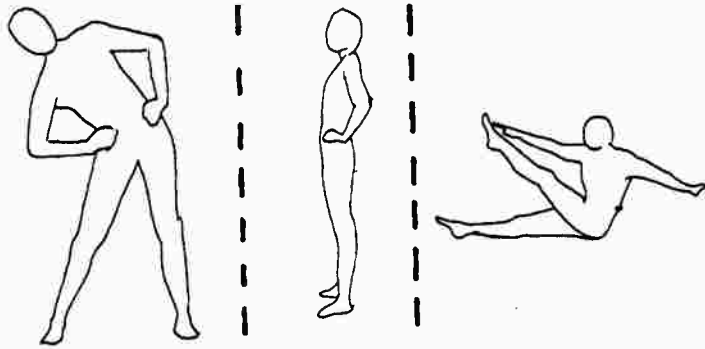
في الوضع جالسة على الأرض- الساقان ممتدتان متباعدتان بخفة - ارفعي الساق اليمنى ولامسي القدم اليمنى باليد اليسرى، العودة إلى الوضع الأصلي، ولامسي القدم اليسرى باليد اليمنى، كرري التمرين عشر مرات، ببطء وتأن.

التمرين السابع :

الوضع واقفة- الساقان متباعدتان بخفة- الظهر مستقيم، الشهيق بعمق وبيطء وعن طريق الأنف، انفخي الصدر بالهواء مع ضم عضلات البطن والفخذين، استقري على هذا الوضع لمدة خمس ثوان، قومي بعملية الزفير مع استرخاء عضلات البطن والفخذين، كرري التمرين خمس مرات .

التمرين الثامن :

الوضع واقفة- الساقان متباعدتان- ضم الفخذين - إدخال البطن- اليدين على الخصر- الميل بالجذع إلى جهة اليمين والعودة إلى الوضع الأصلي- ثم الميل بالجذع إلى جهة اليسار، كرري التمرين عشرين مرة، مع التأكد من ثبات الأقدام على الأرض.



التمرين التاسع :

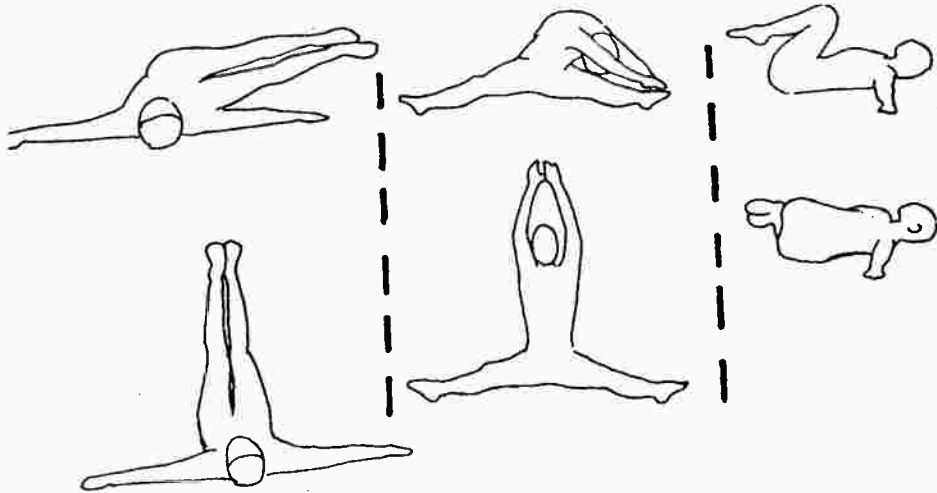
الاستلقاء على الأرض - راحة اليدين على الأرض مع ثني الركبتين ورفعهما في الاتجاه نحو الصدر - ضمي الركبتين، انزلي ببطء بالساقين، والركبتان في حالة ثني نحو الجانب الأيمن مع الزفير مع الاحتفاظ بلوح عظم الكتف واليدين على الأرض، عودي إلى الوضع الأصلي مع الشهيق، كرري التمرين في الاتجاه الآخر. كرري التمرين عشر مرات.

التمرين العاشر :

في الوضع جالسة - الساقان متباعدتان - الجذع مستقيم، الذراعان مرفوعتان إلى أعلى الرأس، إمالة الجذع مع ملامسة القدم اليمنى بواسطة اليدين، العودة إلى الوضع الأصلي، ثم ملامسة القدم اليسرى كرري التمرين ١٠ مرات .

التمرين الحادي عشر :

الاستلقاء على الأرض، الذراعان ممتدتان في وضع متصالب مع الجسم ارفعي الساقين في وضع عمودي الإمالة بالساقين معا إلى جهة اليمين، العودة إلى الوضع العمودي، ثم الميل بالساقين معا إلى الجهة اليسرى، كرري التمرين عشر مرات - التنفس بعمق.

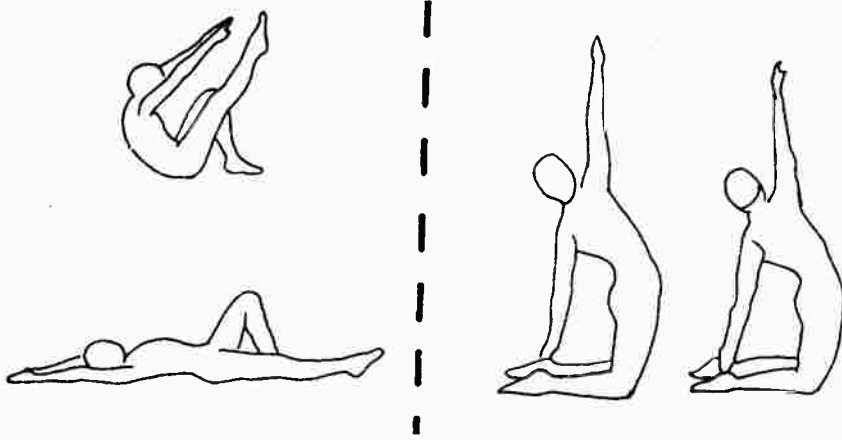


التمرين الثاني عشر :

الاعتماد على الركبتين - الساقان متباعدتان بخفة - الذراعان متصلبتان (ممتدتان جانباً) الميل بالجذع إلى الخلف لملامسة القدم اليسرى باليد اليمنى، العودة إلى الوضع الأصلي، وملامسة القدم اليمنى باليد اليسرى - كرري التمرين عشر مرات. بسرعة مناسبة.

التمرين الثالث عشر :

الاستلقاء على الظهر مع ثني الساق اليسرى، الذراعان ممتدتان إلى خلف الرأس ارفعي الجذع مع رفع الساق اليمنى وهي ممتدة، حافظي على توازن الجسم بالارتكاز على الفخذين، حاولي ملامسة طرف القدم اليمنى بواسطة اليدين، النزول ببطء. كرري التمرين ١٠ مرات لكل ساق، الزفير أثناء الصعود، الشهيق عند النزول .



التمرين الرابع عشر :

الاستلقاء على الظهر - الساقان ممتدتان - الذراعان ممتدتان إلى خلف الرأس - ارفعي الجذع وحاولي ملامسة طرفي الأقدام بواسطة اليدين، العودة إلى الوضع الأصلي ببطء، كرر التمرين ١٥ مرة، الزفير أثناء الصعود - الشهيق أثناء النزول .

التمرين الخامس عشر :

الاستلقاء على الجانب الأيسر - الارتكاز على الكوع الأيسر - المساعد الأيمن على الأرض، الساقان ملتصقتان (الواحدة فوق الأخرى) رفع الذراع اليمنى على امتداد الجسم بحيث تلتصق بالأذن اليمنى - رفع الجسم في ذات الوقت ثم حاولي (مع حفظ توازن الجسم بالارتكاز على الفخذ الأيسر ولصق الكوع الأيسر على الأرض) رفع اليد اليمنى في الاتجاه نحو الأقدام، العودة إلى الوضع الأصلي، كرري التمرين عشر مرات لكل جانب، الزفير أثناء الصعود، الشهيق أثناء النزول .



التمرين السادس عشر :

الاستلقاء على الظهر - الذراعان ممتدتان إلى خلف الرأس، ارفعي الجذع وحاولي ملاصقة أطراف الأقدام باليدين، الرأس في اتجاه الركبتين، وبعدها ارفعي الساقين ثم في حركة انقلاب إلى الخلف حاولي ملاصقة الأرض الواقعة خلف الرأس بأطراف اليدين والقدمين، كرري التمرين عشر مرات في الذهاب والإياب - الزفير أثناء ثني الجذع إلى الأمام وعند الانقلاب في الاتجاه إلى الخلف، الشهيق بين الحركتين السابقتين.



التمرين السابع عشر :

الاستلقاء على الظهر - الذراعان ممتدتان على الجانبين، راحة اليدين في الاتجاه نحو الأرض - الساقان ممتدتان في الاتجاه العمودي بدون تحويل وضع الأكتاف والذراعين وتثبيتها في مواقعها، انزلي بالساقين في الاتجاه إلى أحد الجانبين - مع الاحتفاظ بها دائماً في الوضع المستقيم مع ملامسة الأرض بأطراف الأقدام، كرري التمرين خمس عشرة مرة لكل اتجاه، الزفير عند الجانبين ، الشهيق في الوضع العمودي.

التمرين الثامن عشر :

الاستلقاء على الظهر - الذراعان ممتدتان جانباً، راحة اليدين في الاتجاه نحو الأرض - الساقان ممتدتان - ارسمي دائرة كبيرة في الاتجاه الأفقي بواسطة الأقدام مع الاحتفاظ بالكعبين على ارتفاع نحو ١٥ سم عن الأرض، حاولي ملامسة اليد اليمنى وبعدها اليد اليسرى، كرري التمرين ١٠ مرات الزفير على الجانبين، الشهيق عندما يكون الساقان على امتداد الجذع .



التمرين التاسع عشر :

الجلوس على الأرض والارتكاز على الفخذين، الذراعان ممتدتان إلى أمام الصدر، الساقان ملتصقتان بالأرض، التطويح في وقت متزامن، الساقان إلى اليمين والذراعان إلى اليسار مع إدارة الجذع، تكرار التمرين في الاتجاه المعاكس، إذا وجدت صعوبة في التنفيذ استريحي في كل مرة تكون فيها الساقان جهة اليمين أو جهة اليسار -زداد الصعوبة في وقت رفع الساقين كرري التمرين عشر مرات، الزفير على أحد الجانبين. الشهيق على الجانب الآخر.



التمرين العشرون :

الاستلقاء على الظهر - اليدين على العنق رفع إحدى الركبتين على الصدر مع مدّ الساق الأخرى، ارفعي الرأس في محاولة للمس الركبة بواسطة الكوع المخالف، غيري الجانب مع تبديل الساقين على هيئة راكب الدراجة، اجتهد في تنسيق حركة الساقين في سرعة مناسبة و العمل على تزايد السرعة بصفة تدريجية، كرري التمرين عشرين مرة، الزفير على أحد الجانبين، الشهيق على الجانب الآخر .



الهواء النقي .. يحفظ شبابك ويجدد نشاطك



ابحثي عن الهواء النقي بكل وسيلة :

إن توافر الهواء النقي الخالي من الملوثات المختلفة والتي تصدرها عوادم السيارات صار شيئاً غالياً نسعى إليه بكل الوسائل .

فلا شك أن استنشاق هواء نقي يعد ضرورة صحية لا غنى عنها، فهو الأمر الطبيعي للمحافظة على صحة وحيوية الإنسان، ولذا فإنه من واجبنا أن نسعى دائماً ملء صدورنا بهذا الهواء النقي بالخروج الحدائق والمنتزهات ومن خلال فترات المصيف على الشواطئ .

ونحن نحتاج للهواء النقي، أكثر من أي وقت آخر، أثناء ممارسة الألعاب الرياضية أو تدريبات اللياقة البدنية، ذلك لأن العضلات في هذه الحالة تعمل بنشاط أكبر، وبالتالي تتزايد احتياجاتها من الأكسجين، فإذا لم يتوافر من حولنا فإن هذا النقص يتسبب في تزايد الإحساس بالتعب أثناء أداء التمرينات الرياضية، كما تزداد فرصة حدوث التقلصات العضلية .

كيف تتنفسين بطريقة صحيحة تماماً :

- يجب أن يكون التنفس عن طريق الأنف وبذا نضمن تنقيته من الأتربة بواسطة الشعيرات المنتشرة داخل الأنف، كما يعمل الغشاء المخاطي المبطن للأنف على تدفئة وترطيب هذا الهواء .
- تجنبي ارتداء الملابس الضيقة خاصة التي تحيط بالصدر أو الخصر أو التي تضغط على الأكتاف .
- يجب أن تستقيمي بقوامك عند استنشاق الهواء لأن تقوس ظهرك يمنع تحريك عظام القفص الصدري إلى أقصى اتساع .
- احرصي على تحريك القفص الصدري أثناء الشهيق دون تحريك البطن فذلك يساعد على ملء الرئتين تماماً بالهواء .

تمارين لتقوية عضلات التنفس

وزيادة القدرات التنفسية



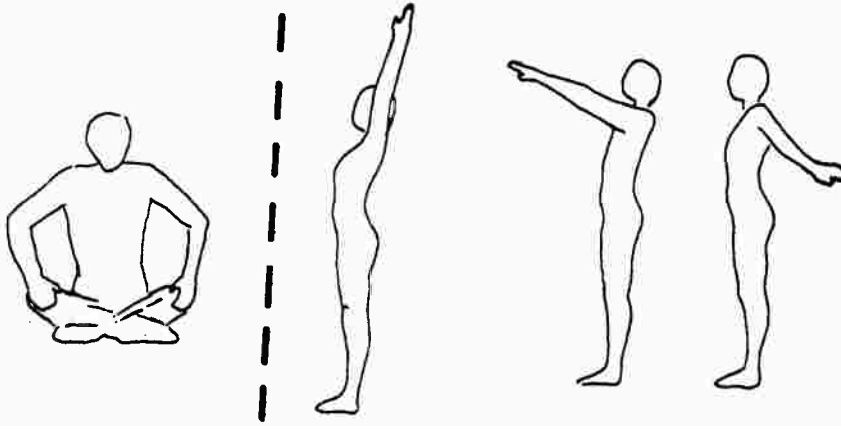
التمرين الأول :

استقيمي بقوامك عند استنشاق الهواء بعمق حيث لا يمكنك تحريك عظام القفص الصدري إلى أقصى اتساع والظهر مقوس، انفخي القفص الصدري بهواء الشهيق دون تحريك البطن وبذا تمتلئ الرئتان بالهواء.

باعدي بين ساقيك وأنت في الوضع واقفة- البطن للداخل- الأرداف مضمومة
تناولي الشهيق مع فتح الذراعين جانبا وفي الاتجاه الأفقي، احبسي الهواء في رئتيك لمدة
ثلاث إلى خمس ثوان، الزفير عند إعادة الذراعين إلى الوضع الأمامي كرري التمرين ٦
مرات ببطء.

التمرين الثاني :

في الوضع جالسة - الساقان متصلتان- الذراعان على الركبتين- استنشقي الهواء
بعمق، الضغط بالذراعين وتوسيع مساحة الجذع- استنشقي الهواء بعمق، احتفظي
بهواء الشهيق في رئتيك لبضع ثوان- ثم الزفير مع إمالة الجسم إلى الأمام ببطء.



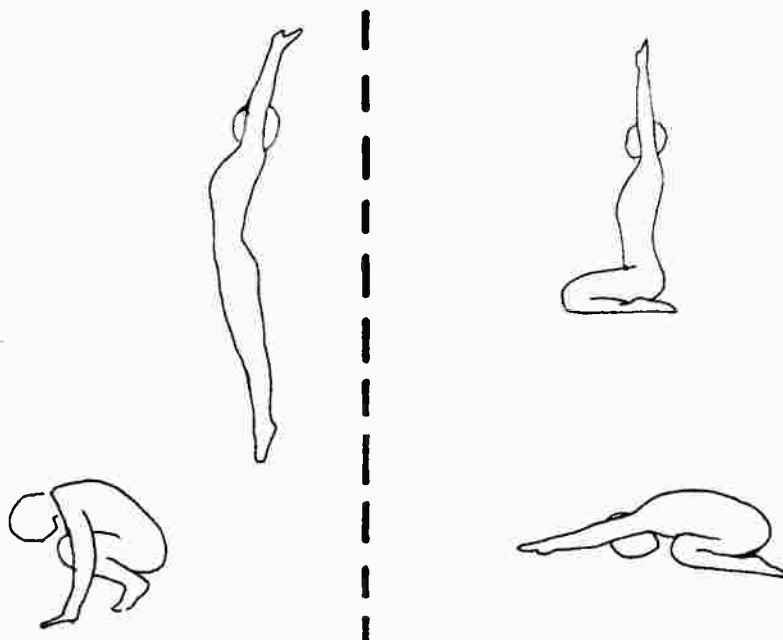
التمرين الثالث :

الركوع على الركبتين- الفخذان على الكعبين- الذراعان على امتداد الجسم.
استنشقي مع رفع الذراعين في الوضع العمودي، الزفير أثناء الإمالة إلى الأمام في محاولة
للمس الأرض بواسطة الجبهة، ووضع الأيدي في أقصى مسافة ممكنة، أفرغي رئتيك
بالكامل من الهواء ثم العودة إلى الوضع الأصلي مع استنشاق الهواء بعمق، كرري
التجربة ست مرات ببطء .

التمرين الرابع :

في الوضع واقفة- الساقان مضمومتان- الذراعان مرفوعتان في الاتجاه الرأسي-
الزفير بعمق مع النزول إلى أسفل للجلوس في وضع القرفصاء على الكعبين مع

إسقاط الذراعين على الأرض، أفرغي رثتيك بالكامل ثم أعيدي ملئها بالهواء من جديد أثناء العودة إلى وضع الاستقامة مع شد العمود الفقري والذراعين، كرري التمرين خمس مرات بسرعة مناسبة مع ضرورة الاستراحة لفترة قصيرة عند النزول وعند الصعود.



التمرين الخامس :

الجرى في مكانك لمدة ثلاث دقائق مع التنفس في حركات متقطعة ثلاث دفعات شهيق متتابعة بعدها ثلاث دفعات زفير - يجب أن يكون الإيقاع سريعاً .

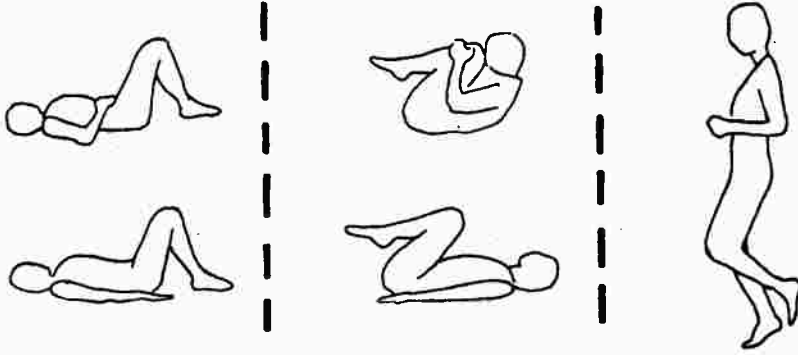
التمرين السادس :

الاستلقاء على الظهر - الركبتان في وضع انثناء على الصدر، استنشقي الهواء بعمق وعلى مهل لدفع الهواء إلى أقصى مكان في الرئتين، ولكن دون نفخ البطن ومسك الركبتين بواسطة اليدين، مع القيام بعملية الزفير مع شد الساقين بشدة نحو القفص الصدري، كرري التمرين خمس مرات، مارسي هذا التمرين على السرير أو على سطح طري حتى لا يتسبب في إصابة العمود الفقري بإصابة فادحة.

التمرين السابع :

الاستلقاء على الظهر- الركبتان في حالة انثناء- الأقدام مثبتة على الأرض أجري عملية الشهيق مع الاحتفاظ بالهواء في محاولة لدفع الهواء المحبوس في القفص الصدري في الاتجاه نحو البطن، وهذا يعمل بالتالي على دفع الحجاب الحاجز في الاتجاه إلى أسفل ويستمر في ذلك حتى يلتقي بمقاومة الأحشاء .

كرري العمليات السابقة بالعكس، قومي بعملية الزفير بعمق، اضغطي باليدين على البطن للمساعدة في الضغط على البطن لإخراج كل هواء الزفير، كرري التمرين عشر مرات.



وفي محاولة لتحسين النتائج المرجوة من هذا التمرين يمكن رفع الفخذين بإسنادهما على سطح مائل- وهذا يعمل على تقوية الحجاب الحاجز، في مقاومة للثقل الناتج من وزن الأحشاء .

التمرين الثامن :

عندما تنتهي من عملية الشهيق بأقصى طاقة يتتابك الإحساس بأن هذه هي أقصى كمية هواء يمكنك استنشاقها ، ولكن مع ذلك تتوافر إمكانيات لاستنشاق كميات أكبر، افتحى فمك فجأة واحتطفي جرعة من الهواء وسارعي بازديادها بغثة، هذه الكمية الإضافية من الهواء تغلغل داخل الرئة حتى تصل إلى أقصى الحجيرات الهوائية في أقصى أطراف الرئة، عند الإحساس بامتلاء الرئة إلى أقصى حد بهواء الشهيق، بادري

بتردد الهواء بسرعة وقوة في أثناء تنفيذ عملية الزفير على أن يتم ذلك على أربع أو خمس دفعات، كرري التمرين خمس أو ست مرات، وانتخبي لأداء هذا التمرين مكانا فسيحا أو أمام النافذة .

يحتمل أثناء أداء التمرين (بسبب زيادة كمية الأكسجين الممتصة عن الحدود المعتادة) أن تشعر بالغبثان، لا تنزعجي فهذا أمر محتمل وعادي وسريعا ما يختفي وأحيانا ما يصاحب ذلك الإحساس بحرقان في الحنجرة مع وجود رغبة طبيعية في السعال، هذه العلامات كثيرة الحدوث ومع ذلك لا خوف ولا ضرر منها وسرعان ما تزول وهي تحدث نتيجة مرور كميات كبيرة من الهواء في الممرات الهوائية .

التمرين التاسع :

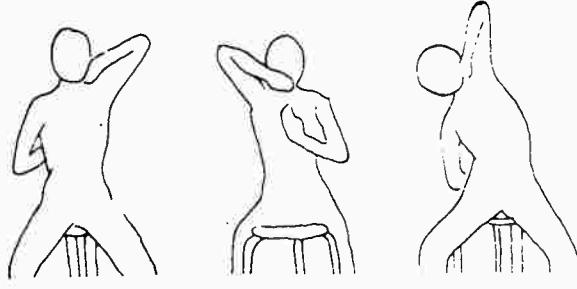
الاستلقاء على الظهر، مع ثني الركبتين- الأقدام مثبتة على الأرض، ضعني ثقلا حوالي ٣ كجم فوق الصدر استنشقي الهواء بعمق وقومي بعملية الزفير بأقصى طاقة ممكنة كرري التمرين ١٥ مرة .

(هذا التمرين يساعد على تشغيل عضلات الشهيق وعضلات الزفير) .

التمرين العاشر :

الجلوس على كرسي. الساقان متباعدتان- اليد اليسرى على العنق، اليد والذراع اليمنى خلف الظهر، الوجه ملاصق لليد اليمنى ويستقر في مكان بين عظمي الكتف، الإمالة جهة الجانب الأيمن مع التأكد في حصر الميل الجانبي بحيث يكون على مستوى المنطقة الظهرية وليس على مستوى المنطقة القطنية .

ولتنفيذ ذلك بالطريقة الصحيحة، بدلا من ميل كل الجذع إلى أي من الجانبين. اجتهدي في خفض الكتف الأيمن إلى أسفل، (وهذه الحركة ذات أهمية قصوى في تنظيم التنفس) حيث يفتح الجانب المقابل على شكل مروحة وتسمح بفتح الرئة لمساحة أكبر وبذا تتقبل كميات أكبر من الهواء، كرري التمرين ١٥ مرة لكل جانب وتتم عملية التنفس أثناء الميل والانحناء .



إرشادات رياضية



اختيار الحذاء الرياضي المناسب :

تنتشر بالأسواق أنواع مختلفة من الأحذية الرياضية، والواقع أن هذه الصناعة حققت في الآونة الأخيرة تقدماً ملحوظاً حيث توجد العديد من الأصناف التي تناسب الأغراض الرياضية كافة ، وتعالج كافة المشاكل التي تصادف الرياضي أثناء تأدية التمارين، وهكذا استطاعت هذه الصناعة أن تحقق نجاحاً باهرًا حتى أصبحت مشكلة الرياضي تنحصر في المفاضلة بين الراحة والمتانة وبين موديل وآخر، وهذا يتوقف بالطبع على طبيعة قدم الرياضي، وعند التفكير في شراء حذاء جديد يجب أن يؤخذ في الاعتبار نوعية الأرض التي يؤدي الرياضي تمارينه عليها.. هل هي أرض صلبة؟ هل هي ناعمة؟، وكذلك يجب التفكير في وزن الحذاء وتوافر عناصر التهوية التي تناسب نوع الرياضة التي يمارسها اللاعب .

ويعتبر العرق هو أحد المشاكل الأساسية عند اختيار الحذاء المناسب، ويجب توجيه عناية خاصة لتجنب بقاء القدم غارقة في العرق لمدة طويلة، تأكدي إذن من اختيار الحذاء الذي يتميز بتوفير وسائل التهوية التي تناسب ظروفك .

اختيار الملابس الرياضية :

الملابس الصوفية والقطنية خارج المنافسة :

تنتشر في الأسواق العديد من الموديلات للملابس الرياضية ومعظمها ذات مظهر جذاب ولكن أغلبها للأسف يصنع من خامات صناعية تخلو من المسام واللازمة لتبخر

العرق مثل هذه الملابس المصنعة من خيوط صناعية يتجمع فيها العرق حيث لا تجد متنفساً للخروج ، ويصاحب ذلك بالطبع انبعاث روائح غير مقبولة .
وتتميز الملابس القطنية والصوفية بقدرتها على امتصاص العرق بمجرد خروجه من الجسم كما تسمح بتبريدها بسرعة كبيرة ، ومن هنا يتضح ضرورة انتقاء الملابس المصنعة من خيوط طبيعية .

كوني عاقلة .. ولا ضرورة للتهور



إذا كنت ممن يمارسن الرياضة، فاعلمي أنه مهما بلغت تفاهة هذا القدر من الرياضة فمن الواجب الحرص وعدم التهور، لا تمارسي الرياضة إلى حد الإنهاك والتعب والتزمي بالإرشادات التالية :

- ابدئي ممارسة تمارين اللياقة البدنية على مهل وعلى فترات قصيرة، ابدئي ممارسة التدريبات بـمعيار متوسط، واعلمي أن الجسم يحتاج إلى نحو ساعة من الراحة قبل استعادة حالته الطبيعية .
- لا تمارسي أي نوع من الرياضة وجسمك ما زال بارداً، بل يلزم بصفة حتمية وضرورية أن تبدئي أولاً في إحماء عضلاتك ويكون ذلك بأداء بعض تمارين تليين العضلات.
- إذا كنت ممن يمارسن تدريبات اللياقة البدنية مع مجموعة تتميز عنك بقدرتها المهارية لا تحاولي مجارهن أو الدخول معهن في سباق، التزمي بجانب الحرص فلنت في النهاية لن نحصل على جائزة التفوق .
- لا تتوقفي عن أداء التمارين بطريقة مفاجئة، ولا تسارعي بإهائها بغتة بغرض اللحاق بموعد عمل، وفي نهاية كل تدريب استكملي التمرين بالمشي البطيء والتنفس بعمق كي تستعيد هدوءك .

- لا تفرطي في إجهاد نفسك حتى لا تتعرضي لمخاطر الإصابة بتمزق في العضلات والتواء المفاصل أو ما هو أسوأ بكثير .
- لا تبدئي في ممارسة التدريب الثاني إلا بعد الانتهاء من تمام استعادة هدوءك وراحتك، وعند الإحساس بأدنى ألم سارعي بالراحة ولا تحاولي إدعاء البطولة.

الرونق الرياضي :

- المحافظة على الرونق الرياضي أثناء وبعد المجهود البدني الشديد له علاقة مباشرة بقواعد الصحة الشخصية وأصول اللياقة والمحاولة فيما يتعلق بالآخرين.
- لا شك أنك تفرزين الكثير من العرق أثناء هذه التدريبات، وإذا لم تأخذي حذرك فأنت معرضة للوقوع في مخاطر إزعاج الآخرين ، ولمعالجة هذه القضية بصفة وقتية يمكنك اتخاذ بعض الاحتياطات التالية :
- رطبي نفسك أثناء فترات الراحة بتبليل وجهك وسواعد الذراعين بالماء البلود أو بلوسيون من أصل نباتي، وبهذه الطريقة يمكنك مقاومة ما قد تحسّن به من جفاف من جراء المجهود المبذول أثناء أداء تدريبات اللياقة .
 - إذا كنت تؤدي هذه التمارين في الهواء الطلق تحت أشعة الشمس وفي تيار الهواء عليك في هذه الحالة بالمسارعة بتجفيف جسمك عقب الانتهاء من هذه التدريبات.
 - اشربي أثناء وبعد أداء التمارين لتعويض الماء الذي يفقده الجسم عن طريق العرق وإذا كنت ممن يمارسن الرياضة بهدف التخسيس وإنقاص الوزن فالنصيحة الموفقة ألا تحاولي تقليل كميات الشرب خوفا من ضياع الهدف من البرنامج، فلا علاقة بين العرق وبرنامج التخسيس، وربما يشير مؤشر الميزان إلى وجود نقص في الوزن لحوالي ١ - ٢ كيلوجرام على إثر تمرين شاق، ولكن مهلا لا تقفزي فرحا بسبب هذا النقص فسرعان ما تستعيدينه مرة أخرى بعد شرب الماء، والواقع أن الامتناع عن شرب الماء بعد الانتهاء من أداء تدريبات اللياقة بغية الحصول على تخسيس سريع للجسم يعتبر عملا غير مفيد على الإطلاق بل قد يؤدي إلى نتائج عكسية .

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة للتغلب على رائحة العرق :

- استخدمي أي مزيل للرائحة يتفق مع مزاجك الشخصي وتعودي على استخدامه في أيام التمارين الرياضية .
- خذي دشًا قبل ارتداء الملابس وبعد الانتهاء من التدريبات، واستخدمي صابونًا من نوع جيد طيب الرائحة، اغسلي جسمك بماء وفير ولتجعلني آخر دفعة ماء بارد كي تشعرني بالانتعاش.
- إذا كنت ممن يعانون من كثرة العرق وجهي عناية خاصة لغسيل الرأس ونظافة الشعر، واستخدمي قفازًا خشنًا أو لوفة في دعك الجسم، واستمري في أداء ذلك حتى تتأكدي من تمام النظافة وغادري الحمام وأنت رابطة الجأش، واثقة من نفسك .
- تعتبر الجوارب والأحذية المستخدمة في ممارسة تمارين اللياقة البدنية من الأمور المزعجة التي يصعب الحديث عنها لما يصدر عنها من روائح غير مستحبة ، ولا شك أن إفراز العرق في هذه الملابس يصاحبه نتيجة حتمية من انبعاث روائح منفرة يجب التخلص منها، وهذه النقطة بالذات تسبب الكثير من الحرج للعديد من الناس؛ ولذا ننصح باستخدام مرهم يحتوي على مواد مطهرة ومعقمة لدهان الأقدام وبين الأصابع ويفضل استخدام مزيل للرائحة من نوع جيد على أن يكون ذلك قبل ارتداء الجوارب والأحذية، استخدمي أيضا كريما ملطفا، وأخيرا يفضل استخدام زوجين من الجوارب والأحذية بحيث تكون الأحذية جافة جدا عند ارتداء الجوارب والأحذية .

* الدليل الهادي.. لمن يؤدون تدريبات اللياقة البدنية بمفردهم :

- حددي لنفسك ساعة منتظمة للبدء في أداء التمارين، وتمسكي بهذا التوقيت ، ولا تحاولي أن تلتصقي لنفسك الأعذار للهروب من هذه الساعة بالتأخير أو التقليل عن موعدها المنتظم مهما كانت الأسباب .
- عند الإحساس بتعب مفاجئ أو الشعور بالانحراف في المزاج العام، سارعي بمنح نفسك دقائق للاستراحة وبعدها حاولي بذل مجهود بسيط وإذا استمر الإحساس

بالإجهاد والتعب، توقفي على الفور، ونصحك باستشارة طبيب فقد تكون هذه إشارة لحالة مرضية .

- احرصى على أن تكون الحجرة جيدة التهوية، فمن العبث أن تملئي رثيك بهواء فاسد.

- تجنبي استخدام ملابس مصنعة من خيوط صناعية أو ارتداء ملابس ثقيلة، وكذا تجنبي استخدام الملابس الضيقة التي تعوق الحركة، وإذا كنت ممن يفضلن أداء هذه التمارين في حجرة النوم فأفضل الحلول ممارستها وأنت ترتدين البيجاما، وإذا كان الجو حارا يمكنك ممارسة الرياضة وأنت مرتدية الملابس الداخلية فقط ولا مانع من ممارسة التدريبات وأقدامك عارية بدون أحذية .

- حاولي الاستفادة من الأثر العميق للموسيقى التي تساعدك على ضبط الإيقاع الحركي كما تضيف جوا من البهجة والمرح .

- ابدئي دائما بتدريبات الإحماء وتلين العضلات .

- اضبطي عمليات التنفس، احرصى على تحقيق التزامن بين حركاتك وعندما يكون الإيقاع بطيئاً تنفسي بعمق وببطء، الشهيق عند تعديل الوضع أو عند التمديد وعملية الزفير عند الإمالة بالجسم أو عند ضغط التجويف الصدري، وعندما يكون الإيقاع سريعاً أمامك اختاران ، إما التنفس السريع والأقل عمقاً خلال كل حركة (في هذه الحالة تنفسي بعمق في نهاية كل تمرين) أو التنفس العميق بانتظام عقب أداء ثلاث أو أربع حركات .

- رتي برنامجك بحيث تبدئين بالتمارين السهلة ثم التدرج حتى تصلين إلى التمارين الأصعب، ورتبي زمن البرنامج أيضا بما يتفق مع قدراتك عند الشعور بالتعب أو بالتصلب في المفاصل، ابدئي لمدة خمس دقائق بالتمارين الخفيفة ولا تحاولي الإصرار على التمارين الصعبة، يمكنك التوسع في زمن البرنامج في الأيام التي تشعرين فيها أنك أفضل صحيا وأحسن مزاجا.

بدلي بصفة دائمة من برنامجك الرياضي وبذا تضمني انتظام العمل لجميع عضلاتك بطريقة متوازنة، وفي الوقت ذاته عندما تقررين في أسبوع ما أن توجهي عناية خاصة لمجموعة معينة من العضلات ، عليك في هذه الحالة تنويع وتبديل التمارين الخاصة لهذه المجموعة من العضلات على مدار الأسبوع بحيث تؤدي في كل يوم تمارين تخالف ما تقومين به في الأيام التالية .

جمالك أثناء الحمل

للحوامل نصيب من الجمال



لا شك أن المرأة الحامل تتعرض لكثير من التغيرات في الشكل العام للجسم؛ ولذا من الضروري أن تبدأ الحامل في تنفيذ برنامج تغذية صحي جيد يتناسب مع ظروفها الجديدة وحتى يمكنها الانتهاء من هذه الفترة الصعبة في حياة كل امرأة وقد رزقت بالطفل الموعود ، ولكنها ما زالت تحتفظ بجمالها ورشاقتها وحيويتها .

١٠ كيلوجرامات فقط هي الحد المسموح به لزيادة وزن أي حامل :

لا ينبغي أن يزيد وزن الحامل عن ١٠ كيلوجرامات فقط، ويجب أن تضع كل حامل في اعتبارها خطأ المقولة الشائعة بضرورة التغذية بكميات أوفر لأنها مسئولة عن حياة شخصين، هذا الظن الخاطئ الذي يدفع بكثير من النساء للانغماس بنهم في التهام الطعام لتغطية هذه المتطلبات وهو ظن خاطئ تقع فيه المزيد من الحوامل دون ترؤر أو تفكير وفي محاولة منا للإقناع نسوق فيما يلي بعض الأدلة على صدق آرائنا حول هذا الموضوع .

في المقام الأول أن الوزن الزائد عن الحدود المعقولة في فترة الحمل يصاحبه دائماً تزايد احتمالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم وما يتبعه من أخطار أخرى كاحتمال