

تمارين الكارديو ترفع معدل نبضات القلب وتمد الجسم بالطاقة

شدها. كما أنه يحرق سعرات حرارية كثيرة ويساعد في التخلص من الوزن الزائد. ويفضل القيام بالتمارين ثلاث مرّات أسبوعياً أو خمس مرّات بحسب هدف التمرين، فإذا كان الهدف منه حرق الدهون والسرعات الحرارية فيجب ممارستها خمس مرات أسبوعياً لمدة عشرين دقيقة.

وينصح الخبراء بالبدء بتمارين الإحماء لتجنب الشد العضلي، ويفضلون ارتداء الأحذية الرياضية للتقليل من فرص الإصابة بإحدى إصابات الرياضيين عند ممارسة تمارين الكارديو.

تمارين الكارديو تعتمد بشكل رئيسي على حرق الأكسجين وسكر الدم في الجسم وهي من أهم التمارين الجسّم لخفض الوزن

كما ينصحون باتباع نظام غذائي صحي يحتوي على جميع العناصر الغذائية، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، والابتعاد عن المشروبات الغازية، وتجنب تناول القهوة والشاي، وعدم الإكثار من تناول الطعام، والقيام بتوزيع حصص الأكل على 5 وجبات للتقليل من كمية الطعام الذي يتناوله الشخص مرة واحدة. ومن غير المرغوب فيه مشاهدة التلفزيون عند الأكل، لأن هذا سيزيد من تناول الأطعمة التي يستهلكها الشخص في الظروف الطبيعية، كما أن مضغ الطعام يصبح سريعاً، مما يقلل من معدل حرق الدهون.

لسهولة أدائه ونجاعته في حرق الدهون، كما يعد مناسباً لجميع الأعمار بالإضافة إلى الحوامل أيضاً. ويمكن أداء التمرين في أي مكان مفضل أو مريح، وتجدر الإشارة إلى أنّ تمرين المشي يحرق 300 سرعة حرارية أو أكثر. أما القفز على الحبل فهو من أقدم التمارين الرياضية، وهو من التمارين القوية في حرق الدهون وتنشيط الجسم وإمداده بالطاقة والحيوية، حيث يعمل على

حرق 1200 سرعة حرارية خلال الساعة الواحدة، ويتميز بأنه يحرك جميع عضلات الجسم وأهمها عضلة القلب، ويمكن التمرن بالقفز على الحبل بعدد بسيط من القفزات كنوع من الإحماء، ثمّ زيادة العدد تدريجياً مع الحصول على وقت استراحة. ويشبه تمرين صعود الدرج إلى حد ما تمارين القوة من حيث دوره الإيجابي في تقوية العظام والعضلات التي يتم استخدامها؛ فتمرين صعود الدرج -سواء كان في الصالة الرياضية أو على الدرج الحقيقي- هو من أهم تمارين الكارديو التي تقوّي عضلات الفخذين والمؤخرة وتساعد على

لندن - تعد تمارين الكارديو من أهم التمارين الرياضيّة التي تُمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع، وهي تتطلب مجهوداً عالياً ورشاقة، حيث ترفع معدل نبضات القلب لمدة طويلة نسبياً.

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن تمارين الكارديو تعتبر من أفضل التمارين المفيدة لجسم الإنسان، لأنها تعتمد بشكل رئيسي على حرق الأكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة، وبالتالي فهي من أهم التمارين التي تمارس لخفض الوزن وحرق الدهون في مختلف أنحاء الجسم. وتساعد تمارين الكارديو على تحسين الدورة الدموية في الجسم وتنشيطها، وبالتالي إيصال العناصر الغذائية والأكسجين إلى خلايا الجسم والتخلص من الفضلات الأيضية. كما تعمل على التخلص من الضغط والتوتر والإجهاد وتحسين الحالة المزاجية والنفسية، وتقلل نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة وأهمها ضغط الدم وداء السكري وأمراض الشرايين والقلب، وتقوي العضلات المسؤولة عن التنفس. ويعد المشي من أكثر تمارين الكارديو التي تتم ممارستها نظراً

ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق تساعد على التعرق بشكل أفضل

تساعد على التعرق بشكل أفضل

تخليص الجسم من جميع أنواع السموم يساعد على استرداد لياقته ويقوي مناعته



فوائد صحية جمة

والتعرض لأشعة الشمس الذهبية التي تمد الجسم بهذا الفيتامين الذي يعمل على تقوية العظام. وهذا أمر مهم جداً إذا كان الشخص يعاني من السمنة. وأكدت دراسة حديثة وجود علاقة طردية بين زيادة السمنة ونقص فيتامين "د"، فأكثر من ضعف البدناء يعانون من نقص في الفيتامين المذكور.

كما أنه عندما يقوم الشخص بالتمارين الرياضية في الهواء الطلق سيُشاهد مختلف التضاريس الطبيعية (التلال والجبال والشواطئ...) وهو ما يعمل على تحفيز الخلايا الدماغية وزيادة معدل التركيز على كل ما هو مختلف، وهذا أفضل من النظر إلى أرضية قاعة الألعاب الرياضية المحدودة. وتعد ممارسة الرياضة في الهواء الطلق مفيدة لمريض الربو؛ حيث يوصي الأطباء المرضى الذين يعانون من مشاكل في التنفس بممارسة الرياضة -وخاصة المشي السريع في الهواء الطلق- لأنها تساعد على توسيع الرئتين والحفاظ على صحة اللقصاب الهوائية.

ويؤكد الخبراء أن لضوء النهار تأثيراً إيجابياً على توازن الهرمونات من ناحية ويعمل على تحسين الحالة النفسية من ناحية أخرى.

وكشفت دراسة حديثة أن مجرد التعرض لضوء الشمس في الصباح الباكر يؤدي إلى فقدان الوزن بشكل واضح، كما يؤثر الضوء بشكل كبير على عمل ساعة الجسم البيولوجية وتغيير معدلات الحرق في النهار والليل. وثبت أن ممارسة الرياضة في أحضان الطبيعة تحد من التوتر النفسي وتساعد على الشعور بالاسترخاء والهدوء النفسي.

وقال البروفيسور إنجو فروبوزه (عالم رياضي ألماني) إن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق ذات فوائد عديدة للجسم والنفس على حد سواء. وأوضح عالم الرياضة الألماني أن اختلاف درجات الحرارة والرياح يعملان على تنشيط جهاز المناعة، مشيراً إلى أن ممارسة رياضات التجول أو الركض أو ركوب الدراجات الهوائية في الهواء الطلق تعمل على تقوية الجهاز القلبي الوعائي وتحمي الجسم من الأمراض.

يشير خبراء اللياقة البدنية إلى أهمية ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق ويحثون على تأديتها. وتساعد ممارسة الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق في التسريع وبشكل كبير في عمليات إزالة وتنظيف الجسم من جميع السموم المتراكمة فيه. ويؤكد الخبراء أن الأشخاص بحاجة إلى 30 دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى المكثف.

من أهم العمليات التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية للتخلص من جميع السموم المتراكمة في جسم الإنسان؛ عمليات استنشاق الأكسجين، واستنشاق الأكسجين يؤدي إلى زيادة تدفق الدم إلى جميع عضلات وأعضاء الجسم، وهو ما يساهم في تسهيل عملية الأيض وتحسين وصول السوائل الليمفاوية إلى الجسم وطرد جميع السموم المتراكمة فيه. ويمكن القيام بتمارين اللياقة البدنية في الهواء الطلق عن طريق برنامج منظم يستغل الشخص من خلاله التضاريس الطبيعية في الخلاء لتحقيق المظهر الخارجي المطلوب. وتتخذ تمارين اللياقة البدنية في الهواء الطلق عدة أشكال؛ على سبيل المثال تقليم الأشجار، فهو يعتبر شكلاً من أشكال النشاط البدني المعتدل. وإذا كان وزن الشخص يبلغ 135 رطلاً فيمكنه حرق حوالي 250 سعراً حرارياً خلال فترة تقليم الأشجار لمدة ساعة.

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أنه مهما كانت الوسيلة التي يختارها الشخص للقيام بالتمارين الرياضية في الخلاء فسوف يتمتع بالكثير من الفوائد.

ويقول هؤلاء الخبراء إن هذه التمارين مجانية؛ فالهواء الطلق ملك للجميع، كما لا يحتاج الشخص إلى أدوات مخصصة للقيام بهذه التمارين، فالهواء الطلق يتوفر حالماً تخرج من المنزل.

وأوضح تقرير وكالة حماية البيئة أن نسبة التلوث في الهواء في الأماكن المغلقة تصل إلى أكثر من ضعف نسبة التلوث في الهواء الطلق، لذلك ينصح بممارسة التمارين في الهواء الطلق من أجل التمتع بهواء أنقى. وأيضاً تتم الاستفادة بجرعة مجانية من فيتامين "د" أثناء ممارسة التمارين

بممارسة الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق؛ فقد أثبتت الدراسات أنها تعزّز المشاعر الإيجابية وتساهم في التخلص من التوتر والضغط. كما أثبتت العديد من الأبحاث أن ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق تساعد على التعرق بشكل أفضل، مما يمكن الجسم من التخلص من جميع أنواع السموم، كما تساعد على خفض مستويات التوتر والارتباك والغضب، ما يساهم بشكل فعال في تجنب الإصابة بالاكنتاب.

وتُجمّع المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها والكلية الأمريكية للطب الرياضي وتقارير الجراحة العامة للنشاط البدني والصحة على أن ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق ذات فوائد صحية جمة. وتؤكد أن الأشخاص بحاجة إلى 30 دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح بين المعتدل والمكثف.

عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق تزيد عمليات استنشاق الأكسجين ويتحسن وصول السوائل الليمفاوية إلى الجسم

وقال الدكتور فريدريك سالدمان (طبيب قلب وأخصائي تغذية) إن "ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً تساعد على التقليل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 40 في المئة". وأضاف "خلال الدقائق العشرين الأولى يحرق الجسم السكر فقط ويتخلص في الدقائق التالية من الدهون غير الصحية. ويطلق كوكيتلاً يتكون من 1004 جزيئات وقائية. وعمر هذه الجزيئات لا يتجاوز 24 ساعة، مما يستدعي ممارسة الرياضة بشكل يومي". ويقوم أغلب الأفراد عند ممارسة الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق بالإكثار من شرب الماء، ويؤدي شرب الماء إلى تنظيف الجسم من السموم، كما تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في تنشيط جميع خلايا الجسم. وتؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية خصوصاً في الهواء الطلق إلى تعرق الأفراد، وتعتبر عملية

السباحة وسيلة فعّالة لحرق السعرات الحرارية

أو الأذنين، بسبب الماء الذي يحتوي على الكلور في أحواض السباحة، شدد الخبير الرياضي الألماني على ضرورة الاستحمام بعد الخروج من الأحواض مباشرة. وأكد أنه من الأفضل أن يتم ارتداء نظارة السباحة ومشبك الأنف وقلنسوة السباحة؛ لأن هذه الأدوات تعمل على الحد من الأضرار المذكورة.

إن السباحة رياضة رائعة وتساهم كثيراً في حرق السعرات الحرارية، كما تساهم في الوقاية من بعض الأمراض كداء السكري والسكتة الدماغية وبعض أنواع من فشل القلب. وتساعد أيضاً في تقوية العضلات دون أي إجهاد لمفاصل الركبتين والوركين.

ويمكن أن تكون السباحة من الرياضات الجيدة لتخفيض الوزن، لكنها كغيرها من التمارين بحاجة إلى إتباعها بحمية غذائية لتحقيق هذا الهدف، حيث تساعد على زيادة عملية الأيض وحرق السعرات الحرارية في الجسم. وتؤثر العديد من العوامل على ذلك، إذ يحرق الشخص الذي يزن 68 كيلوغراماً ما يقارب 400 سرعة حرارية عند السباحة بسرعة معتدلة مدة ساعة، لكن هذه النسبة قد تختلف من شخص إلى آخر، حيث يعتمد ذلك على العديد من العوامل الأخرى كمدة السباحة ودرجة شدتها ونوعها.



السباحة تساعد على خفض الوزن

مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، بحيث تتم زيادة مدة ممارستها شيئاً فشيئاً إلى أن يتم الوصول إلى ممارستها في كل مرة لمدة 30 دقيقة دفعة واحدة. ولتحقيق ذلك أوصى الخبير الألماني بأن تقسم ممارسة السباحة إلى وحدات صغيرة تتم زيادتها بصورة منتظمة من 25 متراً مثلاً إلى 100 متر ثم 200 ومنها إلى 400 متر، ثم إلى ما هو أطول من ذلك.

وكي لا يشعر المبتدئون في ممارسة السباحة بالملل ينصحهم أبل بالتبديل بين سباحتي الصدر والظهر وغيرهما من أنواع السباحة، مؤكداً أنه من الأفضل أن يحضروا دورة تدريبية أو يتلقوا تدريباً على يد مختص في البداية، كي يتعلموا منه تقنية السباحة السليمة.

والإلى جانب دور السباحة في حرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية أكد الخبير الرياضي أبل أنها تمثل تدريباً شاملاً للجسم؛ حيث تعمل على تقوية الجهاز القلبي الوعائي وعضلات الظهر والكتفين والذراعين وكذلك عضلات البطن والجذع، كما تدعم أيضاً قدرة الجسم على إحداث التنااسق العصبي العضلي بشكل عام، فضلاً عن كونها تمتاز بانخفاض خطر التعرض لإصابات. ولتجنب إلحاق الأضرار بال البشرة أو العيون أو الغشاء المخاطي في الأنف

موسكو - يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن السباحة تعتبر وسيلة فعّالة لحرق السعرات الحرارية. وقال أنطون لوسيف أخصائي اللياقة البدنية إن السباحة دون توقف مدة 10 إلى 30 دقيقة تساعد على خفض الوزن.

وأضاف أنه أثناء السباحة يحرق الشخص ما بين 400 و600 سرعة حرارية في الساعة. وبالنسبة إلى الجسم أصعب نوع هو سباحة الفراشة، وتسمى أيضاً طريقة الدلفين، لأن هذا النوع يسمح بالمزيد من استهلاك الطاقة.

وأشار كذلك إلى وجود أسلوبين شائعين للسباحة هما الزحف وسباحة الصدر، وهما نمطانان تقريبا من حيث استهلاك الطاقة، ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن سباحة الصدر أكثر صعوبة من الناحية التقنية.

وأكد أنه لتحقيق التأثير المطلوب من الأفضل عدم وجود فواصل زمنية طويلة بين فترات السباحة.

وقال لوسيف "يمكن السباحة يومياً لمدة 20 إلى 40 دقيقة، ويمكن تنظيم السباحة على شكل 3 مرات في الأسبوع". وشدد على أنه من الأفضل السباحة لوقت أقل، ولكن بوتيرة أكبر. وإذا كان الهدف هو إنقاص الوزن فمن الأفضل السباحة في مسابح معدة لذلك، لأن المسطحات المائية الطبيعية -وخاصة البحر- ليست مناسبة تماماً لذلك.

السباحة تجبر الشخص على بذل جهد كبير، خاصة إذا كانت بسرعة عالية، إذ يمكن حرق 892 سرعة حرارية في ساعة واحدة من خلال ممارسة هذه الرياضة.

وأكد الخبير الرياضي الألماني جورج أبل أن ممارسة السباحة لمدة نصف ساعة دفعة واحدة تعمل على حرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية تصل إلى 350 سرعة حرارية؛ حيث يساهم الاختلاف بين درجة حرارة الجسم ودرجة حرارة الماء في تحفيز حرق السعرات الحرارية في الجسم.

ولأنه عادةً ما يصعب على المبتدئين في ممارسة السباحة الوصول إلى هذه المدة دفعة واحدة في البداية، ينصحهم أبل من الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية في مدينة زاربروكين بضرورة الشروع في ممارستها تدريجياً بمعدل