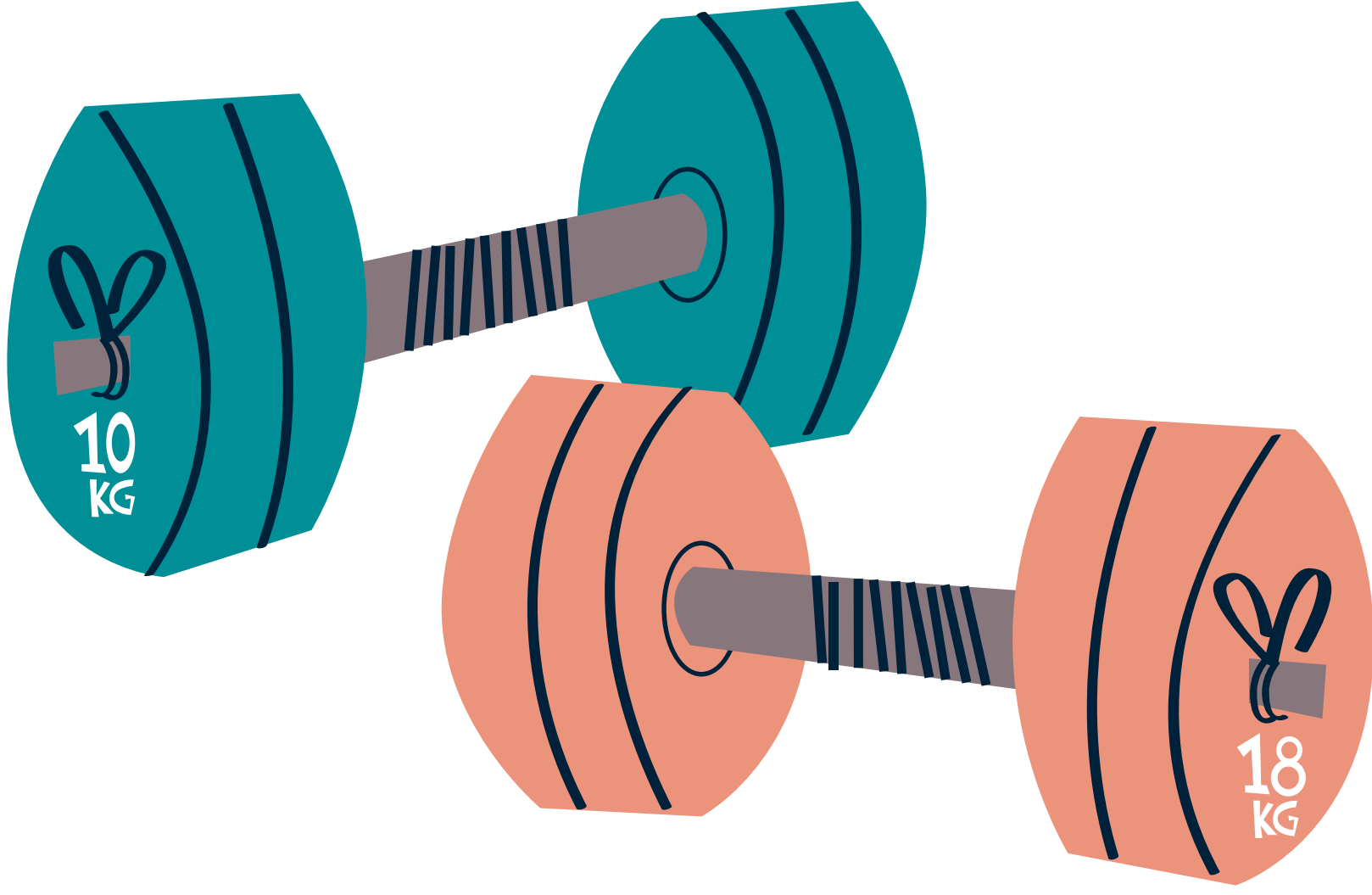


النشاط البدني





النشاط البدني

هو كل حركة يقوم بها الجسم وتؤديها العضلات وتتطلب استهلاك الطاقة. بما في ذلك الأنشطة اثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية وممارسة الأنشطة الترفيهية

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام مثل (المشي او ركب الدراجات الهوائية) بفوائد جمّة على الصحة ولجميع الأعمار، وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة يمكن للأشخاص ان يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط الموصى بها.

النشاط البدني = وقاية وصحة

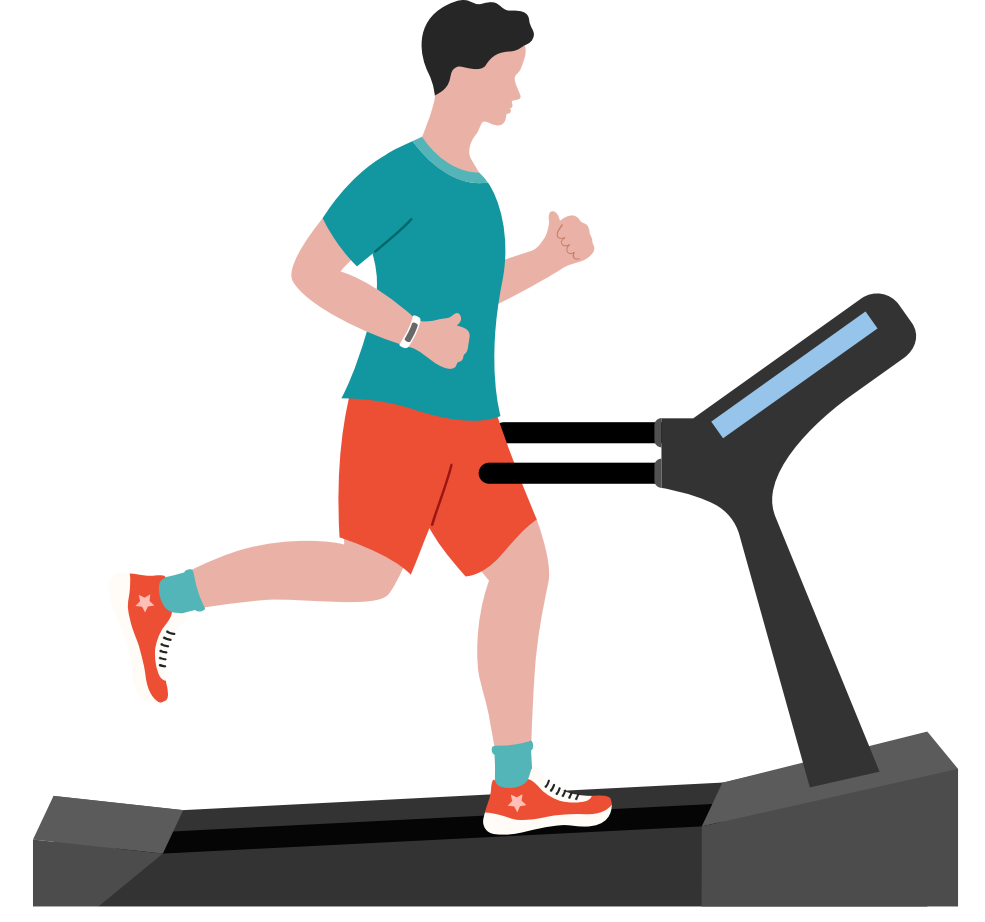
- يعد نقص النشاط البدني احد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض مثل :
امراض القلب والأوعية والسرطان وداء السكري
- يعود النشاط البدني بفوائد جمة على الصحة ويساهم في الوقاية من الأمراض.
- يعاني اكثر من ٨٠٪ من المراهقين في العالم من نقص النشاط البدني.
- يحتل الخمول البدني (نقص النشاط البدني) المرتبة الرابعة عالمياً ضمن عوامل الخطر الرئيسية الكامنة وراء الوفيات .
- يساعد النشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي.



انواع النشاط البدني

النشاط الهوائي

النشاط الذي يتحرك فيه العضلات الكبيرة الموجودة بالجسم
مثل عضلات الذراعين والساقين ويتميز بسرعة نبضات القلب في اثناء ممارسة النشاط مثل: الجري والمشي والسباحة.



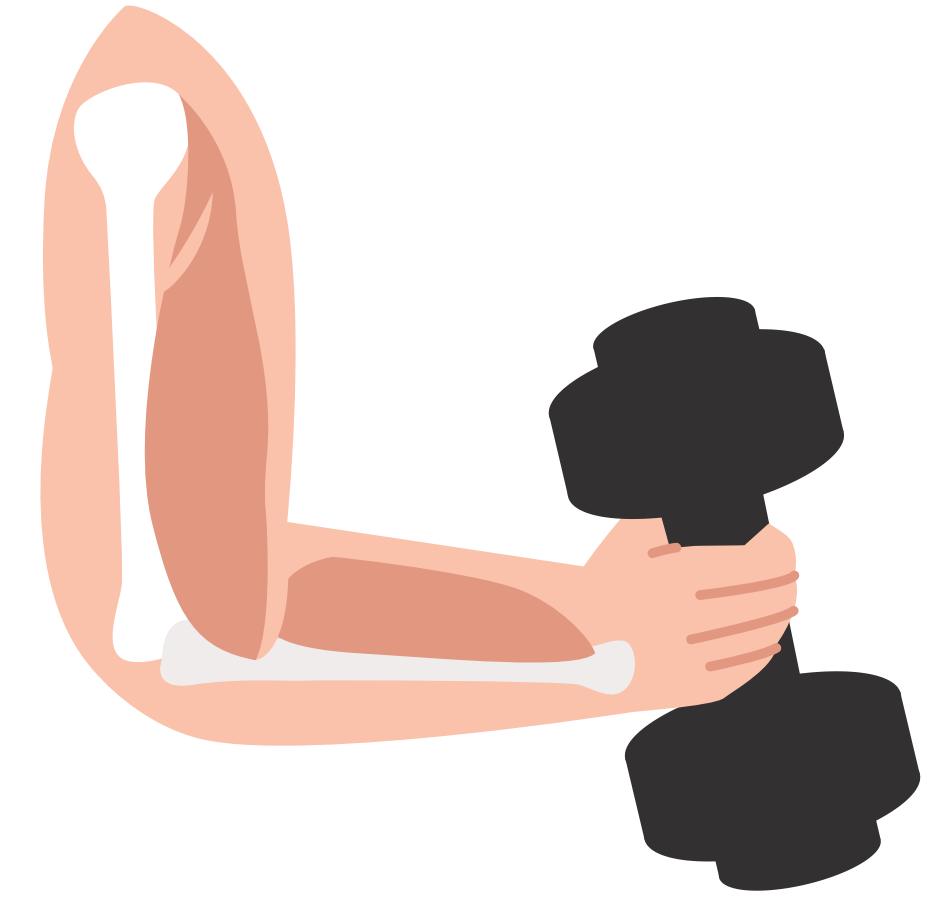
النشاط اللاهوائي (المقاومة)

النشاط الذي يقوم بتعزيز وتحسين قوة العضلات وزيادة قدرتها على التحمل مثل: تمارين الدفع والضغط ، ورفع الأوزان وتسلق السلالم.



تقوية العظام

النشاط الذي يساعد على جعل العظام قوية مثل عظام القدمين والساقين مثل: الجري ، المشي ، القفز على الحبال.



الإستطالة

تساعد على تحسين مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بها والمحافظة عليها والقدرة على تحريك المفاصل بكفاءتها الكاملة مثل: التمدد ولمس اصابع القدمين وتمارين اليوغا.



مقدار النشاط الموصى به

الأطفال والمراهقون الذين
تتراوح اعمارهم من ٥ الى ١٧ عاماً

دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني ما بين الإعتدال
والشدة وينصح بإضافة النشاط الهوائي والمقاومة ٣ ايام
في الاسبوع على الأقل.
مثل:

60



الجري والمشي



كرة القدم



كرة السلة



ركوب الدراجة

البالغون الذين تتراوح اعمارهم
بين ١٨ و ٦٤ عام

دقيقة من النشاط البدني الشديد على مدار الأسبوع

75

دقيقة من النشاط البدني المعتدل على مدار الأسبوع

150

- ولزيادة معدل لياقة وصحة القلب ينبغي لهم زيادة فترة
مزاولة النشاط إلى 300 دقيقة اسبوعياً او مايعادل ذلك .
- ينصح بممارسة أنشطة المقاومة مرتين او اكثر بالأسبوع.

البالغون الذين تبلغ اعمارهم
٦٥ عاماً او اكثر

دقيقة من النشاط البدني الشديد على مدار الأسبوع

75

دقيقة من النشاط البدني المعتدل على مدار الأسبوع

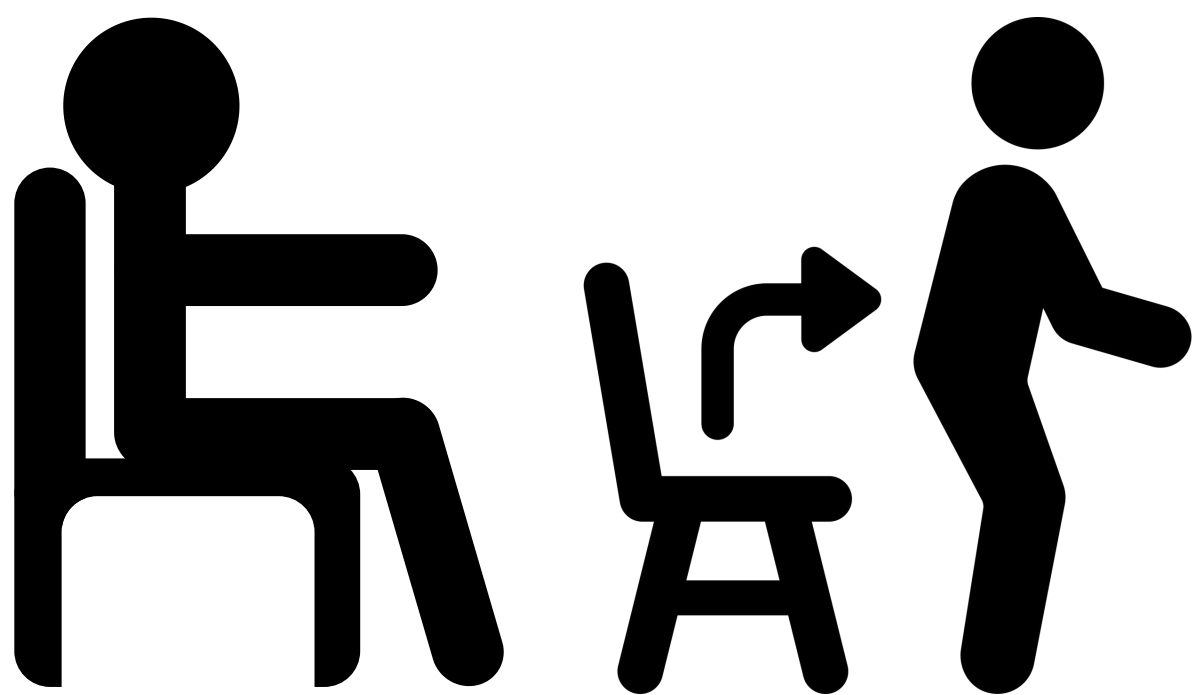
150

• ولزيادة معدل لياقة وصحة القلب ينبغي لهم زيادة فترة مزاوله النشاط إلى 300 دقيقة اسبوعياً او مايعادل ذلك .

• مزاوله أنشطة المقاومة العضلية مرتين او اكثر اسبوعياً

• وللأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرة الحركية ينبغي عليهم مزاوله النشاط الذي يحسن من التوازن ويقى من السقوط ٣ مرات او اكثر اسبوعياً
مثل :

الوقوف والجلوس عدة مرات
على التوالي



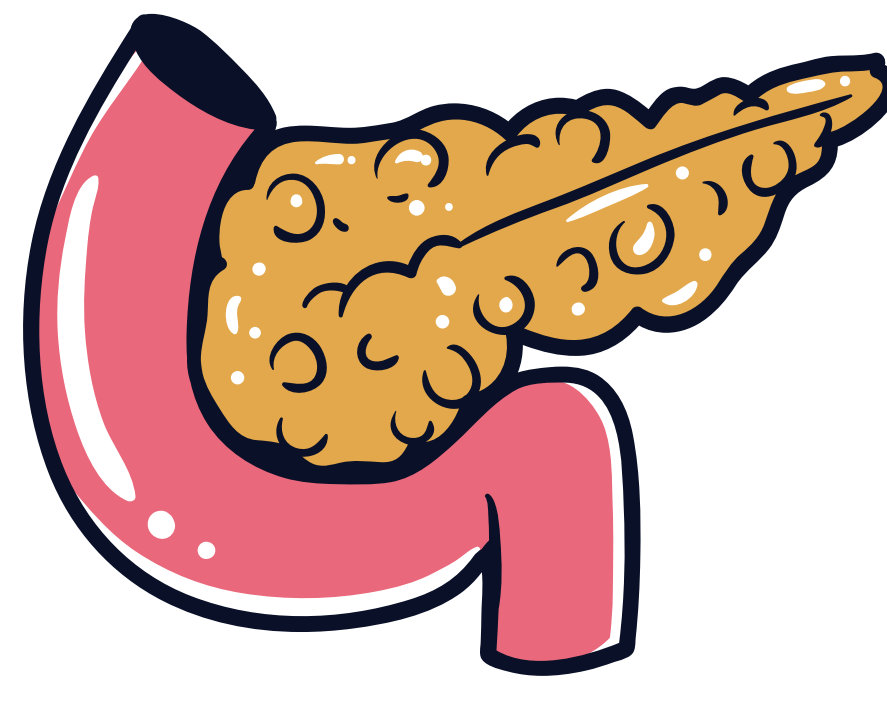
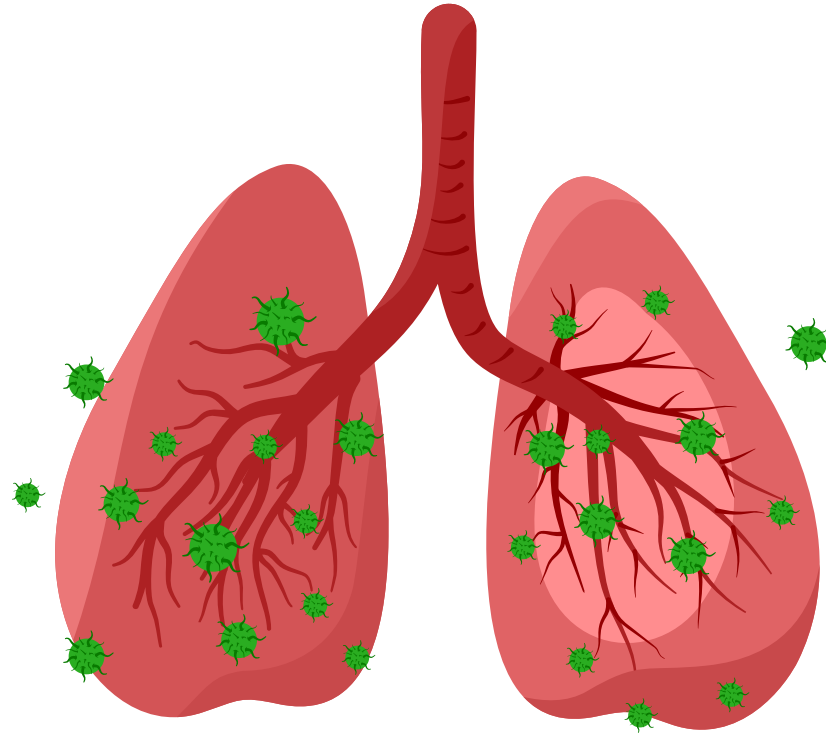
الوقوف على
ساق واحدة



المشي الى
الوراء

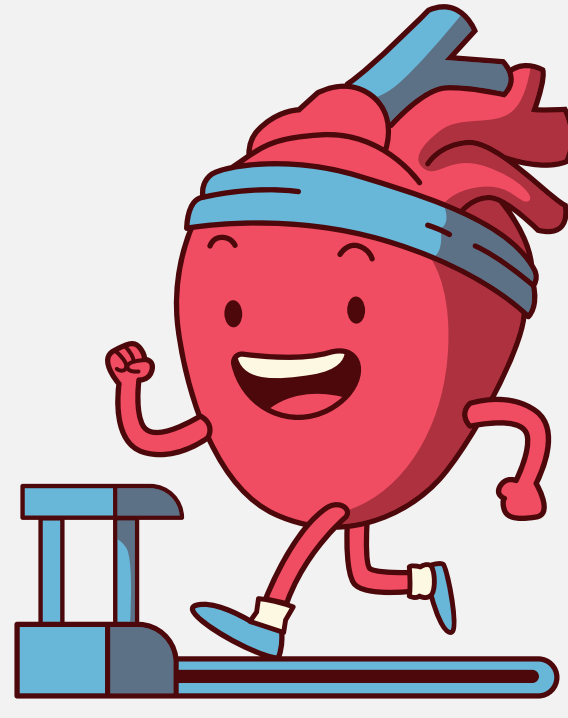


يجب على المصابين بأمراض مزمنة مثل : امراض القلب وامراض الرئة ، او مرض السكري استشارة الطبيب لمعرفة انواع وكميات النشاط البدني الأمان لهم.



فوائد النشاط البدني

تحسين لياقة القلب



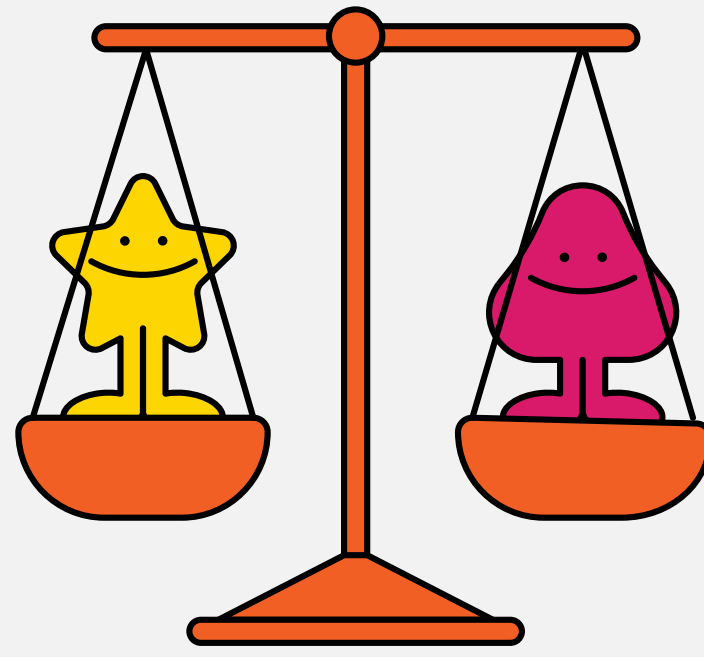
تحسين الصحة العقلية



الإقلاع عن التدخين



مهم لتوازن الجسم



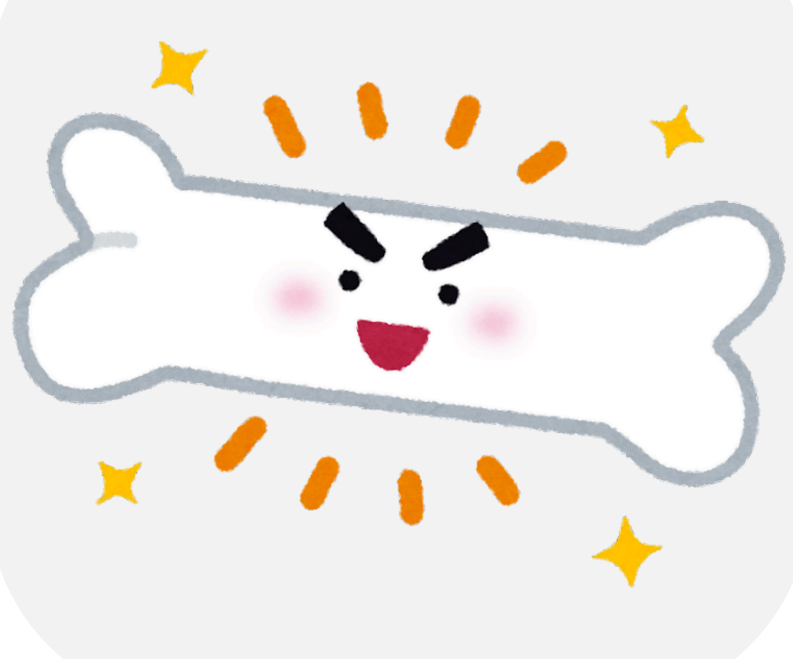
الحد من مخاطر السقوط



الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة والسرطان



تحسين صحة العظام والصحة الوظيفية



٧ ارشادات لممارسة النشاط البدني

النشاط البدني امن للجميع ولكن ينصح باتباع ارشادات
السلامة التالية :

الانتظام بممارسة النشاط البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية.



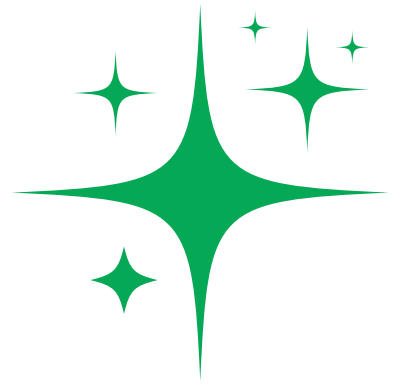
وضع أنشطة تناسب الاهداف الصحية ومستوى اللياقة البدنية.



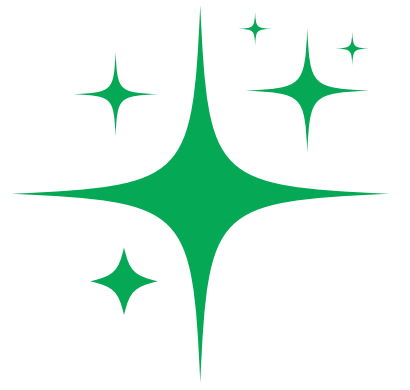
البدء بالتدرج وزيادة مستوى النشاط مع مرور الوقت.



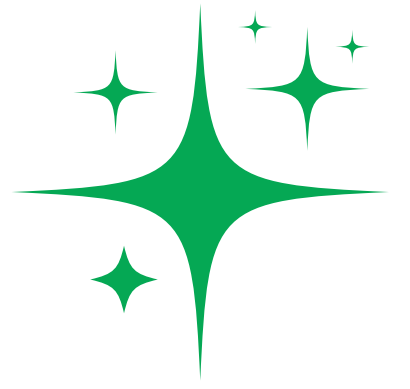
تنويع وتوزيع الأنشطة على مدار الاسبوع.



استخدام المعدات المناسبة للحماية مثل : خوذة و سادات للركبة ...



ممارسة النشاط البدني في اماكن امنة.



النظر في الظروف الجوية.





اسئلة شائعة

و

مفاهيم خاطئة

هل الوزن يثبت او يزيد مع ممارسة الرياضة؟

ممارسة النشاط البدني يساعد على زيادة معدل حرق السعرات الحرارية ولكن يثبت الوزن عندما تكون الطاقة المأخوذة من الطعام مساوية لكمية الطاقة المبذولة في النشاط البدني ، ويزيد الوزن عندما تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام اكبر من الطاقة المبذولة.



الراحة في التدريب تبطئ احراق الدهون ؟

يعتمد على نوع التمرين ففي التمارين الهوائية يعتمد على رفع معدل نبضات القلب لحرق الدهون اما المقاومة فالراحة لمدة ٣٠-٤٥ ثانية مهمة بين الجولات لإستعادة اللياقة لرفع الوزن وبالتالي يزيد معدل حرق الدهون.



التوقف عن الرياضة يحول العضلات إلى دهون؟

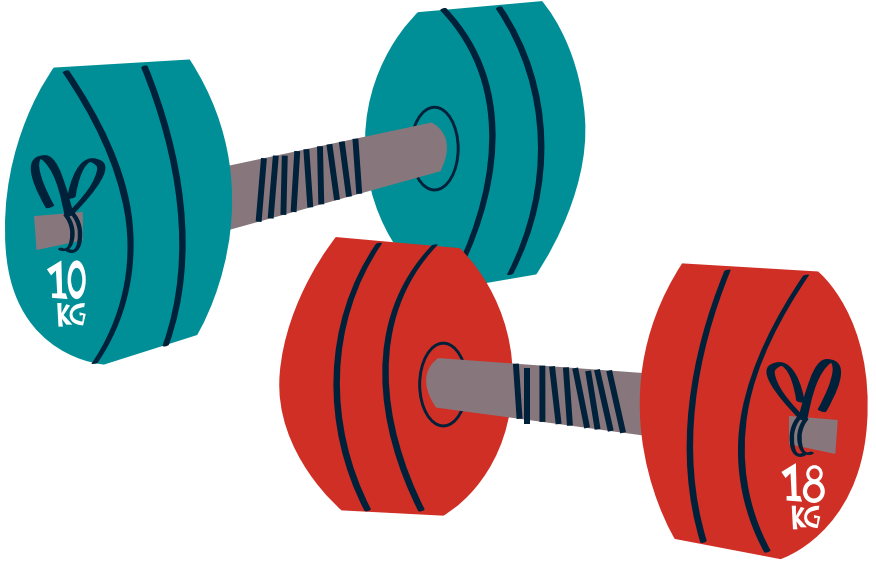
التوقف بحد ذاته لا يحول العضلات إلى دهون ولكن عن التوقف عن ممارسة تمارين تقوية العضلات سرعان ما تتراكم الدهون حول الكتلة العضلية خصوصاً الذراعين والوركين نتيجة قلة النشاط البدني وزيادة السعرات الحرارية المكتسبة من الطعام.



ممارسة النشاط البدني من الممارسات الباهظة
التكاليف لانها تتطلب معدات واحذية واماكن خاصة



يمكن ممارسة النشاط البدني في كل الاماكن وممارسة هذا النشاط
لاستوجب بالضرورة استخدام معدات معينة، كما ان حمل الاغراض
المنزلية او الكتب من الانشطة التكميلية الجيدة وصعود السلالم
بدلاً من استخدام المصعد.



ممارسة النشاط البدني تستغرق وقتاً طويلاً



يكفي ممارسة النشاط البدني بوتيرة معتدلة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً
خمسة ايام في الاسبوع للحفاظ على الصحة وتحسينها.



عدم التعرق يدل على ان الشخص لايعمل بجهد كاف



لايتعلق التعرق فقط بكثافة الممارسة بل على البيئة ايضاً ، لذلك
التعرق ليعكس مستوى الجهد.

