

ممارسة الرياضة "الصحيحة" مفيدة مع التقدم في العمر



الجمعة 6 يوليو 2018 10:07 م

يتجاهل كثيرون ممارسة التمرينات الرياضية من أجل التمتع بعضلات وعظام قوية، بحسب هيئة الصحة العامة في إنجلترا

وأصدرت الهيئة تقريراً جديداً يوصي الناس بأهمية أداء التمرينات الرياضية الصحيحة كي يتمتعوا بصحة جيدة أثناء التقدم في العمر

وقال التقرير: إنه على الرغم من إدراك الناس الرسالة المتعلقة بأداء تمرينات الأيروبيك التي تمنح القلب والرئتين صحة جيدة، فإنهم أقل دراية بشأن الحاجة إلى ضرورة الاهتمام بالقوة البدنية بصفة عامة

وينبغي لنا جميعاً المواظبة على أداء تمرينات تقوية العضلات مرتين في الأسبوع على الأقل

ويعد حمل الأثقال أحد الخيارات المطروحة، كما أن لعب التنس يفيد أيضاً، وفقاً لهيئة الصحة العامة لإنجلترا ومركز "التقدم في العمر بطريقة أفضل".

ويطرح التقرير عدداً من الأنشطة المفيدة منها: ألعاب الكرة ورياضة كرة المضرب والمشي باستخدام عصي السير (بما يسمح بأداء تمرينات بدنية للجزء العلوي للجسم والساقين) وتدريبات المقاومة (باستخدام أثقال أو وزن الجسم في تدريبات الدفع أو الجذب).

كما يوصي التقرير برياضة اليوغا و"تاي تشي" وركوب الدراجات، وجميعها يفيد العظام والعضلات والتوازن

ويمكن لتقوية العضلات والعظام فضلاً عن نشاط التوازن تحسين اللياقة البدنية والصحة في أي مرحلة عمرية وتقليل مخاطر الوفاة المبكرة

كما تساعد التمرينات الرياضية في تحسين الصحة خلال أوقات الشدائد وتقلبات الحياة مثل مدة الحمل، وانقطاع الطمث، وبداية أو تشخيص المرض، والتقاعد، والتعافي بعد المستشفى

وينصح الخبراء الشباب ببناء العضلات وتقوية كثافة العظام، التي قد تصل إلى ذروتها عندما نصل إلى سن الثلاثين

ويحتاج كبار سنّاً إلى ممارسة تمرينات بدنية للحفاظ على ما اكتسبوه من فائدة بالفعل، وإبطاء التراجع الطبيعي الذي يحدث نتيجة التقدم في العمر

وينبغي لضعاف الصحة والمعرضين لخطر الكسور، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من هشاشة العظام، الحذر بشكل خاص، لا سيما في ما يتعلق بأنشطة تسديد الضربات، مثل رياضة التنس، وعليهم طلب المشورة من طبيبهم

وقالت الطبيبة زو وليامس، من هيئة الصحة العامة بإنجلترا: إن "المواظبة على النشاط لا تتعلق فقط بضخ القلب للدم، على الرغم من كون ذلك بداية جيدة" أنشطة القوة والتوازن تعمل جنباً إلى جنب مع أنشطة القلب، مثل رياضة المشي السريع، كما تعود بمجموعة من الفوائد الصحية طوال الحياة الوقت لم يفت بعد كي تبدأ".