



صحتك قبل الزواج :

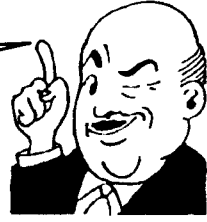
كيف ترفع كفاءتك الصحية والبدنية؟



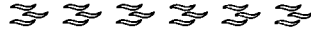
- اتبّه : الرجل أضعف صحيا من المرأة !
- صحتك في غذائك فاعرف ماذا تأكل
- أغذية تخدم صحتك الجنسية والإنجابية
- الزواج يحتاج إلى عضلات قوية ولياقة بدنية..
- فاستعد من الآن!

obeikandi.com

انتبه :



الرجل أضعف صحيا من المرأة !



وذا ما طرزان !

- إذا كنت تتصور أن الرجل هو الطرف الأقوى صحيا أو أنه " طرزان " الذى لا يقهر ، والذى يُعمر أمداً طويلاً من الدهر فأنت مخطئ !!
- فالإحصائيات تقول : إن رجل هذا العصر أضعف صحيا من المرأة وغالبا ما يموت قبلها !
- انظر حولك لكى تتأكد لك صحة هذه المعلومة .. فترى بيوتا كثيرة خلت من رجالها بينما لازالت تعمرها نساء !
- وإليك نتائج بعض الإحصائيات التى أجريت حول هذا الموضوع :
 - تذكر إحصائية قامت بها إحدى الجامعات البريطانية أن جنس الرجال تتضاعف فرصته بالنسبة لجنس النساء للوفاة قبل سن ٦٥ عاماً .
 - وتذكر إحصائية بريطانية أخرى أجريت فى سنة ١٩٩٥ أن العمر الافتراضى للمواليد الذكور لا يزيد على ٧٤ سنة فى أغلب الأحوال أما المواليد الإناث فمن المتوقع أن يتجاوز عمرهن الافتراضى ٧٩ عاما .
- تذكر الإحصائيات أن أغلب المعمرين فى اليابان ينتمون لجنس الإناث.

إذا عُرف السبب بطل العجب !!

ولكن ، ترى ما سبب هذه الظاهرة ؟! .. أو لماذا صار الرجال يتميزون بمقدرة صحية وعمر افتراضى أقل من النساء ؟

هناك عدة أسباب وراء ذلك ...

- إن هرمون الأنوثة المعروف باسم " استروجين " يوفر للمرأة حماية كبيرة .. فبفضل هذا الهرمون لا تتعرض المرأة للإصابة بالأزمات القلبية قبل بلوغ سن اليأس ، وهى السن التى ينقطع عندها إنتاج هذا الهرمون من المبيضين ، بينما جنس الرجل لا تتوافر له مثل هذه الحماية ، ولذا فإن فرصة الإصابة بالأزمات القلبية الخطرة المميتة تكون أكبر بكثير بين جنس الرجال بالنسبة لجنس النساء ، أما بعد بلوغ سن اليأس فإن فرصة الإصابة بالأزمات القلبية بين النساء بالنسبة للرجال تكاد تكون متساوية أو تكون أقل أحيانا .
- الرجال أكثر ميلا للانتحار بالنسبة للنساء !! ذكرت هذه الحقيقة بعض الإحصائيات العالمية . ففى بريطانيا ، على سبيل المثال ، بلغت نسبة حالات الانتحار فى سنة ١٩٩٧ بين الشباب والرجال ثلاثة أضعاف نسبة الانتحار بين الفتيات والسيدات . وكان أغلب المنتحرين من المراهقين والشباب . وهذا يعكس من ناحية أخرى أن البناء النفسى كذلك للرجل قد يكون أضعف منه بالنسبة للمرأة بالإضافة للضعف الصحى الذى يتميز به الرجال بالنسبة للنساء.
- الرجال أكثر إقبالا على التدخين وتعاطى المخدرات والمسكرات ، فبسبب هذا العامل يموت عدد كبير من الشباب والرجال فى سن مبكرة كضحايا للمضاعفات الخطرة لهذه السموم ، كالأزمات القلبية ، والإصابة بالسرطانات .
- تتميز حياة كثير من الشباب بنوع من الاستهتار واللامبالاة بالنسبة للفتيات والنساء .. فهم لا يهتمون على سبيل المثال بممارسة الأنشطة الرياضية ، والالتزام بعدد كاف من ساعات النوم ، ويهملون أسس التغذية السليمة .
- تذكر بعض الدراسات أن الرجل أقل مقدرة عن المرأة بصفة عامة فى التكيف مع الضغوط النفسية (stress) .. ولذا فإنه يتعرض بنسبة أكبر من المرأة للمضاعفات الوخيمة للضغوط النفسية كالإصابة بمرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، والإصابة بالسرطانات .

- يعتبر الرجل بصفة عامة أكثر عرضة للضغوط النفسية بالنسبة للمرأة لما تفرضه عليه ظروف الحياة العصرية من مسئوليات جسيمة كتوفير المسكن المناسب والدخل الكافى إلى آخره . وهذا يجعله بالتالى فريسة للمضاعفات الناتجة عن هذه الضغوط النفسية إذا لم يتمكن من التكيف معها .

- بالنسبة للرجل فى المجتمعات الغربية فإنه لا يعبأ فى كثير من الأحيان بخطورة الانحراف الجنسى والأخذ بالاحتياطات الكافية للوقاية من الإيدز وأمراض الاتصال الجنسى (الزنا) . ولذا فإنه ليس غريبا أن يرتفع عدد المصابين بالإيدز وأمراض الاتصال الجنسى سنة بعد الأخرى .. هذه الأمراض التى تفتك سنويا بمئات الضحايا وأغلبهم من جنس الرجال . لقد سجلت الإحصائيات فى إنجلترا ومقاطعة ويلز زيادة فى نسبة الإصابة بمرض السيلان بين الرجال بلغت ١٧% و تلك الفترة ما بين سنة ١٩٩٥ إلى سنة ١٩٩٦ .

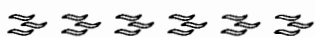
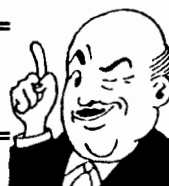
وهذا يعكس حالة عدم الاكتراث بين الشباب والرجال فى دول الغرب بخطورة الإصابة بالأمراض الجنسية على الرغم مما تبثه وسائل الإعلام هناك من تحذيرات متكررة .

- وبالإضافة لكل ما سبق ، فإن الرجال عادة أقل اكتراثا من النساء ببحث مشاكلهم الصحية وعلاجها فى وقت مناسب . فتذكر إحصائية أجرتها الكلية الملكية البريطانية للممارس العام أن حوالى ٣١% من الرجال لا يذهبون للطبيب العام (GP) إلا بعد أن تسوء حالتهم الصحية بدرجة واضحة .

كما كشفت إحصائيات أخرى أن حوالى ٢٥% من الرجال الذين يعانون من اكتئاب شديد لا يذهبون للطبيب المختص بينما يكتفون بالتحدث لأصدقائهم أو زوجاتهم مما يحرمهم من العلاج المناسب الذى يمكن أن يوفر لهم الوقاية من التأثيرات الجانبية السلبية لحالة الاكتئاب .

كما وجد أيضا أن أغلب الرجال الذين يصابون بضعف الانتصاب لا يذهبون للطبيب المختص ويكتفون بالعانة فى صمت من هذه المشكلة مما يعرضهم من ناحية أخرى لتأثيرات نفسية سيئة !

صحتك فى غذائك .. فاعرف ماذا تأكل



نظامك الغذائى الحالى يحدد كفاءتك الصحية :

لاشك أن نظامك الغذائى يحدد بدرجة كبيرة مدى كفاءتك الصحية ، فإن كان هذا النظام متماشيا مع أسس التغذية السليمة زادت كفاءتك الصحية .. أما إذا كان نظاما خاطئا زادت قابليتك للتعب والإرهاق والعدوى المتكررة وهو ما لا يتفق مع استعدادك لبدء حياة زوجية جديدة تحتاج إلى صحة جيدة وبدن قوى .

دعنا نلقى الضوء على هذا الموضوع ، وهو : كيف نختار غذاءنا بشكل صحيح ؟

إننا نحتاج إلى الغذاء ليمد أجسامنا بالطاقة التى تجعل خلايا أجسامنا قادرة على الحياة والنشاط . كما يمدنا الغذاء بالمواد الخام الضرورية للنمو ولتجديد ما يهلك من أنسجة الجسم . فضلا عن ذلك ، فنحن نحتاج إلى الغذاء كأحد أنواع المتعة فلاشك أن فيه لذة كبيرة لنا .

والحقيقة أن الالتزام بأسلوب صحى سليم للتغذية لا يعنى أن نلتزم بمعايير دقيقة تجعلنا نحسب يوميا كمية السعرات الحرارية والمغذيات المختلفة التى تدخل أجسامنا مما يفقدنا بالتالى جزءا من استمتاعنا بغذاءنا وميولنا لأنواع معينة من الغذاء !

فالقاعدة الذهبية للتغذية السليمة هى ببساطة تحقيق التنوع والتوازن فيما نأكله بحيث نحصل على قدر كاف ومتوازن من الفيتامينات والمعادن وعناصر الغذاء الثلاثة وهى البروتينات والكربوهيدرات (النشويات والسكريات) والدهون .

فكلما نوعت فى اختيار غذائك صرت على الطريق الصحيح للتغذية .

👉 كيف تختار غذائك ؟

ولكى تحقق ذلك ، يمكنك ببساطة أن تحرص يوما بعد الآخر على اختيار نوع من الغذاء من هذه المجموعات الغذائية الخمس :

- الخبز والمخبوزات عموما والأرز والمكرونة .

- الفواكه .

- الخضراوات .

- الألبان ومنتجاتها كالزبادى والجبن .

- البروتينات النباتية مثل الحبوب (كالفاصوليا الناشفة واللوبيا والعدس والذرة) والبقول (مثل فول التدميس) والبذور والمكسرات . والبروتينات الحيوانية (مثل الأسماك و اللحوم والدجاج والبيض) .

(يمكن الجمع بين هذين النوعين من البروتينات بشكل متوازن أو الاكتفاء بتناول نوع منهما يوما بعد يوم)

باختيار غذائنا اليومى من هذه النوعيات المختلفة فإننا نحقق عنصر التنوع .

ولكى نحقق عنصر التوازن ، فهذا يعنى ببساطة ألا نتناول كميات كبيرة من نوع محدد من الأغذية على حساب الآخر .. فلا يجوز مثلا أن نفرط فى تناول البروتينات على حساب الفواكه والخضر .

ولتحقيق هذا التوازن المقصود يجب أن تكون كمية السعرات الحرارية (الطاقة) المستخلصة من الغذاء موافقة لما نقوم به يوميا من جهد حتى نتجنب انخفاض أو زيادة الوزن .

وللحصول على قدر متوازن من السعرات الحرارية والمغذيات الضرورية فإن القاعلة الأساسية هى الحصول على كمية من السعرات الحرارية من العناصر الغذائية الثلاثة على النحو التالى :

- الكربوهيدرات ٥٠ - ٥٥ %
- الدهون أقل من ٣٠ %
- البروتينات ١٥ - ٢٠ %

﴿ كثير من الألياف : ﴾

يعتبر الاهتمام بتناول الألياف بوفرة أحد أسس التغذية السليمة ، فقد ثبت أن توافرها فى الغذاء يقدم لنا فوائد عظيمة مثل الوقاية من الإمساك ، والسيطرة على مستوى الدهون (الكوليستيرول) بالدم ، كما تساعد أيضا على ضبط مستوى السكر بالدم . كما وجد أن فرصة الإصابة بسرطان القولون تقل بين الذين يداومون على توفير الألياف فى غذائهم اليومى .

والألياف لا تعتبر عنصرا غذائيا بل إنها تخلو تماما من أية مغذيات مفيدة .. وهى تتمثل مع الأجزاء التى تتخلف عن الأغذية النباتية والتى لا تهضم ولا تمتص وإنما تخرج مع البراز فتزيد من كتلة الفضلات .

وتوجد الألياف بوفرة فى الفواكه والخضراوات عموما وخاصة التفاح ، والكرنب ، والقنبيط ، والخيار .. كما تعتبر الردة (النخالة) من أغنى مصادرها ، ولذا ننصح دائما بتناول الخبز والمخبوزات المصنوعة من الدقيق الكامل المحتفظ بالردة عن المصنوعة من الدقيق الأبيض .

﴿ قليل من السكريات : ﴾

تحتوى الأغذية مثل الحلويات والجاتوهات والمربى على نسبة عالية من السعرات الحرارية بينما تفتقر للمغذيات الضرورية . ولذا تسمى السعرات الحرارية الناتجة عنها بالسعرات الحرارية الفارغة (Empty Calories) . ويؤدى الإفراط فى تناول هذه النوعيات من الأغذية إلى السمنة وتسوس الأسنان .

كما يجب أن نلاحظ أيضا أن هناك أنواعا عديدة من الأغذية المجهزة المحفوظة أو المعلبة مثل بعض أنواع الحبوب ، والفواكه ، والخضراوات تحتوى على كميات كبيرة من المواد السكرية حيث تستخدم كمادة حافظة لها .

كما تعتبر الميلة الغازية والعصائر المحفوظة من المصادر الغنية بالسكريات، ولذا يجب الحد من تناولها.

🏠 قليل من الدهون :

نحن نحتاج إلى الدهون بقدر بسيط ، وهو غالبا يفوق كمية الدهون التى يتناولها أغلب الناس ؛ وذلك للاستفلة بفوائد الدهون كعنصر غذائى . فالدهون تعد مصدرا مركزا للحصول على الطاقة ، وهى ضرورية لامتصاص الجسم لبعض أنواع الفيتامينات وهى (أ) ، (د) ، (هـ) ، (ك) . كما أنه من الصعب أن نستسيغ طعامنا بدون قدر من الدهون .

ولقد أصبح من المؤكد أن الإفراط فى تناول الدهون الحيوانية (الدهون المشبعة) يلعب دورا مهما فى الإصابة بالأزمات القلبية . كما يؤدى الإفراط فى تناول الدهون بصفة عامة ، سواء كانت حيوانية أو نباتية ، إلى زيادة الوزن .. وتعد زيادة الوزن عاملا آخر يؤدى إلى الإصابة بالأزمات القلبية ، وغير ذلك من المشاكل الصحية العديدة .

ولكى تساعد نفسك على الإقلال من تناول الدهون اتبع هذه الإرشادات التالية :

- اختر اللحوم الخفيفة قليلة الدسم كاللحم البتلو ولحم الدجاج (بدون جلد) والأسماك .
- قلل من تناول اللحوم المجهزة كاللانشون والهوت دوج .
- انزع أية دهون ظاهرة باللحم قبل إعداده للأكل .
- قلل من تناول الأطعمة المحمرة فى السمن أو الزيت .. فاجعل أغلب طعامك مسلوقا ، أو مشويا .
- اختر اللبن ومنتجاته من الأنواع قليلة الدسم .
- لاحظ أن المشهيات التى تضاف للأطعمة (مثل زبدة الفول السودانى أو المستردة) تحتوى على نسبة مرتفعة من الدهون ولذا يجب الحد من تناولها .

قليل من الملح :

إن أغلب الناس يتناولون كميات من ملح الطعام تفوق احتياج أجسامهم وقد وجد أن ذلك يمكن أن يصيب بعض الأشخاص بارتفاع ضغط الدم .

وبالإضافة للملح المائدة الذى نضيفه لطعامنا فإن ملح الطعام يدخل أيضا فى العديد من الأغذية المجهزة المحفوظة . ولذا يجب ملاحظة نسبة الملح بهذه الأغذية عند الشراء .

لكى تقلل من تناول ملح الطعام ، اهتم بعمل الآتى :

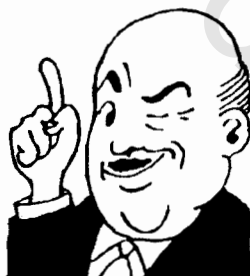
- حاول أن تتقبل مذاق الطعام بقدر قليل من الملح .. وهذا أمر قابل للتحقيق .
- تجنب شراء الأغذية المحفوظة المحتوية على كميات كبيرة من الملح مثل بعض أنواع الحساء ، والكاتشب ، والبطاطس المحمرة ، والزبدة ، والسجق .
- استخدام بدائل الملح ولكن دون إفراط .

مجموعة الفيتامينات والمعادن الضرورية ومقدار الاحتياج اليومي لها	
نوع الفيتامين أو المعدن	الاحتياج اليومي للذكور (فيما بين ١٩ - ٥٠)
فيتامين أ	٧,٠ مجم
ثيامين	١,٠ مجم
ريبوفلافين	١,٣ مجم
نياسين	١٧ مجم
حمض البانتوثينيك	لا توجد جرعة محددة - نلحرا ما ينقص بالجسم
فيتامين ب ٦	١,٤ مجم
فيتامين ب ١٢	١,٥ ميكروجرام
بيوتين	١٠ - ٢٠٠ ميكروجرام
حمض الفوليك	٢٠٠ ميكروجرام
فيتامين ج	٤٠ مجم
فيتامين د	لا توجد جرعة محددة
فيتامين هـ	٣ - ٤ مجم

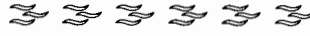
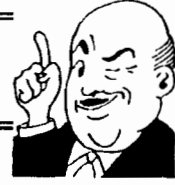
فيتامين ك	واحد ميكروجرام لكل كيلوجرام من الوزن
كالسيوم	٧٠٠ مجم
يود	١٤٠ ميكروجرام
حديد	٨٧ مجم
ماغنسيوم	٣٠٠ مجم
بوتاسيوم	٣,٥ جرام
سيلينيوم	٧٥ ميكروجرام
زنك	٩٥ مجم
فوسفور	٥٥٠ مجم
صوديوم	١,٦ جرام
نحاس	١,٢ مجم

متوسط احتياج الشباب والرجال للسرعات الحرارية		
المرحلة العمرية	أسلوب الحياة	السرعات الحرارية / اليوم
١٨ - ٣٥ سنة	غير نشيط	٢٥٠٠
	نشط	٣٠٠٠
	نشط جدا	٣٥٠٠
٣٦ - ٧٠ سنة	غير نشيط	٢٤٠٠
	نشط	٢٩٠٠
	نشط جدا	٣٤٠٠
أكثر من ٧٠ سنة	غير نشيط	٢٢٠٠
	نشط	٢٥٠٠

مقدار السعرات الحرارية المستهلكة بأنشطة مختلفة	
نوع النشاط	مقدار السعرات الحرارية / ساعة
النوم	٦٥
الكتابة	١٠٠
المشى	٢٥٠
المشى السريع	٣٠٠
ركوب الدراجة	٣٠٠
الجرى البطيء	٤٠٠
الجرى السريع	٦٥٠
السباحة	٥٠٠
الاسكواش	٦٥٠



أغذية تخدم صحتك الجنسية والإنجابية



تفسير العلاقة بين الغذاء والجنس :

إن العلاقة بين نوعية الغذاء الذى نتناوله ومدى تمتعنا بقدرة جنسية وإنجابية علاقة وطيدة .

فلا بد لكى تتمتع بمقدرة جنسية جيدة ، ودرجة خصوبة عالية ، أن توفر لأجسامنا ما تحتاجه من مغذيات تدعم هذه الناحية ، ولكى نتفهم ذلك بوضوح يجب أن نعرف أولاً كيف تتم العملية الجنسية ؟ وكيف تتأثر بعامل التغذية ؟

مراحل العملية الجنسية :

إن العملية الجنسية تحدث بشكل معقد أكثر مما قد تتصور وذلك ابتداء من تولد الرغبة الجنسية مروراً بمرحلة الإثارة ثم الشبق ، ثم القذف . وهذه المراحل الأربع يشارك فى حدوثها والقيام بها عدة أجهزة بالجسم تعمل بشكل متوافق تحت سيطرة المخ . وتسفر هذه المراحل المختلفة عن خروج كيماويات مختلفة يلعب كل منها دوراً محلياً فى العملية الجنسية ، ولذا يطلق على هذه الأحداث الكيميائية : كيمياء الجنس (sexual chemistry) .. وهو مصطلح حديث أصبح يفسر على أساسه الكثير من التغيرات الجنسية ، وكذلك مفهوم المنشطات الجنسية .

فيشارك فى حدوث العملية الجنسية الأجهزة التالية :

□ الجهاز العصبى التلقائى :

وهو الجهاز الذى يهيمن على العملية الجنسية بشقيه المختلفين وهما : الجهاز العصبى السمبثاوى والجهاز العصبى الجار سمبثاوى . فعند وجود الرغبة الجنسية يبدأ

هذان الفرعان فى العمل بشكل متوافق .. ففى مرحلة الإثارة ترجح كفة الجهاز الجار سمبثاوى ويصبح هو المسيطر النشط ، ويؤدى هذا النشاط إلى إفراز المخ لمادة كيميائية هى : استيل كولين (acetylcholine) وهذه تؤدى إلى اتساع الأوعية الدموية وانخفاض ضغط الدم (بدرجة بسيطة) . وبحدوث تمدد واتساع للأوعية الدموية للقضيب الذكري فإن الدم يندفع خلاله ويؤدى إلى تمدد الجسم الاسفنجى ويحدث بذلك انتصاب . وعندما تصل الإثارة إلى درجة عالية تبدأ مرحلة الشبق أو الذروة وعندئذ تزيد كفة الجهاز السمبثاوى ، ويصبح هو المسيطر النشط ، ويتسبب هذا النشاط فى إنتاج هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية ، وغير ذلك من الهرمونات . ويؤدى خروج هذه الكيماويات إلى حدوث ضيق بالأوعية الدموية ، وزيادة ضربات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، ويلى ذلك حدوث القذف (ejaculation) .

□ جهاز الغدد الصماء :

كما يتحكم فى القيام بالعملية الجنسية بعض الهرمونات التى تفرزها غدد تسمى بالغدد الصماء . وبدون خروج هذه الهرمونات بشكل متوازن يمكن أن تختل إحدى مراحل العملية الجنسية .. وهذه الهرمونات تشمل ما يلى :

- هرمون الذكورة (تستوستيرون) : وهو بمثابة الوقود اللازم لانبعاث واستمرار الشهوة الجنسية .
- هرمون الأنوثة (استروجين) : وهو يعد مزاج المرأة للتوافق مع العملية الجنسية كما يؤدى إلى خروج ملة مليئة للمهبل استعدادا للجماع .
- هرمون البروجستيرون : وهو هرمون آخر أنثوى فائدته تجهيز بطانة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة فى حالة حدوث حمل .

□ مجموعة من المواد يفرزها المخ :

وهذه عبارة عن مواد كيميائية معينة تلعب دورا فى حدوث العملية الجنسية ويطلق عليها : الموصلات العصبية .. ومن أهمها ما يلى :

- دوبامين : وهى ملحة ضرورية للحضور الجنسى والإحساس بالإثارة والنشوة .
- سيروتونين : وهى ملحة ضرورية للوصول إلى مرحلة الشبق .
- الببتيدات (peptides) : وهى مواد اكتشفت حديثا وتلعب دورا فى حدوث تمدد للأوعية الدموية للقضيب ، ولذا فإنها ضرورية لحدوث انتصاب .

□ الجهاز العفلى :

ويقوم هذا الجهاز من خلال عمل عضلات البطن والحوض والظهر أو أى عضلات أخرى على حسب وضع الجماع فى تنفيذ العملية الجنسية ، فبدون انقباضات عضلية لا يمكن حدوث العملية الجنسية .

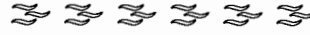
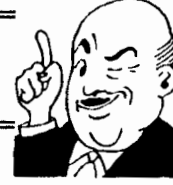
□ دور الغذاء :

ويعتبر الغذاء السليم هو الوقود الذى " يشغل " كل الأجهزة السابقة ويحفز على تكوين الكيماويات والمواد المختلفة الضرورية للقيام بالعملية الجنسية .. فالعضلات ، والهرمونات ، والموصلات العصبية ، والببتيدات ، التى تشارك فى تنفيذ العملية الجنسية ما هى فى الحقيقة إلا مواد تشارك الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية فى بنائها .

ولذا فإنه ليس غريبا أن تضعف الاستجابة الجنسية فى حالات سوء أو نقص التغذية بحيث لا يتوافر للأجهزة الجنسية المغذيات اللازمة .

والسؤال الآن : ما هى أهم هذه المغذيات (أو الأغذية) التى يجب توفيرها لتدعيم الأجهزة الجنسية والتمتع بالتالى بصحة جنسية جيدة ؟
هذا ما نعرفه فى العرض التالى .

الأغذية المطلوبة للنكاح والخصوبة



□ الزنك :

يعتبر معدن الزنك من أهم المغذيات الضرورية لإنتاج الهرمون الذكري والذي يؤثر بدوره على الرغبة الجنسية ووجود الاستجابة الكافية للنكاح . وليس ذلك فحسب ، فالزنك ضرورى جدا لإنتاج عدد كاف من الحيوانات المنوية النشيطة .. وفى حالة نقصه يقل عدد الحيوانات المنوية مما يقلل من خصوبة الرجل . كما يتسبب نقص الزنك أيضا فى زيلة القابلية للإصابة بالتهاب البروستاتا . ويؤدى نقصه خلال مرحلة البلوغ إلى تأخر نمو القضيب والخصيتين . وتزيد فرصة حدوث نقص بالزنك فى الحالات التالية :

- الإفراط فى التدخين .
- احتساء الخمر .
- الإفراط فى تناول الكافيين (الشاي والقهوة)
- حالات العُدوى عموما .
- تناول بعض العقاقير الكيماوية .
- حالات الغسيل الكلوى .

☞ الأغذية الغنية بالزنك :

- اللحوم والدجاج .
- الأسماك (وخصبة السريدن والأنشوجا) .
- المكسرات عموما (مثل البندق واللوز ...)

- زيت جنين القمح .
- الحيوانات البحرية (وخالصة الجندوفلى والمخار) .
- بعض الأعشاب (وخالصة المستاردة (الخرطل) ، والزنجبيل ، والشطة الحمراء ، والقرفة ، والزعر) .

□ فيتامين هـ :

وهذا يعد أهم الفيتامينات الواجب توافرها بالجسم للتمتع بدرجة جيدة من الخصوبة والقدرة الجنسية .. ونظرا لأهميته الكبيرة يطلق عليه البعض " فيتامين الخصوبة " .

ولكن ما هو الدور الذى يقوم به هذا الفيتامين ؟ .. ولماذا يحدث فى حالة نقصه بالجسم ؟ إليك هذه المعلومات المهمة عن فيتامين هـ :

- يعتبر فيتامين هـ واحدا من أهم مضادات الأكسدة (antioxidant) وتبعا لهذا المفعول فإنه يحمى خلايا الجسم ، بما فى ذلك الخلايا الجنسية والتناسلية ، من الأضرار التى تتعرض لها بسبب ما يسمى بالشقوق الحرة (Free radicals) .. وهى عبارة عن مركبات كيميائية غير ثابتة تنتج من عمليات التمثيل الغذائى .
- ثبت من بعض الدراسات أن غياب هذا الفيتامين يؤدى إلى حدوث ضمور بخلايا الخصيتين .
- يعتبر من المغذيات الضرورية للقيام بعملية تكوين الحيوانات المنوية .. ويتسبب نقصه فى ضعف حيوية الحيوانات المنوية .
- يؤثر فيتامين هـ على الفص الأمامى للغدة النخامية ، والذى يؤثر ويسيطر على الأعضاء الجنسية ، والخصائص الجنسية .. ولكى يعتدل نشاط هذا الفص فإنه يجب توافر فيتامين هـ بمستوى معتدل . وقد وجد أن نقص فيتامين هـ يؤدى إلى إفراط فى نشاط هذه الغدة ، وقد يؤدى ذلك إلى إفراط فى نمو الأعضاء التناسلية فتكون كبيرة بدرجة غير طبيعية سواء فى الذكر أو الأنثى .

- وجد أن فيتامين هـ بالمشاركة مع الغدة الدرقية يؤثر على الإحساس بالرغبة الجنسية .

❧ الأغذية الغنية بفيتامين هـ :

ينبغي ألا يقل المستوى الطبيعي لفيتامين هـ بالدم عن ٥ مجم لكل ١٠٠ مجم من الدم.. وفي حالة انخفاضه عن هذا المستوى تظهر علة حالة من البلاطة أو الخمول تجله الجنس الآخر وتضعف درجة الاستجابة الجنسية .

ويتوافر فيتامين "هـ" فى الأغذية التالية :

- الخبز الأسمر والمخبوزات عموما من الدقيق الكامل (أى المحتفظ بالنخالة).
- المكسرات (مثل البندق واللوز ...) .
- البذور (وخصبة بذور دوار الشمس والقرع العسلى) .
- فول الصويا .
- الزيوت النباتية (وخصبة زيت جنين القمح) .

❑ الفوسفور :

يقدم الفوسفور للجسم الفوائد التالية :

- يكون مع الأحماض الدهنية والجليسيرول والنيتروجين مركبات تسمى بالدهون الفوسفورية (phospholipids) ومن أهمها الليسيثين (Lecithin) الذى يلعب دورا مهما فى تقوية الناحية الجنسية حيث يحفز ويزيد من إنتاج الهرمونات الجنسية ، وقد أظهرت بعض الدراسات أن نقص الليسيثين يرتبط بحدوث الضعف الجنسى .
- يعمل الفوسفور مع الكالسيوم والمغنسيوم على بناء العظام .
- يلعب دورا مهما فى تكوين البروتينات النووية (nucleoproteins) المسؤولة عن انقسام وتكاثر الخلايا .

❧ الأغذية الغنية بالفوسفور:

تعتبر الأسماك والحيوانات البحرية (مثل الجمبرى والاستاكوزا والجنندوفلى) من أغنى مصادر الفوسفور .. ولعل هذه العلاقة هى السبب فى شهرة المأكولات البحرية كغذاء جنسى !

كما يتوافر فى الأغذية الأخرى التالية :

- خميرة الطعام .
- البذور (وخصبة بذور دوار الشمس والقرع العسلى والسهم) .
- المكسرات (مثل البنق واللوز ...)
- النقل (مثل الفول السودانى والحمص ...)
- فول الصويا .
- الزيوت النباتية (وخصبة زيت جنين القمح) .

❧ الأغذية الغنية بالليسيثين:

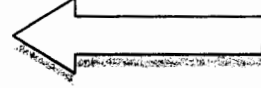
- الكبد .
 - الخضراوات النيئة عموما .
 - صفار البيض .
 - الشيكولاته (منشط جنسى) .
- كما يباع الليسيثين فى صورة مستحضرات طبية مثل الأقراص ، والبودرة ، والشراب ، والحبيبات .

□ فيتامين ج:

- يخدم فيتامين ج الناحية الجنسية من علة نواح ، وهى :
- يزيد حيوية الجسم ويزيد من حيوية الحيوانات المنوية وقدرتها على الحركة ،

ولذا فإنه يدعم خصوبة الرجل .

- يعمل كمضاد للأكسلة وينعكس هذا التأثير الإيجابي على الناحية الجنسية .
- لاحظ الباحثون أن تناول جرعات عالية من فيتامين ج يزيد من الرغبة الجنسية.



انتبه أيها المدخن!

وقد وجد أن الإفراط في التدخين يؤدي إلى نقص فيتامين ج بالجسم ، كما يؤدي كذلك إلى نقص الزنك .
فإذا كنت ممن يدخنون ولا يقدرّون على الإقلاع عن التدخين فيجب الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين ج .

□ الأغذية الغنية بفيتامين ج :

- الموالح (البرتقل ، الليمون ، الجريب فروت ، ...)
- الفلفل بأنواعه (الفلفل الأخضر ، والفلفل الأحمر)
- الخضراوات الورقية (مثل المقدونس) .
- فاكهة الكيوي (من أغنى المصادر) .
- الجوافة .

□ فيتامين ب :

هناك أنواع عديدة من فيتامينات ب تؤثر على القدرة الجنسية والخصوبة مثل :

- فيتامين ب ١
- فيتامين ب ٢
- فيتامين ب ٣
- حمض الفوليك

❧ علاج عقم الرجال بفيتامين (ب ١٢) !

أما أحدث اكتشاف عن فيتامينات ب وعلاقتها بالخصوبة فهو أن فيتامين ب ١٢ بالتحديد يحفز على إنتاج نوعية أفضل وأقوى من الحيوانات المنوية مما يرفع من درجة الخصوبة .

وقد ذكرت مجلة " لانسيت " الطبية فى مقل عن العقم والخصوبة أن بعض الأطباء نجحوا فى علاج ضعف الخصوبة عند الرجل بإعطاء جرعات عالية من فيتامين ب ١٢ عن طريق الحقن ، حيث أذى ذلك النظام العلاجى إلى زيادة نضج الحيوانات المنوية .

كما يستخدم أيضا فيتامين ب ١٢ كعلاج لعقم النساء الناتج عن الإصابة بالأنيميا الوبيلة الناتجة عن نقص هذا الفيتامين .

ويرى بعض الأطباء أنه فى حالات نقص الخصوبة أو العقم يفضل إجراء قياس لمستوى فيتامين ب ١٢ بالدم ، فإذا ثبت وجود نقص به وجب إعطاء هذا الفيتامين للتغلب على مشكلة العقم أو نقص الخصوبة .

❧ القضييب المثنى له علاج !!

ومن الطريف عن فيتامينات ب أن الباحثين قد وجدوا أن إعطاء نوع مميز من هذه الفيتامينات يسمى بارا - امينوبنزويك (PAPA) يساعد فى علاج مرض بيرونى .

فى هذا المرض يصاب جزء محدد من نسيج القضييب بالتليف مما يؤدى إلى حدوث انحناء بالقضييب أثناء الانتصاب حول هذا الجزء مما يسبب ألما ويعوق الإيلاج . وقد وجد أن هذا الحمض يزيد من تغذية النسيج المتليف بالأكسيجين مما يساعد على جعله أكثر مرونة ، وبالتالي يقل انحناء القضييب ، ويقل الألم .

لكن هذا التأثير يحتاج إلى إعطاء جرعات عالية تبلغ حوالى ١٢ جراما يوميا ، ويجب أن يستمر لمدة طويلة قد تصل إلى سنتين . ويستمر هذا العلاج تحت إشراف الطبيب .

• الأغذية الغنية بفيتامينات ب :

حتى الآن تم تحديد ٢٥ نوعاً من فيتامينات ب والتي تسمى فى مجموعها بفيتامين ب المركب . وفيما يلى توضيح لأهم الأغذية التى تتوافر بها النوعيات السابقة من فيتامينات ب والتي ترتبط أكثر من غيرها بالصحة الجنسية :

- فيتامين ب ١ :

- خميرة الخبز .
- الحبوب الكاملة (مثل اللوبيا والفصوليا الناشفة والعدس ...) .
- الخبز الأسمر والمخبوزات من الدقيق الكامل .
- النقل والمكسرات (مثل الفول السودانى ، والحمص ، واللوز ، وعين الجمل) .
- الكبد والقلوب واللحوم .

- فيتامين ب ٢ :

- خميرة الخبز .
- الخبز الأسمر والمخبوزات من الدقيق الأسمر .
- الكبد .
- صفار البيض .
- عيش الغراب .

- فيتامين ب ٣ :

- خميرة الخبز .
- الخبز الأسمر والدقيق الكامل .
- الحبوب الكاملة (المحتفظه بقشرها) .
- الفول السودانى .
- اللحوم والدجاج والديوك الرومى (اللحوم الغلقة فقط) .

- حمض الفوليك :

- خميرة الخبز .
- الأوراق الخضراء للخضراوات (الإسفانخ والخبيزة والملوخية) .
- الدقيق الكامل (وخاصة جنين القمح) .
- الكبد .
- الحبوب الكاملة .

- فيتامين ب ١٢ :

- يوجد فى الأطعمة الحيوانية فقط مثل :
- الكبد
 - الكلاوى
 - الحار (مثل أم الخلول والجندوفلى)
 - التونا والسردين والسالون .
 - البيض واللبن .
 - الجبن (معظم الأنواع) .

- حمض بارا - امينوبنزويك :

- الكبد (البقرى)
- الكرنب
- اللبن (البقرى)
- البيض
- عيش الغراب
- الشوفان
- السبانخ
- بذور دوار الشمس
- الدقيق الكامل (وخاصة جنين القمح) .

□ فيتامين (أ) :

هذا الفيتامين يخدم الصحة الجنسية من أكثر من ناحية ، كما يلي :

- يحافظ على سلامة نسيج الخصية .
- يساعد على الوقاية من سرطان الخصية .
- يساعد على مقاومة سرطان البروستاتا .
- يساعد على زيادة أعداد الحيوانات المنوية .
- يعد ضروريا لإنتاج الهرمونات الجنسية .

- زيت كبد الحوت .. وسره الرهيب !

وباعتبار أن زيت كبد الحوت من أغنى الأغذية بفيتامين (أ) فهو يعتبر غذاء مفضلا للمقبلين على الزواج حيث ينشط ويدعم الوظائف الجنسية .

- تناول البيض النيئ وادع لى !

ولنفس الغرض السابق أنصحك كذلك بتناول البيض النيئ أو " البرشت " . يذكر دكتور " وليام روبنسون " رئيس قسم الأمراض التناسلية بمستشفى " برونكس " بنيويورك أن البيض النيئ غنى جدا بفيتامين أ وأن تناوله نيئا يقلل من خطره على صحة القلب والشرابين (لاحتواء البيض على نسبة مرتفعة من الكوليستيرول) وذلك لأن البيض النيئ يحتوى كذلك على نسبة عالية من الليسيثين التى تعمل كمضاد للكوليستيرول علاوة على تأثيرها المنشط للناحية الجنسية .

كما يذكر دكتور " روبنسون " أنه استطاع أن يحقق نجاحا فى علاج بعض حالات الضعف الجنسى بوصف البيض النيئ لمرضه .

• احترس من السالمونيلا :

إن الضرر الوحيد المحتمل من كثرة تناول البيض النيئ هو الإصابة بميكروب السالمونيلا حيث إن طهى البيض يقتل أى عدوى محتملة به .

• الأغذية الغنية بفيتامين أ :

بالإضافة لزيت كبد الحوت والبيض النئ (أ) يتوافر بجرعات عالية فى الأغذية التالية :

- الكبد (بأنواعه المختلفة) .
- الخضراوات (مثل الجزر ، الفلفل الأحمر ، المقدونس ، الإسباناخ ، البصل الأخضر ، البروكولى ، ...) .
- الفاكهة (مثل المشمش والكتالوب) .

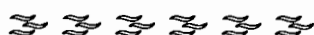
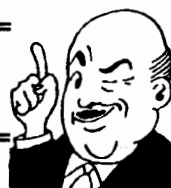
المختصر المفيد

بناء على كل المعلومات السابقة عن الأغذية وعلاقتها بالصحة الجنسية والإنجابية تعتبر الأغذية التالية من أفضل الأغذية المدعمة لهذه الناحية :

- الأسماك والحيوانات البحرية .. وكذلك معلبات السردين والتونا والأنشوجا ...
- النقل والمكسرات .
- جنين القمح والمخبوزات من القمح الكامل (المحتفظ بقشره) .
- البنزور .. مثل بذر القرع العسلى ودوار الشمس والسهم .
- خميرة الخبز .
- الشيكولاته .
- الكبد والدجاج .
- الخضراوات الورقية عموما .
- الموالح .
- البيض النئ (أو البرشت) .
- زيت كبد الحوت .
- زيت جنين القمح .

الزواج يحتاج إلى قوة ولياقة بدنية ..

فاستعد من الآن !



كما يحتاج الاستعداد للزواج إلى تدعيم كفاءتك الصحية والاهتمام بتناول الأغذية المدعمة للخصوبة ، فإنه يحتاج منك كذلك إلى تدعيم لياقتك وكفاءتك البدنية .

فمن ناحية ، يلعب الجهاز العضلى دورا مهما فى القيام بالعملية الجنسية ، وإذا لم تتوفر للعضلات اللياقة الكافية تعرضت للإجهاد والشد والتقلصات .

ومن ناحية أخرى ، فإن اكتساب اللياقة البدنية الكافية من خلال الانتظام على ممارسة الرياضة يخدم صحتك بوجه عام ، ويشعرك بالارتياح النفسى ، ويساعدك على مقاومة التوتر ، ويجعلك أكثر توافقا مع متطلبات الحياة اليومية التى تحتاج إلى مجهود عضلى ، كرفع أحمال ثقيلة أو الاضطرار للعدو لغرض ما ، أو صعود الدرج لمسافة مرتفعة .

فممارسة الرياضة شىء ضرورى جدا لكل منا .

ماذا يمكن أن تفعل لك ممارسة الرياضة ؟

- تقوية العضلات واكتساب اللياقة والرشاقة .
- المساعدة على الاسترخاء .
- المساعدة على النوم بشكل أفضل .
- تنشيط الذهن وزيادة القدرة على التركيز .
- اكتساب الحيوية والثقة بالنفس .

- مساعدة الهضم وتحسين الشهية للطعام .
- تليين المفاصل وزيلة القدرة الحركية .
- مقاومة الاكتئاب وتحسين الحالة المزاجية .
- مقاومة الإصابة بألم الظهر وأوجاع المفاصل .
- تخفيف بعض الأمراض كمرض السكر ، وارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع الكوليسترول .
- توفير الوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين والنزحة الصدرية .
- تقليل فرصة الإصابة بالأزمات القلبية .

﴿ اكتساب اللياقة شيء .. وتحقيق بطولات رياضية شيء آخر : ﴾

إن ما نقصده فى هذا الموضوع هو ممارسة الرياضة بغرض اكتساب اللياقة البدنية العامة، فهذا يختلف عن ممارسة الرياضة بغرض إحراز بطولات رياضية . ففى هذه الحالة الثانية، أنت تحتاج للتدريب المتواصل لعدة ساعات، وربما للتمرين على أجهزة رياضية خاصة، والخضوع لنظام غذائى وأسلوب معيشى معين . أما ممارسة الرياضة بغرض اكتساب اللياقة فلا يتطلب منك أكثر من قضاء بعض الوقت بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا فى ممارسة تمارين رياضية خفيفة (كالايروبك) وممارسة رياضة المشى، أو رياضة العدو، أو نوع من الرياضات يتفق مع رغبتك وقدرتك الصحية .

﴿ احتياطات عامة : ﴾

وأيا كان نوع الرياضة التى تنوى ممارستها، فإنه من الضرورى أن تكون موافقة لعمرك ولقدرتك الجسمانية، وخلصه إذا كان لديك أى متاعب بالقلب أو الأوعية الدموية (كقصور الشريان التاجى) ، أو كنت مصابا بالسكر أو بارتفاع ضغط الدم . وعموما يمكن مناقشة هذا الأمر مع طبيبك الخاص . كما أنه من الضرورى ألا تبذل جهدا فوق قوة احتمالك أثناء ممارسة أى رياضة، فيجب أن تتوقف فى الحل متى شعرت بضعف المقدرة على استكمال المزيد .

ومن الضروري كذلك أن تختار نوعاً من الرياضة تشعر بالمتعة في ممارستها ، بحيث لا يكون الغرض من الرياضة هو المحافظة على الصحة فحسب وإنما الاستمتاع كذلك بالرياضة وقضاء وقت ممتع للنفس .



كما أنه من الضروري أن تحذر من ممارسة أى رياضة شاقة فى الحالات التالية ويفضل استشارة الطبيب :

• إذا كنت تجاوزت سن ٣٥ سنة ، ولم تمارس أى نشاط رياضى لعدة سنوات مضت .

• إذا كنت فوق سن ٦٠ سنة .

• إذا كنت تعاني من بدانة مفرطة .

• إذا كنت تدخن بشراهة .

• فى حالة حدوث وفة لأحد من أفراد أسرتك قبل سن ٤٠ سنة بمرض القلب.

• فى حالة وجود مشكلة صحية معينة تخضع للعلاج مثل مرض القلب ، أو السكر ، أو مشاكل العمود الفقرى .

ففى هذه الحالات تساعدك استشارة الطبيب فى اختيار نوع النشاط الرياضى الذى يتوافق مع حالتك الصحية وفى معرفة الاحتياطات المهمة التى يجب أن تأخذ بها تجنباً لأى مضاعفات صحية .

تمارين الإحماء :

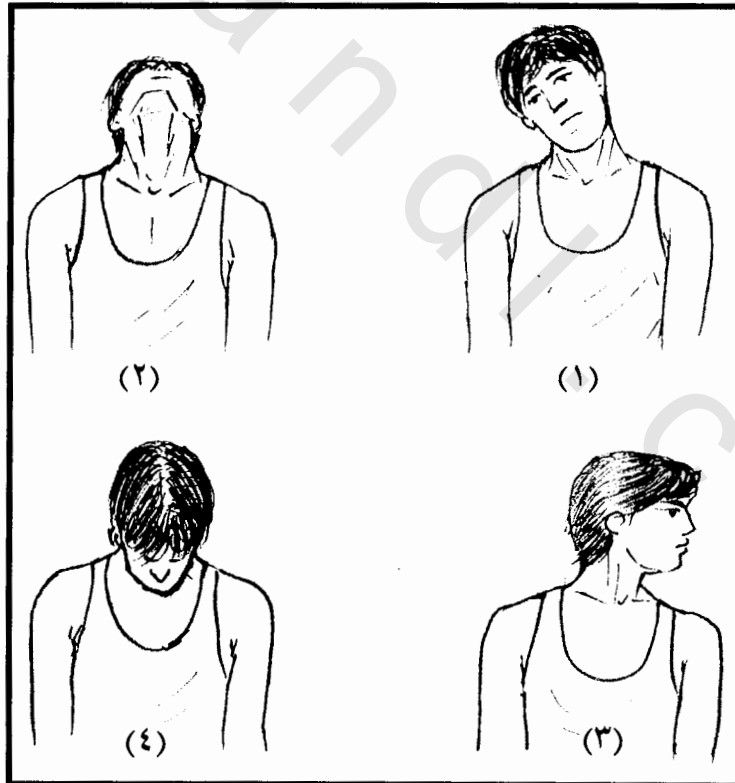
وأياً كان نوع الرياضة التى تعتزم ممارستها ، فإنه يجب أن تهىء جسمك لمجهود هذه الرياضة ببدء تمارين الإحماء (التسخين) للوقاية من حدوث تقلصات بالعضلات ، ولتحفيز القلب تدريجياً على ضخ كمية زائدة من الدم لتلبية حاجة الجسم أثناء التمرين .

واليك هذه النماذج لتمارين الإحماء :
ابدأ بالجرى البطيء أثناء الوقوف لتنشيط الدورة الدموية . ثم قم بعد ذلك بتليين عضلات جسمك من أعلى لأسفل .

تمارين العنق :

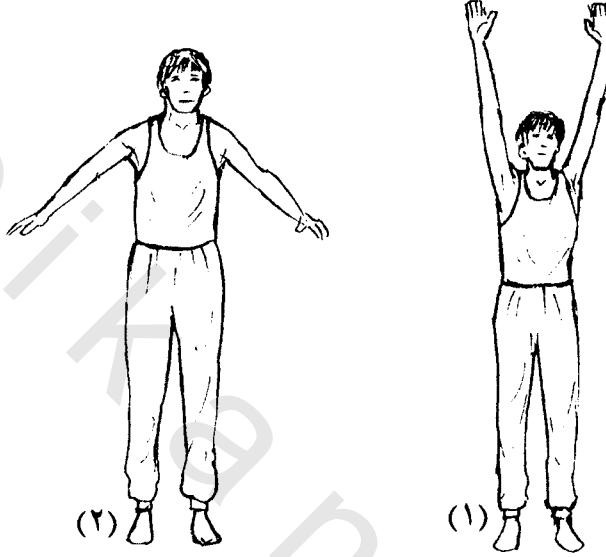
تساعد التمارين التالية على تليين عضلات العنق :

- ١ - قم بإدارة العنق تدريجيا وبيطء تجاه الجانب الأيسر (شكل ١) .
ثم استمر في إدارته للوراء واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان (شكل ٢) . ثم استكمل حركة الإدارة للجانب الأيمن واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان (شكل ٣) . ثم اجعل ذقنك يتدلى لأسفل تدريجيا تجاه منتصف الصدر مع رفع الرأس في الاتجاه نفسه ببطء واحتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان (شكل ٤) ثم عد للوضع الابتدائي .
كرر التمرين بعدد مرتين .



تمارين الذراعين :

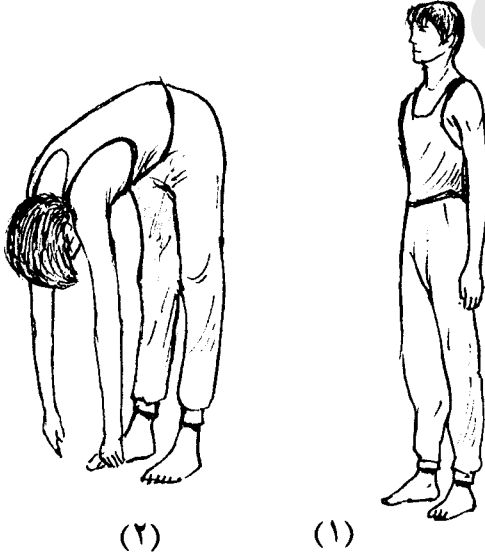
اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدين بمسافة ٤٥ سم تقريبا .
قم بإدارة الذراعين في الهواء على الجانبين بحركة تدريجية بطيئة مع مراعاة القيام بالشهيق أثناء حركة الرفع والقيام بالزفير أثناء حركة الخفض (شكل ١ ، ٢) .



تمارين الجذع :

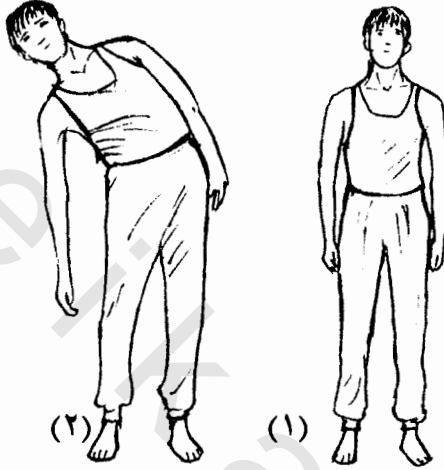
اتخذ وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدين بمسافة ٤٥ سم تقريبا ومد الذراعين على الجانبين (شكل ١) .

استرخ .. ثم خذ شهيقا عميقا ، ثم قم بالانحناء للأمام مع القيام بالزفير بحيث يتدل الذراعان والرأس والجذع لأسفل لأقصى مسافة ممكنة (شكل ٢) .



ثم قم بفرد الجسم لأعلى مرة أخرى مع القيام بالشهيق وذلك بحركة تدريجية بطيئة وحتى تتخذ الوضع الابتدائي نفسه . كرر التمرين بعدد ١٠ مرات ثم زده تدريجيا خلال أسبوع إلى ٢٠ مرة .

تمارين الخصر :

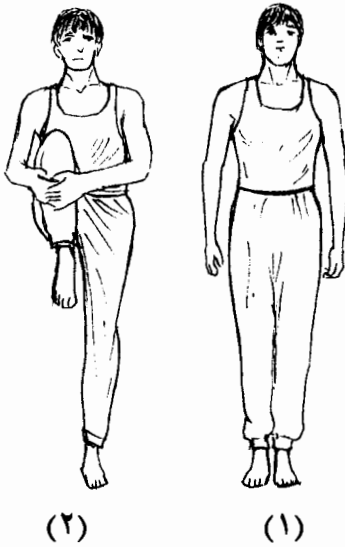


اتخذ وضع الوقوف مع جعل القلمين متباعدتين بمسافة ٤٥ سم تقريبا وضم الذراعين على الجانبين (شكل ١) .

خذ شهيقا عميقا ثم مل بجسمك تجاه الجانب الأيسر بحركة تدريجية بطيئة وبحيث تسقط الذراع اليسرى لأقصى مسافة ممكنة مع الاحتفاظ بالركبتين

مفرودتين واحتفظ بهذا الوضع لمدة ثلاث ثوان (شكل ٢) . ثم عد للوضع الابتدائي مع القيام بالزفير .. ثم كرر التمرين بالليل تجاه الجانب الأيسر .

تمارين الساقين :



اتخذ وضع الوقوف مع جعل القلمين مضموتين ومد الذراع على الجانبين (شكل ١) .

خذ شهيقا عميقا مع القيام برفع الركبة اليسرى لأعلى والإمساك بالساق المرفوعة من منطقة القصبة (شكل ٢) وذلك مع الاحتفاظ بالظهر مفرودا .. احتفظ بهذا الوضع لمدة ثلاث ثوان .

ثم قم بالزفير وعد للوضع الابتدائي ،

كرر التمرين للركبة اليمنى .
كرر التمرين لعدد ١٠ مرات لكل ساق ثم زده تدريجيا إلى عدد ٢٠ مرة خلال أسبوع .

□ كيف تنمى لياقتك البدنية؟

☞ مفهوم اللياقة البدنية :

إن اللياقة البدنية (fitness) تعنى بمفهومها البسيط اكتساب القدرة على التوافق مع المجهود العضلى الذى نتعرض له من خلال حياتنا اليومية (مثل رفع أحمل ، أو صعود الدرج ، ...) دون أن نشعر بتعب شديد ، أو نتعرض لشد عضلى ، أو نعانى من " كرشة " النفس .

ولاكتساب اللياقة البدنية من خلال التمرينات الرياضية عناصر ثلاثة يجب تقويتها، وهى :

- القوة (Strengh) .

- المرونة (flexibility) .

- التحمل (endurance) .

وهذه العناصر الثلاثة يعمل المدربون فى الملاعب على تقويتها فى اللاعبين من خلال مجموعات معينة من التمارين التى تتدرج تدريجيا فى عدد مرات القيام بها ، وفى مهارة أدائها . وإليك بعض النماذج لهذه التمارين .

• تمارين القوة :

تعنى القوة : المقدرة على استخدام القوة العضلية (muscle force) لحمل ، أو رفع ، أو سحب حمل ثقيل .

إن أجسامنا تحتوى على أكثر من ٦٠٠ عضلة تهيئها لأداء حركات مختلفة ، وكلما

دربنا هذه العضلات من خلال استخدام القوة العضلية زادت بالتالى قدرتنا على القيام بالأنشطة التى تتطلب مجهودا عضليا .

• نموذج :

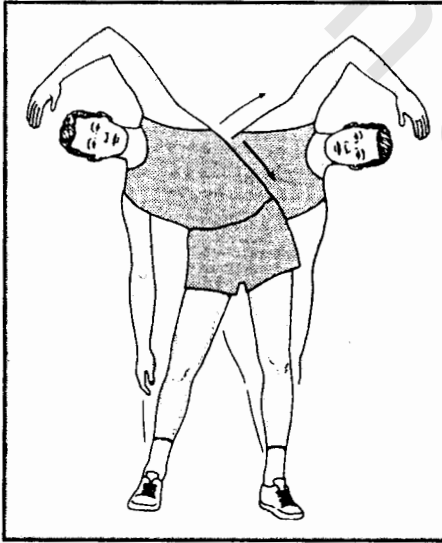
التدريب بالدمبلز والسوستة :

يستخدم فى هذا التدريب أثقل صغيرة تزداد أوزانها تدريجيا لتقوية مجموعات مختلفة من عضلات الذراعين . ويجرى كل تمرين بمعدل ثلاث مرات فى البداية ويزداد عدد المرات تدريجيا .

رفع أوزان ثقيلة :

كما يعتبر التدريب على رفع الأثقل من أفضل التدريبات لزيادة حجم العضلات (Muscle bulk) حيث يؤدى ذلك إلى زيادة حجم الأنسجة الليفية المكونة للعضلات .

• تمارين المرونة :



أما المرونة فتعنى القدرة على فرد ، أو ثنى ، أو لى عضلات الجسم فى نطاق حركى واسع وتعتمد المرونة على مدى سهولة حركة المفاصل وليونة العضلات والأوتار . أما نقص المرونة فإنه يعرض للإصابة بالشد العضلى أو التقلصات عندما نضطر للقيام بحركات مفاجئة أو عنيفة .

وتفيد تمارين الليونة بصفة

عامة فى مقاومة حدوث شد عضلى أثناء التدريب ، وتحافظ على الوضع الصحيح للقامة ، وتجعل الحركات المختلفة أكثر ليونة وسهولة .

نموذج :

• تمارين التحمل :

أما التحمل فإنه يعنى القدرة على مواصلة التدريب لأطول فترة ممكنة دون توقف أو راحة. وتعتمد القدرة الجيدة على التحمل على كفاءة القلب ، والرئتين ، والمفاصل. ونقص التحمل يعرض اللاعب للتعب السريع ، وعدم القدرة على التوازن الحركى أثناء التمرين .

ولزيادة القدرة على التحمل يمكن المواظبة على ممارسة أى نوع من الرياضات الهوائية عموما مثل العدو ، أو السباحة ، أو ركوب الدراجات مع زيادة فترات التدريب تدريجيا . فخلال كل تدريب يعمل القلب والرئتان معا بأقصى جهد ممكن لتوفير الأكسجين الكافى للعضلات مما يمكن الخلايا العضلية من الاستمرار فى التدريب لأطول فترة ممكنة .

