

## الصحة و اللياقة

### المحاضرة السادسة عشر

- أسس النشاط البدني ::
- عند إتباع وصفة النشاط البدني يتبغ الاعتماد على عدة عناصر أساسية هي :

#### ❖ نوع النشاط :

- ✓ أنشطة هوائية : مثل المشي والهرولة لتحسين صحة القلب والرتين أو خفض ضغط الدم
- ✓ غير هوائية : مثل الجري السريع مسافة 50 مترًا لتحسين صحة العظام وتقوية العضلات يمكن ممارسة تمارين الأثقال

#### ❖ شدة النشاط البدني :

- ✓ أي مقدار العبء الملقى على القلب والعضلات، و تم تقديره من خلال المكافئ الأيضي أو مستوى ضربات القلب

#### ❖ مدة النشاط :

- ✓ أي الوقت المستغرق في الأداء، بالدقائق أو الساعات

#### ❖ تكرار النشاط :

- ✓ أي كم مرة في الأسبوع يمارس هذا النشاط، أو عدد تكرار الحركة في زمن معين

#### ❖ التدرج في الشدة والمدة والتكرار :

- ✓ حيث نبدأ بشدة منخفضة وندرج حتى نصل إلى نسبة معينة من الشدة ليتم بها تحسين الصفة المراد تطورها ~ أما التدرج في المدة، فيمكن أن نبدأ في الأسبوع الأول بالمشي لمدة 10 دقائق 3 أيام أسبوعياً ، ثم نزيد المدة إلى 20 دقيقة في الأسبوع الثاني ، ونزيد عدد الأيام إلى 4 أيام ، وهكذا حتى نصل إلى 60 دقيقة كل يوم تقريباً

● مثال .: وصفة النشاط البدني لكبار السن ( مرضى القلب ) :

- نوع النشاط البدني : من الأفضل تنوع الأنشطة البدنية لكبار السن حتى يمكن أن يتناسب مع ظروفهم السنية والصحية [ . مثل : المشي -- التمارين المائية -- الدارجة الثابتة ]
- شدة النشاط البدني : يجب أن تكون البداية منخفضة ويمكن زيادة الشدة بناء على قدرة وتحمل الفرد.
- مدة النشاط البدني : يفضل ممارسة الأنشطة البدنية القصيرة بحيث تكون فترة التدريب 10 دقائق عن كل فترة والتي تكون في اليوم ما يقارب 30 دقيقة في اليوم الواحد
- تكرار النشاط البدني : من الأفضل تكرار التدريب أغلب أيام الأسبوع بشدة معتدلة

وفي الختام يجب أن نؤكد على أنه لا بد أن تكون وصفة النشاط البدني معدة من قبل المختصين مع مراعاة الأسس التي تعتمد عليها وصفة النشاط البدني . وحتى يمكن أن يستفيد الفرد من النشاط البدني يجب أن لا يقل عن 30 دقيقة في اليوم و يفضل استشارة الطبيب قبل مزاولة النشاط البدني وخاصة كبار السن.

- واطهرت دراسات انه كلما زاد النشاط البدني الذي يمارسه التلامذة كانت علاماتهم اعلى في المدرسة وخاصة في المواضيع الأساسية مثل الرياضيات واللغة والقراءة
- وتؤكد دراسات سابقة ربطت التمارين البدنية بارتفاع الإنتاجية وانخفاض الإجازات المرضية بين البالغين
- النشاط البدن يعمل على تحسين تدفق الدم الى الدماغ حيث يمد الخلايا ذات الصلة بالتعلم والانتباه بمزيد من الأوكسجين
- كما ان التمرين يرفع مستوى هرمونات معينة ترتبط بتحسين المزاج وتخفيف الضغط النفسي

## ● تمارين زيادة قوة التحمل وبناء الجسم .:

○ تمارين اللياقة البدنية تزود الانسان بفوائد عدة للصحة العامة مثل انقاص الوزن وزيادة معدلات الطاقة اليومية وتقليل نسبة الاصابة باي مرض .فلو كنت تعاني من مشكلة في القلب فانه من الضروري ان تبدأ ببطء وبالتدريج وان تعمل وفقاً لمعدلات سرعة ضربات قلبك - و تمارين اللياقة البدنية لها اهمية بعد الاصابة بهبوط في القلب وفي الوقاية من الاصابة بأية ازمة قلبية اخرى .

○ لا بد من تنشيط الدورة الدموية ببعض التمارين التي ترفع من سرعة ضربات القلب و يجب ان تكون هذه التمارين مريحة لك في ادائها .يمكن ان تختار بين المشي وركوب الدراجات والسباحة تدرّب من 3 - 5 مرات اسبوعياً كل مرة ما بين 30 - 45 دقيقة بقوة متوسطة على ان تبدأ ببطء ولا بد من جعل اول خمسة دقائق من التدريب لتسخين عضلات الجسم لتعط جسمك الوقت الكافي ليعتاد على المجهود المستمر ف تمارينك بفترات مريحة لك والتي تسمح لك بالحديث بدون صعوبة. قلل من سرعة ادائك للتمرين تدريجياً آخر 5 دقائق حتى تسمح للدم بان يعود من العضلات النشطة الى القلب وحتى تسمح لجسدك ان يعود تدريجياً لحالة السكون التي كان عليها قبل اداء التمارين ولا تتوقف فجأة عن اداء التمرينات

## ● توجيهات عامة في اللياقة البدنية .:

هناك بعض التوجيهات التي يمكنك ادخالها في حياتك والتي تزيد من لياقتك البدنية.

- ✓ استخدم السلالم في الصعود بدلا من المصعد الكهربائي
- ✓ تجنب قيادة السيارة لمسافات قصيرة يمكنك عبورها مشياً
- ✓ حاول التحرك في المنزل دائماً ولا تستسلم للجلوس والراحة
- ✓ قم دائماً بأداء بعض التدرّيبات الخفيفة في المنزل لمد 5 الى 10 دقائق يومياً
- ✓ من الممكن استخدام بعض الأجهزة المساعدة والتي تعمل على تقوية العضلات وحرق الدهون ومثال لهذه الأجهزة :

## جهاز السير المتحرك



## جهاز العجلة الثابتة



## جهاز التجديف



## جهاز الحامل المائل



## بدال القدمين



Focus / مجهود شخصي