

اللياقة الصحية

Health Fitness

تساعد المكونات الصحية الإنسان العادي في المحافظة على صحته ووقايته من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة والآثار الصحية الضارة للضغوط والتوتر النفسي في الحياة. تساعد الصحة واللياقة البدنية الشخص على عيش حياة جيدة وصحية. غالبًا بسبب الضغوط المختلفة على المستوى الشخصي والمهني، فإننا نميل إلى تجاهل صحتنا و هذا يجعل أجسامنا تعاني من بعض الأمراض . إن مستوى لياقة أجسامنا هو الذي يساعدنا على محاربة هذه الأمراض. فإذا كنا نتميز بلياقة بدنية جيدة فنحن قادرون على التغلب على هذه الأمراض، وإلا سينتهي بنا المطاف بأن نكون ضحايا لأسلوب الحياة العصريه ولذلك أكدت المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية والرياضية العالمية في الآونة الأخيرة علي أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد علي ارتباط تلك العناصر بصحة الافراد

كما أن تلك العناصر المرتبطة بالصحة تعد قابله للتطوير من خلال ممارسة الأنشطة البدنية وكما تتأثر سلبيا وبشكل مباشر في الركون إلي حياة الراحة والخمول وهذه العناصر قابلة للقياس بأدوات واضحة ومحددة مخبريا وميدانيا.

ان علاقة اللياقة البدنية بالصحة علاقة كبيره حيث كان مفهوم الصحة قاصرا على الخلو من الأمراض المعدية أو الناجمة عن ممارسات غير صحية، فاللياقة الصحية لن تمنع الإصابة بالكوليرا أو السل الرئوي إذا توفرت مسببات المرض ، و لكن المفهوم الحديث للصحة لم يعد قاصرا على الأمراض المعدية بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة ، فبعض مجتمعات النصف الآخر للقرن العشرين المتقدمة أدركت أهمية اللياقة البدنية الصحية لأفرادها ، و قد أصبحت أمراض نقص الحركة (تصلب الشرايين و السمنة و الأم الظهر ...) و المشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية الصحية تشكل هاجسا يقلق تلك المجتمعات خصوصا الغنية منها بسبب توفر مقومات الراحة و الترف و وفرة الطعام و غير ذلك. الصحة واللياقة البدنية مرتبطان ببعضهما البعض. نحن بحاجة إلى أن نكون ذوي لياقة جيدة ليكون لدينا جسم سليم. وبالمثل، إذا كنا بصحة جيدة، فإننا بطبيعة الحال ننجذب نحو الحفاظ على لياقة أجسامنا. الصحة هي حالة أجسامنا في وقت معين. قد لا يكون لدينا أي مرض ولكن لا يزال لدينا جسم ضعيف جاهز للاستهداف بعدد من البكتيريا والفيروسات.

على سبيل المثال، قد يكون لدينا ميل للإصابة بنزلة برد بسهولة، هذا لا يعني بالتأكيد أننا لسنا بصحة جيدة، هذا يعني أن مستويات لياقتنا البدنية لا تتوافق مع عصرنا والظروف المناخية التي نعيش فيها. كل هذا يتوقف على صحتنا والتي بدورها تعتمد على مستويات لياقتنا البدنية. لذلك تتحرك الصحة واللياقة معًا. أيضًا مستوى اللياقة هو حالة أجسامنا بناءً على عمرنا والظروف المناخية التي نعيش فيها ونمط حياتنا وظروف عملنا. يمكن للمرء أن يرى الناس يتمتعون بمستويات لياقة عالية حتى في سن أكبر. على سبيل المثال، يمكنك كل صباح أن تجد في حدائق مختلفة نوعين من كبار السن، الشخص الذي يتأمل فقط ويجلس في مكان واحد يستمتع بهدوء بالهواء النقي، بينما الآخرون الذين يركضون أو يمشون بخفة على المسارات،

يمكنهم حتى التنافس مع الشباب على المضمار. هذان نوعان من مستويات اللياقة في نفس العمر. الأمر كله يتعلق بالعادات الصحية.

علاوة على ذلك، يمكنك رؤية الشباب غير القادرين على صعود السلالم ويميلون إلى الشعور بالتعب بسهولة. كل ذلك بسبب انخفاض مستويات لياقتهم البدنية مما يجعلهم غير قادرين على الحفاظ على صحة جيدة. إنهم أقل لياقة مقارنة بالأشخاص الآخرين في سنهم الذين يحافظون على لياقتهم. إن الأشخاص الذين يحافظون على لياقتهم البدنية يحافظون على صحة أجسامهم. لذلك تحدد مستويات اللياقة البدنية جودة صحتنا.

كيفية المحافظة على الصحة واللياقة البدنية

من المهم أن يكرس الجميع بعض الوقت للصحة واللياقة البدنية. هناك بعض الأنشطة التي يجب على الجميع القيام بها في حياتهم اليومية. على سبيل المثال، يجب علينا ممارسة الرياضة يوميًا بغض النظر عن عمرنا وأسلوب الحياة ونمط العمل. هناك مستويات مختلفة من التمارين لمختلف الفئات العمرية ويجب أن نقوم بها وفقًا لصحتنا وعمرنا. التمرين يحافظ على صحتنا و لياقتنا. إنها تحافظ على حركة أجسامنا. تميل عضلاتنا إلى الانقباض إذا لم نستخدمها جيدًا. التمرين المنتظم يمنعهم من الانقباض ويحسن مستويات الطاقة لدينا أيضًا.

يجب على المرء أن يخصص بعض الوقت من يومه للتمارين. فإن المشي لبعض الوقت في اليوم أمر لا بد منه للجميع. في الواقع يعتبر المشي أفضل تمرين ومناسب لجميع الأعمار والمستويات ويفضل المشي السريع للحفاظ على الصحة واللياقة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، بصرف النظر عن المشي والتمارين الرياضية، من المهم أيضًا استرخاء وراحة الجسم، لذلك يجب أن نحصل على ما لا يقل عن ست إلى ثماني ساعات من النوم كل يوم. والنوم فترة كافية ليلاً ضروري جداً للحفاظ على مستويات مناسبة من الطاقة والصحة واللياقة البدنية. علاوة على ذلك، فهو يساعد أيضًا في تحسين نظام المناعة لدينا ويمنعنا من الإصابة بعدد من الأمراض أيضًا، كما أنه يساعد في إبقائنا هادئين ويريح أذهاننا. وهذا بدوره يقلل من إجهادنا ويعطينا أهدافًا جديدة للصحة واللياقة البدنية. ليس من الضروري أن تكون رياضيًا وأن يكون لديك جسم عضلي، ولكن يحتاج كل شخص في العالم إلى جسم سليم ومناسب حتى يبتعد عن الأمراض ويعيش حياة طويلة وصحية.

الطريقة الوحيدة للحصول على جسم صحي هي ضمان مستويات اللياقة المناسبة لجسمنا. إذا حافظنا على لياقتنا البدنية، يمكننا الاستمتاع بالحياة بطريقة أفضل وإن المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط مع توفر جزء من الطاقة لاستغلاله أثناء الوقت الحر هي اللياقة البدنية العامة فاللياقة البدنية البدنية المرتبطة بالصحة هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة وبمعنى آخر إن مقدرة الفرد على أداء اختبارات التحمل الدوري والتنفسي وقوة العضلات وتحملها ومرونتها والتركيب الجسمي هي اللياقة

أهمية الغذاء في الصحة واللياقة

يلعب الطعام دورًا حيويًا في الحفاظ على صحة ولياقة الجسم. يمتص جسمنا العناصر الغذائية من الطعام الذي نتناوله، لذلك أن لم نأكل طعامًا سليمًا، بالمقابل لن يحصل جسمنا على العناصر الغذائية المطلوبة. وهذا يقلل من مستويات الصحة واللياقة في أجسامنا وسنصبح عرضة لعدد من الأمراض، لذلك يقول خبراء الصحة

أن الطعام المتوازن هو مفتاح اللياقة البدنية العالية لذلك لكي نحافظ على صحتنا و لياقتنا البدنية، يجب أن يكون لدينا نظام غذائي سليم يحتوي على الكمية المطلوبة من الكربوهيدرات والدهون الصحية والفيتامينات والبروتينات والمعادن. يجب أن نأكل الخضار والفواكه لأنها تمدنا بالفيتامينات والمعادن المطلوبة. يمدنا الحليب بالكالسيوم الضروري لعظامنا، بالإضافة إلى ذلك، يجب علينا الابتعاد عن الوجبات السريعة. تحتوي الوجبات السريعة على كميات زائدة من الكربوهيدرات والدهون الغير صحية التي تتراكم في أجسامنا وتجعلنا بوزن زائد . الوزن الزائد لجسمنا يجعلنا كسالى ويكسب أجسادنا أمراض بسهولة أكبر يجب أن نحترم الجسد الذي منحنا إياه الله ونعتني به بطريقة جيدة. يجب أن نهتم بالعمل والأنشطة الأخرى في حياتنا. من المهم أن نفهم أنه يمكننا أداء واجباتنا في الحياة بشكل صحيح فقط يجب أن ننتبه إلى مستويات الصحة واللياقة البدنية في أجسامنا. خلاف ذلك على الرغم من أننا قد نرغب في القيام بشيء ما إلا أن جسدنا قد لا يدعنا، ومن ثم قد لا نكون قادرين على تحقيق أهدافنا في الحياة.

مشروبات البروبيوتيك

من المتوقع الإقبال بشكل كبير على مشروبات البروبيوتيك مثل الكومبوتشا، والكفير، وخل التفاح المخمر، مع ظهور الكثير من الأبحاث الجديدة حول فوائد البروبيوتيك التي تدفع الناس لتجربتهم للحصول على فوائدها. تعتبر البروبيوتيك كائنات دقيقة حية موجودة في بعض الأطعمة، وهي معروفة بتحسين صحة الأمعاء وبناء المناعة ضد العديد من المشكلات الصحية مثل الإسهال والإمساك ومتلازمة القولون العصبي والأكزيما. بالإضافة إلى ذلك كمكمل للنشاط البدني، يساعد تناول البروبيوتيك بانتظام في تقليل التعرض للإصابة عند ممارسة برنامج للياقة البدنية الصحية .

اهم تمارينات اللياقة الصحية

توازن تمارينات اللياقة البدنية بين عناصر الصحة الجيدة الخمسة. احرص على احتواء برنامج اللياقة الصحية على التمارينات الهوائية وتمارين القوة وتمارين عضلات وسط الجسم (الجذع) وتمارين التوازن وتمارين المرونة والإطالة .

● التمارينات الهوائية

تمثل التمارين الهوائية، التي تعرف أيضًا بتمارين الكارديو أو تمارين التحمل، حجر الزاوية في معظم برامج اللياقة البدنية. تجعلك التمارين الهوائية تتنفس بمعدل أسرع وأعمق. ويزيد التنفس كمية الأكسجين الموجودة في الدم. ويؤدي هذا إلى نبض القلب بوتيرة أسرع، ومن ثم يزيد تدفق الدم إلى العضلات ومنها

عائدًا إلى الرئتين. كلما كان مستوى اللياقة الهوائية أفضل، كانت كفاءة القلب والرئتين والأوعية الدموية في نقل الأكسجين إلى مختلف أجزاء الجسم أعلى. وفي الأغلب سيصبح أداء المهام البدنية الروتينية أسهل. بالنسبة لغالبية البالغين الأصحاء، توصي وزارة الصحة في الولايات المتحدة الأمريكية بممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة أو 75 دقيقة من التمارين الهوائية الشديدة أسبوعيًا، أو الجمع بين الأنشطة المعتدلة والشديدة. وللمساعدة في إنقاص الوزن أو الحفاظ على وزن صحي، يُوصى بممارسة التمارين لمدة لا تقل عن 300 دقيقة أسبوعيًا. ويمكنك تقسيم النشاط إلى فترات تمرين أقصر واستهداف زيادة حركتك على مدار اليوم. فأي قدر من النشاط خير من لا شيء على الإطلاق. يمكنك أيضًا تجربة طريقة التدريب المكثف على فترات أو (HIIT). تتكون طريقة التدريب المكثف على فترات من دفعات قصيرة من النشاط المكثف مدتها 30 ثانية تقريبًا. وتأتي بعدها فترات استراحة تمارس فيها نشاطًا أخف لمدة من دقيقة إلى دقيقتين. ومن ثم يمكنك على سبيل المثال التبديل بين المشي السريع والمشي البطيء. أو يمكنك إضافة دفعات من الهولة بين دفعات المشي السريع.

● تدريبات القوة

تمثل تمارين القوة جزءًا أساسيًا آخر من خطة تمارين اللياقة الصحية. ويمكن أن تساعد اللياقة البدنية العضلية على زيادة قوة العظام والعضلات. ويمكن أن تساعد أيضًا على الحفاظ على وزن صحي أو فقدان الوزن. وقد تحسن أيضًا مهاراتك المرتبطة بممارسة الأنشطة اليومية. ١ يجب ممارسة تمارين القوة لجميع المجموعات العضلية الرئيسية مرتين على الأقل في الأسبوع. وتوفر معظم الصالات الرياضية العديد من أجهزة المقاومة والأوزان الحرة والأدوات الأخرى المستخدمة في تمارين القوة. لكنك لست بحاجة إلى تحمل تكلفة عضوية الصالة الرياضية أو شراء المعدات باهظة الثمن للاستفادة من فوائد تمارين القوة.

إذ يمكنك ممارستها باستخدام الأوزان المحمولة في اليد أو الأوزان المصنوعة في المنزل، مثل زجاجات المشروبات الغازية البلاستيكية المملوءة بالماء أو الرمال. أو يمكنك استخدام شرائط المقاومة غير المكلفة. كما يمكنك الاستفادة من وزن جسمك. تمارين الضغط وتمارين السحب وتمارين تقوية عضلات البطن وتمارينات (السكوات)

● تمارين وسط الجسم

تُعرف عضلات منطقة البطن وأسفل الظهر والحوض بعضلات وسط الجسم. تساعد عضلات وسط الجسم على حماية الظهر والربط بين حركات الجزء العلوي والسفلي من الجسم. وتمثل تقوية عضلات وسط الجسم عنصرًا أساسيًا من عناصر برنامج تدريب اللياقة الصحية الكامل. وتساعد تمارينات وسط الجسم على تدريب العضلات لدعم العمود الفقري في الظهر. وتساعد أيضًا على استخدام عضلات الجزء العلوي والسفلي من الجسم بطريقة أكثر فعالية. فما هي التمارين التي توصف بتمارين وسط الجسم؟

تمارين وسط الجسم هي أي تمارين تستخدم جذع الجسم من دون دعم. وتتضمن بعض تمارين وسط الجسم وضعيات الجسر وتمارين البلانك وتمارين تقوية عضلات البطن وتمارين السويس بول

● تمارين التوازن

يمكن أن تساعد تمارين التوازن في الحفاظ على الاتزان في أي مرحلة عمرية. ويُوصى كبار السن بوجه خاص بالتفكير في ممارسة تلك التمارين بانتظام للحفاظ على اتزانهم أو تحسينه. ويكتسب ذلك أهمية خاصة

نظرًا إلى أن التوازن غالبًا ما يقل مع تقدم العمر. وقد يؤدي ضعف الاتزان إلى التعرض للسقوط والإصابة بكسور العظام. ولهذا يمكن أن تساعد تمارين التوازن في وقاية البالغين الأكبر سنًا من السقوط وإبقائهم قادرين على أداء مهامهم بأنفسهم.

رغم ذلك، فتمارين التوازن يمكن أن تكون مفيدة لأي شخص. كما يمكنها المساعدة في تعزيز ثبات عضلات جذع الجسم.

جرب الوقوف على ساق واحدة لمدة زمنية أطول لتحسين ثباتك. يمكن أيضًا لأنشطة مثل [التي تشي] تحسين التوازن.

● تمارين المرونة والإطالة

المرونة من العناصر المهمة في اللياقة البدنية. ولذا، يجب أن تشمل خطة اللياقة البدنية أنشطة تمارين الإطالة والمرونة. وقد تساعد تمارين الإطالة على زيادة مرونة الجسم. وعندما يكون جسمك مرناً بدرجة أكبر، يمكنك بسهولة ممارسة الكثير من الأنشطة اليومية.

يمكن أيضًا أن تساعد تمارين الإطالة على تحسين نطاق حركة المفاصل. وقد تساعد كذلك على اتخاذ وضعيات أفضل للجسم. ومن الممكن أن تساعد تمارين الإطالة العادية كذلك على تقليل التوتر والإجهاد. من الأفضل ممارسة تمارين الإطالة بعد التمرينات الرياضية عندما تكون العضلة قد نالت نصيبها من الاحماء ومستعدة. تستمر ممارسة تمارين الإطالة لمدة 30 ثانية على الأقل. وفي حاله تم ممارسه تمارين الإطالة قبل التمرينات الرياضية، فيجب عمل الإحماء أولاً. بالإمكان المشي أو ممارسة التمرينات الرياضية لمدة 5 إلى 10 دقائق قبل بدء تمارين الإطالة.

مارس تمارين الإطالة في كل مرة تمارس فيها التمارين الرياضية. وإذا كنت لا تمارس التمارين الرياضية غالبًا، فقد ترغب في ممارسة تمارين الإطالة مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع بعد الإحماء للحفاظ على مرونة الجسم.

وتساعد أنشطة مثل اليوغا على الحفاظ على مرونة الجسم أيضًا

● تمارين وزن الجسم

رغم أنه ليس اتجاهًا جديدًا إلا أن التمارين الرياضية القائمة على وزن الجسم ستظل اتجاهًا رئيسيًا للياقة البدنية في 2020. تتألف هذا التدريب من تمارين القوة التي تستخدم وزن الفرد بدلاً من الأوزان الحرة لتوفير مقاومة ضد الجاذبية. هذا النوع من التدريب يدور حول الأساسيات ويشمل مجموعة واسعة من التمارين لاستهداف جميع مجموعات العضلات. تحظى هذه التمارين بشعبية على مستوى العالم لكونها فعالة في بناء العضلات وزيادة المرونة وتطوير التقنية والأهم من ذلك أنها مناسبة للأشخاص من جميع مستويات اللياقة البدنية، ومن بين أشهر هذه التمارين وأكثر فاعلية هي تمارين الضغط، والبيربي والقرفصاء.

● التمارين الجماعية

اتجاه آخر من عام 2019 يصل إلى العقد الجديد إذ أصبح معظم المهتمين باللياقة البدنية أكثر ميولاً للمشاركة في التدريبات الجماعية، أما ما يدفعهم لاختيارها فهي في معظم الأحيان أسباب غير متعلقة باللياقة البدنية بل لكونها توفر لهم الحافز والدعم وتتيح فرصة التعرف على أشخاص جدد. وليس من المستغرب أن تزداد شعبية التدريبات الجماعية ومن المتوقع أن تبلغ ذروتها هذا العام مع ظهور العديد من الصفوف الجديدة في عالم اللياقة

مكونات اللياقة الصحية

كان للعلماء و المختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة و مجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية ، و مازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين ؛ و هما : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسماني و اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية و المرونة) و المبدأ الآخر عناصر اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (و هي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة – السرعة و الرشاقة و التوافق و التوازن و الدقة ...) كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و الألعاب الرياضية المختلفة ، و للمحافظة على الصحة العامة يتحتم الاهتمام بتنمية العناصر المرتبطة بالصحة كما في التصنيف السابق ، و يمكن توضيح تلك العناصر و المكونات كما يلي:

تساعد المكونات الصحية الإنسان العادي في المحافظة على صحته ووقايته من الإصابة بالأمراض الناجمة عن قلة الحركة والآثار الصحية الضارة للضغوط والتوتر النفسي في الحياة اليومية.

وهذه المكونات هي :-

1- اللياقة القلبية التنفسية (تحمل الجهاز الدوري التنفسي).

2-التركيب او التكوين الجسماني : ويتكون من ثلاثة أجزاء وهي :-

أ- نسبة الشحوم.

ب- وزن العظام.

ت- وزن العضلات (هو نسبة الشحوم إلى نسبة العضلات).

3-اللياقة العضلية الهيكلية :-

أ-القوة (قوة الأطراف العليا – قوة الأطراف السفلي).

ب-التحمل العضلي و القدرة العضلية

4-المرنه

1- التركيب او التكوين الجسماني

Body Composition

و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم (1) ، حيث أن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء ، و مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضاً تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط ، و هذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها ، و النسبة المقترحة للدهون في الجسم 12-18% للذكور و 15-22% للإناث و هذا ما يسمى بالدهون الأساسية.

2- اللياقة القلبية التنفسية

Cardiorespiratory Fitness

و تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالامكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي الرئوي التنفسي و اللذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جداً للاستمرار في مزاولة النشاط البدني ، ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين – القلبي الدوري و التنفسي – على أخذ الأكسجين و نقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني و التخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة ، و تسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي ، و الأكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشقه خلال أداء التمارين الهوائية ، و تعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية و يستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين Vo2max.

3- اللياقة العضلية الهيكلية

Musculoskeletal Fitness

و تتمثل في :-

أ- القوة العضلية

تعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما ، و تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة Strength Fitness و تقاس بعدة طرق أغلبها يعتمد على الضغط العضلي

ب- التحمل العضلي [المطاولة والجلد العضلي] /

القدرة العضلية

يعرف التحمل العضلي أو الجلد العضلي على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات و لهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأكسجينية اللازمة للانقباض العضلي ، أما القدرة العضلية فتعرف على أنها القوة الانفجارية في العضلات بمعنى إطلاق أكبر زخم من القوة في لحظة معينة كالقفز و الرمي و يقاس عادة بالقفز العمودي أو الوثب الأمامي وغيرها من طرق القياس

4- المرونة Flexibility

المرونة كمصطلح في التربية البدنية يعني مطاطية العضلات و الأوتار المتصلة بها و الأربطة المحيطة بالمفاصل بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع ، و للمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية و التمزقات العضلية و في العمل الوقائي بشكل عام ، و الأجزاء الجسمية المؤثرة في المرونة هي (3): العظام و العضلات و الغضاريف و أنسجة المفاصل و الأوتار العضلية و الأربطة و الجلد.

للمرونة ثلاث أنواع

أ- المرونة الثابتة Statically:

هي عبارة عن إطالة بطيئة للوتر ثم ثبات لمدة من الزمن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي ، و تعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق لأنها لا تشكل أي خطورة على الأنسجة العضلية و الطاقة المبذولة فيها أقل كما لو كانت متحركة ، و لها دور كبير في تخفيف الآلام العضلية لأنها قد تستخدم في المجال العلاجي لبعض الإصابات الرياضية.

ب- المرونة المتحركة أو الارتدادية Ballistically:

هي عبارة عن حركات ارتدادية متكررة منشطة للعضلات و المفاصل يتم من خلالها إطالة الأوتار العضلية و إراحتها بسرعة ، و هذه الطريقة منتشرة بين الرياضيين إلا أنه لا ينصح بها لقلة جدواها من الناحية الرياضية و لما قد تسببه من تمزقات في الأنسجة العضلية من الناحية الإكلينيكية .

ج- المرونة المنشطة للمستقبلات الذاتية
العصبية/العضلية

Proprioceptive neuromuscular
facilitation (PNF)

هي عبارة عن تبادل انقباضات عضلية ثابتة مع إطالة سلبية من خلال سلسلة من الحركات المحددة ، والكثير من الدراسات أشارت إلى جدوى استخدامها مقارنة بالأنواع السابقة ، إلا أن هذا النوع يعتبر معقد و يتطلب لتنفيذه مدرب مؤهل أو أخصائي لديه خبرة كافية في ذلك النوع من التمارين. مما لا شك فيه أن العقد الماضي شهد تبدلات كبيرة في عالم الصحة واللياقة البدنية. بدءً من تطبيقات الهواتف المحمولة لممارسة التمرينات البسيطة ، والمأكولات الصحية إلى صفوف اللياقة البدنية المتخصصة وغيرها الكثير.

وفي كل عام تظهر اتجاهات جديدة ومبتكرة في عالم الصحة واللياقة البدنية وتحظى مع الوقت بإقبال كبير لتصبح من الأمور المألوفة في حياتنا اليومية، تساهم هذه الاتجاهات بشكل كبير في تحسين مستوى المعيشة والتأثير على الطرق التي يختارها الناس في ممارسة الرياضة.

● أجهزة اللياقة البدنية التقنية

بدءاً من المدربين الافتراضيين إلى المرايا التفاعلية، تجد التكنولوجيا طريقها دائماً في روتين اللياقة البدنية والصحية وقد توقعت النوادي الرياضية الكبرى في المنطقة ظهور هذا الاتجاه واليوم تعتمد هذا التوجّه الجديد القائم على التكنولوجيا. يمكن للأعضاء عن طريق هذا الماسح الضوئي الحصول على تحليل دقيق لشكل الجسم ووضع جسمهم والعناصر المكونة عبر هذه التقنية . يقيس ماسح الجسم ثلاثي الأبعاد كتلة الدهون العضلات ومحيط الجسم الكلي ويقدم تجسيداً رقمياً ثلاثي الأبعاد بالألوان، وكل ما يتعيّن على المستخدم هو الوقوف على طاولة دوارة وانتظار النتائج، وبعد ثلاث دورات تكتمل العملية ثم يُرسل تحليل مفصل إلى جهاز المستخدم .

تمارين البيربي

فوائدها وطريقة أدائها



تمرين البيربي من التمارين الهامة للجسم، فهو ذو فعالية للحصول على اللياقة البدنية المناسبة، ويمكن القيام به في المنزل أو الجيم.

البيربي يندرج في قائمة تمارين كمال الأجسام، ولكنه لا يحتاج إلى أجهزة رياضية، ويشمل مجموعة من التمارين ومنها القرفصاء والضغط

فوائد تمرين البيربي

١- يساعد على تقوية عضلات الجسم، والتي تشمل الأكتاف والذراعين، والجذع والعضلة الرباعية، وأوتار الركبة والعضلات الألوية.

٢- مهم لحرق السعرات الحرارية والدهون وتحويلها لطاقة.

٣- يساعد على تعزيز **صحة القلب** والأوعية الدموية، وحماية القلب من الأمراض.

٤- حرق المزيد من السعرات الحرارية والدهون الموجودة بالجسم.

٥- له دور مميز في تحسين تناسق الجسم وزيادة رشاقته وتوازنه.

٦- التخلص من التوتر والقلق وجميع الأعراض النفسية التي قد يتعرض لها الإنسان.

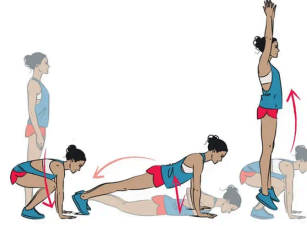
٧- يساعد على شد الجسم والتخلص من الترهلات، وعلامات تمدد الجلد.

(كم سعرة حرارية يحرق تمرين البيربي)

يبلغ متوسط الحرق **للسعرات الحرارية** لتمرين البيربي نحو 20 سعرة حرارية في الدقيقة الواحدة، وعند القيام بنحو 100 تمرين بيربي فإن هذا يساعد على حرق نحو 50 سعرة حرارية ، اذن للحصول على جسم مثالي فإن هذا التمرين يحرق السعرات الحرارية بسهولة.

(طريقة اداء تمرين البيربي)

- قم بالوقوف مع الحرص على المبالغة بين القدمين بعرض الكتفين، وجعل الذراعين على الجانبين.
- قم بدفع الوركين إلى الخلف مع ثني الركبتين والجلوس في وضع القرفصاء.
- يتم وضع اليدين على الأرض إلى الأمام، وفرد القدمين إلى الخلف حتى تكون في وضعية تمرين الضغط (الشناو)
- قم بخفض صدرك للأسفل للقيام بتمرين الضغط مع الحرص على شد منطقة الصدر.
- عد بقدميك مرة أخرى للوضع الأول مع القفز إلى الأعلى وفرد اليدين إلى الأعلى.



طريقة أخرى لأداء تمارين البيربي بمصاحبه الاوزان

- قم بالوقوف على أن تكون القدمان متباعدتان ومتساويتان مع عرض الكتفين.
- يتم وضع دمبلين بوزن 5 أو 10 كيلو جرامات بجانب القدمين.
- يتم النزول إلى الأسفل حتى تصبح في وضعية القرفصاء، مع وضع اليدين على الأرض في الأمام.
- يتم فرد القدمين للخلف في قفزة واحدة مع الارتكاز على اليدين.
- قم بعمل تمرين الضغط للعديد من المرات.
- قم بالقفز إلى الأمام والتقاط الدمبلين ورفعهم إلى الأعلى.

- ويتم تكرار الخطوات السابقة 5 مرات.