الرياضة.. لياقة وتحسين مزاج



يط ُلمَ قلى كل مجهود عضلي م ُنتظ م ويمارس لفترة ٍ زمنية ٍ محددة ٍ وو فق أُسس ومعايير ثابتة اسم الرياضة. وممارسة الرياضة والتفوق فيها ليست ح كرا ً على الرجال؛ فقد نافست العديد من النساء الرجال في مجالات ٍ رياضية ٍ مختلفة وحققن الس َ سبق فيها خاصة ً الرياضات التي تتطلسّب الليونة والرشاقة؛ كرياضة الجمباز، والجودو، والفنون القتالية.

أهم ّ أنواع الرياضات للمرأة

قبل البدء في الحديث عن أهم الرياضات التي تُناسب المرأة لابدّ من الإشارة إلى أنّ الأعمال المنزلية التي تقوم بها المرأة من أفضل الرياضات على الإطلاق وتَحرِق سعراتٍ حراريةٍ كبيرةٍ خلال أدائها لها، ومن الأمثلة عليها:

- * رقصة الزومبا: وهي تمرين رياضي راقص وبرِوقع موسيقى لاتينية.
- * تمارين السكوات أو القرفصاء: وهي تعتمد مبدأ الوقوف والجلوس بوضع القرفصاء عدة مراتٍ مع مدّّ الذراعين للأمام ودفع الحوض للخ َلف.
 - * تمارين الأيروبيكس: أي التمارين الهوائية.
- * تمارين البطن: من خلال الاستلقاء على الأرض ورفع الساقين حتى تلامس المرفقين الركبتين في وضع ٍ متبادل.

- * تمارين متنوعة: مثل ركوب الدراجة الهوائية أو آلة الدراجة، وقفز الحبل، والمشي في الطبيعة، أو باستخدام جهاز المشي.
- * التمارين السويدية: وهي مجموعة من التمارين بدون أجهزة تعتمد على مبدأ الوقوف والجلوس وتحريك الأيدي والأرجل لليمين واليسار ورفع الأيدي والاستلقاء على الأرض، والبدء بتحريك الأطراف ويكر ّر التمرين لكل ّ طرف ما بين عشرين إلى ثلاثين مرة وهكذا؛ ويمكن زيادة عدد المرات مع التقدم في أداء التمارين.

فوائد الرياضة للمرأة

- * التخلص من الوزن الزائد والقضاء على الترهلات خاصّة ً في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ.
 - * إكساب الجسم الليونة والمرونة، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.
 - * الحصول على جسم رياضي ممشوق ومتناسق.
- * محاربة مظاهر الشيخوخة وتَقدُم العُمُر، وتحسين الدورة الدموية، والتخلص من أمراض القلب والشرايين والأوردة.
- * ممارسة الرياضة ضرورية للمرأة الحامل فهي تُساعد على تسهيل عملية الولادة وتوسيع منطقة الحوض وبالتالي سهولة مرور رأس الطفل.
- * الرياضة تفيد المرأة بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية لشدٌّ منطقة البطن، وتحسين ضخ الدم، وزيادة إفراز الحليب.
- * ممارسة الرياضة للمرأة الحامل يعمل على تقليل الإصابة بضغط الدم وسكر الحمل، ويقلَّل من حدوث تسمم الحمل وزلال الحمل كذلك.
- * الرياضة تساعد على تحسين مزاج المرأة وتقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب من خلال النشاط البدني، وكذلك من خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو في مجموعات.
- * الرياضة ضرورية للمرأة في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث للتخفيف من آثار انقطاعها السلبية من ناحية جسدية ونفسية.
- * ممارسة الرياضة للمرأة في فترة الحيض تساعد على نزول الدم والتخلص من آلام الظهر، وتعمل على تحسن مزاج ونفسية المرأة.