

الفرق بين التمارين الهوائية
(الكارديو- ايروبيك)
والتمارين اللاهوائية

فالتمارين الهوائية باختصار هي التمارين التي تستخدم العضلات فيها الأكسجين و الجلوكوز للحصول على الطاقة.

حيث أن التمارين تقوم باستنفاد الجلوكوز في الجسم وتبدأ في حرق الدهون، وتسمى كذلك بالكارديو لأنها تزيد معدل ضربات القلب أثناء القيام بالتمارين و تعد الأنشطة التي تمارس من خلالها مثل المشي، الرقص، الكارديو، الركض، السباحة، الهرولة، ركوب الدراجة أو أي تمرين يرفع معدل نبضات القلب بعد 10 دقائق من ممارسة النشاط.

و تتجلى فوائد التمارين الهوائية في تخفيف الوزن و حرق الدهون، و تعزيز القلب مع التقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب و السكتات الدماغية، و إرتفاع ضغط الدم و السكري و بعض أنواع السرطان، كما تحسن الجهاز المناعي و القدرة على التحمل. أما التمارين اللاهوائية و تسمى أيضاً بتمارين الإطالة و المقاومة، هذا النوع من التمارين يساعد على تشكيل و تقوية عضلات الجسم بالإضافة إلى تحسين قوة العظام و توازن الجسم و تناسق الأعضاء. من الأمثلة على التمارين اللاهوائية: تمارين الضغط و الدفع و التدريبات الرياضية باستخدام الأوزان.

شهد العالم في السنوات القليلة الماضية تطوراً مذهلاً في مختلف المجالات والأصعدة، ويجب أن نعترف أن أسلوب الحياة العصرية وما يصاحبه من وسائل الترفيه قد ألقى بظلاله على الحياة اليومية لكثير من الناس، فبينما رَكَن العديد إلى حياة الراحة والدعة وقلّة النشاط، اعتذر آخرون بعدم وجود الوقت الكافي لأي نشاط بدني، وأصبحت ممارسة النشاط البدني غائبة عن مفردات أنشطتهم اليومية، وأصبح مصطلح النشاط البدني أو الرياضة مدعاة للسخرية، وانعكس هذا التجاهل المقصود لممارسة النشاط البدني على أطراف المجتمع كافة، ولوحظ تزايد السمنة بين الأطفال وطلاب المدارس، وتزايد نسبة المصابين بأمراض القلب والشرابيين، وارتفاع معدلات المصابين بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم؛ والعديد من الأمراض الأخرى. وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني أو التمارين بصفة منتظمة أكثر عرضة لهذه الأمراض، على عكس من يمارسون النشاط البدني بصفة منتظمة.

وتنقسم التمارين إلى نوعين أساسيين هما: أنشطة هوائية (المتحركة)، وأنشطة لاهوائية (الساكنة).

فالأنشطة الهوائية (المتحركة) مثل المشي والركض والسباحة، وركوب الخيل والدراجات وغيرها تعتمد على الأكسجين. وتحرك هذه الأنشطة أكبر عدد من عضلات الجسم، وتتطلب جهدًا متزايدًا من القلب والدورة الدموية والبروتين لإمداد الجسم بحاجته من الأكسجين. وبالاستمرار في ممارستها، يتكيف الجسم وتقوى ألياف العضلات بمقدار لا يسبب الألم، فإن تمت ممارستها بطريقة سليمة، فسيتعرق الشخص ويتنفس بوتيرة أسرع، وسيظل قادرًا على متابعة التمرين بارتياح لمدة 20-40 دقيقة. ويحسن هذا النوع من الأنشطة البدنية القدرة العامة على التحمل.

أما الأنشطة اللاهوائية، فعندما يكون الجهد المطلوب من العضلات كبيراً بما يكفي لاستنفاد كل الأكسجين الموجود، ومن ثم البدء بحرق الطاقة المخزنة دون الأكسجين، فهنا تسمى بالأنشطة اللاهوائية. ويؤدي حرق الطاقة إلى إنتاج الحمض اللبني الذي يتموضع في العضلات مسبباً الألم، وهذا أحد الأسباب التي تعيق القدرة على الاستمرار في ممارسة التمارين. أحد الأمثلة على ذلك رياضة رفع الأثقال. وفي الحقيقة، قد تكون التمارين اللاهوائية صحية، ولكنها تعمل على بناء قوة الجسد أكثر مما تُحسِّن قدرته على التحمل. ويُنصَح عادةً بالمزج بين الأنشطة الهوائية واللاهوائية والتمرين بأوزان خفيفة أو بآلات خفيفة المقاومة؛ لتجنب الإصابات.

التمارين الهوائية

وجود الأكسجين

متوسطة الشدة

مدة التمرين أطول

تُحسِّن القدرة على التحمل

تحرق سعرات حرارية خلال التمرين

التمارين اللاهوائية

غياب الأكسجين

عالية الشدة

مدة التمرين قصيرة

بناء القوة

تحرق سعرات حرارية حتى بعد التمرين

ثلاثون دقيقة فقط هي ما نحتاج إليه لممارسة النشاط البدني يوميًا، ويُفضّل خمسة أيام في الأسبوع على الأقل. إذا لم يكن الشخص نشطًا في الآونة الأخيرة، يمكن البدء من خمس أو عشر دقائق في اليوم، والعمل على زيادة الوقت في كل أسبوع.

يساعد النشاط البدني بشكل إيجابي على اكتساب العديد من طرق تعديل أنماط الحياة الصحية، فبالإضافة إلى تنمية العضلات وتقوية العظام وإكساب المفاصل المرونة اللازمة للحركة، تُعَلِّم الأفراد ممارسة السلامة العامة، والتحكم في الوزن، وتخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري، وتخفيف خطر الإصابة بالسرطان، وتحسين الحالة المزاجية والنفسية، وتحسين القدرة على القيام بالأعمال اليومية، وتعزيز جودة الحياة. كما يعد النشاط البدني واحد من أفضل الطرق للاسترخاء. وتشير الدراسات إلى أن العديد من الأمراض المزمنة تم التحكم فيها بالموازنة بين النشاط البدني والعلاج الطبي.