

## السمنة والنشاطات الرياضية

يعتبر النشاط الرياضي جزءاً رئيسياً من برنامج إنقاص الوزن والمحافظة عليه، وهو أحد العوامل الهامة من أجل المحافظة على الصحة والحصول على القوام الرشيق، كما ويعمل على زيادة المقدرة الإنتاجية والتفكير الإيجابي للفرد ويمنع زيادة الوزن أو إعادة زيادته بعد نقصانه، ويقلل من خطر الإصابة بمختلف أمراض العصر، ومنها أمراض القلب والسكري (من النوع الثاني).

وحيث أن الكثير من الناس يعيشون حياة قليلة الحركة وكثيرة الجلوس، وقلماً يمارسون النشاطات الرياضية، لذا يجب تحفيزهم على زيادة نشاطاتهم الحركية والإنخراط بنشاطات رياضية محببة لديهم مثل المشي والجري و الألعاب الجماعية المختلفة، على أن يمارسونها بشكل دوري ومنتظم. ولذلك فإن بعض الناس يحتاجون لإشراف ومراقبة عندما يبدأون ببرنامج رياضي. كما يحتاج الكبار في العمر لإشراف خاص لتجنب الأذى والضرر. وينصح في البداية أن تمارس النشاطات الرياضية الخفيفة والمتوسطة الشدة ولمدة 30 إلى 45 دقيقة، 3 أو 5 مرات في الأسبوع، ثم يتم زيادة مدة وشدة البرنامج الرياضي بالتدريج.

### خطوات لممارسة النشاط الرياضي

#### 1. افحص صحتك:

- استشر طبيبك قبل البدء بممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية.
- قد يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة لعمل فحص لأمراض القلب قبل المباشرة ببرنامج نشاط رياضي.
- تعتبر الرياضات التنافسية من النشاطات الممتعة ومثلها من الألعاب الجماعية : كرة القدم ، كرة السلة، كرة الطائرة .. الخ ،ومن الألعاب الفردية : التنس الأرضي ، الجمباز ، السباحة وغيرها ، وهنا يجب الحذر من وقوع إصابات رياضية خاصة عند كبار السن او في حال عدم تهيئة العضلات والأربطة والمفاصل بشكل كافي من خلال رفع درجة حرارة الجسم وزيادة سرعة الدورة الدموية ، وهو ما يسمى بالإحماء.

#### 2. مارس النشاط الرياضي ببطء وزده تدريجياً:

- يجب أن تبدأ بممارسة النشاطات الرياضية بشكل بطيء ( خاصة الذين يعانون من السمنة المفرطة او في حال عدم ممارسة النشاطات الرياضية لفترة طويلة)، وتزداد شدة النشاط تدريجياً. حيث يمكن البدء بزيادة النشاطات الحركية اليومية الصغيرة مثل صعود الدرج وممارسة رياضة المشي أو السباحة بسرعة بطيئة ، ويتم زيادة مدة النشاط وشدته تدريجياً .
- مستويات النشاطات الرياضية:
  - **نشاطات خفيفة جداً:** الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة كثيرة الجلوس ينصح بأن تكون معظم نشاطاتهم منخفضة الشدة جداً مثل: الوقوف على فترات مع الحركة الخفيفة، العمل البسيط في الحديقة او المطبخ، عزف آلة موسيقية. ونصح هؤلاء الأشخاص بممارسة نشاطات رياضية منخفضة الشدة مثل المشي أو السباحة لفترات قصيرة ومتقطعة ، حمل الأوزان الخفيفة.
  - **نشاطات خفيفة:** مثل العمل بالكراج، أعمال النجارة، تنظيف المنزل، رعاية الأطفال، المشي البطيء (قطع مسافة ميل خلال 24 دقيقة)، رياضة الجولف، الإبحار، السباحة وتتنس الطاولة.
  - **نشاطات متوسطة:** مثل إزالة الأعشاب الضارة من الحديقة، حمل الأثقال المتوسطة الأوزان، مشي مسافة ميل في 15 دقيقة، ركوب الدراجة، التزلج، التنس الأرضي، والرقص.
  - **نشاطات شديدة:** مثل تسلق الجبال ، حمل الأوزان الحديدية ، الجري مسافة ميل في 10 دقائق، كرة السلة، كرة القدم ،ألعاب القوى المختلفة وقطع الأشجار.

### 3. اختر النشاط الذي تستمتع به و المناسب لبرنامج حياتك اليومية

- يعتمد النشاط الرياضي على عوامل مختلفة منها مدة التمرين وشدته وعدد التكرارات المطلوب أدائها، ويتساوى النشاط الرياضي عند ممارسة نشاط متوسط الشدة لفترات أطول (مثل المشي البطيء) مع النشاط الرياضي الشديد لفترات أقصر (مثل الهرولة). (جدول 1).

أمثلة على النشاطات الجسدية المتوسطة الشدة*		أقل شدة، وقت أطول ↑ ↓ أكثر شدة، وقت أقل
نشاطات رياضية	نشاطات عادية	
لعب الكرة الطائرة لمدة 45 - 60 دقيقة	غسيل وتشميع السيارة لمدة 45 - 60 دقيقة	
لعب كرة القدم لمدة 45 دقيقة	غسيل النوافذ والأرضيات لمدة 45 - 60 دقيقة	
المشي لمسافة ميل وثلاثة أرباع الميل خلال 35 دقيقة (بسرعة 20 دقيقة للميل)	العمل في الحديقة لمدة 30 - 45 دقيقة	
لعب كرة السلة (تسديد الضربات) لمدة 30 دقيقة	دفع الكرسي المتحرك وأنت جالس فيه لمدة 30 - 40 دقيقة	
ركوب الدراجة الهوائية لمسافة 5 أميال في 30 دقيقة	جمع أوراق الشجر لمدة 30 دقيقة	
الرقص السريع لمدة 30 دقيقة	المشي لمسافة ميلين خلال 30 دقيقة (بسرعة 15 دقيقة للميل)	
السباحة بدورات لمدة 20 دقيقة	جرف الثلوج لمدة 15 دقيقة	
لعب كرة السلة (المباراة) لمدة 15 - 20 دقيقة	صعود الدرج لمدة 15 دقيقة	
نط الحبل لمدة 15 دقيقة		
الجري لمسافة ميل ونصف خلال 15 دقيقة (بسرعة 15 دقيقة للميل)		

\* يساوي النشاط الجسدي المتوسط الشدة النشاط الرياضي الذي يستهلك 150 سعر حراري يوميا، أو 1000 سعر حراري أسبوعيا.

### 4. حافظ على وزنك

- ان العامل الأهم في الحفاظ على الوزن هو المحافظة على التوازن بين الطاقة الداخلة للجسم (الطعام) مع الطاقة الخارجة (النشاط الرياضي)، كما وان ممارسة التمارين الرياضية المختلفة وبشكل دوري، يسهم بشكل رئيسي في المحافظة على الوزن، من خلال زيادة الطاقة الخارجة من الجسم وصرف السعرات الحرارية المخزنة لتزويدنا بالطاقة.
- أظهرت الدراسات الحديثة أن التمارين الرياضية لا تقوم بعملية الأيض (الحرق) خلال التمرين فحسب، بل وانها تجعل الحرق مستمرا لفترة من الوقت بعد أداء التمرين، والأمر الذي يؤدي لحرق المزيد من الدهون، كما وانها تزيد من قدرة الجسم على حرق الدهون بشكل أسرع.
- تعتمد حاجتك للتمارين الرياضية لانقاص وزنك بشكل ملحوظ، على مقدار ونوع النشاط الرياضي الذي تمارسه، وعلى كمية الطعام الذي تتناوله. (جدول 1).

السرعات الحرارية المستهلكة خلال 30 دقيقة من النشاطات العادية*	
السرعات الحرارية المستهلكة خلال 30 دقيقة	النشاطات العادية
85	المشي لمسافة ميلين في الساعة
170	المشي السريع، 4 أميال في الساعة
135	العمل في الحديقة
145	جمع أوراق الشجر
190	الرقص
205	ركوب الدراجة بسرعة 10 ميل في الساعة
240	السباحة
275	الهرولة (5 ميل في الساعة)
السرعات الحرارية محسوبة لشخص يتمتع بصحة جيدة ويزن 150 باوند، الأشخاص الأقل وزنا يستهلكون سرعات أقل، أما الأشخاص الأثقل وزنا فيستهلكون سرعات أكثر.	

#### 5. قلل من أوقات الجلوس :

- هناك طريقة أخرى لزيادة النشاط وهي الحد من الوقت الذي تقضيه جالسا أمام التلفاز أو باللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر، واستبداله بممارسة نشاطات حركية مختلفة: مثل أعمال الحديقة، المشي أو اللعب مع الأطفال.

#### 6. كن نشيطا طوال اليوم:

- إن ممارستك للنشاطات الرياضية المختلفة تساعد في زيادة نشاطك اليومي بشكل ملحوظ ، ويمكنك أن تزيد من نشاطك اليومي من خلال زيادة النشاطات الحركية لديك، مثال ذلك :
  - إذا كنت تستخدم الواصلات العامة، انزل منها في محطة قبل محطاتك وامشي.
  - أوقف سيارتك أبعد من المعتاد عند ذهابك للعمل أو التسوق.
  - إصعد الدرج بدلا من استخدام المصعد.
  - مارس أنواع جديدة من النشاط الرياضي (مثل أعمال الحديقة، المشي اليومي مع الأصدقاء والنشاطات الرياضية الجديدة).

#### 7. اختر المكان المناسب لممارسة الرياضة:

- لتسهيل ممارسة النشاط الرياضي، اختر مكانا آمنا مثل الحدائق العامة، الأندية الرياضية والصحية. وإذا لم تتوفر هذه الأماكن من حولك، يمكنك أن تخصص مكانا في المنزل لتزوده بالأجهزة الرياضية المناسبة مثل الدراجة الثابتة وجهاز المشي (التريدميل) إن أمكن.

#### 8. اجعل النشاط الرياضي جزءا من برنامجك اليومي :

- إن ممارستك للنشاطات الرياضية بشكل دوري يسهم في رفع كفاءة جسمك بشكل ملموس ، ولتحقيق ذلك يمكنك وضع جدول للنشاط الرياضي قبل أسبوع، وتسجيل جميع النشاطات الرياضية التي تقوم بها بحيث يشمل مدة النشاط الرياضي وشدته وعدد الأيام أو التكرارات.

## البرنامج الصحيح للتمرين

إن أنواع الرياضات التي ستمارسها، مدتها، شدتها وتكررها يجب أن تحدد بناء على ما تحاول انجازه. ومن العوامل الهامة التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التخطيط لبرنامج رياضي فعال: هو تحديد أهدافك من ممارسة هذا النشاط ، مستوى لياقتك الحالية، عمرك، وضعك الصحي، مهاراتك، اهتماماتك وما يلائمك.

ولتحقيق ذلك يجب الإنتباه الى النقاط الرئيسية التالية :

### 1. الأخذ بعين الإعتبار : وقت التمرين الرياضي، شدته وتكراره.

**التكرار:** كم مرة تتمرّن. وهنا ينصح المبتدئون بالبدء بجلستين رياضيتين أو ثلاث في الأسبوع.

**الشدّة:** ما مدى قسوة التمرين. ويقاس بسرعة المشي، الأثقال التي تحملها أو سرعة ضربات القلب.

**الوقت:** كم من الوقت تتمرّن. يعود الوقت أيضا على عدد مرات تكرار التمرين.

لتحسين مستوى لياقتك البدنية ، يجب أن يعمل الجسم بشكل أكثر من المعتاد، كما ويجب زيادة وقت التمرين أو شدته أو تكراره بعد أن يتهيأ الجسم لذلك ، من أجل الإستمرار في تحسين مستوى لياقتك، وينصح بإشارة مدرب رياضي مختص.

### 2. . جدول التمارين الرياضية

يجب أن يشمل برنامجك الرياضي على واحد أو أكثر من كل من المكونات الأربعة الأساسية للياقة (أنظر نقطة 3). بحيث يبدأ كل تدريب بأحماء خاص (5 – 10 دقائق من التمارين مثل المشي، الهرولة البطيئة، رفع الركبة، دوران الذراع أو دوران الجذع... الخ) وينتهي بتمرينات تهدأه (5 – 10 دقائق على الأقل من المشي البطيء، تمارين بطيئة، اضافة الى تمارين الشد والتنفس).

وكقاعدة عامة، يجب ان تباعد بين عدد مرات التمارين الرياضية على مدى الأسبوع ( 3 – 5 مرات / الأسبوع)، كما ويجب التنوع في التدريب ليشمل مختلف المجموعات العضلية في الجسم وتجنب ممارسة التمارين الشديدة في الأيام المتتالية، وأن يشمل البرنامج في كل تدريب على تدريبات لتنمية اللياقة البدنية والقوة في الجسم.

### 3. شمولية البرنامج للعناصر الرئيسية للياقة البدنية

#### ■ تمارين الايروبيك:

تعمل التمارين الرياضية على تحسين صحة وأداء القلب والرئتين والدورة الدموية وبفعالية قصوى، لكن يجب أن تكون هذه التمارين منتظمة ومستمرة، وأن تشمل العضلات الكبيرة (الموجودة بشكل أساسي في القسم الأسفل من الجسم) والعضلات الصغيرة. ومن هذه النشاطات المشي، الهرولة، ركوب الدراجة الهوائية، الرقص وصعود السلالم. وهناك نشاطات تؤدي لتحريك الجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم مثل التزلج، والتجديف والسباحة.

#### ■ تمارين الشد (المقاومة):

هي التمارين التي تنمي العضلات عن طريق زيادة المقاومة (باستخدام الأوزان) بشكل مستمر. هذه التمارين تقوي العضلات والعظام. كما ان زيادة كتلة العضلات تزيد من معدل الأيض (الحرق) وهذا بالتالي يزيد من حرق الدهون. تمارين الشد تشمل نوعين من التمارين:

- أ. **تمارين الشد العضلي:** وهذه تزيد من قدرة العضلة على بذل قوة لفترة قصيرة من الوقت. فعلى سبيل المثال يمكن قياس قوة الشد في الجزء العلوي من الجسم عن طريق تمارين رفع الأثقال.
- ب. **تمارين التحمل العضلي:** تزيد هذه التمارين من قدرة العضلات على الحفاظ على الانقباض المتكرر أو الاستمرار بتطبيق قوة على جسم ما، تستخدم عادة لفحص قوة تحمل عضلات الذراع والكتف.

#### ■ تمارين المرونة:

ان هذه التمارين بأبسط أشكالها تطيل وتمدد العضلات. وتعتبر هذه التمارين عنصر أساسي من برنامج التمرين الرياضي حيث أنها تزيد من كفاءة العضلة، تحمي من الاصابات، تسمح بالحد الأقصى من حركة المفصل، تحسن التوازن، تقلل مخاطر الاصابة بالأم أسفل الظهر وتقلل الشد العضلي. تشمل تمارين المرونة برنامج التمدد لجميع أجزاء الجسم.

## التغلب على العقبات التي تمنع التمارين المنتظمة

التهيأ النفسية ضرورية قبل البدء بممارسة النشاط الرياضي ، ويجب التغلب على بعض معوقات التدريب ومثال ذلك ان تقول :

#### ■ ليس عندي الوقت الكافي لممارسة الرياضة.

يمكننا دوما ايجاد الوقت لممارسة النشاط الرياضي في حال رغبتنا بذلك فعليا ، كما هو الحال في مشاهدة التلفاز او جلسات التسامر . كما ان ممارسة النشاطات الرياضية لا تحتاج الى وقت طويل، وسيكون هنالك فائدة فعلية من ممارسة النشاط الرياضي ولو لمدة قصيرة جدا ( 15 دقيقة)، كما وأن هنالك العديد من الرياضات التي يمكن ممارستها أثناء مشاهدة التلفاز مثل ركوب الدراجة الهوائية، وحمل الأثقال.

#### ■ لا أحب ممارسة الرياضة

ليس من الضروري أن تمارس الأنشطة الرياضية التي لا تحبها، مارس نشاطات أخرى تستمتع بها مثل أعمال الحديقة والمشي، أو رتب للمشي مع الأصدقاء.

#### ■ ليس عندي الطاقة لأكون أنشط

ان هذا الشعور بسبب قلة نشاطك، ولكن عندما تصبح نشيطا بعض الشيء سيكون عندك طاقة أكبر، ومع الاستمرار بالنشاط، ستشعر بأن الأعمال اليومية والنشاط الرياضي أسهل.

#### ■ من الصعب تذكر ممارسة الرياضة

ضع ملاحظة في تقويمك في العمل لتذكر نفسك بالرياضة، أو أحضر ملابس الرياضة للعمل وتوجه فوراً من العمل لممارسة الرياضة قبل الذهاب للمنزل. بالإضافة لذلك حاول التعود على ادخال المزيد من النشاط على روتينك اليومي.

#### ■ عندي أطفال ولا يمكنني تركهم في البيت

حاول ان تجد من يقوم بمساعدتك في ذلك أثناء فترة غيابك ، اذا لم يكن هنالك شخص يمكنه العناية بأطفالك وأنت خارج المنزل، جرب أن تستخدم التريدميل أو الدراجة الهوائية الثابتة داخل المنزل. اذا كان أطفالك فوق سن الثامنة فيمكنك أن تمارس العديد من الرياضات معهم مثل رياضة المشي .