

الرشاقة للجميع

لا شك في أن للرشاقة البدنية تأثير كبير على طول عمر الإنسان . في الواقع يؤدي عامل تحسين اللياقة البدنية دوراً في تحديد العمر الذي نعيشه أهم من ذلك الذي يؤديه في حال كنا نعاني من ارتفاع طفيف في ضغط الدم، أو في حال كنا نعاني من زيادة طفيفة في ال وزن. علاوة على ذلك كله، فإن الرشاقة البدنية تحسن نوعية حياتنا وطبيعتها، وتمدنا بالمزيد من الطاقة والحيوية، وتساعدنا على النوم بطريقة أفضل وتزودنا بالقدرة على مقاومة الإحباط وتساعدنا أخيراً على مكافحة البدانة. ففي حال كنا لننصح بنشاط واحد من شأنه أن يعزز الرشاقة البدنية، كنا لننصح طبعاً بالمشي. أمشوا متى ما وقدر ما تستطيعون، وامشوا أينما تكونون . إلا أن الأمور قد أصبحت مع الأسف سهلة جداً علينا في الآونة الأخيرة . فقد أصبحت لدينا الآن أرصفة متحركة للمشاة في المطارات ومصاعد كهربائية وسلاسل دوارة ومواقف مغلقة وقرية للسيارات. لكن المشي هو على الأرجح النشاط الأسهل الذي يمكننا القيام به، سيما وأنه لا يتطلب أي معدات على الإطلاق إنما فقد القليل من التخطيط وأيضاً فإن المشي هو بالتأكيد أمر طبيعي.

لذا نحن نشجع الناس على مزولة نشاط جسدي ما، أقله 30 دقيقة في اليوم، وذلك لأن الرشاقة البدنية تساهم في الحقيقة مساهمة كبرى في الوقاية أو حتى التخفيف من آثار عدد كبير من الأمراض كداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وهلمّا جراً. وأخيراً، نعتقد أن ممارسة الرياضة مع سائر أفراد الأسرة هي طريقة رائعة وممتازة لاكتسب ابنا الرشاقة البدنية اللازمة والحفاظ عليها، وأيضاً لتعليم أولادنا على قيمة ممارسة الرياضة بانتظام . إذن يتعين علينا أن نمارس الرياضة مع أولادنا - كأن نسبح معهم ونركب معهم الدراجة أو أيضاً كأن نمشي معهم. فنحن غالباً ما نسمع الناس يقولون أن لا وقت لديهم لممارسة الرياضة لأنه يتعين عليهم أن يمضوا بعض الوقت مع عائلاتهم . لذا نحن نطرح عليهم الحل الآتي ، ألا وهو بأن يدعوا كل أفراد أسرته لمشاركتهم أقله في بعض نواحي برنامجهم الرياضي.

س: هل ثمة أنواع رياضية أفضل للنساء منه للرجال؟

ج: ليس تحديداً. إنما يواجه النساء عموماً بعض المشاكل والتحديات الصحية بدرجات أقوى وأخطر بكثير من تلك التي يواجهها الرجال . فمرض ترقق العظام مثلاً متفش لدى النساء أكثر منه عند الرجال. لذا ينصح النساء بأن يضمن إلى برامجهن اليومية تمارين حمل الأثقال وتمارين التوازن، وذلك أولاً لكي يزدن إلى أقصى حد ممكن من كثافة عظامهن، وثانياً لكي يحسن وضعية أجسامهن.

في الواقع، تساعد التمارين بواسطة الأثقال على الحفاظ على كثافة العظام وحجم العضلات، وهما أمران يخسرهما الإنسان إجمالاً مع تقدمه في السن.

س: هل من المهم أن نغيّر برنامجنا الرياضي الروتينى؟

ج: إنه لأمر ضروري أن نقيّم برنامجنا الرياضي ونغيره على نحو دوري، وذلك أولاً لأننا قد نمل في نهاية المطاف من البرنامج الرياضي نفسه، وثانياً لأن الجسم قد يصل أيضاً إلى مرحلة لا يعود يجد فيها أي تحد يواجهه في هذا البرنامج الروتينى نفسه؛ ويمكن بالتالي لهذا كله أن يؤدي إلى خسارة حماستنا حيال متابعة برنامجنا التمريني والمواظبة عليه . حافظوا إذا على روح التجدد والانتعاش في برنامجكم الرياضي، وذلك إما من خلال تغيير نوعية التمارين التي تقومون بها، وإما من خلال تغيير عدد المرات التي تكررونها فيها وإما من خلال تغيير التسلسل الذي تتب عونه في ممارسة تمارينكم الرياضية أو أخيراً من خلال تغيير المكان الذي تمارسون فيه الرياضة؛ يجدر بالذكر هنا هو أن تحاولوا قدر المستطاع تفادي الوقوع في فخّ زيادة شدة التمرين الذي تقومون به، أياً كان نوعه، إذ يمكن لذلك أن يتسبب لكم بالأذى.

فالرسالة التي نود إبلاغكم إياها هي انه يتعين عليكم باختصار أن تغيروا بعض الشيء في برنامجك الرياضي الروتينى، أقله كل أربع أو خمس أسابيع.