



لياقة عالية شيخوخة صحية



حركات إيقاعية

## رياضات كبار السن تساعد على تنسيق مساراتهم الحركية

### الأيروبيكس يحسن ضربات القلب ويزيد معدلات حرق الدهون

يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن البقاء في صحة جيدة ولياقة عالية هو المفتاح للوصول إلى شيخوخة صحية. وتعد ممارسة التمارين الرياضية المناسبة للمسنين الوسيلة الأمثل للحفاظ على كتلة عضلات قوية تساعدهم على تنسيق مسار الحركات وتحفظهم من السقوط.

برلين - يعد ركوب الدراجات الهوائية والمشي من أهم الرياضات المفيدة لكبار السن. كما يعمل الرقص على تدريب مهارات التناسيق لدى المسنين بفضل الحركات الإيقاعية مع الموسيقى، مما يساعدهم على تنسيق المسارات الحركية في الحياة اليومية بصورة أفضل، وبالتالي يمكن الحد من خطر السقوط لديهم.

وقال مركز جودة الرعاية الطبية إن كبار السن أكثر عرضة لخطر السقوط، ومن ثم الإصابة بكسور، وذلك بسبب تراجع الكتلة العضلية وحاسنة التوازن لديهم. وأضاف المركز الألماني أنه يمكن لكبار السن الحد من خطر السقوط من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية من أجل تدريب الحركية والتوازن.

كما يؤكد المختصون أنه مع مرور السنين تفقد العضلات من 3 إلى 5 في المئة من حجمها ويصل هذا الانخفاض إلى 1 في المئة كل سنة بعد سن الخمسين، ومع نهاية سن الستين يبدأ الفرد في التعرض لأمراض الشيخوخة والتي لن يهزمها إلا بممارسة التمارين الرياضية التي تتلاءم مع هذه المرحلة.

ويشير الخبراء إلى أن ممارسة تمارين كبار السن تقبهم من أمراض القلب والشرايين وتعمل على تحسين مزاجهم. وأكدت دراسة لقياس قدرة التحمل والمقاومة بين السرعة في المشي ومخاطر الوفاة بسبب أمراض القلب، شملت 3 آلاف شخص فوق أعمارهم 70 عاماً، أن الأكثر كسلاً في المشي ترتفع لديهم نسب الوفاة أكثر.

كما أشارت الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة لدى كبار السن تحدث فرقاً كبيراً في تعتمهم بصحة جيدة وتقيهم من مخاطر السقوط، لافتة إلى أنه بعد

من المخاطر السقوط، لافتة إلى أنه بعد

وتتمتع بتأثير يحاكي ممارسة الرياضة؛ حيث إنها تساعد على التمتع بالرشاقة وتدريب العضلات وقوة التحمل. وأوضحت المبادرة أن تنظيف النوافذ باستخدام السلم على نحو مكثف يساعدهم على حرق 320 سعراً حرارياً في الساعة، كما أن حركات الصعود والنزول تعمل على تدريب قوة التحمل على غرار الصعود والنزول على الدرج.

ويساعد المسح لمدة 15 دقيقة على حرق نحو 200 سعر حراري، في حين يسهم دعك البلاط لمدة 15 دقيقة في حرق نحو 75 سعراً حرارياً، مع تدريب العضلات والنزاع.

وجدير بالذكر أن احتساب هذه القيم يفترض أن وزن الشخص يبلغ 70 كغ. كما يظل المشي والجري الخفيف من الرياضات المفضلة لكبار السن، فهما لا يحتاجان إلى قدرات خاصة، بل يمكن أن يمارسهما كل بقدر استطاعته. إضافة إلى أن لعب التنس والسباحة والرقص من الرياضات المفضلة لمن يستطيع أداءها.

ومن أهم تمارين اللياقة البدنية لكبار السن من الرجال يمكن التركيز على تمارين رفع الأثقال، والتنس وركوب الدراجات، وأيضاً تمارين اليوغا التي تساعد الرجال الذين تجاوزوا سن الستين على حرق الدهون، وكذلك تمارين المرونة والمشي ربع ساعة يومياً على الأقل.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن هرمون الذكورة (التستوستيرون) يبدأ في الانخفاض لدى الرجال مع بداية سن الأربعين، مما يجبر عنه انكماش للكتلة العضلية في الجسم، وهو ما يؤثر على قدراتهم على القيام بالمهام الاعتيادية، فتتسارع دقات قلبهم ويشعرون بالإعياء، وهي أعراض تزداد مع وصولهم لسن الستين.

وينصح خبراء اللياقة كبار السن باتخاذ بعض الاحتياطات حتى تتم الاستفادة من التمارين دون التعرض للاختطار، ومن ذلك استشارة الطبيب لتحديد نوعية التمارين المناسبة لسن الشخص وحالته الصحية، واختيار الملابس الصحية المناسبة القطنية

## كيف تحصل على جسم رشيق دون حمية قاسية

المشروبات الخالية من السكر يمكن إعدادها في البيت. وينصح خبراء التغذية بتناول الخضروات والفواكه الصيفية والعالية في محتوياتها من السوائل، بالإضافة إلى قلة سعراتها الحرارية، وهي تمثل خياراً جيداً لتجنب العطش أثناء الحر، بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن التي تلبي احتياجات الجسم من الماء.

كما يساهم تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل الخضروات، والفواكه ومنها البطيخ، في الحفاظ على رطوبة الجسم، وتعزيز الشعور بالشبع؛ حيث أن المزيج المكون من الماء والألياف يساعد على تناول كمية جيدة من الطعام بسرعات حرارية قليلة. كما أن هنالك العديد من صفات الشوربة الباردة وقليلة السعرات الحرارية التي يمكن أن تجعل الشخص يشعر بالشبع. وتعتبر الشوربات خياراً صحياً مفيداً كونها تحتوي على السوائل، بالإضافة إلى ضالة سعراتها الحرارية، واحتوائها بالمقابل على الفيتامينات والمعادن التي يحتاج الجسم إليها.

ولأن احتياج المرء للسوائل يزيد مع ارتفاع درجات الحرارة ينصح الخبراء بتناول كميات كبيرة من الماء الذي يفضل شرب حتى ثلاثة لترات منه أي ما يعادل 8 أكواب في اليوم على الأقل. ويفيد هنا التركيز على تناول المأكولات الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والتفاح والبنندورة والبطاطس كونها تخفف من العطش.



يساعد تناول مصادر البروتين قليلة الدسم أو كمية قليلة من المكسرات على تعزيز الشعور بالشبع لفترة أطول بعد تناولها

يصعب عادة على الكثير من الأشخاص اتباع حمية غذائية قاسية وقليلة السعرات الحرارية نظراً لعدم تحملهم للشعور الدائم بالجوع. وينصح خبراء التغذية باتباع حمية متوازنة خاصة في فصل الصيف تمكن من فقدان الوزن وتجعل الجسم رشيقاً في ذات الحين.

لندن - ينصح خبراء التغذية باتباع حمية متوازنة مع ممارسة التمارين الرياضية لخسارة الوزن، لكن دون خسارة أكثر من كيلوغرام واحد في الأسبوع.

ويشير الخبراء إلى أن خسارة وزن أكثر من ذلك ستؤدي إلى خسارة الجسم لكتلته العضلية، وليس للدهون فقط، وقد يسبب ذلك انخفاضاً في عمليات الأيض وحرق السعرات الحرارية في الجسم، مما يؤثر في خسارة الوزن على المدى الطويل.

ومن العادات الغذائية اليومية التي يساعد اتباعها على خسارة الوزن دون الحاجة لحمية غذائية، مضع الطعام بطريقة جيدة وبيطة، وتناول الأطعمة غير الصحية في أطباق صغيرة؛ حيث يساعد ذلك على التقليل من تناولها. وتخزين الأطعمة في مناطق يصعب الوصول إليها. وعدم الانتعاش بأي نشاط خلال تناول الطعام، والحرص على عدم استخدام الهاتف المحمول، أو مشاهدة التلفاز أثناء تناول الطعام.

كما يساعد تناول مصادر البروتين قليلة الدسم؛ مثل: البيض، أو زبدة الفول السوداني، أو الزبادي، أو كمية قليلة من المكسرات على تعزيز الشعور بالشبع لفترة أطول بعد تناولها، وبالتالي عدم الإفراط في الأكل، ولذلك يوصى بتضمين مصدر بروتيني في جميع الوجبات

## الحفاظ على صحة العضلات دون تمارين رياضية ممكن

نيويورك - لم يعد الحفاظ على صحة العضلات دون تمارين رياضية أمراً مستحيلًا بعد الاكتشافات التي توصل إليها عدد من الخبراء.

ووفق ديفيد بوتريينو، المعالج الفيزيائي في مدرسة إيكمان الطبية بمركز ماونت سيناي بنيويورك، تتشكل العضلات عندما تقوم خلايا خاصة وطويلة تسمى بالخلايا العضلية بالترابط معاً في عملية تسمى بالتكون العضلي.

وأكد بوتريينو أنه يمكن تقوية العضلات عن طريق الوجبات والأنظمة الغذائية مثل الحفاظ على الأطعمة الصحية وخصوصاً التي تحتوي على البروتينات مثل الحليب والجبن واللحم والسّمك، لما للبروتين من أهمية كبيرة حيث يعتبر المكون الرئيسي لكل خلية من خلايا جسم الإنسان. كما لم يعد الحفاظ على صحة العضلات دون تمارين



تقوية العضلات لا تقتصر على التمارين