9 رياضات يومية تناسب كل امرأة في الصيف

من الضروري من أجل صحّتك ورشاقتك اعتبار الرياضة جزءاً من الروتين اليومي الخاص بك لما تحمله من فوائد. وخلال فصل الصيف، هناك مجموعة كبيرة من أنواع الرياضة التي يمكن ممارستها بشكل يومي وأينما كنت، سواء على الشاطئ أم في رحلة عائلية أم في المنزل، لذا يجب استغلال العطلة الصيفية لممارسة المزيد من الرياضة.

الرياضة في البداية هي الطريق الأفضل للحفاظ على رشاقتك خلال موسم العطلة الصيفية، إذ إنّها تعمل على حرق كمّية كبيرة من السعرات الحرارية، وبالتالي تساعد على نحت جسمك بشكل رائع.

وهي أيضاً إحدى الطرق التي تخلّص الجسم من الدهون المتراكمة هنا وهناك، وتساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة، كأمراض القلب والشرايين وارتفاع الضغط بالدم وارتفاع الكوليسترول في الدم، وكذلك الوقاية من السكري، إذ إنّها تعمل على تعديل نسبة السكر في الدم بشكل فعّال جدّاً. لذا تعالي معنا لتتعرّفي إلى أجمل الرياضات التي يمكن ممارستها خلال أيام الصيف الحارة:

- السباحة:

لا يمكن التكلم عن أفضل أنواع الرياضات الصيفية من دون البدء بالسباحة، إحدى أهم وأبرز وأفضل أنواع الرياضة خلال موسم الصيف. السباحة تحمل مجموعة كبيرة من الفوائد الصحّية لجسم المرأة. تُحرّك رياضة السباحة عضلات الجسم كافّة، وبالتالي ممارستها بانتظام يمنحك جسماً ممشوقاً ومشدوداً.

تعتبر السباحة من أكثر أنواع الرياضة التي تساعد على حرق السعرات الحرارية، ساعة واحدة منها تعمل على حرق ما يزيد على 500 سعر حراري وكمّية كبيرة من الدهون. يمكنك أيضاً الدخول في سباقات مع الأقارب عند القيام بالسباحة، ما يساعد على بذل مجهود إضافي وحرق كمّية أكبر من السعرات الحرارية. هذا النوع من الرياضة يساعد أيضاً على إخراج الطاقة السلبية من جسمك ويمنحك شعوراً بالسعادة والفرح؛ ولكن انتبهي إلى الإسراف في تناول الطعام بعد الانتهاء، لأنّها من بين الرياضات التي ترفع الشعور بالجوع. اختاري وجبات سناك صحّية، كتناول الفواكه والخضراوات الطازجة على أنواعها، والمكسرات النيئة، إذ إنّها من بين الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية وترفع من شعورك بالشبع سريعاً.

- المشي:

ليس هناك أجمل من ممارسة رياضة المشي على الشاطئ خلال أيام فصل الصيف. المشي بجانب البحر مع سماع صوت الأمواج ولمس ماء البحر، سوف يمنحك حتماً شعوراً رائعاً بالسعادة والفرح، وسوف يبعد عنك كلّ الهموم والتوتر. لذا قومي بالذهاب إلى الشاطئ في الصيف وممارسة رياضة المشي لمدّة ساعة من أجل التمتع بالراحة والاسترخاء والسعادة. كما أنّ هذه الرياضة تساعد على حرق السعرات الحرارية وعلى جسم منحوت. المشي أيضاً على الشاطئ يساعد على تحريك عضلة القلب، ما يحميها من خطر الإصابة بالأمراض.

- "اليوغا" على الشاطئ:

هل تبحثين عن الاستجمام والراحة في ظل كلّ المتاعب والهموم؟ هل ترغبين في تحويل إجازتك الصيفية إلى إجازة مليئة بالهدوء والراحة؟ هل ترغبين في التخلص من كلّ الهموم التي مرّت عليك خلال أيام فصل الشتاء؟ إذن ما عليك سوى اختيار ممارسة "اليوغا" الشاطئية، إحدى أجمل الرياضات التي يمكن ممارستها في الصيف.

تتم ممارسة "اليوغا" العادي على رمال الشاطئ؛ ولكن هذا الصف يتضمّن حركات تساعد على التأمّل والاسترخاء بشكل أكبر من صف "اليوغا" العادي، وذلك من أجل استغلال صوت أمواج البحر وملمس الرمال الشاطئية. فرياضة "اليوغا" على الشاطئ تمنحك الاسترخاء النفسي الذي لا مثيل له على الاطلاق، وتجعلك تستعيدين طاقتك ونشاطك بشكل سريع للغاية. وفي حال عدم توافر هذا النوع من الصفوف من حولك، اذهبي بنفسك إلى الشاطئ وضعي "فيديو" مخصصاً لممارسة "اليوغا" الشاطئية، وقومي بالحركات ذاتها.

- الصفوف المائية:

إذا كنت في رحلة إلى أحد المنتجعات الشاطئية، فحتماً أنّهم يقدّمون عدداً من الصفوف المائية، إمّا في الفترة الصباحية أو في فترة بعد الظهر. شاركي في هذه الصفوف التي تساعد على تحريك عضلات الجسم كافة بشكل جيّد ومدروس، وأيضاً تساعد على حرق السعرات الحرارية.. فهذه الصفوف مهمّة جدّاً بالنسبة إليك، في حال كنت تعانين آلاماً في المفاصل أو في الركبتين أو في الظهر، لأنّها لا تسبب أي ضغط على هذه الأماكن في الجسم، ما يسمح لك بممارسة التمارين الرياضية من دون أي مشكلة أو تعب.

لا تتردّدي نهائياً في المشاركة في هذه الصفوف، خصوصاً أنّه تتم ممارستها ضمن مجموعات كبيرة، مما يمنحك الدافع لاستكمال ممارستها حتى النهاية.

- الكرة الشاطئية:

هل قمت بتجربة هذا النوع من الرياضة من قبل؟ هذا النوع من الرياضة من ضمن الألعاب الشاطئية الأكثر شهرة على الإطلاق. تتم ممارسة هذا النوع من التمارين مع الأصدقاء، مما يجعلك تشعرين بالفرح والسعادة. سيمضي الوقت خلال ممارسة الكرة الشاطئية من دون الشعور به، وذلك لجمال ممارسة هذا النوع من الرياضة مع الأصدقاء. كما أنّه يمكن ممارسة كرة الماء من حين إلى آخر عند وجودك ضمن المنتجعات الصيفية.

- الركض:

تساعد رياضة الركض على حرق السعرات الحرارية، وتعمل على زيادة تحمّ ُل الجسم للتمارين الرياضية والتعب، وذلك بفضل زيادة الضغط على الأوعية الدموية وعلى العضلات.

يُحوّ ِل الركض الدهون والسكر في الجسم إلى طاقة، مما يساعدك على الحصول على الرشاقة التي لطالما كنت تبحثين عنها. ويُحرّ ِك الركض السعرات الحرارية، ويجعلك تشعرين بحال أفضل للغاية.

مارسي الركض على ماكينة (التريدميل) في النادي الرياضي، أو في المنزل إذا كنت من الأشخاص الذين لا يحبّون الذهاب إلى الشاطئ، أو أنّك تقضين عطلتك في منطقة غير شاطئية.

- التنزّ ُه في الطبيعة:

هذا النوع من الرياضة مناسب جدّاً لك، في حال كنت موجودة في مناطق جبلية خلال عطلتك الصيفية. في هذه المناطق ليس هناك أجمل من التنزه في أحضان الطبيعة واستكشاف المنطقة الموجودة فيها.. فهذه الطريقة لا تساعدك على خسارة الوزن فقط، بل أيضاً تمنحك الشعور بالاسترخاء والراحة والهدوء. كما يمكنك اختيار رياضة تسلق الجبال عند وجودك في المنتجعات الجبلية، فتلك الرياضة تساعدك على اكتشاف المنطقة الموجودة فيها، وحصولك على جسم جذّاب، خصوصاً في منطقة الردفين والفخذين.

- القفز بالحبل:

هذه الرياضة تناسبك أينما كنت، سواءً في الفندق أم في المنزل أم على الشاطئ أم في أي مكان. ما عليك سوى إبقاء حبل معك من أجل ممارسة رياضة القفز بالحبل. هذا النوع من الرياضة يساعد على حرق 7 سعرات حرارية في الدقيقة الواحدة، مما يساعدك على التخلص من الدهون المتراكمة هنا وهناك في جسمك، ويمنحك إطلالة صيفية ساحرة. لا تتردّدي في ممارسة هذا النوع من الرياضة لمدّة 30 دقيقة في اليوم،

من أجل الحفاظ على جسمك الجذّاب خلال أيام فصل الصيف.

- الرقص:

الرقص هو أيضاً من بين التمارين الرياضية التي يمكن ممارستها أينما كنت خلال أيام فصل الصيف. يساعد الرقص على حرق الدهون في الجسم، وأيضاً يؤدّي إلى زيادة عمل عضلة القلب، مما يساعد على الحفاظ على صحتها في المستقبل.

يمكنك الذهاب إلى السهرات عند وجودك في الرحلات الصيفية وممارسة هواية الرقص، مما يعمل على حرق السعرات الحرارية ويُزوّد جسمك بالطاقة والفرح. ممارسة ساعة واحدة من الرقص تساعد على حرق نحو 450 سعراً حرارياً. وفي حال كنت في المنزل، ما عليك سوى وضع الموسقى المفضلة لديك والرقص عليها.