

نصائح

النشاط البدني الشاق
يحسن نوعية النوم

لندن - يمكن أن تؤدي نوعية النوم السيئة إلى تقصير حياتك، لكن أبحاثاً جديدة وجدت أن النشاط البدني الشاق قد يبطل بعض الأضرار. ويرى بعض المتخصصين أن علاج قلة النوم يكون بالمزيد من النوم أو الكثير من التمارين الشاقة. ويمكن لمن يعانون من نوعية نوم سيئة أن يختاروا ما يناسبهم من أنشطة شاقة بما في ذلك ركوب الدراجات الهوائية أو السباحة أو ممارسة البيلاتس قبل أن يفكروا في الذهاب إلى النوم.

ووجدت الدراسة التي استمرت 11 عاماً ونشرت نتائجها المجلة البريطانية للطب الرياضي، أن الأشخاص في منتصف العمر الذين مارسوا أقل قدر من التمارين وكانوا يعانون من نوم أقل جودة هم أكثر عرضة بنسبة 57 في المئة للوفاة من أولئك الذين مارسوا الرياضة أكثر وكانوا ينامون بشكل جيد. وأضافت أن أولئك الذين لديهم أسوأ درجات النوم كانوا أكثر عرضة بنسبة 67 في المئة للوفاة بسبب النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، و45 في المئة أكثر عرضة للوفاة بسبب السرطان. وأشارت الدراسة إلى أن ارتفاع مستوى النشاط البدني "يقضي على معظم الروابط

وتعتبر الرياضة جيدة لعملية الأيض، فهي تساعد على تحويل الغذاء إلى طاقة وتمنح ممارسيها الراحة النفسية، ويتعين أن تتجاوز ممارسة الأنشطة الرياضية الحد الذي أوصت به منظمة الصحة العالمية وهو 600 دقيقة كمكافئة لعملية التمثيل الغذائي في الأسبوع.

والقلق والأرق والصداع والاعتئاب بدرجة معتدلة. أما بدينا فيساعد هذا التمرين في مرونة العمود الفقري والكتفين وأوتار الركبة، ويحفز الأعضاء الداخلية، ويمكنه أيضاً تحسين الهضم ويخفف من الألم خلال الحيض. ويعود الانقواء أثناء التمدد على الأرض آخر الوضعيات الخمس التي يوصي بها نونغا، ويساعد هذا التمرين على جعل الانتقال من حالة اليانغ (التدريب) إلى حالة الين (وضعية الاسترخاء) أو ما يعرف بالشافاسانا، بشكل سلس.

ويعد هذا التمرين مهدئا ويساعد على التنفس بشكل بطيء وهو تمرين علاجي. واليوغا ليست مجرد القدرة على ثني الظهر بمرونة أو اتخاذ وضعيات يصعب على الإنسان العادي القيام بها، ذلك أنها تركز على ثلاثة عناصر هامة وهي التدريبات العقلية وتدريبات التأمل والتمارين الجسدية، فهي تعمل على تحسين الأداء العقلي وتساعد الفرد على التركيز الجيد وتقلل من التوتر وتحسن المزاج وتمنح شعوراً بالنشاط والتفاؤل.

وتتمثل الوضعية الثالثة في الوسوف بالاستناد على الكتف، ويساعد هذا التمرين في تمديد الرقبة والكتفين ويقوي الساقين وعضلات الأقدام الداخلية والذراعين وعضلات البطن. كما يحفز عمل أعضاء البطن والغدة الدرقية ويسهل الهضم وتنظيم الهرمونات، وهو مفيد للذين يعانون من القلق والتوتر والاعتئاب بدرجة معتدلة.

ويحذر نونغا الذين يعانون من أي شكل من أشكال إصابات الرقبة عند ممارسة هذا التمرين، حيث يوصيهم باستخدام مسند لدعم أسفل الكتفين وحماية العمود الفقري العنقي. وتعتمد الوضعية الرابعة على ثني الجسم نحو الأمام أثناء الجلوس، وهو ما يساعد على الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يساعد أيضاً في تخفيف حالات التوتر

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

تمارين اليوغا تساعد في التغلب
على حرارة الصيف

الحفاظ على نسق اللياقة البدنية يستدعي التكيف مع أحوال الطقس



دعم للجسم والعقل لمواجهة حرارة الصيف

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

ممارسة الأنشطة الحركية
تخفف تآكل المفاصل

برلين - كشفت الرابطة الألمانية لأطباء العظام أن ممارسة الأنشطة الحركية تساهم في إيقاف تآكل المفاصل في بدايته، على خلاف ما هو شائع بأن هذه الحالة تستوجب الميل إلى الراحة.

وعلى الرغم من أنه لا يمكن الشفاء من تآكل المفاصل، إلا أنه يمكن التخفيف من المتاعب وإيقاف التآكل في بدايته من خلال ممارسة الأنشطة الحركية. وينبغي ممارسة بعض تمارين العلاج الطبيعي المخصصة لهذا الغرض والرياضات الصديقة للمفاصل مثل ركوب الدراجات الهوائية والسباحة، وذلك بهدف تقوية المفصل المصاب، بالإضافة إلى إنقاص الوزن.

وتعرف تمارين زيادة الحركة على أنها جميع التمارين التي تجرى للمحافظة على المدى الحركي للمفاصل بهدف الوقاية من تطور التآكل الحركي والبيوسية المفصالية أو لاستعادة المدى الحركي للمفاصل المتحددة أي معالجة البيوسية المفصالية. أما تمارين تقوية العضلات فهي تشمل بعض التدريبات الأساسية مثل تمارين السوح الخشبي وتمرين البطن وتمرين كرة اللياقة البدنية. وقالت الرابطة الألمانية إن تآكل المفاصل يعود إلى عدة أسباب تتمثل في

ولا يتعارض الاستمتاع بالإجازة مع اليوغا، إذ يمكن ممارستها في كل مكان سواء على الرمال أمام البحر أو المسابح أو في الفندق أو بين أحضان الطبيعة. وأثبتت الأبحاث أن ممارسة الرياضة في البحر تحسن المزاج وتقيد الجهاز التنفسي والصحة، حيث كشف باحثون أن استنشاق هواء البحر المالح يساعد في تنظيف الرئتين. ويحث الكثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

والتي تحدث في كثير من مربي اللياقة حول العالم الناس على تجربة اليوغا المائية والانتظام في ممارستها لما لها من فوائد كبيرة على الجسم والمزاج، إضافة إلى أهمية الرياضة في الماء، تساعد اليوغا المائية على الشعور بالاسترخاء والتوازن النفسي والتخلص من التوتر والقلق.

لا بد من ممارسة الرياضات الصديقة للمفاصل

