# **اللياقة البدنية وعلاقتها بالصحة واسلوب الحياة الصحى**

تساعد الصحة واللياقة البدنية الشخص على عيش حياة جيدة وصحية. غالبًا بسبب الضغوط المختلفة على المستوى الشخصي والمهني، فإننا نميل إلى تجاهل صحتنا و هذا يجعل أجسامنا تعاني من بعض الأمراض . إن مستوى لياقة أجسامنا هو الذي يساعدنا على محاربة هذه الأمراض. فإذا كنا نتميز بلياقة بدنية جيدة فنحن قادرون على التغلب على هذه الأمراض، وإلا سينتهي بنا المطاف بأن نكون ضحايا لأسلوب الحياة العصريه

#### **ما هي الصحة و ما علاقتها باللياقة البدنية**

الصحة واللياقة البدنية مرتبطان ببعضهما البعض. نحن بحاجة إلى أن نكون ذوي لياقة جيدة ليكون لدينا جسم سليم. وبالمثل، إذا كنا بصحة جيدة، فإننا بطبيعة الحال ننجذب نحو الحفاظ على لياقة أجسامنا. الصحة هي حالة أجسامنا في وقت معين. قد لا يكون لدينا أي مرض ولكن لا يزال لدينا جسم ضعيف جاهز للاستهداف بعدد من البكتيريا والفيروسات.

على سبيل المثال، قد يكون لدينا ميل للإصابة بنزلة برد بسهولة، هذا لا يعني بالتأكيد أننا لسنا بصحة جيدة، هذا يعني أن مستويات لياقتنا البدنية لا تتوافق مع عصرنا والظروف المناخية التي نعيش فيها. كل هذا يتوقف على صحتنا والتي بدورها تعتمد على مستويات لياقتنا البدنية. لذلك تتحرك الصحة واللياقة معًا.

أيضًا مستوى اللياقة هو حالة أجسامنا بناءً على عمرنا والظروف المناخية التي نعيش فيها ونمط حياتنا وظروف عملنا. يمكن للمرء أن يرى الناس يتمتعون بمستويات لياقة عالية حتى في سن أكبر. على سبيل المثال، يمكنك كل صباح أن تجد في حدائق مختلفة نوعين من كبار السن، الشخص الذي يتأمل فقط ويجلس في مكان واحد يستمتع بهدوء بالهواء النقي، بينما الآخرون الذين يركضون أو يمشون بخفة على المسارات، يمكنهم حتى التنافس مع الشباب على المضمار. هذان نوعان من مستويات اللياقة في نفس العمر. الأمر كله يتعلق بالعادات الصحية.

علاوة على ذلك، يمكنك رؤية الشباب غير القادرين على صعود السلالم ويميلون إلى الشعور بالتعب بسهولة. كل ذلك بسبب انخفاض مستويات لياقتهم البدنية مما يجعلهم غير قادرين على الحفاظ على صحة جيدة. إنهم أقل لياقة مقارنة بالأشخاص الآخرين في سنهم الذين يحافظون على لياقتهم.

ان الأشخاص الذين يحافظون على لياقتهم البدنية يحافظون على صحة أجسامهم. لذلك تحدد مستويات اللياقة البدنية جودة صحتنا.



## **كيفية المحافظة على الصحة واللياقة البدنية**

من المهم أن يكرس الجميع بعض الوقت للصحة واللياقة البدنية. هناك بعض الأنشطة التي يجب على الجميع القيام بها في حياتهم اليومية. على سبيل المثال، يجب علينا ممارسة الرياضة يوميًا بغض النظر عن عمرنا وأسلوب الحياة ونمط العمل. هناك مستويات مختلفة من التمارين لمختلف الفئات العمرية ويجب أن نقوم بها وفقًا لصحتنا وعمرنا. التمرين يحافظ على صحتنا و لياقتنا. إنها تحافظ على حركة أجسامنا. تميل عضلاتنا إلى الانقباض إذا لم نستخدمها جيدًا. التمرين المنتظم يمنعهم من الانقباض ويحسن مستويات الطاقة لدينا أيضًا.

يجب على المرء أن يخصص بعض الوقت من يومه للتمارين.

 فإن [المشي](https://www.urdiet.net/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D9%8A/) لبعض الوقت في اليوم أمر لا بد منه للجميع. في الواقع يعتبر المشي أفضل تمرين ومناسب لجميع الأعمار والمستويات ويفضل [المشي السريع](https://mawdoo3.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D9%8A_%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D8%A9_%D9%8A%D9%88%D9%85%D9%8A%D8%A7%D9%8B) للحفاظ على الصحة واللياقة البدنية.

بالإضافة إلى ذلك، بصرف النظر عن المشي والتمارين الرياضية، من المهم أيضًا استرخاء وراحه الجسم، لذلك يجب أن نحصل على ما لا يقل عن ست إلى ثماني ساعات من النوم كل يوم. والنوم فترة كافية ليلا ضروري جدا للحفاظ على مستويات مناسبة من الطاقة والصحة واللياقة البدنية. علاوة على ذلك، فهو يساعد أيضًا في تحسين نظام المناعة لدينا ويمنعنا من الإصابة بعدد من الأمراض أيضًا، كما أنه يساعد في إبقائنا هادئين ويريح أذهاننا. وهذا بدوره يقلل من إجهادنا ويعطينا أهدافًا جديدة للصحة واللياقة البدنية.

#### **أهمية الغذاء في الصحة واللياقة**

يلعب الطعام دورًا حيويًا في الحفاظ على صحة ولياقة الجسم. يمتص جسمنا العناصر الغذائية من الطعام الذي نتناوله، لذلك أن لم نأكل طعامًا سليمًا، بالمقابل لن يحصل جسمنا على العناصر الغذائية المطلوبة. وهذا يقلل من مستويات الصحة واللياقة في أجسامنا وسنصبح عرضة لعدد من الأمراض، لذلك يقول خبراء الصحة

 أن الطعام المتوازن هو مفتاح اللياقة البدنية العالية

لذلك لكي نحافظ على صحتنا و لياقتنا البدنية، يجب أن يكون لدينا [نظام غذائي سليم](https://www.urdiet.net/%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B8%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B0%D8%A7%D8%A6%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A/) يحتوي على الكمية المطلوبة من الكربوهيدرات والدهون الصحية والفيتامينات والبروتينات والمعادن. يجب أن نأكل الخضار والفواكه لأنها تمدنا بالفيتامينات والمعادن المطلوبة.

يمدنا الحليب بالكالسيوم الضروري لعظامنا، بالإضافة إلى ذلك، يجب علينا الابتعاد عن الوجبات السريعة. تحتوي الوجبات السريعة على كميات زائدة من الكربوهيدرات والدهون الغير صحية التي تتراكم في أجسامنا وتجعلنا بوزن زائد . الوزن الزائد لجسمنا يجعلنا كسالى ويكسب أجسادنا الأمراض بسهولة أكبر

يجب أن نحترم الجسد الذي منحنا إياه الله ونعتني به بطريقة جيدة. يجب أن نهتم بالعمل والأنشطة الأخرى في حياتنا. من المهم أن نفهم أنه يمكننا أداء واجباتنا في الحياة بشكل صحيح فقط يجب أن ننتبه إلى مستويات الصحة واللياقة البدنية في أجسامنا. خلاف ذلك على الرغم من أننا قد نرغب في القيام بشيء ما إلا أن جسدنا قد لا يدعمنا، ومن ثم قد لا نكون قادرين على تحقيق أهدافنا في الحياة.

ليس من الضروري أن تكون رياضيًا وأن يكون لديك جسم عضلي، ولكن يحتاج كل شخص في العالم إلى جسم سليم ومناسب حتى يبتعد عن الأمراض ويعيش حياة طويلة وصحية

الطريقة الوحيدة للحصول على جسم صحي هي ضمان مستويات اللياقة المناسبة لجسمنا.

إذا حافظنا على لياقتنا البدنية، يمكننا الاستمتاع بالحياة بطريقة أفضل

ان المقدرة على تنفيذ العمل اليومي دون الشعور بالتعب المفرط مع توفر جزء من الطاقة لاستغلاله أثناء الوقت الحر هي اللياقه البدنيه العامه

ان مقدرة الفرد على أداء اختبارات التحمل الدوري والتنفسي وقوة العضلات وتحملها ومرونتها والتركيب الجسمي هي اللياقه الصحيه

اهم تمرينات اللياقه الصحيه

**توازن تمرينات اللياقة البدنية بين عناصر الصحة الجيدة الخمسة. احرص على احتواء برنامج اللياقة الصحية على التمرينات الهوائية وتمرينات القوة وتمرينات عضلات وسط الجسم (الجذع ) وتمرينات التوازن وتمرينات المرونة والإطالة .**

**التمرينات الهوائية**

تمثل التمارين الهوائية، التي تعرف أيضًا بتمارين الكارديو أو تمارين التحمل، حجر الزاوية في معظم برامج اللياقة البدنية. تجعلك التمارين الهوائية تتنفس بمعدل أسرع وأعمق. ويزيد التنفس كمية الأكسجين الموجودة في الدم. ويؤدي هذا إلى نبض القلب بوتيرة أسرع، ومن ثم يزيد تدفق الدم إلى العضلات ومنها عائدًا إلى الرئتين. كلما كان مستوى اللياقة الهوائية أفضل، كانت كفاءة القلب والرئتين والأوعية الدموية في نقل الأكسجين إلى مختلف أجزاء الجسم أعلى. وفي الأغلب سيصبح أداء المهام البدنية الروتينية أسهل.

بالنسبة لغالبية البالغين الأصحاء، توصي وزارة الصحة في الولايات المتحدة الأمريكية بممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمارين الهوائية المعتدلة أو 75 دقيقة من التمارين الهوائية الشديدة أسبوعيًا، أو الجمع بين الأنشطة المعتدلة والشديدة. وللمساعدة في إنقاص الوزن أو الحفاظ على وزن صحي، يُوصى بممارسة التمارين لمدة لا تقل عن 300 دقيقة أسبوعيًا. ويمكنك تقسيم النشاط إلى فترات تمرين أقصر واستهداف زيادة حركتك على مدار اليوم. فأي قدر من النشاط خير من لا شيء على الإطلاق.

يمكنك أيضًا تجربة طريقة التدريب المكثف على فترات أو (HIIT). تتكون طريقة التدريب المكثف على فترات من دفعات قصيرة من النشاط المكثف مدتها 30 ثانية تقريبًا. وتأتي بعدها فترات استراحة تمارس فيها نشاطًا أخف لمدة من دقيقة إلى دقيقتين. ومن ثم يمكنك على سبيل المثال التبديل بين المشي السريع والمشي البطيء. أو يمكنك إضافة دفعات من الهرولة بين دفعات المشي السريع.

### **تدريب القوة**

تمثل تمارين القوة جزءًا أساسيًا آخر من خطة تمارين اللياقة الصحية. ويمكن أن تساعد اللياقة البدنية العضلية على زيادة قوة العظام والعضلات. ويمكن أن تساعد أيضًا على الحفاظ على وزن صحي أو فقدان الوزن. وقد تحسن أيضًا مهاراتك المرتبطة بممارسة الأنشطة اليومية. ا

يجب ممارسة تمارين القوة لجميع المجموعات العضلية الرئيسية مرتين على الأقل في الأسبوع.

وتوفر معظم الصالات الرياضية العديد من أجهزة المقاومة والأوزان الحرة والأدوات الأخرى المستخدمة في تمارين القوة. لكنك لست بحاجة إلى تحمل تكلفة عضوية الصالة الرياضية أو شراء المعدات باهظة الثمن للاستفادة من فوائد تمارين القوة.

إذ يمكنك ممارستها باستخدام الأوزان المحمولة في اليد أو الأوزان المصنوعة في المنزل، مثل زجاجات المشروبات الغازية البلاستيكية المملوءة بالماء أو الرمال. أو يمكنك استخدام شرائط المقاومة غير المكلفة. كما يمكنك الاستفادة من وزن جسمك. تمارين الضغط وتمارين السحب وتمارين تقوية عضلات البطن وتمارين القرفصاء ( السكوات )

### **تمارين وسط الجسم**

تُعرف عضلات منطقة البطن وأسفل الظهر والحوض بعضلات وسط الجسم. تساعد عضلات وسط الجسم على حماية الظهر والربط بين حركات الجزء العلوي والسفلي من الجسم. وتمثل تقوية عضلات وسط الجسم عنصرًا أساسيًا من عناصر برنامج تدريب اللياقة الصحيه الكامل.

وتساعد تمرينات وسط الجسم على تدريب العضلات لدعم العمود الفقري في الظهر. وتساعد أيضًا على استخدام عضلات الجزء العلوي والسفلي من الجسم بطريقة أكثر فعالية. فما هي التمارين التي توصف بتمارين وسط الجسم؟

 تمارين وسط الجسم هي أي تمارين تستخدم جذع الجسم من دون دعم. وتتضمن بعض تمارين وسط الجسم وضعيات الجسر وتمرين البلانك وتمارين تقوية عضلات البطن وتمارين السويس بول

### **تمرينات التوازن**

يمكن أن تساعد تمرينات التوازن في الحفاظ على الاتزان في أي مرحلة عمرية. ويُوصى كبار السن بوجه خاص بالتفكير في ممارسة تلك التمارين بانتظام للحفاظ على اتزانهم أو تحسينه. ويكتسب ذلك أهمية خاصة نظرًا إلى أن التوازن غالبًا ما يقل مع تقدم العمر. وقد يؤدي ضُعف الاتزان إلى التعرض للسقوط والإصابة بكسور العظام. ولهذا يمكن أن تساعد تمارين التوازن في وقاية البالغين الأكبر سنًا من السقوط وإبقائهم قادرين على أداء مهامهم بأنفسهم.

رغم ذلك، فتمارين التوازن يمكن أن تكون مفيدة لأي شخص. كما يمكنها المساعدة في تعزيز ثبات عضلات جذع الجسم.

 جرِّب الوقوف على ساق واحدة لمُدد زمنية أطول لتحسين ثباتك. يمكن أيضًا لأنشطة مثل[ التاي تشي] تحسين التوازن.

### **تمرينات المرونة والإطالة**

المرونة من العناصر المهمة في اللياقة البدنية. ولذا، يجب أن تشمل خطة اللياقة البدنية أنشطة تمارين الإطالة والمرونة. وقد تساعد تمارين الإطالة على زيادة مرونة الجسم. وعندما يكون جسمك مرنًا بدرجة أكبر، يمكنك بسهولة ممارسة الكثير من الأنشطة اليومية.

يمكن أيضًا أن تساعد تمارين الإطالة على تحسين نطاق حركة المفصل. وقد تساعد كذلك على اتخاذ وضعيات أفضل للجسم. ومن الممكن أن تساعد تمارين الإطالة العادية كذلك على تقليل التوتر والإجهاد.

من الافضل ممارسة تمارين الإطالة بعد التمرينات الرياضية عندما تكون العضله قد نالت نصيبها من الاحماء ومستعدة . تستمر ممارسة تمارين الإطالة لمدة 30 ثانية على الأقل.وفي حاله تم ممارسه تمارين الإطالة قبل التمرينات الرياضية، فيجب عمل الإحماء أولاً. بالإمكان المشي أو ممارسة التمرينات الرياضية لمدة 5 إلى 10 دقائق قبل بدء تمارين الإطالة.

 مارس تمارين الإطالة في كل مرة تمارس فيها التمارين الرياضية. وإذا كنت لا تمارس التمارين الرياضية غالبًا، فقد ترغب في ممارسة تمارين الإطالة مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع بعد الإحماء للحفاظ على مرونة الجسم.

وتساعد أنشطة مثل اليوغا على الحفاظ على مرونة الجسم أيضًا