

ماذا تفيدني الرياضة؟

يمكنكم أن تحسنوا وضعكم الصحي عموماً ورفاهيتكم ونوعية حياتكم بمجرد إدخالكم كمية معتدلة من النشاط الجسدي إلى برنامجكم اليومي، ويمكن لأي شخص عملياً ممارسة الرياضة بصرف النظر عن عمره وجنسه وعرقه وقدرته الجسدية.

أياً كان النشاط الرياضي الذي تختارونه - والجدير بالذكر هنا هو أنه بإمكانكم أن تغيروا نشاطكم هذا يوماً بع يوم - فالهدف من ورائه هو القيام ب 30 إلى 60 دقيقة من النشاط الجسدي المعتدل الشدة، وذلك في معظم أيام الأسبوع تقريباً. أما كيفية إنجازكم ذلك، فهذا أمر يعود إليكم. اهل تكرهون التمارين الشاقة والقوية؟ لا بأس. هل سئتم محاولة الالتزام ببرنامج رياضي دقيق وصارم؟ لا مشكلة في ذلك. فالنشاط الجسدي متوفر في أشكال عدة والكثير منها تعرفونه وتحبونه كالمشي والرقص والسباحة وركوب الدراجة والتزلج وجرف الثلج بواسطة الرفش وجمع أوراق الأشجار المتساقطة على الأرض وغسيل السيارة. فالنشاط الجسدي المفيد هو الذي يحرك العضلات ويزيد سرعة نبضات القلب.

تجدد الإشارة هنا إلى أنكم كلما أكثرتم من التمرين، كلما استفدتم من منافعه وفوائده الجمة. فحتى الزيادة الطفيفة في النشاط اليومي من شأنها أن تساهم في تحسين صحتكم ونوعية حياتكم. فإن كنتم مثلاً تمارسون 30 دقيقة من النشاط الجسدي في اليوم، يمكنكم عندئذ أن تضيفوا ميلاً واحداً فقط إلى المسافة التي تمشونها يومياً أو يمكنكم أيضاً أن تتسلقوا السلالم في العمل عوض عن أن تستقلوا المصعد لكي تجعلوا قلبكم وعضلاتكم وريئتكم أكثر صحة وعافية.

يمكن لأي شخص تقريباً أن يمارس الرياضة، إذ قليلون في الواقع هم الأشخاص الكبار في السن، أو الصغار أو المرضى أو الكثيرون الانشغالات بحيث أنه لا يسعهم أن يكونوا ناشطين جسدياً. فالرياضة نشاط متساوي الفرص والأشخاص الذين يكونون إجمالاً متعبين بحيث أنه لا يمكنهم القيام بأي تمرين رياضي على الإطلاق، غالباً ما يشعرون بالمزيد من الطاقة بعد دورات قليلة ومنتظمة من النشاط الرياضي.

أما الأشخاص الأكثر تقدماً في السن فيمكنهم اللجوء إلى تمارين القوة ليخففوا من مخاطر ترقق عظامهم وتخلخله أو انكساره في حين أن الأشخاص الذين يعانون من حالات وأمراض مزمنة فيمكنهم بفضل التمارين الرياضية أن يزيدوا من قوتهم وقدرتهم على الاحتمال وأن يعززوا قدراتهم العقلية كما وقدرتهم على القيام بواجباتهم اليومية. في النهاية قليلون هم الأشخاص الذين لديهم في جعبتهم حجة صحيحة يمكنهم التدرع بها لعدم القيام بأي نشاط رياضي على الإطلاق.