

أنواع التمارين الرياضية

د. سناء علي احمد

1. التمارين الهوائية

تلك التمارين التي تقوم بها مستخدماً عضلات جسمك الكبرى كعضلات الفخذ والساق والصدر. وحتى تتحرك هذه العضلات، لابد لها من غذاء وهواء (أكسجين). وبما أن طبيعة هذه التمارين التتابع والاستمرار، فلا بد من تزويد مستمر للأكسجين، فتتسع الرئيتين وتنقبض تباعاً وتشعر في عمليتي الشهيق والزفير كما لا تشعر في أحوال الراحة

أما القلب فينقبض وينبسط كحال جارتته، وكلاهما يسير في نفس الهدف، وهو تزويد العضلات بالغذاء والأكسجين. وما إن يصل إلى الخلايا العضلية حتى يقوم الجسم بتحويلها إلى طاقة هي وعادة ما cardiovascular exercise بمثابة الوقود الذي يجعلك تتحرك. لذلك فهي تسمى وكلها Aerobics exercise اختصاراً. أما التمارين الهوائية فهي ترجمة ل cardio تسمى تدل على نفس المضمون

ولهذه التمارين أمثلة كثيرة: مثل المشي السريع والركض والسباحة وركوب الدراجة الهوائية. تذكر دائماً أن طابعها الاستمرار، فأنت تستطيع أن تقوم بها لأطول فترة ممكنة، كما أنك لا تصل إلى الحد الذي ترى في نفسك مرغماً على التوقف بسبب التعب

قد تفعل هذه التمارين خارجاً في الهواء الطلق، وقد تفعلها داخل الصالة الرياضية أو داخل منزلك، المهم أن القلب والرئتين يعملان وكذلك العضلات

لهذا النوع فوائد عديدة مثل تحسين اللياقة البدنية والتحمل، والأهم من ذلك أنه النوع المفضل لتزليل الوزن وحرق الدهون ولها معظم الفوائد الصحية مثل الوقاية من أمراض القلب

2. التمارين اللاهوائية

إذا ما عزمت على بذل جهد أكبر كأن تركض بسرعة أكبر، فإن عمل القلب والرئتين يسيران على وتيرة أشد. ولكن في غضون دقائق ستشعر بالتعب الشديد وستتوقف

بالتأكيد يعتمد ذلك على مستوى اللياقة البدنية لديك. فما الذي يحدث؟

عندما تزداد شدة التمرين، تقوم بإنتاج الطاقة بعملية التمثيل اللاهوائي، لأن الخلايا العضلية لا تحصل على ما يكفي من الأكسجين بسبب الجهد العنيف

تسمى هذه التمارين التمارين اللا هوائية. وطبيعة هذه التمارين الشدة العالية والوقت القصير

يعد الجري بسرعة عالية، ورفع الأوزان الكبيرة في وقت قصير أهم الأمثلة على هذا النوع. عادة ما يستفيد الرياضيون من هذا النوع في الرياضات التنافسية مثل التنس وكرة القدم وكرة السلة.

كيفية رفع اللياقة البدنية

التمارين الرياضية أنواع: منها التمارين الهوائية وهي التي تستهلك الأكسجين. في المقابل لا تستطيع الخلايا العضلية الحصول على أكسجين كافٍ في حالة التمارين اللاهوائية بسبب شدة التمرين العالية

هل أختار التمارين الهوائية أو اللاهوائية؟

!عليك أن تختار من التمارين ما يتناسب مع أهدافك ومستوى اللياقة البدنية لديك

مثلاً، إذا أردت تنزيل الوزن، ننصحك بالتمارين الهوائية، وكذلك الحال إذا كنت مبتدئاً، أو كنت تعاني من السمنة. حتى التمارين الهوائية لها مراتب من حيث الصعوبة و الشدة. ابدأ حسب مستواك، ثم تدرّج رويداً رويداً

فوائد ممارسة التمرين الهوائي هي

1. قوة العضلات والتي تشترك في التنفس، لكي يسهل تدفق الهواء داخل وخارج الرئتين
2. قوة وتوسع عضلات القلب لتحسين ضخه بكفاءة وتقليل معدل توقف القلب والذي يُعرف بإسم التكيف الهوائي
3. تحسين كفاءة الدورة الدموية وتقليل ضغط الدم
4. زيادة العدد الكلي لخلايا الدم الحمراء في الجسم وتيسير نقل الأكسجين
5. تحسين الصحة العقلية والتي تتضمن اقليل الضغط وتخفيض نسبة حدوث الاكتئاب وايضاً زيادة القدرة العقلية

6. تقليل خطر الإصابة بمرض السكري . ويظهر التحليل التلوي من عدة دراسات بأن التمرين الهوائي يساعد لتخفيف مراحل الهيموجلوبين الغليكوزيلات لنوعي مرض السكري . وكنهايه يستطيع التمرين الهوائي تخفيف خطر الموت بسبب مشاكل القلب والأوعية الدموية بالإضافة إلى ذلك، يستطيع التأثير العالي للنشاط الهوائي (مثل القفز واستعمال الحبل للقفز) تحفيز نمو العظم . وكما أنه يقلل خطر الإصابة بهشاشة العظام لكل من النساء والرجال

7.زيادة تخزين الطاقة في العضلات مثل : الدهون والكربوهيدرات التي بداخل العضلات وتسمح في زيادة قدرة التحمل

8. اتساع الأوعية الدموية لساركومير العضلات لزيادة تدفق الدم عبر العضلات
9. زيادة السرعة في حين أن التمثيل الغذائي (الأيض) الهوائي نشط في العضلات .والذي يسمح . للجزء الأكبر من الطاقة للتمرين المكثف بأن يصبح مولداً هوائياً
10. تحسين قدرك العضلات لكي تستخدم الدهون خلاص التمرين والتي تحافظ على الحقن العضلي "الجليكوجين"
11. تعزيز السرعة حيث أن العضلات تتحسن من الشدة العالية للتمرين
12. تأثيرات عصبية : تحسنات في الاتصالات الهيكلية في الدماغ وزيادة كثافة المادة الرمادية ونمو خليك عصبية جديدة وتحسين الوظائف المعرفية (السيطرة الإدراكية) والعديد من أشكال الذاكرة (وتحسنات أو الحفاظ على الصحة العقلية

بعض السلبيات عند الإفراط في التمارين الهوائية

1. الاعتدال هو أساس كل شيء حيث أشارت أحد الدراسات إلى اقتران زيادة القيام بالتمارين الهوائية "الكارديو" بالوفاة وقد قدرت هذه الدراسة المدة المناسبة للتمارين الهوائية بساعة إلى 2.4 ساعة أسبوعياً وأن هذه المدة كافية للحصول على الفوائد المذكورة في الأعلى ولذلك الإفراط في هذا النوع من التمارين قد يتساوى مع عدم القيام بممارسة الرياضة
2. حدوث الإصابات بشكل مفرط وذلك بسبب التكرار والتأثير العالي للتمرين مثل الجري لمسافات طويلة
3. الإفراط في هذا النوع ليس فعال في بناء العضلات وقد يسبب فقدان للكتلة العضلية وهذا ما يفسر انخفاض الكتلة العضلية لعديدين المراثون
4. التمرين الهوائي فعال فقط لفقدان الدهون "مع اتباع نظام غذائي منخفض السعرات" عندما يستخدم باستمرار لأجل كلاً من الفوائد الصحية والفوائد الأدائية أو " تأثير التمرين " والذي يتطلب مدة متوسطة وتمرين متكرر . واقترحت معظم السلطات بأنه على الأقل يتم تأدية التمرين لمدة عشرون دقيقة و3 مرات على الأقل كل أسبوع . وعرف كوبر بنفسه التمرين الهوائي بأنه القدرة لاستعمال المقدار المتوسط من الأكسجين خلال التمرين الشاق ووصف كوبر بعض من الفوائد الصحية الرئيسية للتمرين الهوائي . مثل اكتساب رنتين أكثر فعالية من خلال تحقيق أقصى قدرة للتنفس وبالتالي زيادة القدرة لتهوية المزيد من الهواء لفترة قصيرة من الوقت . وبينما تزداد قدرة التنفس تكون واحدة قادرة لإضافة الأكسجين بسرعة أكبر في تيار الدم وزيادة استنفاد ثاني أكسيد الكربون من خلال ممارسة التمرين الهوائي فإن القلب يصبح أكثر كفاءة في الأداء الوظيفي وزيادة

حجم الدم الهيموجلوبين وخلايا الدم الحمراء وتعزيز القدرة للجسم لنقل الأوكسجين من الرئتين إلى الدم والعضلات .سيغير التمثيل الغذائي (الأيض) سيمكن من استهلاك العديد من السعرات الحرارية من غير احتسابها في الوزن . يستطيع التمرين الهوائي تأخير مرض هشاشة العظام بينما يكون هنالك زيادة في الكتلة العضلية . التخلص من الدهون وزيادة كثافة العظم . مع هذه الزيادات المتغيرة هنالك انخفاض في احتمالية حدوث مرض السكري حيث أن العضلات تستخدم السكر بشكل أفضل من الدهون . واحدة من الفوائد الرئيسية للتمرين الهوائي هو أن وزن الجسم ربما ينقص ببطئ ولأنه فقط سينقص في المسافك السريعة إذا كان هنالك سعرة حرارية محصورة . وبالتالي يُخفض من البدانة