

أساسيات اللياقة

الالتزام

لقد قمت بالخطوة الأولى المهمة في طريق اللياقة البدنية بواسطة البحث عن المعلومات . والخطوة التالية هي اتخاذ القرار بأنك ستكون نشطاً بديناً . وهذا الكتيب صمم ليساعدك في تحقيق القرار و بلوغ الهدف . ولا يجب أخذ قرار ممارسة برنامج للياقة البدنية باستخفاف. فهو يتطلب تعهد مدي الحياة ببذل الزمن والجهد. ويجب أن تكون التمارين مثل الأشياء التي تفعلها بلا اعتراض مثل الاستحمام والسواك. وما لم تقتنع بفوائد اللياقة ومخاطر الخمول فلن تنجح .

والصبر مهم جداً. لا تحاول القيام بجهد شديد وبسرعة ولا تتوقف قبل أن تري فوائد اللياقة الجيدة. ولا تستطيع استعادة ما فقدته في سنوات الخمول في أيام أو أسابيع قليلة ولكن يمكنك استعادته إذا واطبت على التمارين. والفائدة تساوي الثمن .

في الصفحات التالية تجد المعلومات الأساسية التي تحتاجها لتبدأ في برنامج اللياقة البدنية. وهذه الإرشادات موضوعة للبالغين الأصحاء. وهي تحدد أهدافك وإلي أي مدي والوقت والشدة التي يجب أن تتمرن بها لتحقيق هذه الأهداف. وتحتوي أيضاً على معلومات تسهل من تدريبك وتجعله آمن ومرضي. أما الباقي فمتروك لك .

فحص الصحة

إذا كنت تحت سن 35 وبصحة جيدة فأنت لا تحتاج لمقابلة الطبيب للبدء ببرنامج التمارين. ولكن إذا كنت فوق سن 35 وكنت خاملاً لعدة سنوات عندها يجب عليك استشارة طبيب والذي ربما ينصحك أو يمنعك من تمرين الاختبار. أما الحالات الأخرى التي تشير إلي ضرورة الاستشارة الطبية هي:

- ضغط الدم المرتفع
- المتاعب القلبية
- حدوث السكتات المبكرة وموت النوبات القلبية في العائلة .
- نوبات الدوار المتكررة.
- اللهاث الشديد بعد جهد بسيط .
- التهاب المفاصل أو متاعب في العظام.
- متاعب في العضلات أو الأربطة أو الأوتار.
- الأمراض الأخرى المعروفة والمحتملة.

يتضمن التمرين الشديد مخاطر صحية قليلة للأشخاص الأصحاء أو الذين يتبعون نصيحة الطبيب. بينما المخاطر الأكبر موجودة في الخمول والبدانة.

تعريف اللياقة

اللياقة البدنية بالنسبة للجسم البشري مثل الضبط بالنسبة للماكينة . وبها نتمكن من إنجاز عملنا. ويمكن وصف اللياقة بأنها الحالة التي تساعدنا في النظر والإحساس وأن نعمل ما بوسعنا. وبصورة خاصة هي : " القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بقوة وانتباه مع تبقي طاقة للاستمتاع بنشاطات أوقات الفراغ ومجابهة متطلبات الطوارئ. وهي القدرة على التحمل والرفع ومقاومة الجهد للاستمرار في الظروف التي لا يستطيع الشخص غير النشط المواصلة فيها وهي الأساس المهم للصحة الجيدة والعافية ."

وتستخدم اللياقة البدنية أداء القلب والرئة وعضلات الجسم. وما نفعه بأجسامنا يمكن أيضاً أن يؤثر في عقولنا ، وتؤثر اللياقة إلي حد ما في الخواص مثل الانتباه الذهني والقدرة العاطفية . وبمجرد الشروع في برنامج اللياقة يجب أن نتذكر أن اللياقة هي خاصية فردية و تختلف من شخص لآخر. وتتأثر بالسن والجنس والوراثة والعادات الشخصية والتمارين وطرق الأكل. لا تستطيع عمل شيء في العوامل الثلاثة الأولى ومع ذلك بإصرارك وعزمك على التغيير والتحسين يمكن تغيير العوامل الأخرى.

معرفة القواعد

اللياقة البدنية سهلة الاستيعاب بواسطة تجربة أجزائها الأساسية " أقسامها " وهناك اتفاق عام بأن الأجزاء الأربعة التالية هي أساسية:

التحمل القلبي التنفسي: وهي القدرة على توصيل الأوكسجين والعناصر الغذائية إلي الأنسجة ، والتخلص من الفضلات على فترات ثابتة من الزمن . الجري الطويل والسباحة هي من بين الطرق المستخدمة في قياس هذا الجزء.

القوة العضلية: قدرة العضلة على بذل قوة لفترة قصيرة من الزمن. فمثلا يمكن قياس قوة الجزء الأعلى من الجسم بتمارين مختلفة من حمل الأثقال.

التحمل العضلي: قدرة العضلة أو مجموعة عضلات على تحمل انقباضات متكررة أو مواصلة استخدام القوة ضد شيء ثابت. وتمارين الصدر والذراعين (Pushups) هو الأكثر استخداماً في اختبار تحمل عضلات الذراع والكتف.

المرونة: القدرة على تحريك المفاصل واستخدام العضلات إلي أقصى مجال لحركتها. ويعتبر تمرين الجلوس ثم محاولة الوصول إلي أطراف أصابع القدمين باليدين أفضل قياس لمرونة الجزء الأسفل من الظهر وظهر أعلي القدمين.

يعتبر تركيب الجسم جزء من اللياقة. ويعود إلي تشكل الجسم من كتلة لينة (العضلات والعظام والأنسجة والأعضاء الحيوية) وكتلة الدهون. والنسبة المثالية بين الدهون إلي الكتلة اللينة هي مؤشر للياقة، وتساعدك أنواع التمارين الصحيحة في تخفيض دهون الجسم وزيادة أو المحافظة على الكتلة العضلية.

جدول التمرين

الهدف الذي تحاول تحقيقه يحدد أنواع التمارين ومدى شدة التمرين وطول فترته وعدد مراته . وتعتبر أهدافك ومستوي لياقتك الحالي والسن والصحة والمهارات والرغبة والقناعة هي من بين العوامل التي يجب أن تأخذ في الاعتبار. مثلاً الرياضي الذي يسعى لمنافسة من المستويات العالية سوف يتبع برنامج مختلف عن الشخص الذي لا تتعدى أهدافه الصحة الجيدة والقدرة على مواجهة متطلبات العمل و الراحة. ويجب أن تحتوي تمارينك على شيء من كل من أجزاء اللياقة التي ذكرناها سابقاً. ويجب أن يبدأ التمرين بالتحمية وينتهي بالتهدئة. وقاعدة عامة يجب توزيع تمارينك على مدار الأسبوع مع تجنب الأيام المتتالية من التمارين الشديدة.

هنا تجد كمية النشاط الضروري بالنسبة لشخص سليم للمحافظة على أقل مستوي من اللياقة العامة. والمضمن هنا بعض من التمارين الشائعة لكل فئة .

التحمية: تمرين لمدة من 5-10 دقائق مثل المشي أو الهرولة البطيئة أو رفع الركبتين أو تحريك الأذرع دائرياً أو تحريك الجزع. و يمكن أيضاً إدخال الحركات الشديدة والبطيئة والتي تشبه الحركات المستخدمة في النشاط في تمرين التحمية.

قوة العضلات: وتشمل تمرين لمدة 20 دقيقة مرتين في الأسبوع على الأقل وتضم تمارين لكل المجموعات العضلية الرئيسية. وتمرين حمل الأثقال هو الأكثر تأثيراً في قوة العضلات.

التحمل العضلي: وتشمل تمرين لمدة 30 دقيقة ثلاثة مرات في الأسبوع وتضم تمارين مثل ألعاب الجمباز و pushups و situps و pullups و تمارين الوزن لكل المجموعات العضلية الرئيسية.

التحمل القلبي التنفسي : وتحتاج إلي تمارين متواصلة من ألعاب الهواء لمدة 20 دقيقة ولمدة ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل (يحتاج النشاط للأوكسجين) . وتشمل نشاطات ألعاب الهواء الشائعة المشي السريع والجري والسباحة وركوب الدراجة والقفز على الحبل والتجديف والجري عبر الضاحية والتزحلق وبعض الألعاب ذات الحركة المتواصلة مثل كرة اليد وكرة التنس .

المرونة : إجراء تمرين يومي من تمارين القوة لمدة 10-12 دقيقة ويتم إنجازها ببطء و دون أي حركة قوية . ويمكن إجراؤه بعد التحمية أو خلال التهدئة.

التهدئة: إجراء تمارين خفيفة مثل المشي البطيء مع خلطه بتمارين قوة لمدة من 5-10 دقيقة على الأقل.

المبدأ

توجد المفاتيح لاختيار الأنواع الصحيحة للتمارين لتطوير وتحقيق كل من الأجزاء الأساسية للياقة في المبادئ التالية :

الخصوصية : اختار النوع الصحيح من النشاط لتؤثر في كل جزء . وينتج عن تمارين القوة تغيرات محددة في القوة . وأيضاً تدرّب على النشاط المحدد الذي تحبه. فمثلاً يمكن إنجاز السباحة بصورة أفضل إذا تم تدريب العضلات المستخدمة في السباحة على الحركات المطلوبة. وليس بالضرورة أن تتبع المقولة العداة الجيد هو سباح جيد.

زيادة العبء: تمرن بشدة عندما يكون المستوي الشديد ولفترة أطول لزيادة العبء على الجسم فوق مستوي تحمله لتحسينه.

التقدم: قم بزيادة شدة التمارين وتكرارها و/أو فترة التمرين خلال فترات من الزمن من أجل التحسين. يمكن استخدام بعض النشاطات لإنجاز أكثر من واحد من متطلبات التمرين الأساسية. فمثلاً الجري يزيد من تحمل عضلات الأرجل إضافة إلى زيادة التحمل القلبي التنفسي، والسباحة تقوي الذراع والكتف وعضلات الصدر. فإذا قمت باختيار النشاطات الصحيحة فمن المحتمل أن تلائم أجزاء من تمرين التحمل العضلي مع تمرين التحمل القلبي التنفسي وبذلك توفر الوقت .

قياس معدل نبضات قلبك

يعتبر معدل نبضات القلب طريقة جيدة لقياس الشدة أثناء الجري والسباحة وركوب الدراجة ونشاطات ألعاب الهواء الأخرى. والتمارين التي لا ترفع معدل نبضات قلبك إلى مستوي معين لمدة 20 دقيقة لا تساهم بصورة فعالة في لياقة القلب والأوعية.

ومعدل نبضات القلب الذي يجب تحقيقه يسمى معدل نبضات القلب المستهدفة. وهناك طرق عديدة للوصول إلى هذا العدد. وواحدة من أسهل الطرق هي: أقصى معدل لنبضات القلب (220-السن) $\times 70\%$. وعليه يكون معدل نبضات القلب المستهدفة لسن 40 سنة هي 126.

وتأخذ بعض طرق معرفة المعدل المستهدف الاختلافات الفردية في الاعتبار. وهذه واحدة منها :

1. أطرّح السن من 220 لتحصل على أقصى معدل لنبضات القلب .
2. أطرّح معدل نبضات القلب عند الراحة من أقصى معدل لنبضات القلب لتحديد معدل نبضات القلب المدخرة.

3. استخراج 70% من معدل نبضات القلب المدخرة لتحديد ارتفاع معدل نبضات القلب.
4. أضع ارتفاع معدل نبضات القلب إلي معدل نبضات القلب عند الراحة للحصول على المعدل المستهدف.

يتم تحديد معدل النبض عند الراحة بقياس النبض بعد الجلوس بهدوء لمدة 5 دقائق . وعند محاولة أخذ معدل النبض أثناء التمرين يأخذ النبض خلال 5 ثواني بعد التوقف عن التمرين لأن النبض يبدأ في الانخفاض بمجرد التوقف عن الحركة. أحسب النبض لمدة 10 ثواني ثم أضرب الناتج في 6 لتحصل على المعدل في الدقيقة.

ضبط وزنك

طريقة التحكم بالوزن هي المحافظة على التوازن بين الطاقة المتناولة (الأغذية) والطاقة المهدرة (النشاط البدني) . إذا تناولت من السرعات الحرارية ما يحتاجه جسمك فقط فإن وزنك سيظل ثابتاً . وإذا تناولت ما يزيد عن حاجة جسمك فقد ازدادت بعض الدهون. وعند إهدار طاقة أكثر مما تتناول فستحرق الدهون الزائدة .

تلعب التمارين دوراً هاماً في ضبط الوزن وذلك بزيادة الطاقة المهدرة واستدعاء السرعات المخزنة كطاقة زائدة . وأظهرت دراسات حديثة أن التمارين لا تزيد من الاستقلاب أثناء التمرين فقط بل تتسبب في استمرار زيادة الاستقلاب لفترة من الزمن بعد التمرين مما يسمح بحرق المزيد من السرعات .

تعتمد كمية التمارين المطلوبة لإحداث تغيير في وزنك على كمية ونوع النشاط وكمية الطعام التي تتناولها . تمارين الهواء تحرق دهون الجسم . يحتاج البالغ متوسط الحجم إلي أن يمشي أكثر من 30 ميل لحرق 3.500 سعره حرارية وهو ما يعادل رطل واحد من الدهون. ومع ذلك ربما تبدو صعبة ولكن ليس عليك قطع هذه المسافة كلها مرة واحدة . ولكن بالمشي لمسافة ميل واحد يومياً لمدة 30 يوماً ستحقق نفس النتيجة بشرط ألا تزيد من المتناول الغذائي حتى لا تبطل تأثير المشي . و إذا تناولت طاقة أكثر مما يحتاجه جسمك بزيادة 100 سعر حراري في اليوم فإنك ستزداد حوالي 10 أرطال في السنة. وتستطيع التخلص من الوزن أو المحافظة عليه بممارسة تمرين متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة في اليوم. والدمج بين التمارين والحمية يقدم الطريقة الأكثر مرونة وفاعلية في ضبط الوزن.

إذا كانت الأنسجة العضلية تزن أكثر من الأنسجة الدهنية والتمرين ينمي العضلات إلي درجة معينة فليس من الضروري أن تعرف ما إذا كنت بديناً أو لا . يعتبر الأفراد من ذوي التكوين العضلي الجيد مع وجود القليل من الدهون في الجسم زائدو الوزن حسب جدول مقاييس الوزن . فإذا كنت تمارس تمارين قوة

منتظمة فسيزيد وزن عضلاتك ومن المحتمل أن يزيد وزنك العام . وتركيب الجسم هو أفضل مؤشر لحالتك من وزن الجسم .

تتسبب قلة النشاط البدني في ضعف العضلات وإذا لم يتم تقليل المتناول الغذائي فإن وزن الجسم سيزداد. والأفراد الذين كانوا نشطين والذين استمروا في الأكل مثل ما كانوا يفعلون قبل أن يصبحوا حاملين سيعانون من البدانة الصاعدة.

الملابس

يجب أن تكون ملابس التمرين فضفاضة لتسمح بحرية الحركة ويشعر من يرتديها بالراحة والثقة بالنفس. وقاعدة عامة يجب أن ترتدي ملابس أخف مما توحى به درجة الحرارة العادية. فالتمارين تولد كمية كبيرة من حرارة الجسم . ويفضل ارتداء ملابس فاتحة اللون في الصيف لأنها تعكس أشعة الشمس وبالتالي تكون باردة والملابس الداكنة تكون دافئة في الشتاء. ويفضل ارتداء عدة قطع من الملابس فاتحة اللون عندما يكون الجو شديد البرودة بدلاً من قطعة أو قطعتين من الملابس الثقيلة. فالملابس الزائدة تساعد في حفظ الحرارة وتستطيع خلع أي قطعة منها متى شعرت بالدفء. ويجب ارتداء شيء لتغطية الرأس في الأجواء الباردة والحارة والمشمسة. و ينصح بارتداء قبعة من الصوف أو قبعة التزلج كملابس شتوية ويفضل ارتداء قبعة البحار أو التنس في الصيف لأنها توفر الظل وتحمل الماء . ولا ترتدي ملابس بلاستيكية أو مطاطية مثل الثياب التي تتعارض مع تبخر العرق والتي يمكن أن تتسبب في رفع درجة حرارة الجسم إلى مستويات خطيرة. والمعدات الأكثر أهمية للمتدرب هي زوجين من الحذاء الرياضي القوي والملائم. ويفضل الحذاء الرياضي ذو الوسادة الثقيلة على الحذاء الخفيف .

الوقت الملائم للتمرين

أكثر الأوقات شيوعاً للتمرين هو ما قبل الوجبة المسائية . ويوفر التمرين المسائي التقدم المطلوب بعد انتهاء دوام العمل ويساعد في تبديد القلق والتوتر اليومي . وهناك وقت آخر وهو التمرن في الصباح الباكر قبل الذهاب إلي العمل. ويقول المدافعون عن التمرن في الصباح الباكر أنه يجعلهم أكثر استعداداً وقوة في العمل. ومن العوامل التي يجب الاهتمام بها في تطوير جدول التمارين هي التفضيل الشخصي ومسؤوليات العمل والعائلة وتوفير الجو ومقومات التمرين. ومن المهم جدولة تمارينك في الوقت الذي تستطيع فيه إيقافها نتيجة لمتطلبات أخرى في وقتك. ويجب عدم التمرن بحماس في الجو شديد الحرارة أو شديد الرطوبة أو خلال ساعتين من تناول وجبة. فالحرارة و/أو الهضم يحتاجان إلي النظام الدوري ومع إضافة التمرين يمكن أن تكون حمولة مضاعفة ومجهدة.