

(النشاط الرياضي واللياقة البدنية)

❖ فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى القصير:

1. زيادة نبضات القلب مما يؤدي الى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر.
2. الغذائية بصورة جيدة.
3. التنفس بعمق مما يزيد كمية الاكسجين الداخلة للرئة.
4. تقليل آلام تصلب المفاصل والامراض المزمنة مثل الروماتيزم.
5. زيادة القدرة الجسمية على اداء الاعمال اليومية.
6. تحسين نمط النوم.
7. تحسن المزاج والسلوك.

❖ فوائد ممارسة النشاط البدني على المدى البعيد:

1. تقوية جهاز الدورة الدموية.
2. زيادة حجم الالياف العضلية مما يزيد من قوة العضلة.
3. التقليل من فرص الاصابة بمرض الشيخوخة.
4. الاقلال من الدهون المخزنة في الجسم.
5. زيادة كثافة وقوة العظام.
6. التقليل من نسبة الاصابة بمرض السكرى.
7. تحكم أفضل بنسبة سكر الدم.
8. المحافظة على الوزن.

❖ صح أم خطأ:

- س / من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير تحسين نمط النوم؟
س / التنفس بعمق يزيد كمية ثاني اكسيد الكربون الداخلة للرئة؟
س / من فوائد ممارسة الرياضة على المدى البعيد تقوية جهاز الدورة الدموية؟
س / من فوائد ممارسة الرياضة على المدى القصير زيادة كثافة العظام؟

❖ وصفة النشاط البدني لكبار السن:

1. نوع النشاط البدني: من الافضل تنوع الانشطة البدنية حتى يمكن ان يتناسب مع ظروفهم السنية والصحية مثل المشي السريع , التمارين المائية الدراجة الثابتة.
2. شدة النشاط البدني: يجب ان تكون البداية منخفضة ويمكن زيادة الشدة بناء على قدرة وتحمل الفرد.
3. مدة النشاط البدني: يفض ممارسة الانشطة البدنية القصيرة بحيث لا تقل عن 10 دقائق عن كل فترة والتي تقارب 30 دقيقة في اليوم الواحد.
4. تكرار النشاط البدني: من الافضل تكرار النشاط اغلب ايام الاسبوع بشدة معتدلة وإذا كانت الشدة عالية تكرر 3 مرات اسبوعيا.
5. لابد ان تكون وصفة النشاط البدني لكبار السن معده من قبل مختصين ويفضل استشارة طبيب وخاصة إذا كانت هناك امراض في الفرد.