

الخطوات الأولى لاستعادة اللياقة البدنية بعد الولادة

لألم، وماضيها الرياضي، وصحتها ومولودها، ومواعيد نوم المولود الجديد، ومواقيت الرضاعة الطبيعية.

رياضات للأم والطفل

تقوم بعض قاعات الرياضة بتنظيم دروس في رياضات تجمع الأم والطفل من بينها دروس اليوغا أو التدريب الوظيفي البسيط من النوع المناسب للأم وطفلها. وبالنسبة للسيدات الراغبات في ممارسة النشاط البدني خارج المنزل، أي في الهواء الطلق هناك تمارين خاصة بهن يمكنهن خلالها أخذ أبنائهن في جولة في العربة الخاصة بهن، مثل المشي في المساحات الخضراء وغيرها.

ويقدم خبراء اللياقة نصائح للنساء تسهل عليهن العودة لممارسة الرياضة أهمها الاستعانة بخبرات المختصين في اللياقة البدنية بعد الولادة وتطبيق توجيهاتهم، خصوصا في البداية لكي تتوفر لهن الأساسيات المثالية التي يمكن أن تحدث فارقا لاستئناف النشاط البدني بشكل آمن. كما يوصون الأمهات بعدم الضغط على أنفسهن للعودة بسرعة للتدريب الرياضي بل عليهن احترام حالتين الصحية وحاجيات أجسامهن، دون الحاجة لإرهاق أنفسهن لكي يصبحن رشيقات في أقرب وقت ممكن.

الحركات الصحيحة التي يجب على المرأة تبنيها لتتمكن من الجلوس وتقوم بالرضاعة الطبيعية دون الشعور بالإرهاق.

● الأسبوع الثالث: يوصى بتكثيف التمارين قليلا انطلاقا من الأسبوع الثالث بعد الولادة العادية عن طريق تغيير وضع الجسم.

● الأسبوع السادس: يمكن البدء في تعزيز الحركات والنشاط البدني وينصح بالمتابعة مع أخصائي في العلاج الطبيعي بعد الولادة ليساعد في تحديد تمارين إعادة التأهيل.

الرياضة المفضلة

ليس من السهل دائما استئناف الرياضة بعد الولادة، لذلك وقيل كل شيء، ينصح باختيار رياضة تحبها المرأة لكي تعزز حماسها لممارسة النشاط البدني. كما يجب أن تتجنب الرياضات ذات التأثيرات القوية مثل الملاكمة أو الجري، وتمرارين رفع الأثقال وتمرارين البطن المكثرة مثل الكرانش. ويمكن اعتماد تمارين مثل اليوغا، والألعاب المائية، وركوب الدراجة، ورياضة المشي وغيرها.

عدد الحصص

الوضع المثالي يتمثل في النجاح في القيام بحصتي رياضة على الأقل في الأسبوع، لكن يجب على المرأة الاستجابة لحاجاتها البدنية الخاصة ويمكن أن تختلف التمارين والمواعيد والنتائج بشكل كبير من امرأة إلى أخرى حسب عوامل متعددة مثل الحالة الجسدية والعاطفية

● لندن - يكون الجسم بعد الولادة قد خضع لتغييرات كثيرة؛ فقد تحركت بعض الأعضاء الداخلية، وأصبح الظهر منحنيا وربما تكتسب المرأة وزنا زائدا مقارنة بفترة ما قبل الحمل. وتحترق الأمهات بعد الولادة في اختيار النشاط البدني المناسب لهن لاستعادة القوام الرشيق.

وتستاء الكثير من السيدات من أجسادهن بعد الحمل والولادة، وتعاني بعضهن من زيادة الوزن ومن بروز البطن وتلاحظ كثيرات منهن أن قوام الظهر بات منحنيا، وتعيش الكثير منهن حالة من الإزعاج بسبب التغييرات التي طرأت على قوامهن جراء الولادة. وتقرر الكثير من النساء ممارسة الرياضة لاستعادة شكلهن الجميل ولياقتهن البدنية، لكن يواجهن مشكلة في اختيار التمرين الرياضي المناسب لوضعهن الجديد صحيا وبدنيا.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة التمارين الرياضية بعد الولادة غير معقدة، إذ يمكن استئناف الرياضة من الأسبوع السادس لكن بعد الخضوع للجراحة أو لعملية قصرية فإنه يجب انتظار شفاء الجرح بالكامل للبدء في ممارسة النشاط البدني. وفي جميع الحالات، من الأفضل أن تكون المرأة قد أنهت جميع عمليات إعادة التأهيل البدني مع طبيبها المباشر أو أخصائي العلاج الطبيعي قبل البدء في برنامج رياضي.

وفي غضون ذلك يمكن القيام ببعض التمارين البسيطة والحركات الأساسية التي تساعد بدورها على التعافي بشكل أفضل وأسرع:

● خلال الأيام التالية للولادة: يجب تجنب بذل جهد يمكن أن يسبب إرهاقا أو مشكلات صحية، ويوصى المختصون في الصحة المرأة بالراحة والاستلقاء.

● عند الشعور بالقدرة على الحركة باريحية ينصح في أقرب وقت ممكن بالبدء بتمارين التنفس القصيرة التي تسهل شد عضلات البطن مع اتباع

أفضل عشر رياضات لنحت الجسم وجعله مثاليا

تمارين تعيد تشكيل الجسم



التدريب الصحيح

15 دقيقة يوميا بدلاً من عدم القيام بذلك بسبب المشاغل وانعدام الوقت الكافي.

7 - الجري

يعدّ الجري تمرينا كاملا إلى حد ما مثل المشي، لكن لا بد من الأخذ بعين الاعتبار بعض التحذيرات أولها أن الجري يمكن أن يكون مؤلما بعض الشيء للمفاصل والحوض. لذلك من المهم أن تتعلم كيف تجري بشكل صحيح لكي لا ترتطم قدمك بقوة بسطح الأرض، على سبيل المثال. كما يجب الانتباه إلى الجري والسباقات لأنها تشد بقوة السلسلة الخلفية من الجسم أي الجزء الخلفي من الساقين، والأرداف، والظهر، لذلك احرص على القيام ببعض تمارين التمدد والتسخين قبل البدء في التمارين وبعدها.

8 - التزلج بالعجلات

يعتبر التزلج بالعجلات أو رولر من الرياضات التي يمكن ممارستها مع الأصدقاء أو أفراد العائلة، وهو ما يجعله ممتعا أكثر، ولكنه يعدّ تمرينا ممتازا لتقوية ونحت عضلات الساقين وعضلات البطن حيث يشترط تنسيق الحركات كما يذكروا بالطفولة.

9 - الدراجة

رياضة ركوب الدراجات برفقة العائلة في الأماكن المخصصة لذلك في الطبيعة أو في صالات الرياضة، أو اعتمادها كوسيلة نقل في الحياة اليومية، تؤثر بشكل واضح على عضلات القدمين ومفيدة للدورة الدموية، لكن يجب الانتباه إلى الحالة الصحية ووضعية الظهر أثناء ممارستها. ويؤكد مختصو اللياقة أنه من الأهمية بمكان اختيار دراجة مناسبة وتبني الوضع الجيد للجسم عند امتطائها للوقاية من الألم الظهر وغيرها. ويحتاج ركوب الدراجات إلى الإحماء وتمرارين التمدد قبل وبعد ممارستها مثل رياضة الجري، خاصة إذا كانت لوقت أو لمسافات طويلة.

10 - تمارين العضلات

تحتل رياضة الكروس فيت بشعبية كبيرة، وتكون تمارينها دورية ووظيفية. ومن أهم نقاط قوتها أنها تجمع بين بناء العضلات وتنظيم الدورة الدموية فتؤثر بالتالي على القلب والشرابيين. وتحرق عددا هائلا من السعرات الحرارية وتعدل الجسم، وذلك بحسب الأوزان التي نعملها وعدد المرات التي يكرر فيها التمرين. وتدفع رياضة الكروس فيت لإخراج المحارب الذي يكمن فيك. كما تعتبر رياضة جماعية ممتعة، ولكن يجب الحذر من درجة التغييرات التي قد تطرأ على الجسم بعد ممارستها لأنه من المحتمل أن تتضخم العضلات، وإذا كنت لا ترغب في الحصول على كتلة عضلية بارزة فإن التدريب الوظيفي يناسبك لأنه يهدف إلى تحسين الحركة بشكل رئيسي، وتعزيز مرونة الجسم.

يرغب الجميع في اكتساب مظهر جذاب وجسم رشيق ويستعين غالبية الناس من الجنسين بالنشاط البدني لتحقيق هذا الهدف وأيضا بنمط الغذاء الصحي للحصول على قوام مشقوق ومظهر صحي، ورغم تنوع الرياضات وكثرة قاعات الرياضة وأجهزتها وأدواتها إلا أن كثيرين مازالوا يشاركون في اختيار الرياضة التي تحت أجسامهم وتجعلهم في الصورة المثالية التي يطمحون بها.

● باريس - بعض التمارين الرياضية تعيد تشكيل الجسم وتحتنه وتشد عضلاته دون أن تدخل عليه أي تشوهات ودون أن ترهقه بقسوتها وشدتها، ويمثل الاجتهاد والمواظبة أهم أسرار النجاح في الحصول على جسم رشيق ومتناغم يكون أكثر إثارة وجاذبية، والإهم من ذلك سوف يتمتع بصحة جيدة.

ويحدد خبراء الرياضة واللياقة البدنية في تقرير مجلة آل الفرنسية "Elle" أفضل عشر رياضات تجعلك تتمتع بجسم جذاب ومثالي:

1 - السباحة

تعدّ السباحة رياضة كاملة حيث تعمل على تحريك واستخدام مجموعات العضلات المختلفة عن طريق تغيير نوعية التمارين. وتؤثر تمارين السباحة على أمراض القلب وتفيد الجسم كله. ويحذر مدربو السباحة من الاعتماد دائما على تمرين السباحة على الصدر دون تغييره من وقت لآخر، ويحثّون المولعين بهذه الرياضة والساعين إلى اكتساب اللياقة البدنية وجمال المظهر على محاولة التدرب على مختلف أنواع السباحات لأن هذا الوضع يبرز الحدية على مستوى أسفل الظهر ويضغط على الرمح.

2 - تمارين البيلاتس

بشكل عام تتم ممارسة تمارين البيلاتس فقط بوزن وثقل الجسم أو بعض الإكسسوارات الصغيرة مثل سويس بول. وتختلف هذه التمرينات في الكثافة وتجمع بين الاسترخاء ونحت العضلات. ويتم التركيز على التناغم بين العضلات، مع إيلاء اهتمام خاص للمركز، أي عضلات البطن وقاع الحوض. وتكون النتيجة التخلص من العضلات الكبيرة والضعمة، والحصول في المقابل على هيئة منحوتة ونحيلة.

3 - الرقص

الصلصا والرقص الكلاسيكي والجاز وغيرها الكثير من الرقصات المتنوعة يمكن لكل شخص أن يجد في كل واحدة منها الأسلوب الذي يناسبه، سواء كانت تجذبك

تمرين الـ«فيت باليه»

يجمع بين الرقص الكلاسيكي والرياضة

على إيقاعات موسيقى البوب أو الموسيقى الإلكترونية، حيث تمارس تمارين تقوية العضلات المستوحاة من الرقص، واليوغا.

ويقول معلم الرقص أوكتاف إيسكور وهو واحد من أوائل الذين أدخلوا هذا المفهوم في فرنسا، في تصريح أورده الموقع الفرنسي "جورنال دي فام" (Journal des femmes)، "الرقص الكلاسيكي هو رياضة كاملة إلى حد ما. يتحرك فيها كامل الجسم، من أصابع القدمين الصغيرة إلى قمة الرأس".

ويبحث معظم هواة الرقص على الاسترخاء وبناء العضلات، كما أن لديه فوائد نفسية فالرقص يظل فنا يجعل ممارسة يتعامل مع جسمه بأسلوب فني ويكون مسرورا ومستمتعا عند القيام بالحركات، إنه "امر جيد للجسم وللروح معا"، على حد تعبير إيسكور.

بالنغمات الكلاسيكية من خلال دروس "فيت باليه" التي تجمع بين الرقص الكلاسيكي واللياقة البدنية في تمارين ديناميكية تجعل الباليه متاحا، وفي متناول الجميع وليس فقط لمن اختار ممارسته ك تخصص في الرقص.

صالات الرياضة تحولت إلى استوديوهات للرقص والاستمتاع بالنغمات الكلاسيكية من خلال دروس «فيت باليه»

وتوفر تمارين "فيت باليه" مقارنة أكثر متعة ومرحا لتخصص الباليه وتتكون من القفزات الصغيرة، وتحريك الذراعين وطيهما، والقفزات الكبيرة

● باريس - تستلهم القاعات الرياضية من الرقص الكلاسيكي والباليه والتمارين الرياضية لابتكار تخصصات رياضية مزجة تجمع بين الرقص واللياقة البدنية.

ويشعر كثيرون بالحنين للرقصات الكلاسيكية، وتزدهر اليوم العديد من الدروس الرياضية المستوحاة من هذا الرقص لتنفذ عنه الغبار وتخرجه من قوالب الطراز القديم.

وتجمع الدروس الحديثة الرقص مع أحدث قائمات تشغيل الموسيقى والغناء وتسلسلها الديناميكي، وتمزج بين تمارين البيلاتس واليوغا وغيرها. ويستفيد منها المدربون بتحسين حالاتهم النفسية أو نحت أجسامهم من خلال متعة الرقص واستعادة مرونة الجسم.

وتحوّلت العديد من صالات الرياضة إلى استوديوهات للرقص والاستمتاع



متعة وفوائد كثيرة