

إدماج التمارين في أنشطة الحياة اليومية يساعد على إنقاص الوزن

خطوة يوميا مع تناول الطعام الصحي. وأضاف بهمان قائلا "أظهرت التجربة أنه من الصعب على بعض الأشخاص ممارسة التمارين الرياضية بشدة لمدة عشر دقائق يوميا، فعندما يتعرق المرء فإنه يحتاج إلى الاستحمام"، ولذلك فإنه من الأسهل دمج بعض التمارين البسيطة في الحياة اليومية، مثل المشي لمسافات أطول، وفي ما يتعلق بالنظام الغذائي فإنه من الأسهل أيضا إجراء بعض التعديلات الطفيفة على العادات الغذائية.

وعند الرغبة في إنقاص الوزن بشكل أكثر فعالية وبساطة نصح الخبير الألماني بتضمين مصدر قوي للبروتين في كل وجبة، فعلى الرغم من أن وجبة الخضروات مع الأرز تبدو صحية، إلا أنها تفتقر إلى مصدر للبروتين، ولا تشبع المرء لفترة طويلة، وهناك العديد من مصادر البروتين الجيدة مثل الدجاج الخالي من الدهون والزبادي اليوناني والجبن الخالي من الدهون وجبن الفيتا والبيض.



نصائح

خطة الانطلاق ونسق الخطوات للمبتدئين في رياضة الركض

ويمكن للمبتدئين في الركض أيضا الاعتماد على خطواتهم لكي يتم الركض بالسرعة الصحيحة، وأوضح أنجيو فروبوزه ذلك قائلا "خذ شهيقا لمدة أربع خطوات، ثم أخرج زفيراً لمدة أربع خطوات"، حيث يعمل ذلك على ضمان إيقاع ثابت أثناء الركض.

ولا يجوز أن يبدأ المرء بالركض لمدة نصف ساعة في البداية، بل يجب في البداية التبديل ما بين المشي والركض البطيء ثم العودة إلى المشي مرة أخرى، ويمكن التبديل ما بين مراحل التمرين بحيث تمتد فترة التحميل إلى ثلاث دقائق وفترة الاسترخاء أربع دقائق.

الممارسة المعتدلة

ووفقا للدراسة الدنماركية، تفضل ممارسة رياضة الركض لمدة ساعتين ونصف أسبوعيا تقريبا، بحيث يتم توزيعها على أكثر من ثلاث مرات أسبوعيا. وتشير العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلى الفوائد الصحية لممارسة رياضة الركض، لاسيما بالنسبة إلى المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولكن عند ممارسته بشكل معتدل.

ويقول خبراء الصحة إنه يمكن الحد من الشعور بالضغط العصبي عند المواظبة على ممارسة رياضة الركض، وإنها تساعد على تقوية العضلات والوقاية من الإصابة بهشاشة العظام ناهيك عن دورها في إنقاص الوزن، الأمر الذي يساعد على الحد من خطر الإصابة بالأمراض الناجمة عن زيادة الوزن كالسكري مثلا.

وأظهرت دراسة كندية أجريت في جامعة تورنتو أن الآثار الإيجابية لرياضة الجري تكون أكثر إذا اعتمد الأفراد الجري كعادة يومية في وقت مبكر من العمر.

ويقول الباحثون المشرفون على الدراسة إن "تناجح الدراسة يجب أن تكون علامة حمراء لنا جميعا، حيث إن عاداتنا في سن المراهقة والعشرينيات من العمر قد تؤثر على صحة الدماغ في وقت لاحق".



هانوفر (ألمانيا) - تعود ممارسة التمارين الرياضية اليومية بفوائد عديدة على الصحة والوظائف الإدراكية للإنسان، وهو ما من شأنه أن يساعد أيضا في تحسين مزاجه ولياقته البدنية، لكن لا تجد الغالبية العظمى من الناس وقتا لممارستها.

لكن بعض الخبراء يرون أن ثمة طرقا بسيطة للمواظبة على النشاط البدني يوميا، حتى لو لم تستطع أن تأخذ راحة لمدة ساعة أو أكثر أثناء العمل أو الذهاب إلى مراكز اللياقة البدنية الفخمة.

وأوضح مدرب اللياقة البدنية الألماني يان ماجنوس بهمان أن التمارين الرياضية المنتظمة تساعد المرء على إنقاص وزنه، إلا أن هناك بعض الأشخاص لا يقدرون على ممارسة التمارين الرياضية الشديدة، وهنا نصحهم الخبير الألماني

بدمج النشاط البدني في مهام الحياة اليومية، مثلا من خلال المشي 10 آلاف

كولن (ألمانيا) - ممارسة رياضة الجري لها فوائد جمة على صحة الإنسان، حيث تساهم في تدريب عدد كبير من عضلات الجسم في نفس الوقت، لكن النقطة الأصعب بالنسبة إلى المبتدئين في هذه الرياضة هي نقطة البداية.

وأشار البروفيسور إنجو فروبوزه إلى أن البعض قد يبدأ في ممارسة الرياضة، وخاصة رياضة الركض أو الجري، مع بداية العام الجديد، ونصح البروفيسور في الجامعة الرياضية الألمانية عند شراء الحذاء المناسب للركض بعدم شراء الموديلات التي يتم ارتداؤها بإحكام، نظرا إلى أن الأقدام تكبر بمقدار مقياس واحد تقريبا عند الركض.

وأضاف البروفيسور الألماني قائلا "تتعرض الأقدام لإجهاد كبير أثناء الركض، وبالتالي فإنها تحتاج إلى أحذية تشع فيها بالراحة والألا تكون مضغوطة"، ولذلك يجب على المبتدئين في ممارسة الركض استشارة المختصين في متاجر الملابس الرياضية قبل شراء أول حذاء للركض.

عملية التمثيل الغذائي

ويجب على المبتدئين تجنب جولات الركض المكثفة، ونصح البروفيسور الألماني في البداية بالركض لفترة أطول وبشكل أكثر هدوءا، بدلا من الجري لفترات أقصر ولكن بشكل مكثف، حتى يتم إعداد عملية التمثيل الغذائي للجسم بمهام أكبر، علاوة على تعلم الجسم حرق الدهون مرة أخرى.

ويمكن أن يؤدي الإسراف والمبالغة في ممارسة الجري على المدى الطويل إلى الإضرار بالجهاز القلبي الوعائي.

وتوصلت دراسة دنماركية إلى أنه يمكن الوقاية من التعرض لهذا الخطر من خلال ممارسة رياضة الجري "باعتدال"، كما حذر الباحثون المشرفون عليها من الركض السريع للغاية.

النمط الصحي للحامل يحافظ على لياقتها البدنية وصحة مولودها

ممارسة الحوامل للرياضة تقلل من تغيرات الحمض النووي للأجنة



ممارسة الرياضة خمس مرات أسبوعيا ضرورية للحفاظ على صحة الأم والجنين

ومن جانبه حذر المعهد الألماني للجودة والكفاءة في مجال الرعاية الصحية في دراسة سابقة من الزيادة المفرطة في الوزن أثناء فترة الحمل ودورها في زيادة المشاكل والمضاعفات الصحية أثناء الولادة، حيث قد يتراوح وزن الطفل عند الولادة ما بين 4000 و4500 غرام، وهو ما يستدعي إجراء ولادة قيصرية، علاوة على ظهور مشكلة بعد الولادة حول كيفية التخلص من

تحقيق الوزن المناسب

نقلت مجلة "بيبي اوند فاميلي" الألمانية الطبية عن تقرير في صحيفة بيلد، أنه لتحقيق الوزن المناسب يجب استشارة خبير في التغذية وتجنب الحمية، بل حتى عدم الجوع الشديد.

وتشدد الخبراء على أهمية الوزن الصحي أثناء الولادة ودوره في الحد من خطر حدوث الولادة المبكرة (الولادة قبل الأسبوع الـ37 من الحمل) التي تؤدي إلى أن يكون الطفل أصغر مما ينبغي عند الولادة.

أما على المدى الطويل فتشير الدراسات إلى أنه كلما كانت زيادة الوزن أكثر خلال فترة الحمل، تزداد مخاطر الإصابة بالوزن الزائد وارتفاع ضغط الدم لدى الطفل، فالأطفال الذين يولدون بوزن أقل مما ينبغي نتيجة زيادة غير المنضبطة في الوزن خلال فترة الحمل، يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض المزمنة، بما فيها أمراض القلب والسكري، في مرحلة البلوغ.

معتقدات خاطئة

لكن على الرغم من أهمية التمارين الرياضية، هناك العديد من المبررات التي تدفع النساء الحوامل إلى عدم ممارسة الرياضة، منها الشعور بالتعب وضعف المجهود البدني، رغم ذلك توجد الكثير من التمارين المفيدة التي ينصح الأطباء بممارستها مثل تحريك الساقين والذراعين في الهواء الطلق، والسباحة والمشي، وهذا يساعدها في الحفاظ على وزن صحي.

وينصح باحثون من جامعة توماس جيفرسون الأمريكية، باستشارة الطبيب، للتأكد من أمان رياضات معينة بالنسبة إلى الحوامل، ومع ذلك، تؤكد معظم الأبحاث أن هناك أدلة علمية قوية على أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة خلال فترة الحمل آمنة ومفيدة لكل من الأم والطفل، ولا تخلف أية أضرار على صحة الطرفين.

خالت الأبحاث العلمية المعتقدات الاجتماعية التي تنصح الحوامل بعدم ممارسة الرياضة، بتشجيعهن على تحريك الساقين والذراعين في الهواء الطلق، والسباحة والمشي والركض الخفيف للتمتع بحياة صحية، لهن ولأبناهن أيضا.

لندن - تتجنب الكثير من الحوامل ممارسة التمارين الرياضية خوفا من أن تسبب لهن ولأجنهن مشاكل صحية، إلا أن الكثير من هذه التمارين يمكن أن تحافظ على لياقتهن البدنية وصحة مواليدهن، رغم ما يحملنه عنها من معتقدات شائعة وخاطئة.

وفي كل الأحوال، يمثل الجمع بين الرياضة والحمل "جانبا مريبا" لنسبة كبيرة من الحوامل، فحمل أي امرأة لجنين في أحشائها هو في الأصل أمر مثير للمخاوف، ولذا سيكون من الأفضل - بنظر البعض - ألا يمارسن الرياضة لتجنب المخلفات الجانبية على صحتهم وصحة أجنهن.

تغيرات بسيطة

غير أن معظم الأطباء يشددون على أهمية ممارسة الحوامل للتمارين غير المجهدة من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع على الأقل، للحفاظ على لياقة أجسامهن وصحة أجنهن.

وسلط باحثون بريطانيون في دراسة حديثة لهم الضوء على دور نمط الحياة الصحي للحوامل البدنيات في الحد من المخاطر الصحية على الأجنة، وذلك عبر اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وقالت البروفيسورة لوسيل بوسنتون، من جامعة كينغز كوليدج في لندن "لقد عرفنا منذ بعض الوقت أن أطفال الأمهات المصابات بسكري الحمل أكثر يكونون عرضة للإصابة بالسمنة وضعف التحكم في الجلوكوز، وهذا البحث الجديد يشير إلى أن المسارات اللاجينية يمكن أن تشارك في ذلك أيضا".

وقالت جين بروين، الرئيسة التنفيذية لمركز "تومي لصحة الأم والجنين" في جامعة إدنبره "يمكن أن تكون للسمنة أثناء الحمل آثار سلبية، لذا فإن أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن تفعلها الأمهات هو تحسين صحتهم، بما في ذلك الوزن، قبل الحمل".

وأضافت "مع ذلك، فإن هذه الدراسة تظهر أن الأمهات اللواتي يعانين من زيادة الوزن وأطفالهن، لا يزال بإمكانهم الاستفادة من اتباع نظام غذائي صحي أثناء الحمل".

وأجريت الدراسة على عينة تتكون من أكثر من 550 امرأة حاملا وبيدنة، طلب من نصفها تحسين نظامها الغذائي والبدء في ممارسة الرياضة، فيما لم يبق النصف الآخر بأي تغييرات في نمط حياته على الإطلاق.



كارين ليليكروب
نمط الحياة أثناء الحمل ينعكس على صحة الأطفال لاحقا