# عمرك.. يحدد رياضتك

بعد الأربعين المشي والسباحة.. والأثقال في العشرين يعتقد الكثير من الناس أنّ الرياضة في أي وقت، وفي أي عمر، وبأي شكل من الأشكال، مفيدة للجسم، إلا أنّ الحقيقة غير ذلك، فبرغم أن رياضة المشي مفيدة في كل الظروف ولكل الأعمار، فإن هناك أنواعاً أخرى من التمارين الرياضية مضرة بالجسم. هناك طرق وأساليب يجب اتباعها من أجل الاستفادة من الرياضة، ومن هذه الطرق ما يطلق عليه (عملية التسخين)، والمقصود بالتسخين تهيئة عضلات الجسم لممارسة التمارين الرياضية، فقبل أن نمارس رياضة حمل الأثقال أو "الدمبلز" أو الضغط على الساعدين، يجب القيام ببعض التمارين السويدية التي تحمي الجسم، وتهيئ العضلات للمجهود الكبير الذي ينتظرها. - تمارين تؤدي إلى الأكسدة: من المعروف أنّ الأكسدة تؤدي إلى أمراض خطيرة، والرياضة في بعض الحالات تؤدي إلى جعل الجسم ينتج مواد مؤكسدة، وتنتج هذه المواد بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للتمارين الرياضية العنيفة، إضافة إلى فقدان الجسم كمية كبيرة من السوائل نتيجة التعرق. ولكن لأنّ الشباب يحتاجون إلى الرياضة العنيفة لبناء عضلاتهم، ما يتسبب في جعل أجسامهم تنتج مواد مؤكسدة، فإنّ الأطباء ينصحون الرياضيين الشباب بتناول كميات كبيرة من الخضراوات، مثل الخس والبقدونس والسبانخ، حيث تحوي أوراق هذه الخضراوات على نسبة كبيرة من الألياف والكلوروفيل. وتشير مجلة New Science أن المواد المؤكسدة التي ينتجها الجسم بسبب التمارين الرياضية العنيفة تنتقل رأساً إلى القلب عبر الشرايين، كما أنّ هذه الرياضة تتسبب في تكسير الدهون

وإعادة توزيعها على الجسم، لذا فإنّه من الضروري أن يمارس الشخص الرياضة العنيفة التي عادة ما تؤدي إلى بروز العضلات في مناطق مثل الصدر والذراعين والساقين يوماً بعد يوم، وذلك لإعطاء الجسم فترة من الزمن ليتأقلم مع فقدانه للدهون ومع المواد المؤكسدة التي أصبحت في الدم. وتؤكد المجلة أنّ الشباب الذين يمارسون تمارين رياضية عنيفة لبناء عضلاتهم في حاجة إلى حبوب تكميلية تحتوي على فيتاميني (A وC) ولكن بعد استشارة الطبيب.

- الرياضة والعمر:

يلعب العمر دوراً مهماً في ممارسة الرياضة، فعلى الأشخاص الذين تجاوزوا الأربعين أن يعرفوا أنّ التمارين العنيفة لن تؤدي إلى بناء عضلاتهم، بل قد تؤدي إلى نتائج عكسية، لأنّ العظام في هذا العمر تصاب ولن بقدر بسيط بما يُعرف بهشاشة العظام، لذا فإن أفضل نوع من الرياضة يمكن ممارسته لن تجاوزوا الأربعين هي رياضة المشي ورياضة السباحة، وبالطبع التمارين السويدية.

ومن الضروري الإشارة إلى أن أي نوع من الرياضة تتم ممارسته يجب الاستمرار فيه، وذلك كي لا يفقد الجسم ليونته، وتعود الدهون لتتجمع في أماكن غير مستحبة من جديد خاصة منطقة تحت البطن.