

## التمارين الهوائية: أهم 10 أسباب لممارسة التدريبات البدنية

أ.م.د. رافد سعد هادي

### كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

ان التمرينات الهوائية لاتعتمد على العمر او الوزن او القابلية الرياضية فهي مفيدة لجسمك بغض النظر عن كل ماذكرناه لذلك تعرف على السبب وحضر نفسك للقيام بها  
يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الهوائية مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة في جعلك تعيش بصحة أفضل.

أثناء أداء التمارين الهوائية تحرك العضلات الكبيرة الموجودة في الذراعين والساقين والوركين بشكل متكرر.  
ستلاحظ استجابة جسدك بسرعة

وسوف تتنفس بشكل أسرع وأكثر عمقاً. ويؤدي هذا إلى زيادة كمية الأكسجين في الدم. سينبض قلبك بشكل أسرع؛ ما يزيد من تدفق الدم إلى العضلات ومنها عائداً إلى رئتيك

ستتسع الأوعية الدموية الصغيرة (الشعيرات الدموية) لتوصيل المزيد من الأكسجين إلى العضلات وحمل المخلفات، مثل ثاني أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك.

وسيفرز جسمك الإندورفينات، والمسكنات الطبيعية التي تعزز الشعور بالعافية

ما تحققه ممارسة التمارين الهوائية لصحتك

بغض النظر عن سنك أو وزنك أو قدرتك الرياضية، فإن التمارين الهوائية مفيدة لك. وتتميز التمارين الهوائية بفوائد صحية عديدة. وعندما يتكيف جسمك مع ممارسة التمارين الهوائية بانتظام، ستصبح أقوى وأكثر لياقة  
فكر في الطرق العشر التالية التي يمكن لنشاط التمارين الهوائية مساعدتك من خلالها في الشعور بالتحسن والاستمتاع بالحياة على أكمل وجه

يمكن أن تساعدك التمارين الهوائية فيما يلي

#### 1 - الوقاية من زيادة الوزن

تساعد ممارسة التمارين الهوائية، مع اتباع نظام غذائي صحي، على فقدان الوزن والوقاية من اكتسابه مرة أخرى

#### 2 - زيادة اللياقة البدنية والقوة والقدرة على التحمل

قد تشعر بالتعب عند بدء ممارسة التمارين الهوائية المنتظمة لأول مرة. ولكن على المدى الطويل، ستستمتع بزيادة قدرتك على التحمل ويقل شعورك بالإرهاق

#### 3 - تجنب الأمراض الفيروسية

تنشط التمارين الهوائية جهازك المناعي بطريقة جيدة. وقد يجعلك هذا أقل عرضة للإصابة بالأمراض الفيروسية البسيطة، مثل نزلات الزكام والإنفلونزا

#### 4 - تقليل المخاطر الصحية

تقلل التمارين الهوائية من مخاطر الإصابة بالعديد من الحالات المرضية. وتشمل هذه الحالات السمنة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 ومتلازمة التمثيل الغذائي والسكتة الدماغية. وبعض أنواع السرطان.

#### 5 - السيطرة على الأمراض المزمنة

قد تساعد التمارين الهوائية على خفض ضغط الدم والسيطرة على سكر الدم. كما يمكنها أن تقلل الشعور بالألم وتحسن الوظائف في المرضى المصابين بالتهاب المفاصل.

#### 6 - تقوية القلب

لا يحتاج القلب القوي إلى أن ينبض بسرعة. فالقلب القوي يضخ الدم بكفاءة أكبر، مما يحسن من تدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم

#### 7 - الحرص على عدم انسداد الشرايين

تعزز التمارين الهوائية البروتين الدهني مرتفع الكثافة، أي الكوليسترول "المفيد"، وتقلل من البروتين الدهني منخفض الكثافة، أي الكوليسترول "الضار". وقد يؤدي ذلك إلى تراكم أقل للويحات الموجودة في الشرايين

#### 8 - تحسين الحالة المزاجية

قد تخفف التمارين الهوائية من وطأة الاكتئاب، وتحد من التوتر المرتبط بالقلق، وتعزز الاسترخاء. ويمكن أن تحسن صحتك العقلية وتقديرك لذاتك. كما يمكنها أن تحسن النوم أيضًا

#### 9 - الحفاظ على نشاطك واعتمادك على نفسك كلما تقدم بك العمر

تحافظ التمارين الهوائية على قوة العضلات، وهذا يمكن أن يساعدك في الحفاظ على قدرتك على الحركة عند تقدمك بالعمر. كما يمكن للتمارين أيضًا أن تقلل خطر السقوط والإصابات الناجمة عنه لدى البالغين كبار السن. ويمكنها أيضًا تحسين جودة الحياة

#### 10 - الحياة لعمر أطول

تُظهر الدراسات أن الأفراد الذين يمارسون التمارين الهوائية بانتظام يعيشون عمرًا أطول من غيرهم ممن لا يمارسون الرياضة بانتظام. كما يقل لديهم خطر الوفاة الناتجة عن الكثير من الأسباب، مثل أمراض القلب. وبعض أنواع السرطان.