

## الرياضة

loujami@scs-net.org

إذا كنت من المتحمسين للتمارين الرياضية ، اللذين يمارسونها بشكل منتظم في الهواء الطلق أو الصالات الرياضية ، فهذا جيد جداً ! أما إذا كنت من أغلبية الناس اللذين لا يهتمون لذلك ، فأنت بحاجة لاكتشاف فوائدها الصحية و المسلية .

من الأفضل مناقشة البرنامج الرياضي اللذي تختاره مع الطبيب ، قبل البدء به ، إذ يمكنه إعطاءك تعليمات مفيدة حول نوعية و شدة التمرين الأنسب لك .

لماذا الرياضة؟

\_\_\_\_\_:

القلب عضلة. و كسائر العضلات يحتاج للبقاء فعالاً . عليك استشارة الطبيب لمعرفة أي البرامج الرياضية هو الأفضل بالنسبة لك . يساعد التمرين المتوسط الشدة لمدة عشرين دقيقة ، ثلاث مرات في الأسبوع ، على خفض احتمال الإصابة بمرض الشرايين الإكليلية لدى أغلب الأشخاص .

**يساعد التمرين المنتظم على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد ( HDL )** ، الذي يقوم بدوره بإزاحة الكوليسترول السيء ( LDL ) من الشرايين . تؤدي زيادة نسبة الكوليسترول السيء في الدم إلى تراكم الدهون على جدران الشرايين ، مما يعيق جريان الدم و قد يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب .

**تساعد الرياضة أيضاً على خفض ضغط الدم .** إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعاً ، فأنت عرضة أكثر من غيرك لأمراض القلب و الحوادث الوعائية الدماغية . و يساعدك التمرين المنتظم على ضبط الضغط .

**كما يساعدك التمرين الرياضي على تخفيض وزنك .** تزيد البدانة من احتمال حدوث أمراض القلب عن طريق زيادة ضغط الدم و نسبة الكوليسترول . إن تخفيض الوزن عن طريق التمرين الرياضي و الحمية يساعد على الحفاظ على قلب سليم .

الحريبات المحروقة بعد 20 دقيقة من التمرين	النشاط الرياضي
140 – 80	السير ( خطى طبيعية )
200 – 100	صعود الدرج
100 – 50	الرقص
140 – 60	اللعاب بالطابة
100 – 50	بولينغ
100 – 60	جز العشب
180 – 100	تنسيق الحديقة
200 – 100	تنظيف المنزل
125 – 120	ركوب الدراجة ( 5.5 كم \ ساعة )

\_\_\_\_\_ :

تقوي الرياضة الرئتين و العضلات و تحافظ على المفاصل . إذا كنت مصاباً بداء السكري ، فإن الرياضة جزء أساسي في ضبط سكر الدم .

\_\_\_\_\_ :

كل إنسان يعاني من التوتر النفسي في زمن ما . تنتج تأثيرات التوتر النفسي عن هرمون اسمه "إيبينيفرين" ( إدرينالين ) ، يتم إفرازه في الدم ، و يؤدي إلى تسارع ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم . يتم تحريض إفراز الإيبينيفرين عندما نخاف شيئاً ما أو عندما يطلب منا أي شيء أكثر من اللازم . التعرض للتوتر النفسي بشكل عرضي ، غير ضار . أما التوتر المستمر ، فإنه يضر بالصحة . تشكل التمارين الرياضية وسيلة ناجعة لخفض التوتر النفسي ، خاصة عند ممارستها بشكل يومي .

و إليك فيما يلي بعض النصائح العملية لخفض التوتر النفسي :

- نظم برنامجك اليومي
- ضع أهدافاً منطقية لمهام عملك
- تكيف مع المواقف المختلفة
- حاول عدم مقاومة التوتر
- نوع حميتك الغذائية
- خصص زمناً للاسترخاء اليومي
- حاول الخروج عن الروتين

### اختيار الرياضة المناسبة

أنواع الرياضات المسلية كثيرة ، غير أن الجهد المنتظم و المتواصل هو المفيد للقلب . يسمى هذا النوع من الرياضات بالهوائية ، و هي تشمل الجري و السباحة و قفز الحواجز و التزلج على الثلج . كما يمكن للسير و الرقص تقوية القلب ، إذا كنت تمارسها بشكل سريع و لفترات طويلة . اختر الرياضة التي تعتقد أنها تسعدك ، و التي يمكن برمجتها ضمن برنامجك اليومية .

من المهم مناقشة برنامج تدريبك مع الطبيب قبل البدء به ، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض قلبي أو كان عمرك أكثر من 50 سنة و كنت غير معتاد على الجهد الجسدي أو إذا كانت هناك قصة عائلية لحدوث أمراض القلب عند الشباب من أقاربك . سوف يساعدك الطبيب على اختيار و ترتيب أفضل برنامج لك .

\_\_\_\_\_ ! — !

الآن ، و قد اخترت رياضةً أو إثنان لممارستها بعد المناقشة مع الطبيب ، أنت جاهز للبدء . إذا اتبعت النصائح التالية ، فإنك سوف تحصل على أفضل نتائج بأقل جهد ممكن :

### انطلق بشكل تدريجي!

قبل كل جلسة تمرين ، خصص خمس دقائق لتليين العضلات و "تحمية" الجسم . بعد انتهاء التمرين ، خصص خمس دقائق أخرى لتبريد الجسم ، بممارسة حركات متباطئة بشكل تدريجي .

## أصغي إلى جسدي .

من الطبيعي أن يكون هناك القليل من ضيق التنفس في بادئ الأمر . أما إذا حصلت أذية في أحد المفاصل أو تمزق عضلي ، فتوقف عن التمرين لعدة أيام ، لتتفادى تطور الإصابة . يمكن شفاء أكثر الإصابات المفصالية أو الألام العضلية بالراحة و مسكنات الألم فقط .

## انتبه لعلامات الإنذار .

التمرين يقوي القلب ، غير أن بعض أنواعه يمكن لها أن تسيء لبعض الأمراض القلبية الموجودة سابقاً . من علامات الإنذار هناك الدوار المفاجئ و التعرق البارد و الشحوب و السقوط و الألم أو حس الضغط في النصف الأعلى من الجسم بعد الجهد مباشرة . إذا شعرت بأحد هذه الأعراض ، توقف عن التدريب مباشرة ، و اتصل بطبيبك .

بدء البرنامج

أكثر الناس يجدون أن الرياضة جيدة جداً أول الأمر ، ثم لا يلبسون أن يجدوا أعذاراً للتوقف . إليك بعض النصائح التي تساعدك على المثابرة :

**اجعل التمرين الرياضي جزءاً من روتين حياتك اليومية .** حاول أن تسير كثيراً عوضاً عن قيادة السيارة أو استخدام وسائل النقل العام . إن السير

تقريباً . استعمل الدرج عوضاً عن المصعد . هناك نشاطات منزلية أخرى يمكنك ممارستها مثل شطف الغبار عن السجاد و تنسيق الحديقة و كناسة المدخل .

**اختر رياضة تعجبك .** إذا كنت تمل السير فاختر رياضة أخرى أكثر متعة مثل الرقص أو تنسيق الحديقة .

**مارس عدة رياضات عوضاً عن واحدة .** التنويع يبعد الملل . مارس السير مرة أو إثنين اسبوعياً و العب التنس مع الأصدقاء في عطلة نهاية الأسبوع مثلاً .

\_\_\_\_\_:

تابع برنامجك الرياضي بشكل مستمر ، إلا إذا كان الطبيب هو الذي يمنعك عن ذلك لأسباب صحية . إذا كنت تشعر أن النتائج ليست سريعة كما كنت تأمل ، فلا تيأس ، و تابع برنامجك بشكل بطيء . إذا أصابك الملل ، حاول الممارسة برفقة أحد الأصدقاء ، أو استبدل الرياضة بواحدة أخرى .