



توازن بناء العضلات ضروري



الوصول إلى الهدف يتطلب التمارين المناسبة

بصحة القلب، وقد يؤدي إلى فشل كلوي وبالتالي التسبب في مضاعفات صحية قد تصعب معالجتها، وهي ممارسة شائعة لدى كثيرين بسبب المعلومات الخاطئة بشأن الكربوهيدرات. أما زيت الزيتون فيقبل عليه الكثير من الأشخاص بسبب فوائده الغذائية الكبيرة، فهو غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة ويقلل من الكوليسترول، لكنهم لا يدركون أن الإكثار منه قد تكون له تداعيات سلبية، إذ أنه يحتوي على سعرات حرارية عالية، وتناول كميات كبيرة منه قد يسبب زيادة الوزن في نهاية الأمر.

ويعتقد البعض خطأ أن عليهم تجنب تناول أفخاذ الدجاج بسبب كمية الدهون فيها مقابل التركيز على تناول الصدور فقط، إذ لا يوجد فرق كبير في كميات الدهون الموجودة في أفخاذ أو صدور الدجاج. ويتجنب بعض الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أكل البرتقال، في حين أن هذه الفاكهة الغنية بالفيتامينات تساعد في تخفيف آلام العضلات وبالتالي ينصح بتناول البرتقال قبل التمارين بدلا من التفاح. ويضرب التخلي عن المنتجات الغذائية والوجبات التي تفتقر للكربوهيدرات

في نفس المكان والرقص في الاستعداد الجيد للتمارين المكثفة كما تناسب المرضى الذين يعانون مشكلات في القلب أو عدم تحمل التعب أو الإجهاد أو الوزن الزائد.

وإلى جانب التمارين الرياضية قد تشمل الأخطاء الشائعة النظام الغذائي، إذ يعتقد البعض بأن ممارسة الرياضة يمكن أن تعوض الوجبات الدسمة باعتبار قدرتها الكبيرة على حرق السعرات الحرارية، لكن هذه الفكرة تبدو خاطئة تماما، فلا يمكن تحقيق الأهداف المرسومة والمتعلقة بالجسم المثالي مع تناول الوجبات السريعة غير الصحية أو اتباع نظام غذائي غير متوازن.

وينصح الأطباء والأخصائيون باتباع نظام غذائي متوازن ومتكامل يشمل البروتينات والكربوهيدرات والخضروات والفواكه دون إهمال أي من المصادر الغنية بالكالياف.

ويتناول البعض وجبات غذائية مباشرة قبل ممارسة الرياضة لاعتقاد منهم بأن التمارين ستحرق كل السعرات الحرارية أو أن هذه الوجبة ستساعد في تحمل ضغط التمارين.

لكن الأخصائيين في مجال التغذية يشددون على ضرورة أن يتم تناول الوجبة قبل ثلاث ساعات على ممارسة الرياضة. وبعد فترة التمارين يجب أن تكون الوجبة صحية ومتكونة من الحليب والبروتينات والخضار والفواكه. ومن الأخطاء الشائعة أيضا عدم تناول صفار البيض بالنسبة للأشخاص الراغبين في خسارة الوزن واتباع نظام غذائي صحي، وهي فكرة خاطئة إذ تكلف من يتبعها حرمانه من فوائد صفار البيض الغني بالفيتامين "دي" والذي يسبب نقصه في الجسم التعب الدائم والخمول واضطرابا في معدل حرق الدهون.

كما يحتوي صفار البيض على فيتامين "إي" الذي يقوي مناعة الجسم ويكافح الإصابة بعدوى الفايروسات مثل تلك التي تصيب الجهاز التنفسي.

الأخطاء الشائعة والمعلومات المغلوطة عدوة اللياقة

خطأ الحالمين بجسم رشيق تفشل بسبب الاعتماد على نصائح غير الأخصائيين

النتيجة إجهادا تاما للعضلات المرغوب في تخفيفها مقابل إهمال بقية عضلات الجسم. ويؤكد الأخصائيون في مجال الرياضة ضرورة الموازنة بين تمارين العضلات بهدف عدم تحميل بعضها فوق قدرتها وإهمال البقية. ويؤدي الانكفاء بتمارين رياضية محددة من أجل بناء أنواع معينة من العضلات دون تغييرها من فترة إلى أخرى إلى اختلال في العضلات وعدم توازن بينها.

وينصح الأخصائيون بتغيير التمارين الرياضية كل فترة والتنوع بينها مع الإقبال على التمارين التي تتماشى مع طاقة احتمال الجسم، إذ أن زيادة عدد التمارين وتنوعها يعززان قدرة الجسم على الحركة.

كثيرون يبالغون في الوقت الذي يخصصونه لممارسة الرياضة إذ يعتقدون أن تكثيف التمارين سيحقق لهم هدف الجسم المثالي في أسرع وقت ممكن

وتساعد التمارين الرياضية في تخفيف الوزن الزائد واتباع نمط حياة صحي. كما تساعد في التعامل مع ضغوط العمل والحياة الشخصية والمشكلات النفسية المترتبة على الروتين اليومي، إلى جانب قدرتها على تحسين صحة الإنسان الجسدية والعقلية.

وتتمكن ممارسة الرياضة من تقوية عضلة القلب وحمايته وتنشيط الدماغ وزيادة القدرة على التركيز وحرق الدهون التي قد تسبب مشكلات صحية خطيرة من بينها السكتات القلبية. ويقلل الكثير من الناس على ممارسة الرياضة دون معرفة بالتمارين التي تناسبهم، خاصة عند وجود مشكلات صحية معينة. كما تضر أمراض القلب، إذ من الممكن أن تؤدي الرياضة إلى زيادة مفاجئة لنبضات القلب أو تصلب العضلات والإجهاد الكبير الذي يعجز الجسم عن تحمله ما يسبب حالات إغماء ومضاعفات صحية خطيرة.

وينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية أن يراجعوا الطبيب قبل الدخول في برنامج رياضي لمعرفة أي التمارين تناسبهم. وتساعد التمارين الخفيفة مثل المشي والجري

يحذر الأخصائيون في مجالات التغذية والرياضة من أن الأخطاء الشائعة هي أكبر عدو للأشخاص الراغبين في إنقاص وزنهم ويحملون بجسم رشيق ومتناسق، وهي معلومات يستقيها هؤلاء من صفحات على مواقع التواصل الاجتماعي ومن محيطهم دون الارتكاز على دعائم علمية وطبية صحيحة تناسب حالتهم ووضعهم الصحي وطبيعة أجسامهم، وفي نهاية المطاف تكون نتائجها عكس الهدف الذي رسم عند الدخول في برنامج مكثف بهدف تحقيق حلم اللياقة الجسدية.

لندن - يحلم كثيرون بالجسم المثالي ويرسمون خططا عديدة ومختلفة من أجل تحقيق هدف اللياقة البدنية، لكن أغلبهم لا يقصدون طبيبا أو مختصا تغذيا ولا يتبعون برنامجا رياضيا مع مدرب ليستقوا منهم النصائح المفيدة والعملية التي تضمن لهم تحقيق هدفهم. ويعتقد هؤلاء أن تحقيق اللياقة البدنية أمر بسيط ووصفتها سحرية تتطلب بعض العزيمة وأنه يكفي تصفح بعض المواقع على شبكة الإنترنت أو يطبقون نصائح أقارب أو أصدقاء أو برامج نشرت على صفحات على شبكات التواصل الاجتماعي لينتهي بهم الأمر لا فقط إلى الابتعاد عن الهدف الرئيسي وعدم تحقيقه بل أيضا إلى الوصول إلى نتيجة مخالفة تماما لما حلموا به وربما أسوء من حالتهم السابقة.

ويحذر الخبراء في مجال اللياقة من الآثار السلبية للأخطاء الشائعة في ما يتعلق بتحقيق هدف الجسم الرياضي والصحي، وأولها يتعلق بالتمارين الرياضية التي

كما يعتقد البعض الأشخاص أن التمارين الرياضية اليومية ستكون لها نتيجة إيجابية وسريعة في إطار تحقيق أهدافهم بالوصول إلى اللياقة المطلوبة، لكن الخبراء ينفون ذلك ويقولون إن "فكرة ممارسة التمارين الرياضية

كل يوم تعطي نتائج سريعة اعتقاد خاطئ" ويفسرون ذلك بأن جسم الإنسان يحتاج إلى فترات راحة ليحقق التوازن المطلوب من أجل بناء العضلات.

ويعاني كثيرون من مشكلة تركيز الدهون في مناطق معينة من الجسم كمنطقة البطن أو الأرداف أو الذراعين، ما يدفعهم إلى ممارسة تمارين محددة من أجل تخفيف هذه المناطق وحرق الدهون فيها دون اعتماد تمارين شاملة لكل الجسم، فتكون

يقبل عليها المتدنون. أهمية الرياضة أمر مهم، هذه حقيقة لا شك فيها، وأصبح أبناء العصر الحالي يدركونها بديل الإقبال أكثر فاعل على ممارستها مقارنة بالماضي، لاسيما مع وجود نزع جديدة ترتبط بتغيير أنماط الحياة واعتماد أساليب العيش الصحية والتي تبدأ من ممارسة الرياضة إلى اتباع نظام غذائي صحي.

لكن الأمر الخطير هو أن كثيرين يبالغون في الأهمية التي يعطونها للرياضة والوقت الذي يخصصونه لممارستها، فمثلا

يحبذ الأخصائيون في مجالات التغذية والرياضة من أن الأخطاء الشائعة هي أكبر عدو للأشخاص الراغبين في إنقاص وزنهم ويحملون بجسم رشيق ومتناسق، وهي معلومات يستقيها هؤلاء من صفحات على مواقع التواصل الاجتماعي ومن محيطهم دون الارتكاز على دعائم علمية وطبية صحيحة تناسب حالتهم ووضعهم الصحي وطبيعة أجسامهم، وفي نهاية المطاف تكون نتائجها عكس الهدف الذي رسم عند الدخول في برنامج مكثف بهدف تحقيق حلم اللياقة الجسدية.

لندن - يحلم كثيرون بالجسم المثالي ويرسمون خططا عديدة ومختلفة من أجل تحقيق هدف اللياقة البدنية، لكن أغلبهم لا يقصدون طبيبا أو مختصا تغذيا ولا يتبعون برنامجا رياضيا مع مدرب ليستقوا منهم النصائح المفيدة والعملية التي تضمن لهم تحقيق هدفهم. ويعتقد هؤلاء أن تحقيق اللياقة البدنية أمر بسيط ووصفتها سحرية تتطلب بعض العزيمة وأنه يكفي تصفح بعض المواقع على شبكة الإنترنت أو يطبقون نصائح أقارب أو أصدقاء أو برامج نشرت على صفحات على شبكات التواصل الاجتماعي لينتهي بهم الأمر لا فقط إلى الابتعاد عن الهدف الرئيسي وعدم تحقيقه بل أيضا إلى الوصول إلى نتيجة مخالفة تماما لما حلموا به وربما أسوء من حالتهم السابقة.

ويحذر الخبراء في مجال اللياقة من الآثار السلبية للأخطاء الشائعة في ما يتعلق بتحقيق هدف الجسم الرياضي والصحي، وأولها يتعلق بالتمارين الرياضية التي

كما يعتقد البعض الأشخاص أن التمارين الرياضية اليومية ستكون لها نتيجة إيجابية وسريعة في إطار تحقيق أهدافهم بالوصول إلى اللياقة المطلوبة، لكن الخبراء ينفون ذلك ويقولون إن "فكرة ممارسة التمارين الرياضية

كل يوم تعطي نتائج سريعة اعتقاد خاطئ" ويفسرون ذلك بأن جسم الإنسان يحتاج إلى فترات راحة ليحقق التوازن المطلوب من أجل بناء العضلات.

ويعاني كثيرون من مشكلة تركيز الدهون في مناطق معينة من الجسم كمنطقة البطن أو الأرداف أو الذراعين، ما يدفعهم إلى ممارسة تمارين محددة من أجل تخفيف هذه المناطق وحرق الدهون فيها دون اعتماد تمارين شاملة لكل الجسم، فتكون

يقبل عليها المتدنون. أهمية الرياضة أمر مهم، هذه حقيقة لا شك فيها، وأصبح أبناء العصر الحالي يدركونها بديل الإقبال أكثر فاعل على ممارستها مقارنة بالماضي، لاسيما مع وجود نزع جديدة ترتبط بتغيير أنماط الحياة واعتماد أساليب العيش الصحية والتي تبدأ من ممارسة الرياضة إلى اتباع نظام غذائي صحي.

لكن الأمر الخطير هو أن كثيرين يبالغون في الأهمية التي يعطونها للرياضة والوقت الذي يخصصونه لممارستها، فمثلا

تحفيز الأطفال على ممارسة الرياضة بطرق مبتكرة



اختيار الطفل للرياضة التي تناسبه يشجعه أكثر

ولياقتهم البدنية وتحديد أهداف معينة وحتى القيام بتحديات بين الأطفال في ما بينهم أو بين الأطفال وأبائهم أو أمهاتهم. وتتوفر في الأسواق العديد من الأجهزة التي تعمل على تتبع اللياقة البدنية للأطفال، ومن بينها جهاز "فيتبت آيس 2" المعزز بميزات تعمل على تطوير الممارسات والعادات الصحية لدى الأطفال.

ولياقتهم البدنية وتحديد أهداف معينة وحتى القيام بتحديات بين الأطفال في ما بينهم أو بين الأطفال وأبائهم أو أمهاتهم. وتتوفر في الأسواق العديد من الأجهزة التي تعمل على تتبع اللياقة البدنية للأطفال، ومن بينها جهاز "فيتبت آيس 2" المعزز بميزات تعمل على تطوير الممارسات والعادات الصحية لدى الأطفال.

الأدوات المحفزة على ممارسة الرياضة تشمل أجهزة إلكترونية تساعد الأهل على مراقبة قيام الأطفال بالتمارين وتتبع مستوى لياقتهم

ومن هذه الممارسات الإيجابية احتساب عدد الخطوات والدقائق النشطة وساعات النوم وتتبعها. ويشجع هذا الجهاز الأطفال على ممارسة الرياضة من خلال اقتراح تحديات وأهداف يومية وأخرى أسبوعية.

لندن - تعتبر ممارسة الرياضة مسألة ضرورية بالنسبة للأطفال باعتبار أن أجسامهم في مرحلة نمو، لكن الآباء والأمهات قد يجدون أن حث أبنائهم على ممارسة الرياضة يصبح مهمة مستحيلة في كل مرة عندما يرفض هؤلاء الأمر لأسباب عديدة، من بينها الخمول أو عدم الرغبة في ممارسة نشاط رياضي معين وتفضيل نشاطات ثقافية على ذلك أو لانشغالهم بالعباب الفيديو أو مشاهدة الرسوم المتحركة.

وينصح الخبراء في مجال التربية بأن يترك الآباء لأبنائهم حرية اختيار الرياضة التي يفضلون ممارستها وعدم جعلهم يقومون بذلك وكان الأمر مفروض عليهم، كما يمكن تنويع النشاطات الرياضية للأطفال ليمكنوا من تحديد أي منها يريدون ممارستها أكثر والتركيز عليها.

ويمكن تشجيع الأطفال من خلال توفير الأدوات والأجهزة التي تحفز رغبتهم في القيام بالتمارين. ومن بين هذه الأدوات المحفزة على ممارسة الرياضة تطبيقات وأجهزة إلكترونية تساعد الأهل على مراقبة وتيرة قيام الأطفال بالتمارين وتتبع مستوى