ممارسة تمارين الرياضة الصحية



فوائد الرياضة كثيرة ومن أهمها أنّها تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية والانتظام في ممارستها يساعد في تقوية عضلة القلب وتحسّن عملها، تعرف أكثر من خلال هذا المقال على الفوائد التي نحصل عليها عند ممارسة الرياضة الصحّية

- ما هو التعريف الصحيح للتمرين البدني؟

التمرين البدني: هو نشاط أو مجهود جسدي يقوم به الإنسان يساعده في كسب اللياقة البدنية ويعود بالفائدة على الصحّة، فالتمرين البدني يحفز الجسم لاستهلاك كمية من الطاقة تفوق ما يستهلكه عند أدائه نشاطاته الحياتية المعتادة بحيث يؤثّر هذا النشاط بشكل طبيعي وصحّي على القلب والمجاري التنفسية فتزداد سرعة نبضات القلب ولو بشكل بسيط وتزداد صعوبة عملية التنفس بصورة ملحوظة وتزيد إفرازات الغدد العرقية. فالمشي، ركوب الدراجة، السباحة، الأعمال المنزلية، وتمارين اللياقة البدنية، والتسوق وغيرها كثير من النشاطات تدخل تحت منظومة النشاطات الرياضية البدنية .

- فوائد الرياضة الصحّية المكتسبة من ممارسة التمارين البدنية بانتظام

1- الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية والانتظام في ممارسة التمارين الرياضية يقوي عضلة القلب ويُحسّن عملها ويزيد من كفاءة تدفق الدم والدورة الدموية وينظّم مستوى الكوليسترول في الدم بشكل صحّي.

2- الوقاية والتقليل من آثار مرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

3- لها دور في عملية تنظيم الوزن أمّا بزيادته أو إنقاصه بالاعتماد على النظام الغذائي ونوعية

التمارين المتبعة بمعنى اتّباع ثلاثة أنظمة تدريبية مختلفة أوّلها: نظام تدريبي خاص بحرق الدهون ويعتمد بشكل أساسي على حرق كمية من السعرات الحرارية تفوق الكمية التي يجتاجها الجسم يومياً. والنظام الثاني: وهو زيادة الكتلة العضلية ويعتمد بشكل رئيسي على تمويل الجسم بكمية عالية جدّاً من البروتينات، قد تفوق ضعف وزن الإنسان واتباع نظام غذائي صحّي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة، كالفيتامينات والكربوهيدرات والطاقة لإتمام احتياجات هذا النظام. والنظام الثالث: هو حرق وبناء بمعنى المحافظة على الكتلة العضلية أو بنائها بنفس الوقت الذي تتم فيه عملية حرق الدهون وهذا النظام يحتاج لمجهود بدني وقدرة تحمّل عالية جدّاً.

3- من فوائد الرياضة أنّها تقوي عضلات الظهر ورفع مستوى اللياقة البدنية وقدرة التحمّل والمرونة ويؤدّي هذا إلى الوقاية من آلام الظهر وما يرتبط بها من مشاكل صحّية.

4- التمارين البدنية التي تعتمد على رفع الأوزان تساعد في تقوية وبناء العظام والمفاصل والوقاية من هشاشتها وتلفها خاصّة في مرحلة الشيخوخة.

5- الوقاية من سرطان القولون والأمراض المرتبطة بانسداد الشرايين.

6- تحسين وضعية النوم لدى الإنسان، فتتفتح المجاري التنفسية ويتحسّن عمل الدورة الدموية، فيقل الشخير المزعج وتزيد من الفاعلية الجنسية لدى الإنسان.

- فوائد الرياضة النفسية المكتسبة

تقليل التوتر، العصبية، الأرق، الشعور بعدم الثقة بالنفس وتمني شعور الإنسان بالسعادة وتحسّن عمل الخلايا الدماغية له.. فتزداد سرعة البديهة ويطغو طابع الإيجابية والتحدي والإرادة العالية وحبّ المساعدة. التعرّف على أصدقاء جُدد لتحسين العلاقات الاجتماعية للشخص خاصّة لمن يذهبون إلى النوادي الرياضية فهي ممتعة ومسلية وبنفس الوقت تغطي وقت الفراغ لدى الإنسان بفائدة إيجابية، فالالتزام بأداء التمارين البدنية والرياضية بشكل عام تعلّمك كيفية تنظيم وقتك. Advertisement تعطيك الشعور بالقوّة والقدرة على إنجاز النشاطات والمجهودات الحركية والعضلية بسهولة والشعور بشبابية العمر وأنّك تنجز شيئاً وتحبّ أن تتفاخر به مهما تَقدّم بك العمر.