الرياضة.. لياقة وتحسين مزاج

يطُلَق على كلّ مجهودٍ عضليٍّ مُنتظِمٍ ويمارس لفترةٍ زمنيةٍ محددةٍ ووِفق أُسس ومعايير ثابتة اسم الرياضة. وممارسة الرياضة والتفوق فيها ليست حِكراً على الرجال؛ فقد نافست العديد من النساء الرجال في مجالاتٍ رياضيةٍ مختلفة وحققن السَّبق فيها خاصةً الرياضات التي تتطلّب الليونة والرشاقة؛ كرياضة الجمباز، والجودو، والفنون القتالية.

أهمّ أنواع الرياضات للمرأة

قبل البدء في الحديث عن أهم الرياضات التي تُناسب المرأة لابدّ من الإشارة إلى أنّ الأعمال المنزلية التي تقوم بها المرأة من أفضل الرياضات على الإطلاق وتَحرِق سعراتٍ حراريةٍ كبيرةٍ خلال أدائها لها، ومن الأمثلة عليها:

* رقصة الزومبا: وهي تمرين رياضي راقص وبِوقع موسيقى لاتينية.

* تمارين السكوات أو القرفصاء: وهي تعتمد مبدأ الوقوف والجلوس بوضع القرفصاء عدة مراتٍ مع مدّ الذراعين للأمام ودفع الحوض للخَلف.

* تمارين الأيروبيكس: أي التمارين الهوائية.

* تمارين البطن: من خلال الاستلقاء على الأرض ورفع الساقين حتى تلامس المرفقين الركبتين في وضعٍ متبادل.

* تمارين متنوعة: مثل ركوب الدراجة الهوائية أو آلة الدراجة، وقفز الحبل، والمشي في الطبيعة، أو باستخدام جهاز المشي.

* التمارين السويدية: وهي مجموعة من التمارين بدون أجهزة تعتمد على مبدأ الوقوف والجلوس وتحريك الأيدي والأرجل لليمين واليسار ورفع الأيدي والاستلقاء على الأرض، والبدء بتحريك الأطراف ويكرّر التمرين لكلّ طرف ما بين عشرين إلى ثلاثين مرة وهكذا؛ ويمكن زيادة عدد المرات مع التقدم في أداء التمارين.

فوائد الرياضة للمرأة

* التخلص من الوزن الزائد والقضاء على الترهلات خاصّةً في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ.

* إكساب الجسم الليونة والمرونة، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.

* الحصول على جسم رياضي ممشوق ومتناسق.

* محاربة مظاهر الشيخوخة وتَقدُم العُمُر، وتحسين الدورة الدموية، والتخلص من أمراض القلب والشرايين والأوردة.

* ممارسة الرياضة ضرورية للمرأة الحامل فهي تُساعد على تسهيل عملية الولادة وتوسيع منطقة الحوض وبالتالي سهولة مرور رأس الطفل.

* الرياضة تفيد المرأة بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية لشدّ منطقة البطن، وتحسين ضخ الدم، وزيادة إفراز الحليب.

* ممارسة الرياضة للمرأة الحامل يعمل على تقليل الإصابة بضغط الدم وسكر الحمل، ويقلّل من حدوث تسمم الحمل وزلال الحمل كذلك.

* الرياضة تساعد على تحسين مزاج المرأة وتقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب من خلال النشاط البدني، وكذلك من خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو في مجموعات.

* الرياضة ضرورية للمرأة في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث للتخفيف من آثار انقطاعها السلبية من ناحية جسدية ونفسية.

* ممارسة الرياضة للمرأة في فترة الحيض تساعد على نزول الدم والتخلص من آلام الظهر، وتعمل على تحسن مزاج ونفسية المرأة.