

كيف تمارسين الرياضة بعد فترة من الكسل؟



هل أنتِ مستعدة للبدء بممارسة الرياضة، لكنك لا تعرفين من أين تبدئين؟ المعلومات الموجودة في الاختبار التالي، سوف تساعدك لكي تضعي قدمك على أوّل الطريق الصحيح نحو اللياقة البدنية.

1- لكي تقومي بالرياضة بأفضل شكل ممكن عليك أن تنضمي إلى ناد رياضي.

أ- صحيح.

ب- خطأ.

2- لكي تحسلي على أفضل النتائج عند ممارسة الرياضة في البيت شاهدي واستعملي تمارين من فيديو مصوّر للرياضة. حتى إن كنتِ تشعرين بالملل من ممارسة الرياضة أمام التلفزيون.

أ- صحيح.

ب- خطأ.

3- من المهم أن تضيفي إلى رياضتك اليومية نوعاً من تمارين الـ"أيروبيك".

أ- صحيح.

ب- خطأ.

4- حمل الأثقال واستعمالها أثناء ممارسة الرياضة شيء مرهق جدّاً بالنسبة إلى كبار السن.

أ- صحيح.

ب- خطأ.

5- يمكن لتمرارين التمثيط أن تساعد الإنسان على تجنب الوقوع.

أ- صحيح.

ب- خطأ.

6- مهما كانت الرياضة التي اخترت ممارستها، ابدئي بإيقاع بسيط ثم ارفعي إيقاع حركتك شيئاً فشيئاً.

أ- صحيح.

ب- خطأ.

7- تحدثي دائماً إلى طبيبك قبل البدء في أي برنامج تمارين جديد.

أ- صحيح.

ب- خطأ. الإجابات الصحيحة:

1- الإجابة الصحيحة هي "ب" خطأ

ليس عليك الانضمام بالضرورة إلى نادٍ رياضي لكي تستفيدي من مزايا الرياضة، بل إنّه يمكنك القيام بما يكفي من التمارين من خلال أنشطتك اليومية، مثلاً إذا كان لديك كلب ستحتاجين إلى أن تخرجي معه ليمشي. بالتالي، أنت أيضاً تمارسين المشي، كما يمكنك الاهتمام بالحديقة، أو القيام بتنظيف البيت يومياً، وهذا أيضاً مجهود بدني.

2- الإجابة الصحيحة هي "ب" خطأ

إذا كنتِ تكرهين تمارين أشربة الفيديو فلا تتبعيها، بل اختاري نشاطاً بدنياً تحبينه وتستمتعين بممارسته، أو أي رياضة تعجبك، والتزمي بممارسته يومياً، إذا كان المشي السريع مثلاً يُعجبك، فاعلمي على أن تمشي يومياً في الشوارع المحيطة ببيتك.

3- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح

الأنشطة الخفيفة، مثل المشي والسباحة والرقص تزيد من معدل ضربات القلب والتنفس. هذا يجعل القلب والرئتين والدورة الدموية بصحة أفضل. هذه التمارين الخفيفة يمكنها أيضاً أن تؤخر أو تمنع إصابتك بأمراض، مثل السكري وأمراض القلب.

4- الإجابة الصحيحة هي "ب" خطأ

بغض النظر عن سنّك، فإنّ التمارين باستعمال الأثقال يمكن أن تساعد على بناء العضلات، وتحمي من الإصابة بمرض ترقّق العظام. ومن جهة أخرى، فهي تساعد على الحفاظ على الوزن وعلى مستوى السكر في الدم مستقرين وتحت السيطرة.

5- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح

تساعد تمارين التمثيط على تحسين مرونتك وتحافظ على الجسم طيعاً. ويمكن لهذه التمارين أيضاً أن تساعد على الإبطاء من تطور مرض التهاب المفاصل. وتمرين التوازن أيضاً تساعد على تجنب السقوط.

6- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح

يجب أن تستشير طبيبك قبل أن تبدئي بممارسة الرياضة، وبمجرد أن يعطيك الإذن ويوافق على الرياضة التي اخترتها، ابدئي تدريجياً في ممارستها بإيقاع بسيط، ثم ارفعي من حدته تدريجياً، وأيضاً ارفعي من مدة ممارسة الرياضة تدريجياً. لأنك لو بدأت بممارسة الرياضة بقوة ولمدة طويلة يومياً منذ البداية، فإن هذا قد يعرّضك للإصابة.

7- الإجابة الصحيحة هي "أ" صحيح

قد تحتاجين إلى رأي الطبيب أيضاً إذا كنت تعانيين مرضاً مزمنياً أو طرولاً صحية خاصة، حيث سيكون على الطبيب هنا أن يساعدك في اختيار الرياضة الأنسب لحالتك الصحية.