

□

الملياقة البدنية تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة فهي ليست مجرد الخلو من الأمراض إنما تمتد إلى أنها حالة صحية جيدة وكفاءة حركية ومهارات تواصلية تتطلب اللياقة البدنية إلى:

□

1□□ غداء سليم.

□

2□□ ممارسة الرياضة بانتظام.

□

3□□ راحة وإستجمام.

□

4□□ محافظة على الوزن المناسب.

□

5□□ عادات صحية سليمة لمواجهة التوتر والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة كالتدخين والكحول والسلوكيات الجنسية المحرقة.

□

6□□ وراثه جيدة خالية من العوامل الوراثية المرضية.

□□

المشروط الصحية لممارسة الرياضة:

□

إن أبسط أنواع الرياضة وأقلها كلفة هي رياضة المشي ابدأ المشى ثلاث مرات في اليوم وضي نهاية الأسبوع الأول انتقل للأسبوع الثاني بزيادة معدل المشي زيادة تدريجية حتى تتمكن من ممارسة الرياضة بأشكالها.

تعتبر زيادة النشاط الجسدي من خلال التمارين الرياضية أو أي مجهود فيزيائي جزءاً أساسياً من علاج الأمراض المزمنة من السكر والضغط والقلب والرياضة ورد كبير في الخطة العلاجية للأمراض المزمنة إذ تساهم بدرجة كبيرة في تنظيم نسبة السكر في الدم وانخفاض المضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم وتحسين سريان الدم في الشرايين.

مع العلم انقل رياضة لكبار السن والأمراض المزمنة هي المشي وهذا بعد استشارة الطبيب المعالج وعمل كافة الفحوصات اللازمة.

□□

أهمية المحافظة على اللياقة البدنية:

□

□□ تعزيز الصحة في مستوياتها الثلاث الوقاية - العلاج - التأهيل يساعد اللياقة البدنية على الوقاية من الأمراض كالمضغط والجلطة والسكري والأمراض المرتبطة بالتوتر مثل قرحة المعدة وغيرها اثبتت الدراسات أن الأفراد ذوى اللياقة البدنية أسرع شفاء من الأمراض وتعاشون مع الأمراض المزمنة بطريقة أفضل ممن لا يتمتعون باللياقة البدنية.

□

□□ 2□ النجاح الاجتماعي:

□

حيث أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى الإحساس بالسعادة وذلك نتيجة لإفراز هرمون الأندروفين من ناحية  
ولشعورك بالرضى عن نفسك من ناحية أخرى فهي تؤدي إلى النجاح بطريقة غير مباشرة إذا أثبتت  
الدراسات أن الأفراد السعداء أكثر نجاحاً سواء بالدراسة أو العمل كما تقلل الرياضة من الإحساس بالمتوتر  
والقلق والإكتئاب نتيجة لرفع معنويات الفرد أضف إلى ذلك ان الفرد اللائق بدنياً أكثر قدرة على التكيف □ و  
الاندماج بالمجتمع ومقاومة الضغوط الإنفعالية.

□

□□ 3□ زيادة الإنتاج لوحظ أن الأفراد المتمتعين باللياقة البدنية أقل غياباً عن أعمالهم ومدارسهم وبالتالي  
فإن إنتاجهم وأكثر ونوعية أعمالهم أفضل من أولئك الأقل لياقة.

□

□□ 4□ الترويح عن النفس قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( روحوا عن قلوبكم) ساعة بعد ساعة فإن النفس  
إذا كلت تعبت وأن العصر الذي تعينه والمضغوطات التي تنظم لها تتطلب أخذ فترات عن الراحة والترويح.

□□

## المكونات الأساسية للياقة البدنية:

□

□ □ لياقة الجهاز الدوري والتنفس: أثناء الراحة عند الإنسان البالغ خمسة لترات من الدم في الدقيقة أو ما يقارب 8 آلاف جالون دم يومياً وتستغرق 12 ألف ميل ولأجل تحقيق ذلك يدق القلب حوالي 100 ألف دقة باليوم ولكي يقوم القلب بعلمه طوال حياة الإنسان لا بد من رفع كفاءة عضلة القلب والتي للأسف قد تكون أكثر العضلات نجاحاً من قبل الناس.

□

تقاس لياقة الجهازين الدوري والتنفسي بالمقدرة الهوائية وتعني قديتهما بما تزيد الجسم وخاصة عضلاته الكبيرة بالأوكسجين الكافي للقيام بأنشطة متوسطة إلى عالية الشدة لمدة محدودة من الوقت.

□

وهناك عدد من التمارين الرياضية التي ترفع من مستوى المقدرة الهوائية وهي الجري سباق ركوب الدراجة التنفسي الأرضي.

□

2. لياقة العضلات والمجهاز الحركي قدرة العضلات على اخذ قوة لغير قصيرة من الوقت وتساعد لياقة العضلات على تحسين المظهر العام وتحمي الظهر من الآلام وتساعد على سرعة الحركة.

□

3. المرونة وتعني قدرة العضلات والمفاصل على الحركة خلال المجال الكامل للحركة.

□ كما اشارت الدراسات الجديدة بأن النشاط الرياضي يدعم جهاز المناعة ويقويه.

واخيرا يؤدي مزاوله التمارين الرياضية إلى زيادة الإحساس بالصحة العامة والراحة النفسية وتحسين المظهر العام للشخصي.

□

دائرة الأمراض الغير معدية

□

## مشرف الأمراض المزمنة في مراكز الرعاية الأولية

حكيم/ يوسف أبو رحمة