

STEP4SPORT.COM

FITNESS & NUTRITION

تغذية الأطفال

أمراض تسببها زيادة الوزن

الذكاء الاصطناعي
في مجال فسيولوجيا الرياضة



تمارين عضلات البطن لمدة 10 دقائق

نصائح للإستمرار في الرياضة

وجبة ما قبل المنافسه

هى مجلة الكترونية لخدمة جميع العاملين والمهتمين
بمجال الصحة والتغذية واللياقة البدنية فى جميع الجوانب بما فيها
من مضمون مختلف وافكار جديدة ... ونحن نسعى بطريقة علمية
فى مساعدة قطاع كبير من المهتمين بالتغذية واللياقة البدنية
فى الحصول على كل ما هو جديد ومفيد ...

رئيس مجلس إدارة المجلة
الدكتور / أحمد عبد العزيز صالح

رئيس التحرير
الدكتور / خالد سمير

المستشار العلمى للمجلة
الاستاذ الدكتور / إيهاب إسماعيل

الإخراج الفنى
علاء الماوى | فوتوميديا |
منار محمود دسوقي

مدير التعاقدات والإعلانات
أحمد عبد الحميد

 +2 012 77 3 7777 4

 MAGAZINE@STEP4SPORT.COM

 WWW.STEP4SPORT.COM

المحتوي



صحة وسلامة الغذاء



أمراض تسببها زيادة الوزن



رجيم السرعات الحرارية



الدكاء الإصطناعي في مجال فسيولوجيا الرياضة



أطعمة تساعدك في بناء العضلات



تغذية الأطفال



خسارة الوزن المفاجئة



فوائد فيتامين B12



أطعمة تغنيك عن الأدوية



علاج الكوليسترول بالأعشاب



حمض اللاكتيك



وجبة ما قبل المنافسة



إصابة وتر أكيلس



الرشاقة للجميع



المرونة والشباب



نصائح للإستمرار في الرياضة



تمارين الكيتل بيل



تمارين عضلات البطن لمدة 10 دقائق



التكنولوجيا القابلة للإرتداء

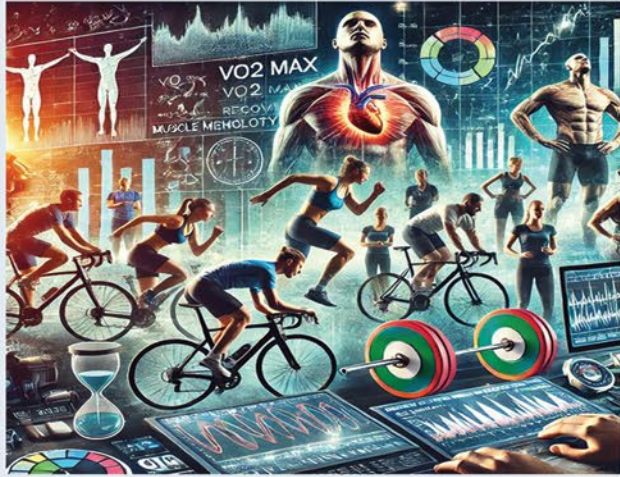


إصابات يتعرض لها لاعب كرة القدم

الذكاء الاصطناعي في مجال فسيولوجيا الرياضة



هذا التطور لم يكن وليد صدفة، بل هو نتيجة للتقدم العلمي المستمر في مجالات الرياضة، بالإضافة إلى العلوم المساندة الأخرى مثل علم النانو والذكاء الاصطناعي. لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هذه التقنيات تُساهم بشكل فعال في تحسين الأداء الرياضي من خلال تحليل البيانات الكبيرة المتعلقة بأداء اللاعبين والفرق.



تُساعد هذه التحليلات المدربين في مراقبة مدى التزام اللاعبين بالاستراتيجيات التكتيكية المتبعة، كما تُساهم في تحسين الأداء البدني، البيولوجي، وحتى الجيني. تُعتبر التقنيات الحديثة أداة حيوية تُعزز قدرة المدربين على تقديم الدعم اللازم للرياضيين من خلال الاستفادة من أجهزة الاستشعار والتقنيات القابلة للارتداء، يمكن للمدربين الحصول على بيانات دقيقة في الوقت الحقيقي حول الأداء البدني. يُمكن هذه البيانات المدربين من تعديل خطط التدريب وفقاً للاحتياجات الفردية لكل لاعب،



أ. د / إيهاب إسماعيل

استاذ فسيولوجيا الرياضة - قسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

شهد مجال علوم الصحة الرياضية، وبشكل خاص فسيولوجيا الرياضة، تحولات جذرية ومتعددة خلال الفترات الزمنية الأخيرة على المستويين المحلي والإقليمي والدولي. تعكس هذه التحولات الحاجة المتزايدة لمواكبة الثورة التكنولوجية والإبداعية، حيث يُعتبر التعرف على أفضل وأحدث الطرق الفعالة لتطوير الرياضة هدفاً محورياً. يعتمد هذا التطوير بشكل كبير على تطبيقات فسيولوجيا الرياضة، التي تُطبق في المجال العملي والممارسات الرياضية، مما يتطلب الربط المستمر بين هذه التطبيقات والواقع الرياضي المراد تحسينه.

يعتبر دور المدرب الرياضي محورياً في هذا الإطار، حيث يُعد المدرب نقطة الارتكاز التي تتجمع حولها جميع الجهود التطويرية. من المهم أن يتمكن المدرب من الاستفادة الكاملة من أحدث التقنيات والأجهزة التدريبية المتطورة. كما يتوجب عليه مواكبة كافة المستجدات في عصر المعلومات والتكنولوجيا، مما يمكنه من تعزيز أداء اللاعبين وزيادة قدراتهم البدنية إلى مستويات أعلى. من خلال استخدام تقنيات مثل الحوسبة الحديثة وأجهزة القياس الفسيولوجية، يمكن للمدرب التعرف على جميع المتغيرات البيولوجية والفسيولوجية للاعبين، مما يتيح له تصميم برامج تدريبية مخصصة تعتمد على البيانات الدقيقة.



PUSH HARDER TODAY IF YOU
WANT A DIFFERENT TOMORROW!
43, ROAD 250, CAIRO, EGYPT
010 10566661



3. الأمان والسلامة: تسهم في تحقيق مستوى عالٍ من الأمان أثناء الأداء الحركي، مما يقلل من مخاطر الإصابات ويزيد من قدرة الرياضيين على الأداء.

4. تعزيز الإبداع: تدعم الإبداع والتفكير النقدي خلال التدريب، مما يحقق مزيداً من التطور والنمو.

5. المعلومات الفورية: توفر معلومات فورية حول الاستجابات الفسيولوجية، مما يساعد في تقييم الأداء بشكل دقيق وفعال. 6. التحليل الدقيق للأداء: يتيح للمدربين تحليل البيانات المتعلقة بأداء اللاعبين بشكل دقيق، مما يعزز من قدرتهم على وضع استراتيجيات تدريب تتماشى مع احتياجات اللاعبين.

تُشير الدراسات العلمية الحديثة إلى أن الذكاء الاصطناعي سيحدث تغييرات جذرية في أشكال الأداء الرياضي بحلول عام 2030. ومن المتوقع أن تتداخل الحدود بين البشر والآلات في المستقبل، مما يتيح إمكانيات جديدة لمستوى عالٍ من الأداء الرياضي.

إن التقدم في مجالات الذكاء الاصطناعي والنانوتكنولوجي يُعكس سعي الدول لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي، ويعزز من مفهوم الاستثمار في تطوير الرياضيين وتقديم الدعم اللازم لهم. هذا التطور التكنولوجي يلعب دوراً رئيسياً في تحسين صحة الرياضيين، مما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

مما يزيد من فرص النجاح والتفوق في المنافسات. وعلو على ذلك، يُسهم استخدام الذكاء الاصطناعي في تطوير استراتيجيات تدريب أكثر ذكاءً، حيث يمكن للمدرب تحليل سلوكيات اللاعبين وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين. واحدة من الفوائد الرئيسية لاستخدام الذكاء الاصطناعي والنانوتكنولوجي في مجال الرياضة هي القدرة على اكتشاف المواهب مبكراً. عبر جمع وتحليل البيانات المتعلقة بحركة اللاعبين ومستوى سرعتهم



وأَسباب الإصابات المحتملة، يمكن للمدربين تحديد العناصر التي تحتاج إلى تطوير. توفر هذه التقنيات أيضاً معلومات حيوية تساهم في بناء برامج تدريبية فعالة تلبي احتياجات الرياضيين وتساعدهم في تحقيق نتائج أفضل. كما تساهم هذه التطورات في رفع مستوى الوعي حول المخاطر الصحية المحتملة، مما يمكن الفرق الطبية من اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة. أما فيما يتعلق بأهمية استخدام التقنيات الحديثة، فهي تتضمن عدة نقاط رئيسية:

1. تطوير الصفات البدنية: تُساعد هذه التقنيات في تحسين الصفات البدنية والحركية للاعبين، مما يعزز توافقهم مع طبيعة الأداء المطلوب في المنافسات.

2. تحسين الفعالية: تُساهم في زيادة كفاءة عمليات التدريب، مما يقلل من الوقت والجهد المبذول.



يُعتبر استخدام هذه التقنيات في مجال التدريب الرياضي فرصة ذهبية لتعزيز الصحة واللياقة البدنية للرياضيين، مما يساهم في تحقيق إنجازات رياضية تضاف إلى تاريخ الرياضة. ومع ذلك، يبقى تحدي الإلمام بكافة جوانب هذه العلوم المعقدة أمرًا ضروريًا للعاملين في المجال الرياضي. إن فهم آليات الذكاء الاصطناعي والنانوتكنولوجي وتطبيقاتها يُعزز من القدرة على توظيفها بشكل فعّال بالتالي، يتطلب الأمر تكاتف الجهود بين الباحثين والمدربين لتطوير هذا المجال الحيوي وضمان مستقبل واعد للرياضة، حيث يُمكن الاستفادة من هذه التطورات العلمية لتحقيق إنجازات غير مسبوقة في المنافسات الرياضية.

في النهاية، يجب أن ندرك أن التقدم التكنولوجي ليس مجرد أدوات إضافية، بل هو ركيزة أساسية لبناء رياضة صحية ومنافسة، تعكس تفوق المجتمعات وتُعزز من صورة الأفراد. لذا، فإن الالتزام بتبني هذه التطورات واستخدامها بشكل فعّال يمثل خطوة نحو المستقبل، حيث يُمكن للرياضة أن تلعب دورًا مركزيًا في تحسين نوعية الحياة وتعزيز الرفاهية للجميع.

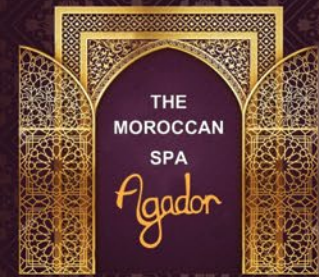
بشكل عام، يُعد الذكاء الاصطناعي والنانوتكنولوجي أدوات فعالة في تعزيز أداء الرياضيين وتحسين إنجازاتهم. من خلال تطبيقات هذه التقنيات في مجالات مثل الطب الرياضي وفسولوجيا الرياضة، يمكن تحسين سلامة وأداء الرياضيين بطرق لم تكن ممكنة من قبل، مما يفتح آفاقاً جديدة للتطور في المجال الرياضي. كما أن هذه العلوم الحديثة تُسهم في تطوير استراتيجيات التدريب والمنافسة، مما يزيد من فرص النجاح في الساحات الرياضية المختلفة.

علاوة على ذلك، تعكس التقنيات الحديثة أهمية كبيرة في تحسين عمليات التدريب والتنافس، حيث تُمكن المدربين والرياضيين من تحقيق نتائج متفوقة. تنوع التطبيقات التكنولوجية، بدءًا من أنظمة تحليل الحركة وصولاً إلى أدوات قياس الأداء.



010 20556016

SWISS INN PLAZA HOTEL - DREAM LAND CITY WAHAT ROAD , GIZA, EGYPT



رجيم السعرات الحرارية

أما إذا كنت تريد زيادة وزنك فيجب عليك السعرات الحرارية التي تأخذها، ولخفض الوزن يمكنك إما زيادة النشاط البدني لحرق أو تقليل السعرات الحرارية التي تأكلها على الرغم من إنتشار الكثير من حميات خفض أو زيادة الوزن، إلا أن إرادة الوزن إما بزيادته وخفضه أو المحافظة عليه، لا يتم بشكل صحي إلا من خلال التحكم في السعرات الحرارية، فقد تعدك الحميات المنتشرة (أغلبها غير صحي) أن تجنب الكربوهيدات، أو تناول كميات مهولة من الجريت فروت أو غيرها من البدع المنتشرة هو سر فقدان الوزن بشكل سريع، ولكن يتعلق فقدان الوزن في الواقع إلى تناول سعرات حرارية أقل من احتياجات جسمك من الطاقة ..

كم سعرة حرارية على أن أحرق لأخسر وزني ؟

إن المحافظة على الوزن هو عمل موازنة بمعادلة بسيطة؛ فإذا كنت تأكل سعرات حرارية أكثر مما تحرق فإن وزنك سيزيد وإذا كنت تأكل سعرات حرارية أقل مما تحرق فإن وزنك سيقول، وإذا تساوت كمية السعرات الحرارية التي تأخذها مع احتياجات جسمك فسيبقى وزنك كما هو كل ٣٥٠٠ سعرة حرارية تعادل ١ باوند (٤٥٠ كيلو غرام) من الدهون، فإنه يقدر أنك تحتاج إلى حرق حوالي ٣٥٠٠ سعرة حرارية لتفقد ١ باوند من وزنك شكل عام إذا قمت بتخفيض حوالي ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم من نظامك الغذائي، فستفقد من ١ إلى ٢ باوند في الأسبوع عندما تفقد من وزنك فإنه عادة مايفقد جسمك من الدهون، العضلات والماء بسبب التغيرات التي تحدث في جسمك فإنه قد تحتاج إلى تقليل السعرات الحرارية باستمرار لموصلة فقدان الوزن ..

كيف أخفض السعرات الحرارية التي أتناولها ؟



السعرات الحرارية هي الطاقة التي يحصل عليها جسم الإنسان من الغذاء، حيث أن جسم الإنسان لديه طلب مستمر على الطاقة ويستخدم السعرات الحرارية من الطعام للحفاظ على وظيفته، الكربوهيدرات والدهون والبروتينات هي أنواع المواد الغذائية التي تحتوي على سعرات حرارية، وهي مصادر الطاقة في جسم الإنسان بغض النظر عن مصدر السعرات الحرارية فإنه يتم تحويلها في جسم الإنسان إلى طاقة بدنية، أو تخزينها في الجسم كدهون ستبقى هذه السعرات الحرارية مخزنة في جسمك على شكل دهون إلا إذا كنت ستستخدمها، إما عن طريق خفض السعرات الحرارية المتناولة تي يتسنى لجسمك الإعتماد على احتياطات الطاقة، أو عن طريق زيادة النشاط البدني بحيث تحرق مزيداً من السعرات الحرارية ..

ما هو رجيم السعرات الحرارية ؟

يمكنك التحكم بوزنك عن طريق عمل موازنة للسعرات الحرارية، فإذا كنت تريد الحفاظ على وزنك كما هو فيمكنك ذلك من خلال أخذ احتياجاتك من السعرات الحرارية دون زيادة أو نقصان عن احتياجات جسمك،

* أبداً بكمية صغيرة من الطعام ..

عند وضع الطعام ضع فى طبقك كمية اقل من التى تتناولها فى المعتاد، وإذا بقيت جائع يمكنك تناول المزيد من الخضار والفواكه ..

* تناول الطعام من الأطباق وليس من العلبة ..

إن تناول الطعام مباشرة من العلبة لا يجعلك تعرف كمية الطعام الذى أكلته، حيث أن رؤية اطعام على طبق أو فى وعاء يبيّن لك على علم بالكمية التى تتناولها، ويمكنك أن تفكر فى استخدام طبق أصغر حجماً ..

* التأكد من شريط البيانات الغذائية ..

تأكد من لوحة الحقائق التغذوية لحجم الحصة وعدد السعرات الحرارية لكل منها .. ستجد أن الكيس الصغير من رقائق البطاطا على سبيل المثال هو حصتين وليست حصة واحدة كما كنت تعتقد، وهذا يُعنى أنك أخذت ضعف السعرات الحرارية من التى فكرت فيها ..

* استخدام عداد السعرات الحرارية ..

استخدم مواقع الويب أو تطبيقات الهاتف الذكية ذات السمعة الموثوقة ، التى توفر أدوات لحسابات السعرات الحرارية التى تأخذها مع حجم الحصة ..

إن تنقيص السعرات يتطلب منك التغيير فى أسلوب الحياة، ولكن ليس من الضرورى أن يكون هذا التغيير صعباً، حيث يمكن لهذه التغييرات البسيطة أن تأتى على عدد كبير من السعرات الحرارية التى تستهلكها، ومن أهم التغييرات مايلى تجنب المواد الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية ومنخفضة القيمة الغذائية مثل الوجبات السريعة والمشروبات الغازية وغيرها .. حيث يُعتبر تخطى شئ واحد أو اثنان من العناصر الغذائية التى تتناولها هو الخطوة الأولى المناسبة للبدء بتخفيض السعرات الحرارية.. فعلى سبيل المثال يمكنك تخطى شرب النسكافيه فى الصباح، والمشروبات الغازية وقت الغداء، وتجنب الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية للحصول على كمية أقل من السعرات الحرارية مثل استبدال الأطمعة المقلية بالأطعمة المشوية أو المسلوقة ..البدائل البسيطة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً عندما يتعلق الأمر بخفض السعرات الحرارية، فعلى سبيل المثال يمكنك توفير ٦٠ سعر حرارى من خلال شرب الحليب خالى الدسم بدلاً من الحليب كامل الدسم.. يمكنك تناول بعض الفواكه كوجبة خفيفة بدلاً من الحلويات الدسمة، أو تناول الفيشار المحضر بدون زيت بدلاً من رقائق البطاطا ..

تقليل كمية الطعام التى تتناولها والتحكم فى حجم الحصة

ذلك من خلال التحم فى نفسك واستخدام أوانى الطعام صغيرة الحجم .. تؤثر حجم الحصة المتناولة على عدد السعرات الحرارية التى تحصل عليها .. ضعف كمية الطعام تعنى ضعف عدد السعرات الحراري المتناولة ..

ما يلى أهم الخطوات التى يمكنك إتباعها من أجل السيطرة على حجم الحصة ..

أمراض تسببها زيادة الوزن

هو عبارة عن التهاب فى غشاء المفاصل يتسبب فى حدوث درجات متفاوتة من الألم، ويقيّد حركة المريض، ويمكن أن يكون الالتهاب جرثومياً، أو ناتجاً عن سبب آخر مثل السمّنة، وقد يصيب مفصلاً أو أكثر ويمكن أن يؤدّي فقدان الوزن من تخفيف الإجهاد على الركبتين والوركين وأسفل الظهر ..

* النقرس

هو عبارة عن زيادة ترسب بلورات حمض اليوريك فى المفاصل والذي سبب بدوره نوبات من الألم الحاد وإحمرار فى المنطقة المصابة وقد يصاب أى مفصل فى الجسم بهذا المرض ولكن الأكثر عرضه هة إبهام القدم ووجدت بعض الدراسات العلمية أن النقرس هو الأكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعانون من السمّنة، بالتالى كلما زاد وزنك، زادت إحتمالية الإصابة بالنقرس ..

* السمّنة و الإنجاب

السمّنة تقلل من تدفق الدم إلى الأعضاء التناسلية لدى الرجال وتزيد من درجة الحرارة حولها الأمر الذي يحد من قدرتها على إنتاج حيوانات منوية قوية تستطيع الوصول إلى البويضة من أجل تخصيبها بالسرعة المطلوبة أما بالنسبة للنساء يؤدّي تراكم الدهون فى منطقة البطن إلى انخفاض هرمونات الخصوبة مثل الأستروجين الأمر الذي يؤثر على عملية التبويض ويساهم فى بعض الأحيان إلى رفع خطر الإصابة بمتلازمة تكيس المبايض ..

* النوبات القلبية

عندما تتركّم الدهون والكوليسترول فى الجسم فإنها تترسب فى الشرايين والأوعية الدموية وتمنع وصول الدم إلى القلب الأمر الذي يلحق الضرر فى عضلى القلب ويؤدّي إلى حدوث النوبات القلبية ..

*** متلازمة إنقطاع التنفس
أثناء النوم**



السمّنة مرض خطير يصيب الكثيرين حيث يعتبر المسبب الرئيسى وراء ظهور العديد من الأمراض تعرفوا عليها التفاصيل .. السمّنة أصبحت خطراً تهدد حياة الكثيرين ومن الفئات العمرية المختلفة، فهى تعتبر المسبب الرئيسى وراء ظهور وتطور العديد من الأمراض الخطيرة التى لها أثارها السلبية على صحة الإنسان ..

ماهو الوزن الزائد والسمّنة ؟

عرفت منظمة الصحة العالمية الوزن الزائد والسمّنة بأنهما تراكم غير طبيعى أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة ويتم تقييم الوزن من خلال استخدام مؤشر كتلة الجسم الذي يفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم.. وبناءاً عليه يعتبر الشخص الذي يعانى من زيادة الوزن لديه BMI إذا كانت كتلة الجسم أكبر أو تساوى ٢٥، يعتبر سميناً إذا كانت كتلة الجسم لديه أكبر من ٣٠ ..

**إليك أهم الأمراض التى تسببها
السمّنة المفرطة وزيادة الوزن ..**

***التهابات المفاصل**

* متلازمة إنقطاع التنفس أثناء النوم

تتسبب السمنة فى الإصابة بمتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم، وهى حالة مرضية تتصف بانقطاع النفس كلياً أو جزئياً لفترة قصيرة أثناء النوم لا تتجاوز العشر ثوانى هذا الأمر يؤدي إلى عدم حصول أعضاء الجسم على الكمية الكافية من الأوكسجين واللازمة للقيام بوظائفها الحيوية مما يسبب أضرار بالغة يمكن أن يتسبب توقف التنفس أثناء النوم فى إصابة الشخص بشخير شديد والشعور بالنعاس أثناء النهار ويجعل أمراض القلب والسكتة الدماغية أكثر احتمالاً ..

* الإكتئاب

الوزن الزائد والسمنة قد تشعر الشخص بالحرج والخجل من الظهور أمام الآخرين، وقد يعانى المصاب من عدم القدرة على التصرف أو التعامل بحرية بسبب ذلك له حالة من ضعف الثقة بالنفس والشعور بالعجز نتيجة عدم قدرته على السيطرة على وزنه خاصة عندما يتعرض لمشاكل صحية ناتجة عن السمنة كل هذه الأحاسيس ينتج عنها الشعور بالوحدة والعزلة عن المحيط الخارجى، الإحباط المتواصل والضغطات النفسية التى قد تصل فى نهاية المطاف إلى الإكتئاب ..



STEP4SPORT.COM

SPORT'S NEWS



ننقل لك الأحداث الرياضية
لحظة بلحظة
من خلال موقع رياضي إخباري
محترف يقوم بتغطية كل
الأحداث والبطولات



للمزيد من المعلومات
أو الإستفسار
تواصل معنا على

صحة وسلامة الغذاء



* **ضعى الطعام البارد بعد تغليفه فى صندوق أو ثلاجة الرحلات محاطاً بالثلج ورتبى الطعام حسب الإستهلاك فالذى يتم تناوله فى الآخر يوضع فى أسفل صندوق الرحلات ثم الذى بعده وهكذا .. بحيث يمكنك حين تفتحين ثلاجة الرحلات تناول أول شئ تحتاجينه دون إخراج بقية الأطعمة وإعادها عن الثلاجة ..**



* **يمكنك استخدام ثلاجة الرحلات لحفظ الطعام ساخناً، وذلك بأن قومى بتغطيته من الداخل بمناشف ثقيلة لعزل الحرارة ثم ضعى الطعام الساخن المغلف جيداً داخل الثلاجة وستتعبين من النتيجة حيث تجدين أن الطعام بقى ساخناً ولم يخسر إلا القليل من حرارته، ويستحسن أن تكون ثلاجة الرحلات ذات الحجم المناسب لحجم الطعام الساخن الموضوع بها لمنع تسرب الحرارة ..**

* **العبوات والزجاجات الخاصة للحرارة (الثرمس) بإستطاعتها حفظ المشروبات الساخنة أو الباردة لساعات ..**

* **لا تضعى ثلاجة الرحلات فى الخلف بالسيارة وإنما يستحسن عنج وجود مكان داخل السيارة أن يتم وضع الثلاجة مع المركب ..**

* **عندما تصلين أنت وعائلتك إلى مكان النزهة حاولى وضع ثلاجة الرحلات فى الظل وإبقائها مغلقة وحاولى أيضاً عدم فتح الثلاجة بإستمرار دون داعٍ لكى تحافظ على برودتها ..**



حاولى التخطيط لأخذ الكمية المناسبة من الطعام لكى لا تبقى امية منه ومن ثم لا يمكن حفظها بطريقة مناسبة

* **إذا تبقى طعام مطهى فتخلصى منه إلا إذا أنت متأادة من إمكانية حفظه بارداً بقطع الثلج حتى تصلى البيت فإذا آن الثلج مازال قطعاً ولم يذوب فى صندوق الرحلات عند وصولك للبيت فإن الطعام المتبقى يُعتبر آمناً ويمكن نقله للثلاجة لاستهلاكه لاحقاً، أما إذا آن الثلج ذائباً عند وصولك للبيت ولم يكن الطعام بارداً فتخلصى من الطعام المتبقى، ونحن لا نرغب فى أن يتخلص أحد من الطعام الفائض لأن ذلك إسراف وتبذير، ولكن إذا الطعام سيتسبب فى حدوث تسمم غذائى فإذا تراه أفضل من حفظه وهذا أيضاً ينطبق على أى طعام يتبقى لفترة أآثر من ساعتين فى درجة حرارة الجو ..**

* **من المهم أن يكون طعامك نظيفاً ولهذا اغسلى يديك وأماآن تحضير الطعام وتأكدى من أن جميع الأواني نظيفة قبل تحضير الطعام ..**



حيث أن تتبيل اللحوم يقلل من تكون المواد الضارة، فقد أوضحت الدراسات أن المواد الضارة التي تنتج عن الشواء تنخفض نسبتها في اللحوم والدجاج بنسبة ٨٧٪ عند تتبيله ..

١ - انزعى الجلد عن الدجاج وقطع الدهن عن اللحم لأن سقوط الدهن على النار خلال الشواء يعمل على انبعاث الدخان الذي يحتوي على مواد مسرطنة تترسب في اللحوم ولمزيد من الحيطة ينصح باستعمال معلقة في تقليب اللحوم أثناء الشواء وليس شوكة لأنه عند غرس الشوكة في اللحم قد تتساقط بعض السوائل منه على اللهب مما يتسبب في انبعاث الدخان ..

٢ - اعملى على تقليب الدجاج واللحم باستمرار خلال الشواء، ويفضل عند الشواء لف اللحوم بورق الألمنيوم بعد عمل ثقب فيه لمنع تصاعد الدخان منه، ويفضل تقطيع اللحوم إلى قطع صغيرة حتى تنضج بسرعة وعند وجود أجزاء محترقة من اللحوم على السطح الخارجى قومى قومى بإذلتها قبل تقديمها لا تستعملى نفس الملاعق والسكاكين للحوم والدواجن النيئة والمشوية إلا بعد غسلها ..

٣ - إذا استعملت موقد الشواء الجاهز الموجود فى بعض أماكن المنتزه فاحرصى على غسله أولاً ..

٤ - عند استعمال الفحم تأكد من أنك وضعت الكمية المناسبة منه وانتظري حتى يصبح أحمر اللون ويتحول وسط الفحم إلى اللون الرمادى فذلك دليل على اشتعاله ..

٥ - لا تخرجى كمية اللحم اللازمة للشواء من ثلاجة الرحلات دفعة واحدة، بل دعيها فى الثلاجة للمحافظة على برودتها وخذى فى كل مرة الكمية المناسبة للشواء حتى تنتهى كل كمية اللحم ..

٦ - عند الشواء على الفحم ضعى بالقرب منك بخاخ ماء لرشه على اللهب عند اشتعاله، وإذا كان اللهب عالياً فقللى من كمية الفحم

* من الأفضل أن تكون هناك ثلاجة منفصلة للمأكولات وأخرى للمشروبات حتى لا تتأثر الأطعمة سريعة الفساد من الفتح المستمر لثلاجة الرحلات ..

* عند ذوبان الثلج فى الثلاجة احرصى على تعبئة الثلاجة بثلج جديد ..

* عند تحضير الدجاج والبيض والأسماك والسلطات التى يدخل فى تكوينها التونة أو المايونيز فيجب تبريدها فور إعدادها، وان لا يتم إخراجها من ثلاجة الرحلات إلا وقت طهيها واستهلاكها ..

* احرصى على تغطية أوانى الطعام لحمايتها من الأتربة والحشرات ..

* حتى تتأكدى من بقاء الأطعمة سريعة باردة لأطول فترة ممكنة قومى قبل الخروج من المنزل بتعريض هذه الأنواع من الأطعمة إلى درجة برودة منخفضة وذلك بحفظها لمدة ١٠ دقائق فى الفريزر قبل وضعها فى ثلاجة الرحلات ..

نصائح لشواء صحى



تحتوى اللحوم الحمراء والدجاج على الكثير من البروتين، ولهذا فإنه عند تعريضها لدرجات حرارة عالية قد تتكون بها مركبات ضارة مسرطنة أو قد يؤدى الدخان المتصاعد من عملية الشواء إلى إنتاج مركبات مسرطنة تترسب إلى اللحوم وللتقليل من خطورة حدوث ذلك إتبعى مايلي
قومى بتبيل اللحوم والدواجن قبل الشواء بخلطة تكون قليلة الدهون أو خالية منه



SAMIR&ALY
STATIONERY HOUSES & CO.



٧ - لا تضع اللحوم مباشرة على الفحم وإنما يجب ترك مسافة ١٠ سنتيمتر بينه وبين الفحم ..

٨ - لتسريع عملية الشواء على الفحم يمكن طهي الطعام حتى يستوي نصف استواء بالميكرووف أو الفرن ثم الذهاب للنزهة سريعاً وإكمال شواء الطعام على الفحم لتقليل مدة عرض اللحوم للهب الشواء لمدة طويلة ..

٩ - يجب شي اللحوم إلى درجة النضج وتأكد من ذلك بأنه لا يظهر لون أحمر في مركز اللحم عند تقطيعه ..

١٠ - بعد الإنتهاء من الشواء يتم وضع اللحوم في صحن نظيفة وليست الصحن السابقة التي تم فيها حفظ اللحم النيئ ..

١١ - ضع صلصة تحتوي على القليل من العسل أو السكر أو الطماطم خلال آخر ١٥ إلى ٣٠ دقيقة من عملية الشواء لمنع احتراق اللحم (ويختلف ذلك حسب الرغبة والعادات الغذائية) ..



19891
www.samirandaly.com



SPORTS PULSE ACADEMY



Join us



@sportspulseacademy

010 95640459

فوائد فيتامين B12

يعد النسيان لبعض المعلومات أو الأشخاص من الأعراض الشائعة لنقص فيتامين ب ١٢ في المقابل يساهم الحصول على الكمية المطلوبة في تقوية الذاكرة، لذلك عادة ما يوصى الطلاب بتناوله كما أوجدت الدراسات أن نقصه يزيد من فرصة الإصابة بالزهايمر على المدى الطويل، الأمر الذي يؤكد أهميته للحفاظ على صحة الدماغ وزيادة التركيز.

يعزز جهاز المناعة

أظهرت الدراسات عدة أن فيتامين ب ١٢ له تأثير على صحة جهاز المناعة، فهو يقى من أمراض السرطان، خاصة عند وجود حمض الفوليك معه.

يزيد الحيوانات المنوية

إذ أشارت الدراسات إلى أن مكملات فيتامين ب ١٢ تزيد من عدد الحيوانات المنوية وتحسن قدرتها على الحركة الأمر الذي يقلل من خطر الإصابة بالعقم.

يعمل كمضاد للالتهاب

هناك أنواع محددة من فيتامين ب ١٢ ضرورة للسيطرة على الألم، وبدونها لن يكون الجسم قادراً على القيام بوظائفه أظهرت الدراسات التي أجريت على المرضى الذين يعانون من آلام الظهر والرقبة والساقين أن تناولهم للفيتامين يحسن من حالتهم ويخفف من ألامهم بشكل كبير.

الأظافر الصحية

تكسر الأظافر وضعفها هي علامة على نقص فيتامين ب ١٢ هذا لأنها مهمة لعملية إنتاج الخلايا التي تعطي الأظافر شكلها قد يؤدي تناول الأطعمة الصحية الغنية بفيتامين ب ١٢ إلى الحصول على أظافر سليمة وجميلة.

يحمى من العيوب الخلقية

يعد تناول جرعات كافية من فيتامين ب ١٢ خلال الحمل أمراً ضرورياً لحمل صحي فقد يؤدي نقص هذا الفيتامين في المراحل



يعد فيتامين ب ١٢ من العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك يومياً للتغلب على الأمراض، يمكنك الحصول عليه عن طريق المكملات الغذائية التي يوصى بها الطبيب بعد إجراء الفحوصات الطبية اللازمة لتحديد الكمية المطلوبة، أو من خلال بعض الأطعمة مثل اللحوم والبيض والحليب والمكسرات والبقوليات.

فوائد فيتامين ب ١٢

ينتج خلايا الدم الحمراء

عندما تصاب بفقر الدم فإن جسمك لا يحتوي على ما يكفي من كريات الدم الحمراء لنقل الأكسجين إلى أعضائك الحيوية، الأمر الذي يسبب شعورك بأعراض مستمرة مثل التعب والدوخة عند القيام

بالأنشطة البسيطة يساعد فيتامين ب ١٢ في إنتاج المزيد من خلايا الدم الحمراء، الأمر الذي يقلل احتمالية الإصابة بفقر الدم.

يقوى الذاكرة

تستطيع معرفة معدل فيتامين ب ١٢ لديك من خلال إجراء فحص عينة من الدم مخبرياً، والنتيجة تصنف ما بين ٢٠٠ إلى ٩٠٠ نانوغرام/لتر من الدم..
انخفاض متوسط إذا كانت القيم الدنيا له ما بين ٢٠٠ إلى ٥٠٠ نانوغرام/لتر..
انخفاض حاد في حال كان مستواه أقل من ١٨٠ نانوغرام/لتر

المراحل الأولى من الحمل إلى زيادة مخاطر ولادة طفل يعاني من العيوب الخلقية أو الإجهاض.

يقل الإصابة بهشاشة العظام

الحفاظ على مستويات كافية من فيتامين ب ١٢ قد يدعم صحة عظامك أظهرت دراسة أجريت على أكثر من ٢٥٠٠ شخص بالغ، أن الأشخاص الذين يعانون من نقص فيتامين ب ١٢ لديهم هشاشة عظام مقارنة مع غيرهم كما أن نقص هذا الفيتامين يؤثر بشكل كبير في حركة الجسم، ويجعلك أكثر عرضة للسقوط، لذلك احرص على تناول المكملات إذا كانت مستوياته منخفضة في دمك.

يزيد الطاقة

يساهم هذا الفيتامين في تسهيل العمليات الأيضية التي تحدث داخل جسمك، بسبب دوره تحويل الكربوهيدرات المعقدة إلى سلاسل الجلوكوز التي تستخدمها الخلايا لاكتساب الطاقة التي تسمح لجسمك القيام بمهامك اليومية دون الشعور بالإجهاد بسرعة أو التعب المزمن.

جيد للشعر والجلد

تناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على فيتامين ب ١٢ تقلل من تقصف الشعر وجفافه وتقوى من الإصابة بالصلع عند الرجال، كما يمنحك بشرة حمراء مشرقة، لأنه يزيد من إنتاج خلايا الدم الحمراء.

صحي للقلب

يلعب فيتامين ب ١٢ دوراً مهماً في تنظيم مستويات هرمون الهوموسيستين، الذي يسبب ضرر الأوعية الدموية ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب القاتلة مثل تصلب الشرايين والجلطات، عند زيادته.



اشترى ONLINE من SEIF-ONLINE.COM

صيدليات سيف

صحتك غايتنا جمالنا مهمتنا

19199

SEIF PHARMACIES

صيدليات سيف

19199

صيدليات سيف

19199

صحتك غايتنا وجمالنا مهمتنا

مخاطر خسارة الوزن السريعة والمفاجئة

مع أن خسارة الكيلوغرامات الزائدة تعتبر رغبة معظم، إلا أن الخبراء لا ينصحون بها، بل ينصحون بخسارة وزن بطيئة وصحية، وذلك لأن من يخسرون أوزانهم ببطء يميلون أكثر لعدم استرجاع الكيلوغرامات التي خسروها كما أن الخسارة المفاجئة للوزن الزائد قد يكون لها تأثيرات صحية وجمالية خطيرة ووزنهم الزائد قد يكون لها تأثيرات صحية وجمالية خطيرة ووزنهم الزائد بسرعة سوف نفضلها فيما يلي

1- خسارة الوزن

إن خسارة الوزن لا تُعنى خسارة الدهون، بل إن الحميات القاسية قد تسبب في خسارة الجسم لجزء من وزنه من العضلات كذلك! فخسارة الوزن السريعة جداً غالباً ماتكون خسارة في الماء والعضلات من الجسم لا الدهون.



2- إبطاء وتيرة عمليات الأيض

قد تتسبب الخسارة السريعة والمفاجئة للوزن في حدوث بطء عام في عمليات الأيض في الجسم، وتحدد عمليات الأيض كمية السعرات الحرارية التي يتم حرقها يومياً، لذا فإن أي بطء فيها يسبب حرق سعرات حرارية أقل يومياً، ولقد وجدت عدة دراسات أن خسارة السريعة في الوزن تسبب في حرق أقل من المعتاد يومياً بنسبة ٢٣٪.

هناك العديد من الأسباب وراء خسارة الوزن المفاجئة والسريعة، بعضها معتمد مثل الحميات القاسية، وبعضها غير معتمد، مثل الإصابة بحالات صحية وأمراض معينة ..

ماهي الخسارة السريعة للوزن ؟

تبعاً للخبراء، فإن خسارة وزن أكثر من ٤٥-٩٠، كجم أسبوعاً تعتبر خسارة سريعة وغير صحية للوزن، وقد تتسبب بالعديد من المشاكل الصحية، مثل: خسارة العضلات، بطء في عملية الأيض، نقص عام في العناصر الغذائية الهامة ... إلخ ولكن يجدر بنا التنويه هنا إلى أن البدء باتباع حمية غذائية صحية مع الرياضة، قد يتسبب في خسارة سريعة للوزن في بداية فترة الحمية، وهذا أمر طبيعي، إذ يعتبر أن هذا الوزن هو ماء زائد في الجسم لا أكثر ..

أسباب خسارة الوزن السريعة ..

قد يكون سبب خسارة الوزن المفاجئ والسريع حمية قاسية ضارة يتم فيها إستهلاك كمية شحيحة من السعرات الحرارية يومياً، أو قد تكون بسبب حالات صحية بعضها خطير وهذه أهم الأسباب ..

* الحميات القاسية

انتشر في الأعوام الأخيرة العديد من الحميات التي تعتمد مبدأ التجويع والتي يروج إليها العديد من المشاهير خاصة الحميات التي تعتمد على السوائل بالكامل وحميات الديتوكس .

* حبوب خسارة الوزن

هناك العديد من الحبوب التي يروج إليها على أنها حبوب سحرية لخسارة الوزن ولكن هذه لها أضرار تفوق منافعها إن وجد لها منافع وبمراحل

* حالات صحية معينة

فرط نشاط الغدة الدرقية والإصابة بالداء الزلاقي ومشاكل البنكرياس السكري والإكتئاب والتهاب المفاصل الروماتويدي .

0- مخاطر أخرى

لخسارة الوزن المفاجئة مضاعفات صحية أخرى مثل : تشنجات العضلات والدوار والدوخة والجفاف والدوار والتحسس والشعور الدائم والامتزايذ بالبرود والإمساك والصداع واضطراب الدورة الشهرية .



٣- نقص عام فى العناصر الغذائية فى الجسم

إن خسارة الوزن المفاجئة تصعب من عمليات امتصاص العناصر الغذائية بكفاءة وتقلل من كمياتها التى يفترض بالجسم ان يحصل عليها من الغذاء يومياً وهذه بعض العواقب الصحية التى قد تطرأ نتيجة لذلك تساقط الشعر عندما تتناول كميات أقل من السعرات الغذائية التى يحتاجها جسمك، وشعرك بشكل خاص، ما قد يتسبب فى تساقط الشعر التعب المزمن غالباً لا يحصل الجسم على حاجته من الحديد وفيتامين ب١٢ وحمض الفوليك من الحميات قليلة السعرات، ما قد يسبب ضعفاً وتعباً عاماً أو حتى أنيميا إن عدم الحصول على كمية كافية من السعرات الحرارية يومياً يضعف جهاز المناعة ويزيد من فرص الإصابة بالأمراض ضعف وهشاشة العظام قد يُصاب الجسم هنا بنقص فيتامين د والكالسيوم والفسفور وهى من العناصر الهامة جداً لصحة العظام .

٤- الإصابة بحصى المرارة

تكون حصوات مزعجة ومؤلمة فى المرأة أحد الأعراض الجانبية السلبية لخسارة الوزن المفاجئ والسريع عادةً، تقوم المرارة بإطلاق عصارات هاضمة تفتت الأحماض الدهنية لتسهيل هضمها، ولكن إذا كان الشخص لا يتناول كميات كافية من الطعام فإن هذه العصارات لن تغادر المرارة، ما يتسبب فى إعادة تجميع المواد المختلفة فيها لتتكون حصوات المرارة القاسية .

C&CO

STAY HOME

& OUR SHADES WILL COME TO YOU!



C&CO

☎ 02 24130500

CV :N SPORT
WWW.STEP4SPORT.COM

أول بوابة متخصصة
للسيرة الذاتية للعاملين
فى المجال الرياضى



للمزيد من المعلومات
أو الإستفسار
تواصل معنا على

تغذية الأطفال



إعطاء الطفل أطعمة فى فترة رضاعته مع الحليب ..

سوء التغذية والذي نتج فى الغالب عن الوجبات السريعة والجاهزة أو عن إلحاح الأم طول الوقت على الطفل يتناول الكثير من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والتي قد تكون غير مكتملة العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل لينمو بشكل صحى ..

إهمال تناول وجبة الإفطار والذي يؤدي بدوره إلى تثبيط عملية التمثيل الغذائى للطفل، أو على الجانب الآخر بمنح الطفل أطعمة سكرية والتي تعمل على سرعه ارتفاع مستوى السكر فى الدم وانخفاضه مجدداً ليشعر الطفل بالمزيد من الجوع ..

زيادة فترات النوم عن الطبيعى ..
إهمال ممارسة الرياضة والذي يقلل من حرق السعرات الحرارية ويعمل على تخزينها فى صورة دهون وشحوم يصعب حرقها بعد ذلك ..

استخدام الكمبيوتر لفترة طويلة أو الجلوس لوقت طويل أمام التلفزيون ..

أساليب وطرق فعال لعلاج السمنة عند الأطفال ..

أول هذه النصائح يجب أن تكون بمنع الأطفال من تناول البسكويت بكثرة، فالبسكويت يحتوى بكثرة على السكريات والدهون فى حين أنه لا يعد وجبة مفيدة تمد جسم الطفل بالعناصر المطلوبة لنموه بشكل صحى ..

يجب أيضاً أن يتعد الطفل قدر الإمكان المشروبات الغازية ومنتجات العصائر المحلاة، و التى أيضاً تمد الجسم بالكثير من الدهون والسكريات غير أن الكثير منها ضار بصحة الأطفال بدلاً من ذلك يجب حثه على شرب الماء بكثرة فهى أحد أهم العناصر الغذائية للطفل ومكون أساسى لجميع الأعضاء والأجهزة الجسم ولا تحتوى على سعرات حرارية لكن الجسم يحتاج هضمها إذا كانت باردة ..

بقلم أ/ سارة مسعد أخصائية التغذية

يُعانى بعض الأطفال من مشكلات فى الوزن، ويمكن أن تتحول هذه الزيادة فى الوزن إلى سمنة ينجم عنها أمراض يكون الطفل فى غنى عنها، لذلك لا بد من الانتباه ومعرفة الأسباب الكامنة وراء زيادة وزنه والطرق العلاجية التي يجب إتباعها وفى أى سن يمكن إنقاص وزن الأطفال فإذا كان طفلك أو احد أطفال أقاربك يعانى من السمنة المفرطة وتبحثين عن أساليب وطرق التعامل معها تابعونا عبر **المقال التالى**



أسباب السمنة عند الأطفال ؟

بعض الأمراض مثل اضطرابات الغدد الصماء ونقص هرمون الغدة الدرقية وزيادة إفراز الغدة الكظرية التي بدورها تعمل على ظهور اضطرابات هرمونية تسبب فى زيادة الوزن ..

العلاج بأدوية الكورتيزون مثل علاج حالات الربو التي تنتسب فى زيادة الوزن بشكل كبير ..

الأمراض الوراثية والإستعداد الجينى للسمنة ..

الأسباب الناتجة عن الجهل والسلوكيات الخاطئة ..

أما خارج المنزل والمدرسة، فيجب أن يقل لجوء العائلة التي بها أطفال مصابة بالسمنة إلى المطاعم الوجبات السريعة وإختيار مطاعم تقدم وجبات صحية للأطفال كتقديم البطاطس المشوية أو الذرة بدلاً من البطاطس المقلية ..

وأخيراً وليس آخراً، يجب أن يتابع طبيب متخصص حالة الطفل عن كثب لمساعدة على إيجاد حلول للتخلص من مشكلة السمنة عند الأطفال والتي تعد قنبلة موقوتة يجب أن تتجن انفجارها لتفادي مشاكل نحن في غنى عنها قد لا تظهر إلا بعد مرحلة البلوغ ..

التشديد على الوالدين بعدم إستخدام الطعام كوسيلة ثواب أو عقاب أو لتعديل سلوك الطفل ..



يجب أن تتعامل الأسرة مع الحليب بالنسبة للطفل على أنه غذاء وليس شراباً، ويجب حث الطفل على شرب الحليب وتناول منتجات الألبان فهي ضرورية بشدة لنموه بشكل صحي وسليم ..

حث الطفل على تناول الفواكهه عبارة ان تنا الفواكه وعصائرها المنزلية الطازجة خاصة بين الوجبات فهذا يقلل شعور الطفل بالجوع ويمنعه من الإنقراض على الطعام وتناوله شراهة ويحلى العصير بأقل قدر ممكن ..

بناءً على النصيحة السابقة، يجب تعويد الطفل على مضغ الطعام بشكل جيد، وذلك ليقل استهلاك الطفل للمزيد من الأكل ويحسن من عملية الهضم ويقلل من كمية الدهون التي تدخل الجسم ..

كما يجب أيضاً أن يتم تحديد كمية الطعام فى كلاً من وجبتى الغدا والعشاء بالنسبة للأطفال المصابين بالسمنة ..

العلكة (اللبن) يعود الأشخاص على ان يعمل الفم طيلة الوقت، لذا يجب إبعاده عن الطفل الذى يعانى من مشكلة السمنة قدر الإمكان ..

يجب تحديد مواعيد لمشاهدة التلفيزيون واللعب بألعاب الفيديو وإستخدام أجهزة الكمبيوتر ..

دائماً ما نكرر أن الرياضة هى أحد أهم طرق علاج السمنة عند الأطفال أو وجه عام ، لذا فلا بد من تشجيع الطفل المصاب بالسمنة بممارسة النشاط الرياضى بأى شكل أو حتى على الحركة ..

يجب أن يمثل الوالدان قدوة للطفل، ومن خلال تجمع أفراد العائلة على طاولة الطعام من الطبيعى سيقوم الطفل بتقليد من هم أكبر منه من دون مبالغة فى إصدار الأوامر بتناول أشياء معينة وتجنب أشياء أخرى، لكن بإشراك الطفل فى إختيار الطعام والوجبات وإخباره ولو بشكل غير مباشر كأخبار الوالد بأهمية هذا الطعام كالخضروات مثلاً ، كما يجب الحرص على تقديم طعام صحي فى أوقات معينة بكميات معقولة ..

فى المدرسة يجب أن يصطحب الطفل المصاب بالسمنة الطعام من منزله بدلاً من شراء البسكويت والمشروبات الغازية والبطاطس، ولتجنب شعور الطفل بالملل من الأكل يجب مشاركته فى إختيار الطعام وتنوعه بشرط أن يكون مطابق للمواصفات التى تساعد على التخلص من هذه المشكلة ..

أطعمة تساعدك فى بناء العضلات

* البيض



يحتوي بياض البيض على البروتين المكون الأساسى للعضلات، وجميع الأحماض الأمية الأساسية التسعة اللازمة لإستعادة وبناء العضلات، بالإضافة إلى المعادن الثمينة مثل الكالسيوم والزنك والحديد كما يعد صفار البيض مصدراً غنياً للفيتامينات A , E , K , B12 بما فى ذلك حمض الفوليك والريبوفلافين والفيتامينات الضرورية لتسريع عملية الأيض وتحويل الدهون إلى طاقة .. يمكنك تناول بيضة إلى اثنتين يومياً لتحصل على عضلات صحية وجسم جذاب .

* صدر الدجاج

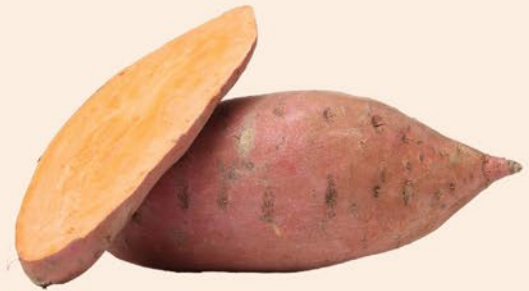


صدر الدجاج هى مصدراً كبيراً للبروتين، الذى يتم تصنيعه بسهولة لإصلاح أنسجة العضلات والخلايا الأخرى التى تضررت أثناء التدريب الشاق كما تحتوى على عناصر غذائية أخرى صديقة للجسم مثل السيلينيوم ، الزنك ، النياسين ، الحديد .

هل ترغب فى بناء العضلات ؟

يمكنك ذلك بممارسة التمارين الرياضية وتناول هذه الأطعمة الصحية والليذة إذا كنت ترغب فى إضافة المزيد من كتلة العضلات إلى جسمك، فإن تمارين قوة العضلات والتدريبات المنتظمة سوف تحفز عضلاتك على النمو بشكل أكبر ولكن تحتاج أيضاً إلى تناول الأطعمة المناسبة التى تحتوى على البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية، والعناصر الغذائية الأخرى مثل المغنسيوم ، البوتاسيوم ، النحاس ، السيلينيوم ، الفيتامينات المختلفة نقدم لك هذه القائمة من الطعام لتساعدك فى بناء العضلات وفقدان الدهون .

* البطاطا الحلوة



تعتبر البطاطا الحلوة من الأطعمة الجيدة لكمال الأجسام، التى يمكن تناولها كوجبة خفيفة بعد التمرين، فهى غنية بالألياف والفيتامينات والكربوهيدرات المعقدة التى تعيد ملء مخازن الجليوكين بعد التمرين كما تحتوى على الكاروتينات والحديد ، D , E , C1 , B والنحاس والمغنيسيوم والفيتامينات الضرورية لجسم صحي، كونها محملة بالألياف .. تساعد أيضاً على التحكم بالشهية وحرق الدهون والحفاظ على الهضم الصحي ، يمكن تناولها مع مصدر جيد للبروتين مثل الدجاج المشوى ..

* بذور الكتان



بذور الكتان من الأغذية الغنية بالألياف التي تساعد في زيادة الطاقة، والبروتينات والأحماض الدهنية الأساسية أوميغا ٣ التي تمنع التهاب العضلات أو الشعور بالألم بعد كل تدريب كما تحتوي بذور الكتان على العديد من العناصر الغذائية الهامة لفقدان الدهون في الجسم وبناء العضلات، يمكنك تناول ملعقة كبيرة من بذور الكتان مع الزبادي والتوت قبل النوم، أو إضافتها في السلطات والحبوب والحساء .

* زيت الزيتون



يحتوي زيت الزيتون على ٧٠٪ من الدهون الأحادية غير المشبعة، التي تحمي الجسم من أمراض القلب والسرطان، وتساعد في بناء العضلات يمكنك أيضاً إضافة ملعقة إلى اثنين من زيت الزيتون إلى السلطة وتناولها بعد كل تدريب كوجبة خفيفة .

* السبانخ



* سمك السلمون



تعتبر الأسماك وخاصة سمك السلمون، من أفضل الأطعمة لبناء العضلات بسبب إحتوائه على دهون أوميغا ٣ طويلة السلسلة والبروتينات كما يحتوي فيتامين B وفيتامينات المغنسيوم والسيلينيوم والكالسيوم والحديد التي تساعد على بناء العضلات .. تناول بعضاً من سمك السلمون المشوي مع السلطة أو الخضار مرة أو اثنتين أسبوعياً أو مكمل زيت السمك ..

* الحليب



الحليب غذاء عضلي جيد، يحتوي على نوعين من البروتينات ذات الجودة العالية هما مص اللبن والكازين يتحول بروتين مص اللبن بسرعة إلى الأحماض الأمينية ويتم امتصاصه في مجرى الدم، في حين يتم هضم الكازين ببطء، مما يمنح الجسم امداداً ثابتاً بكميات صغيرة من البروتين لفترة أطول الحليب محمل أيضاً بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والدهون الصحية التي يحتاجها جسمك لبناء العضلات كما يساعد اللب على تجديد ما فقده الجسم من السوائل في العرق أثناء التمارين الرياضية ويحافظ على رطوبة جسمك عليك شرب كوب من الحليب الخالي من الدسم بعد كل تدريب، يمكنك إضافة الشوكولاته إليه

فهو جزء مهم من بناء العضلات، إذ تتكون أنسجة العضلات من حوالي 70% من الماء، الذي يساعد في الحفاظ على رطوبة العضلات وزيادة قوتها، يحافظ على مستويات الطاقة والهضم السليم..

بعد السباخ من الأطعمة القلوية التي تمنع فقدان كتلة العضلات والعظام، ويحمي الجسم من أمراض السرطان والقلب بسبب ارتفاع نسبة العناصر الغذائية فيه.. يحتوي السباخ على الكالسيوم الذي يساعد في استرخاء العضلات لمنع الإصابة بالتشنجات أثناء التدريب، والحديد ضروري لبناء العضلات لا تنسى تناول الماء على مدار اليوم، إلى جانب هذه المواد الغذائية..



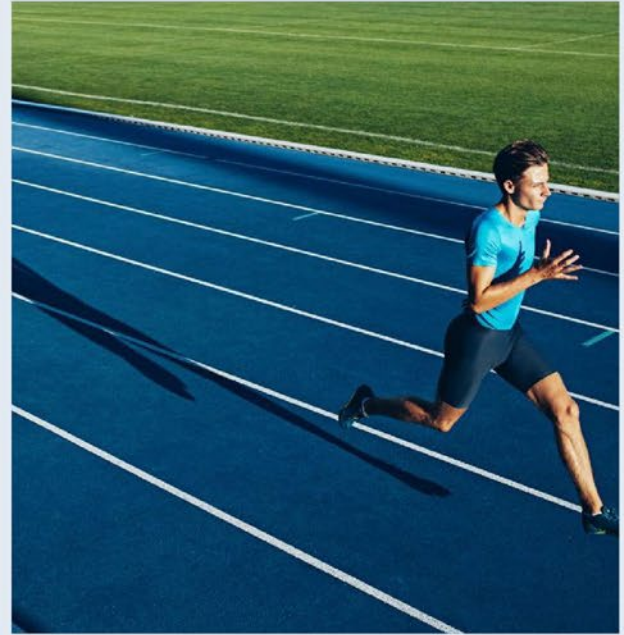
011 16007111

COUP
Simply
DIFFERENT
SPRING / SUMMER 2024

وجبة ما قبل المنافسة




المسابقة هو رغبة وميول اللاعب نحو غذاء معين وارتاحه وتعوده على ذلك الغذاء، وعليه قد يكون من الأفضل عدم إجراء أي تغيير على الغذاء المعتاد للاعب إذا كان الغذاء يفي بإحتياجاته لكن بالرغم مما سبق ذكره من إرشادات، فإن هناك بعض الحقائق الفسيولوجية والملاحظات التجريبية التي ينبغي أن تؤخذ بعين الإعتبار عند التفكير في التغذية التي تسبق المنافسة، فمثلاً في المسابقات التي تتطلب عنصر التحمل، كالمسافات الطويلة والماراثون، أو في الرياضات التي تستغرق وقتاً طويلاً قد يتجاوز الساعة، يكون من الأفضل أن تحتوي وجبة ما قبل المنافسة على كمية عالية من الكربوهيدرات والنشويات والسكريات لما لها من تأثير في رفع المخزون الجلايكوجيني في الكبد والمحافظة على مستوى عال من الجلوكوز في الدم في بداية السباق مما يؤدي إلى تقليل الضغط على استهلاك جلايكوجين العضلات في بداية المنافسة وبالتالي إمداد الكمية القصوى لإستعمالها في فترة نهاية السباق حيث يشتد الطلب على جلايكوجين العضلات عندما ترتفع شدة الأداء البدني في نهاية السباق وفي هذا الصدد يجدر بنا أن نشير إلى أنه في الفترة التي تسبق امسابقة التحملية التي تزيد مدتها على ساعة لا ينصح بتناول أي شيء يحتوي على نسبة عالية من السكريات البسيطة (محلول سكري عالي أو قطعة شوكولاته) مثلاً قبل المنافسة بحوالي نصف ساعة، لأن ذلك سوف يؤدي إلى ارتفاع الجلوكوز بالدم مؤدياً إلى زيادة إفراز هرمون الأنسولين، الذي بدوره يخفض مستوى سكر الدم إلى مستوى قد يصل إلى أقل من المستوى الطبيعي، والمحقلي هي التعجيل في التعجيل في هدم جلايكوجين العضلات وبالتالي إلى سرعة نفاذها أما ما يتعلق بالفترة التي ينبغي أن يتم فيها تناول وجبة ما قبل المنافسة فإن كثيراً من المختصين قد لا يرون مبرراً في أن تكون الفترة فيما بين تناول الوجبة ووقت بدء



على الرغم من أن التعليمات والإرشادات العامة المتعلقة بوجبة ما قبل المنافسة توصي وتحت على أن تكون تلك الوجبة خفيفة ومحتوية على كمية كبيرة من الكربوهيدرات ونسبة قليلة من الدهون (لما تستغرقه الدهون من وقت في عملية الهضم والإمتصاص) مع إكثار من السوائل على أن يكون تناول تلك الوجبة في حدود ٣ ساعات قبل المنافسة، على الرغم من ذلك تظل تلك التعليمات والنصائح مجرد إرشادات عامة عاجزة عن توفير الغذاء الأمثل والمحدد لما قبل المنافسة وفي الحقيقة لا يوجد ذلك الغذاء المثالي لما قبل المنافسة والذي سوف يوفر للمتسابق أو اللاعب التفوق والفوز بل أنه في كثير من المسابقات فإن الوجبة التي تسبق المنافسة قد لا يكون لها أي أثر أو دور في تلك المنافسة، والواقع أن مايناسب لاعبا ما قد لا يكون صالحاً بتاتا للاعب آخر تشير أغلب الدراسات العلمية إلى أن التأثير المزعوم لكثير من أنواع الأغذية مردته إلى إحساس نفسي لدى اللاعب في أن ذلك الغذاء سوف يساعد في رفع مستوى أدائه أثناء المنافسة لذلك فإننا نرى أن أهم شيء يجب أن يؤخذ في الإعتبار في وجبة ما قبل

OUR SERVICES
Gym
Cardio & Strength
Aerobics
Cross Fit
Nutrition



BackYard

للمزيد من المعلومات
أو الإستفسار
تواصل معنا على



المسابقة فترة طويلة (٣-٤ ساعات) ماعدا في حالة الإشتراك في مسابقات يرتفع فيها معدل الإصابات، فتبرز هنا فائدة أن تكون المعدة خالية من الطعام في حالة اللجوء إلى التخدير عندما يتطلب الأمر إجراء عملية جراحية عاجلة للرياضي، أما في حالة المسابقات الأخرى فيفضل ألا يكون الوقت طويلاً بين الوجبة وبداية المسابقة ما بين (٢-٣ ساعات) خلاصة القول أنه في كثير من المسابقات الرياضية يظل غداء اللاعب المعتاد في أيام التمرين (إذا كان مناسباً لذلك اللاعب) هو الغذاء الأمثل لما قبل المسابقة ويفض أن يكون تناول تلك الوجبة من ٢-٣ ساعات .



الصيرفي
ALSERAFY

خبراء الرعاية الصحية

24h

www.19878.tel
أو اتصل بنا على 19878

WWW.ALSERAFYPHARMACIES.COM

SPORTS NUTRITION DIPLOMA

BECOME A NUTRITIONIST



للمزيد من المعلومات
أو الإستفسار
تواصل معنا على

حمض اللاكتيك



كيفية التخلص من حامض اللاكتيك ؟

* خروج حامض اللاكتيك مع البول والعرق ..

* تحول حامض اللاكتيك إلى جلوكوز أو جليكوجين ..

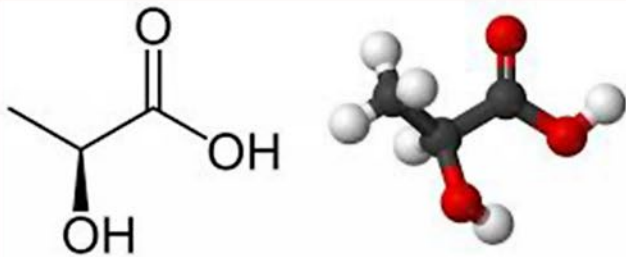
ويحدث ذلك في الكبد حيث يتحول حامض اللاكتيك إلى جليكوجين وجلوكوز وفي العضلات يتحول إلى جليكوجين للمساعدة في إمداد بالطاقة مع ملاحظة أن عملية تحويل اللاكتيك إلى جليكوجين تتم بصورة بطيئة بالمقارنة بعملية التخلص منه ،ولذا فإن الكمية التي يتم تحويلها تمثل جزءاً بسيطاً من الكمية الكلية لحامض اللاكتيك ..

* تحول حامض اللاكتيك إلى بروتين

يمكن تحويل كمية قليلة جداً من حامض اللاكتيك إلى بروتين مباشرة في فترة التدريب الاولى للاستشفاء بعد التدريب ..

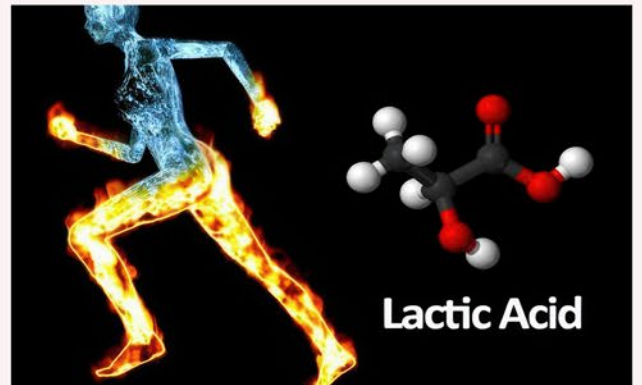
* أكسدة حامض اللاكتيك

تتم أكسدة حامض اللاكتيك لتحويله إلى ثاني أكسيد الكربون والماء لاستخدامه كوقود في نظام إنتاج الطاقة الهوائية، ويتم معظم ذلك بواسطة العضلات الهيكلية إلى أنسجة عضلة القلب مع المخ والكبد والكلى تشترك أيضاً فلاي هذه الوظيفة ..



Lactic Acid

من المعروف أن زيادة تجمع حامض اللاكتيك الناتج عن الجلزة اللاهوائية يؤدي إلى حدوث التعب، ولذا فإن الاستشفاء الكامل من التعب يتم إذا ما تخلص الجسم من الكمية الزائدة منه في العضلات وفي الدم، وكل ما يهمنا معرفته هنا هو سرعة التخلص من حامض اللاكتيك والعوامل التي تساعد على ذلك بالإضافة إلى معرفة ماذا يحدث لحامض اللاكتيك ومدى علاقته بالدين الأوكسجين اللاكتيكي وبالنسبة لسرعة التخلص من حامض اللاكتيك فقد دلت نتائج الدراسات ان فترة ساعة واحدة تكفي لإزالة معظم حامض اللاكتيك، ويتطلب التخلص من نصف مقدار حامض اللاكتيك المتجمع بعد التدريبات ذات الشدة القصوى فترة زمنية في حدود ٢٥ دقيقة، ويعنى ذلك أن التخلص من ٩٥٪ من حامض اللاكتيك يتم خلال ساعة وربع بعد أداء التدريبات ذات الشدة القصوى بينما يقل الزمن عن ذلك في حالة انخفاض شدة أداء التدريبات ومن العوامل التي تزيد من سرعه التخلص من حامض اللاكتيك أداء تمرينات بدنية خفيفة خلال فترة الاستشفاء وتسمى هذه التمرينات تمرينات التهدئة أو تمرينات الاستشفاء، وقد وجد أن أفضل شدة لأداء هذه التمرينات حينما تكون عند مستوى ٥٠-٦٠٪ من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، كما ان ذلك يرتبط بمستوى الحالى التدريبية للاعبين، ويجب ملاحظة أن زيادة أو نقصان شدة تدريبات التهيئة عن المستوى المناسب يؤدي إلى بطء عملية التخلص من حامض اللاكتيك..



Lactic Acid

علاج الكوليسترول بالأعشاب



كثير من الأمراض بالإضافة إلى تأثيره على خفض الكوليسترول في الدم، لذا ستجده في جميع الحميات الغذائية التي تهدف إلى إنقاص الوزن ..

* الحلبه

تعمل الحلبه على خفض نسبة الكوليسترول في الدم لأنها تمتص الدهون الزائدة في الأمعاء وبالتالي تعمل على إنقاص نسبة الكوليسترول من الأطعمة التي تتناولها ..

* الثوم

يُعتبر الثوم من الأعشاب التي لها تأثير السحر على خفض الدهون بالدم والوقاية من الجلطات أثبتت الدراسات العلمية أن الثوم يحسن من دوران الدورة الدموية ويخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية وضغط الدم المرتفع ..

* القرفة

معروفة بقدرتها الفعالة في خفض وعاج الكوليسترول،ويمكنك إضافتها إلى حبوب الإفطار على هيئة مسحوق أو تناول شاي القرفة الدافئ المُحلى بالعسل على الربق أو حتى خلال اليوم ..

* الكزبرة

أظهرت العديد من الدراسات والأبحاث أن بذور الكزبرة تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الكلي وخصوصاً الضار والدهون الثلاثية، وهذه البذور تضبط سكر الدم مما يجعله مفيد أيضاً لعلاج مرض السكري ..

* الشمندر

يحتوي على كميات كبيرة من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على تقليل أكسدة الكوليسترول السيئ، وبالتالي متعه من التراكم حول جدران الشرايين ..

* النعناع

نقدم لكم قائمة بأهم الأعشاب المستخدمة في علاج ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار في الجسم وماله من أضرار خطيرة على صحة الإنسان، إليكم التفاصيل علاج الكوليسترول بالأعشاب فعال وأفضل مافيه الفوائد التي يقدمها من دون أي تأثيرات جانبية، وفي مايلي لائحة بأهم أنواع هذه الأعشاب وأكثرها شيوعاً ..



* قصب السكر

فعال جداً في خفض مستويات الكوليسترول في الجسم عن طريق قدرته في تحطيم الكوليسترول الضار فقد وحدت بعض الأبحاث العلمية أن قصب السكر مفيد بشكل خاص للنساء بعد سن اليأس حيث يصبح أكثر عرضة لارتفاع نسبة الكوليسترول ..

* نبات الخرشوب

معروف في بلادنا العربية باسم الأرض شوكة، ومستخلص أوراق الخرشوف تساعد على التمثيل الغذائي للدهون وبالتالي تعمل على انخفاض مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية بالدم هو يعمل أيضاً على تنظيف الشرايين والأوعية الدموية من الكوليسترول الضار وبذلك يحد من الإصابة بأمراض القلب ..

* الشاي الأخضر

يُعتبر الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة الطبيعية التي أثبتت فاعليتها في علاج

تحت إشراف الجمعية الوطنية للرياضة
والأطباء العرب والجمعية الوطنية للرياضة
كجزء من أقدام الرياضيين



أ. د. / إيهاب محمد محمود إسماعيل

مركز الكتاب للنشر

للحصول على نسخة من الكتاب
يرجى الاتصال على الأرقام التالية:

☎ 01006896030

☎ 01063262850

يعد النعناع الصديق الرائع للقناة الهضمية فهو يساعد على تحسين وظائف المعدة وتسهيل عملية الهضم فيها، وذلك لأنه يساعد على إفراز اللعاب وبالتالي يزيد من إفرازات اللعاب وبالتالي يزيد من إفراز الأنزيمات الهاضمة بالمعدة والقناة الهضمية بشكل كامل، لذلك فهو يعد علاجاً مثالياً للذين يعانون من عسر الهضم وارتفاع الكوليسترول بالدم ..

* الفلفل الحار

يُعتبر الفلفل الحار من أشهر التوابل التي تضاف إلى الأطعمة لإعطائها نكهة مميزة ولكنه يُعتبر أيضاً دواءً معالجاً للعديد من الأمراض والمشاكل الصحية، فهو معروف بقدرته على خفض نسبة الدهون الثلاثية في الدم يحتوي على مكونات شبه قلوية ومركب الكابيسين وهذه المكونات تساعد على تقليب الدهون الثلاثية في الدم وكذلك البروتين الدهني منخفض الكثافة ..

* الزعرور البري

قد خضع نبات الزعرور لأبحاث مكثفة والتي أثبتت أن خلاص ثمار الزعرور حسنت كثيراً من وظائف القلب حيث تقوم على فتح الأوردة التاجية، وهذا بالتالي يحسن من تدفق الدم والإكسجين إلى القلب، كما أنه يقلل من كوليسترول الدم ..

* بذور الكتان

من فوائد بذور الكتان أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف المسؤولة عن خفض نسبة الكوليسترول في الدم وأيضاً تساعد في التخفيف من حالة الإمساك واستعادة إنتظام حركة الأمعاء تساهم بذور الكتان في ضبط الوزن لذلك يُنصح بتناولها قبل حوالي ٣٠ دقيقة من موعد الوجبة لكي تكبح شهيتك ..

* خميرة الأرز الحمراء

تحتوي خميرة الأرز الحمراء على لوفاستاتين الذي يعمل على تثبيط الإنزيم الرئيسي في الكبد المسئول عن إنتاج الكوليسترول الضار الذي يلتص داخل الأوعية الدموية، والذي غالباً ما يؤدي إلى انسداد مسبباً السكتة الدماغية أو النوبة القلبية ..

أطعمة تغنيك عن الأدوية

عندما

الملفوف الأحمر

من الخضروات ذات فوائد مذهلة، والذي يمكن إضافته لطبق السلطة للحصول على طعم مميز ولتحقيق الاستفادة الكبيرة منه فالملفوف غني بالماغنسيوم والبوتاسيوم وفيتامين سي و أ و ب، وكذلك بمادتي البوليفينول والأنتوسيانين، وهي مواد تعزز من صحة القلب وكفاءة وظائف الدماغ والحد من الإصابة بالجلطات وتوسيع الشعب الهوائية كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تخفض من مستوى الكوليسترول الضار في الجسم وبالتالي الوقاية من انسداد الشرايين، كذلك يحتوي الملفوف الأحمر على الحديد الهام لتزويد الخلايا بالأكسجين وبالتالي تقليل فرصة الإصابة بفقر الدم.



الرمان

يعتبر الرمان بمثابة دواء لكل الامراض في المنزل لما يتسم به من خصائص علاجية هامة يساعد الرمان في الحد من ارتفاع ضغط الدم ويحافظ على الدم من التخثر وتكون الجلطات، كونه يعمل على الحفاظ على سيولة الدم يحتوي على نسب مرتفعة من مضادات الاكسدة التي تحفز خلايا الدم البيضاء للتخلص من سموم الجسم وتقوية مناعته كذلك تساعد.

لكل نوع من أنواع الطعام فوائد، ولذلك يجب تناول وجبات متكاملة العناصر للحصول على كافة هذه الفوائد إليك أبرز الأطعمة التي تقلل من الإصابة بالأمراض وتغنيك عن الدواء تساعد كثير من الأطعمة في التمتع بصحة جيدة، وتحمي من الأمراض على المدى البعيد، نتيجة إحتوائها على مركبات تضاهي العلاجات الطبية المختلفة إليك أبرز الأطعمة التي تحافظ على الصحة وتقوى الجسم من الأمراض في حالة الإنتظام في تناولها...



قرع العسل

يتميز قرع العسل بخواص علاجية كثيرة، فيحتوي زيت بذور القرع على نسب مرتفعة من مضادات الأكسدة والدهون، وبالتالي يقلل من الإصابة بالالتهابات ويقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات كما أنه يعمل على تنشيط الجينات التي تمنع الإصابة بمرض الزهايمر ويحتوي قرع العسل على فيتامين أ الذي يساهم في الحد من تراجع وظائف الشبكية في العين الذي تزداد فرصه كلما تقدم العمر أيضاً يساهم قرع العسل في عدم الإصابة بالشيخوخة المبكرة والتجاعيد، نظراً لإحتواه على نسبة عالية من بيتاكاروتين الذي يساعد في بقاء البشرة حيوية وشابة لأطول فترة ممكنة.





Value Sports Academy

📍 Provence School - Block 2d 10th District-Zahraa Maadi , Maadi Cairo.

📍 Privilege School 8th Mujawera – Me'raj Alsufly, Maadi Cairo.

☎ 01101334560



اعدو تحديكم للنشاط الجسدى

لا يعنى النشاط الجسدى ممارسة الرياضة لمدة ٤٠ دقيقة أو مجرد الركض أميال فحسب فى الواقع .. تعتبر كل النشاطات اليومية كتنزيه الحيوان الأليف أو الركوب الدراجة الهوائية إلى المخزن أو حتى الصعود على سلالم العمل من النشاطات الصحية المفيدة..

اخترتوا نشاطات تحبونها

الملل هو أن من الأسباب الرئيسية التى تدفع الناس للتوقف عن التمرين ففى حال كنتم تجدون صعوبة فى قصد نادى رياضى أو فى حال كنتم تجدون المشى على الألة أمرا مهملًا فسوف تحاولون عندئذ التذرع بأى حجة أو عذر لتفادى القيام بهذه النشاطات التى تحبونها فحاولوا الألتحاق بأحد النوادى الرياضية ولو لفترة مؤقتة، وذلك فقط لكى تتعرفوا على النشاطات العديدة والمختلفة التى يمكنكم القيام بها وتجربوها اختاوا نشاطات تتلائم مع نمط المعيشة

أحبون ممارسة الرياضة بمفردكم أم ضمن مجموعة ؟

ففى حال كنتم تفضلون الوحدة، يمكنكم عندئذ ممارسة رياضة المشى أة العدو الوئيد أو ركوب الدراجة أما فى حال كنتم تفضلون النشاطات الجماعية فما عليكم عندئذ سوى الألتحاق إلى صفوف اليوجا أو الرقص، كما ويمكنكم أيضا الألتحاق بفريق لملاعب الغولف أو كرة السلة أو الكرة اللينة علاوة على ذلك وفى حال كنتم تشاهدون إجمالاً النشرة الإخبارية المسائية فنحن ننصحكم بالمشى على آلة المشى أو القيام بتمارين التوازن أو أيضا برفع الأنتقال المستقلة وأنتم تشاهدون التليفاز..

تعلموا الإنضباط

الخطأ الأكثر شيوعاً هو البدء ببرنامج رياضى معين بشدة عالية جداً، والتقدم فيه بسرعة قصوى إذ فى حال لم يكن جسمكم معتاداً على التمارين القاسية فسوف تكون عندئذ مفاصلكم وأربطتكم سريعة العطب وأكثر عرضة للأذى لكنكم لن تكتشفو فى معظم الأحيان أنكم أجهدتم أنفسكم أكثر من الأزم إلا فى اليوم التالى عندما تشعرون بالألم وتيبس فى عضلاتكم وأربطتكم لذا فإنه من الأفضل لكم أن تتقدموا خطوة خطوة عوض أن ترهقوا أنفسكم أكثر من الأزم، وعوض أن تضطروا بالتالى التخلى عن برنامجكم الرياضى بسبب الألم أو بسبب تعرضكم لإصابة ما فى الواقع، يمكنكم أن تزيدوا من حدة نشاطكم الرياضى بطريقة بطيئة ومدروسة فلا تشعرون بالتالى بمدى شدته وصرامته، فإن بدأتكم مثلاً بالمشى ثلاث مرات أسبوعياً، وذلك لمدة ١٠ دقائق فى كل مرة ثم رحتم تزيدون كل أسبوع ثلاث دقائق أخرى، فسوف تصبون بعد ثلاثة أشهر تمشون فى كل مرة لمدة أطول من ٤0 دقيقة ..

التزموا ببرنامجكم الرياضى

التزامكم إجمالاً ثلاثة أشهر لكى تكتسبوا عادة صحية جديدة، ولكى تعتادوا على فكرة ضرورة ممارسة الرياضة فإن كنتم قادرين على التقيد ببرنامجكم الرياضى والالتزام طول هذه الفترة فهذا يعنى أنكم قادرون على المثابرة وإبقاء عليه على المدى البعيد

تقبلوا بعض التناقض والتضارب

من الطبيعى جداً بالنسبة إلى الشخص الذى يجرى تغييراً أساسياً على نمط عيشه أن يشعربعض التناقض والتضارب فى مشاعره حىال هذا التغيير فى مرحلة من المراحل فحتى الرياضيون المحترفون والمعتادون على الرياضة يشعرون أحياناً بالرغبة فى البقاء فى أسرتهم وعدم الذهاب إلى التمرين ..



استمتعوا بتحولكم

يشعر العديد من الناس بالدهشة لدى اكتشافهم أن التمرين الذي طالما كان يوفع الريبة في نفوسهم أصبح الآن مسليا بالنسبة لهم فما أن تمضى في الواقع فترة على ممارستكم الرياضة حتى تجدون أنفسكم أكثر قوة ورشاقة .. الأمر الذي يترجم بجملة من الفوائد تحلو بالصبر والمرونة ..

في حال كنتم عاجزين عن القيام ببرنامجكم الرياضى الروتينى بسبب المرض أو السفر أو أيضا لأسباب انشغالات اخرى فلا تدعو الشعور بالذنب يشملكم إنما عدلوا عوضا عن ذلك برنامجكم الرياضى بحيث هذا الأخير يتلائم مع وقتكم أو وضعكم الصحى فى الواقع إن حصة قصيرة من النشاط المعتدل أو الخفيف ليس بالأمر الكارثة فسرعان ماسوف تتعافون وتعودون إلى برنامجكم الرياضى السابق المعتاد احتفظو بجسمكم الرياضى الخاص سجلو كل الأمور التى تفعلوها يوميا واحتفظو بجمالكم فى تناول يديكم لأنه سيساعدكم على مواصلة تقدمكم ..

اثبتوا جهودكم بالكلام والصور

يؤثر كل ما تفكرون به على الخطة التى تعتمدونها لاكتساب رشاقتم البدنية بقدر ما قد يؤثر على أفعالكم فى الواقع، قد تحول الأفكار السلبية دون تمرنكم، فى حين قد تساعدكم الأفكار الايجابية

لكى تتمكنوا من القيام بتغيرات دائمة يتعين عليكم أولا أن تقوموا بتقوية عضمة الانضباط لديكم تمرنوا بخطوات صغيرة قولوا لأنفسكم مثلاً أنكم ستصعدون اليوم فى العمل على السلالم، ثم قوموا بذلك حتى لو غيرتم رايككم ولم تعودا ترغبون فى القيام بذلك فى الواقع، سيساعدكم الانضباط على اكتساب عادات جديدة صحية ..

خطو للتمرين

خصصوا بعضاً من وقتكم كل يوم للرياضة، واحموا هذه الرياضة وحافظوا عليها فإن كنتم تنتظرون لتجدوا الوقت الملائم لذلك ، فأنتم على الأرجح ن تجدوه حددوا موعدا للرياضة تماما كما تعينون موعدا للذهاب إلى مصفف الشعر أو إلى اجتماع مهم آخر تفادوا فكرة الكل أو لا شئ فى حال لم يكن لديك الوقت الكافى لتركضوا أميالكم الأربعة المعتادة أو لتقضوا ٣٠ دقيقة فى رفع الأثقال، فافعلوا عندئذ قدر ماتستطيعون كأن تقوموا مثلاً بميل من المشى السريع وبيعض التمارين البوش أب وأنتم تستندون على الحائط .. تمارين القوة يمكنكم القيام بها فى المنزل ولو بقدر قليل من التمارين فى الأيام التى يكون فيها وقتكم ضيقا وحماسكم ضعيفة فهذا افضل من لاشئ تذكرو الشعور الرائع الذى تولده لديكم الرياضة فى لآيام التى جدون أنفسكم غير الراغبين فى القيامبأى شئ بعد التمرين ..

معامل البرج بالتأكيد..

قلقان مش قادر تستني؟
اطلب مساعدة دكتور يفهمك تحاليلك



دقه تظمنك



19911

رقم التسجيل الطبي: 200-015-818

على مواصلة جهودكم الجأوا إلى مخيلتكم لتضفوا بعض الزخم على حماسكم تخيلوا أنفسكم تستعدون للرياضة وتصوروا بعض العوائق أو العراقيل التي تحول دون تمكنكم من التمرين، ثم تصوروا أنفسكم تتخطون تلك العراقيل الواحد تلو الآخر تخيلوا أنفسكم تتمرنون وتحققون أهدافكم كافة أضيفوا إلى برنامجكم الرياضى تصرفات سلوكية صحية أخرى ..
يتعين عليكم إلى جانب التمرين أن تحظوا بقدر أوفر من النوم فالنوم يخفف من تعبكم ويساعد فى شفايتكم من المرض أكثر مما يشرب السوائل وليكن طعامكم صحيا متنوعا أما فى حال كنتم تدخنون فننصحكم بالإقلاع عن التدخين والتخفيف من الضغط والإجهاد الذى تخضعون له ..

X7 PLUS

ATHLETES PERFORMANCE



01555660667

X7 PLUS

x7plus_egypt

المرونة والثبات

مثال: شخص ١ مصاب وشخص ٢ سليم يقوم بتنفيذ حركة دوران كامل لمفصل الكتف، شخص ١ مصاب في وتر بالكتف أو تمزق في جزء معين بعضلات الكتف لا يستطيع تنفيذ الحركة الكاملة التي يقوم بها شخص ٢ فقد تم إيقاف حرية الحركة نظراً للإصابة عن طريق الوتر أو العضلة المصابة حيث ان المستوى الجيد من حرية الحركة يسمح للشخص أداء الحركات بدون قيود، بينما شخص ذو مرونة جيدة ليس بالضرورة أن يمتلك قوة أو توافق أو توازن لتنفيذ نفس الحركة، المرونة الجيدة ليست دائماً تدل على حرية الحركة ..

الثبات

حرية الحركة ترتبط إرتباط مباشر بالحركة التي يتم تنفيذها أما الثبات يعبر عن التحكم أو السيطرة

الثبات : هو القدرة على الحفاظ على التحكم أو السيطرة على حركة مفصل أو وضع معين عن طريق التوافق بين كلا من الأنسجة المحيطة والجهاز العصبي العضلي وتعتمد درجة ثبات المفصل على شكله وحجمه والأربطة والعضلات المحيطة وقد تؤثر الإصابات على درجة ثبات المفصل مثل تمزق الأربطة أو التواء المفاصل ..

الثبات وحرية الحركة

هناك علاقة قوية بين الثبات وحرية الحركة ولكن لا يجب أن يؤثر إحداها على الآخر بأي شكل على الإطلاق إذغ فكيف هناك علاقة! وما نوع هذه العلاقة ؟ هناك العديد من المفاصل في الجسم ولكل مفصل درجة معينة من الثبات وحرية الحركة ولن بعض المفاصل تفصل إحداها على الآخر فعلى سبيل المثال .. فإن مفصل الكتف يتميز بقدرة التحرك في جميع الإتجاهات أماماً وخلفاً وجانباً في حركة دائرية ..

بقلم أ/ محمد يحيى

إن موضوع المفاصل وعلاقتها بالألم يُعتبر محل نقاش للعديد من الأشخاص ، وبشكل عام قد يشكو العديد من الناس من الشعور بالألم في مفصل معين ومع ذلك فإنه من الضروري الأخذ بعين الاعتبار جميع العظام والعضلات والأنسجة الضامة المحيطة بكل مفصل وكأنها نظام كامل يعمل معاً ويعتمد جميعهم على بعض مفصل الكاحل أو رسخ القدم يرتبط بطريقة ما مع مفصل الركبة، ومفصل الركبة أيضاً يرتبط مع مفصل الحوض هذا يعنى أنه في حالة أن مفصل ما تعرض للإصابة أو أنه لا يعمل بالشكل المطلوب ، فإنه سوف يؤثر على بقية المفاصل سواء أعلاه أو أسفله ..

المرونة

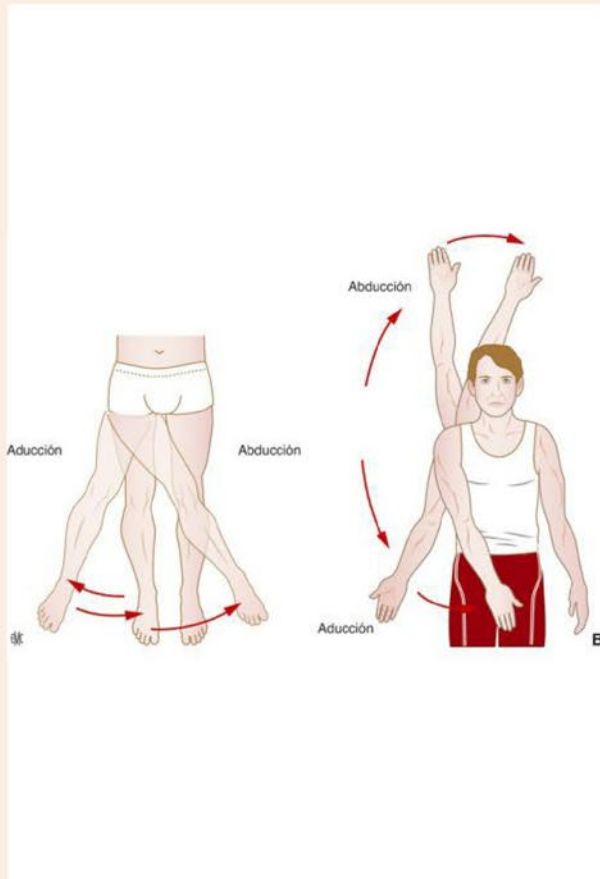
وهي قدرة المفصل أو مجموعة من المفاصل على التحرك خلال المدى الحركي المعين أيضاً مدى إستطالة العضلات التي ترتبط بهذا المفصل ترتبط المرونة بالمدى الحركي وحرية الحركة، ولكنها لا ترتبط بشكل مباشر مع القوة أو التوافق أو التوازن

المدى الحركي: هو المسافة والإتجاهات التي يستطيع المفصل أن يتحرك خلالها، بينما حرية الحركة هي القدرة على التحرك بدون قيود تمنع الحركة كالإصابات ..

حرية الحركة

بالرغم من أن المرونة وحرية الحركة مصطلحان يبدو متشابهان، إلا أنه لا يجب الخلط بينهما أو استخدام إحداها بدلاً من الأخرى حرية الحركة في مفصل ما، هي الدرجة أو النطاق الذي يتحرك فيه هذا المفصل قبل أن يتم المنع أو إيقاف الحركة عن طريق الأنسجة المحيطة مثل الأوتار والأربطة والعضلات

الكوع فنلاحظ الآتى بسبب إفتقار المنطقة الصدرية لحرية الحركة فإنه لا يستطيع تنفيذ المدى الحركى الكامل للذراعين بسبب أن بعض العضلات لا تتمتع بالقدر الكافى من الإستطالة أو المطاطية كعضلات الصدر ولكن فرضاً أنه استطاع تنفيذ مدى حركى شبه كامل أو مقبول نسبياً، فكيف تم تنفيذه رغم وجود العوائق التى تحول دون هذا ؟ عند رفع الذراعين للأعلى وللخلف فإنه من الطبيعى للمنطقة الصدرية أن تكون فى وضعية فرد وهذا يحتاج إلى حرية الحركة التى يفتقر إليها هذا الشخص فى هذه الحالة فإن الجهاز العصبى يرسل إشارات لمنطقة أخرى من الجسم لتقوم بعمل حركة تعويضية وهى المنطقة القطنية التى من المفترض أن تتميز بالثبات كما ذكرنا لاحقاً ، حيث يتم التعويض عن طريق زيادة تقعر منطقة أسفل الظهر ، إذا فقد تم التضحية بجزء من الوظيفة الأساسية للمنطقة القطنية فى سبيل تعويض نقص ..



فى حين أن مفصل الركبة والذي يُعتبر أكثر ثباتاً تقتصر حركته بشكل كبير على اتجاهين أماماً وخلفاً يتكون الجسم من سلسلة حركية حيث ترتبط جميع المفاصل ببعضها البعض بطريقة ما ، وبالتالي فإن أى خلل فى أياً من أجزاء السلسلة يؤدى إلى خلل بقية الأجزاء ..

إذا فما هى السلسلة الحركية ؟

* مفصل القدم

يمتاز بدرجة ثبات أكبر

* مفصل الكاحل

يمتاز بدرجة أكبر من حرية الحركة

* مفصل الركبة

يمتاز بدرجة ثبات أكبر

* مفصل الحوض

يمتاز بدرجة أكبر من حرية الحركة

* المنطقة القطنية

يمتاز بدرجة ثبات أكبر

* المنطقة الصدرية

يمتاز بدرجة أكبر من حرية الحركة

* المفصل الكتفى الصدرى

هو عبارة عن إلقاء لوح الكتف مع القفص الصدرى من الخلف ويمتاز بدرجة ثبات أكبر ..

* مفصل الكتف

يمتاز بدرجة أكبر من حرية الحركة ولتوضيح العلاقة بين هذه السلسلة وكيفية تأثير إحداهما على الآخر تناول المثال التالى شخص مصاب بتحدب الظهر يحاول رفع ذراعيه للأعلى وللخلف مع إستقامة مفصل

لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم، وذلك لأن الرشاقة البدنية تساهم مساهمة كبرى في الوقاية من الأمراض كداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم نعتقد أن ممارسة الرياضة مع سائر أفراد الأسرة هي طريقة رائعة وممتازة لإكتسابنا الرشاقة البدنية اللازمة والحفاظ عليها، وأيضاً لتعليم أولادنا على قيمة ممارسة الرياضة بانتظام إذن يتعين علينا أن نمارس الرياضة مع أولادنا كأن نسبح معهم ونركب معهم الدراجة أو أيضاً كأن نمشي معهم فنحن غالباً ما نسمع الناس يقولون أن لا وقت لديهم في ممارسة الرياضة لأنه يتعين عليهم أن يعضوا بعض الوقت مع عائلاتهم لذا نحن نطرح عليهم الحل الآتي ، ألا وهو بأن يدعوا كل أفراد أسرتهم لمشاركتهم في بعض نواحي برنامجهم الرياضي ..

هل ثمة أنواع رياضية أفضل للنساء منه للرجال ؟

ليس تحديداً إنما يواجه النساء عموماً بعض المشاكل والتحديات الصحية بدرجات أقوى وأخطر بكثير من تلك التي يواجهها الرجال لذا ينصح النساء أن يضمن إلى برامجهن اليومية تمارين حمل الأثقال وتمارين التوازن، وذلك أولاً لكي يزدن إلى أقصى حد ممكن من كثافة عظامهن

ثانياً لكي يحسن وضعية أجسامهن الواقع، تساعد التمارين بواسطة الأثقال على الحفاظ على كثافة العظام وحجم العضلات ..

هل من المهم أن نغيّر من برنامجنا الرياضي الروتيني ؟

إنه لأمر ضروري أن نقيم برنامجنا الرياضي ونغيره على نحو دوري، وذلك أولاً لأننا قد نمل في نهاية المطاف من برنامجنا الرياضي نفسه، وثانياً لأن الجسم قد يصل أيضاً إلى مرحلة لا يعود يجد فيها أي تحج يواجهه في هذا البرنامج الروتيني نفسه وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى خسارة حماسنا حيال



لا شك في أن الرشاقة البدنية تأثير كبير على طول عمر الإنسان في الواقع يؤدي عامل تحسين اللياقة البدنية دوراً في تحديد العمر الذي نعيشه أن من ذلك الذي يؤدي في حال كنا نعاني من ارتفاع طفيف في ضغط الدم، أو في حال كنا نعاني من زيادة في الوزن علاوة على ذلك فإن الرشاقة البدنية تحسن نوعية حياتنا وطبيعتنا، وتمدنا بالمزيد من الطاقة والحيوية، وتساعدنا على النوم بطريقة أفضل وتزودنا بالقدرة على مقاومة الإحباط وتساعدنا على مكافحة البدانة ففي حال كنا ننصح بنشاط واحد من شأنه أن يزز الرشاقة البدنية، كنا لننصح طبعاً بالمشي أمشوا متى وقدر ما تستطيعون، وامشوا أينما تكونوا إلا أن الأمور قد أصبحت مع الأسف سيئة جداً في الآونة الأخيرة.. فقد أصبحت لدينا الآن أرصفة متحركة لممشاة في المطارات ومصاعد كهربائية وسلالم دوارة ومواقف مغلقة وقريبة للسيارات لكن المشي هو على الأرجح النشاط الأصيل الذي يمكننا القيام به، لا سيما وأنه لا يتطلب أي معدات على الإطلاق إنما فقد القليل من التخطيط وأيضاً فإن المشي هو بالتأكيد أمر طبيعي لذا نحن نشجع الناس على مزاولة نشاط جسدي

TOWN GYM

متابعة برنامجنا التمريني والمواظبة عليه، حافظوا إذا على روح التجدد والانتعاش في برنامجكم الرياضي، وذلك إما من خلال تغيير نوعية التمارين التي تقومون بها، وإما من خلال تغيير عدد المرات التي تكررونها فيها وإما من خلال تغيير التسلسل الذي تتبعونه في ممارسة تمارينكم الرياضية يجب أن تحاولوا قدر المستطاع تفادي الوقوع في فخ زيادة شدة التمرين الذي تقومون به، أيًا كان نوعه إذ يمكن لذلك أن يتسبب لكم بالأذى

فالرسالة التي نود إبلاغكم بها هي أن يتعين عليكم باختصار أن تغيرو بعض الشئ في برنامجك الرياضي الروتيني، أقله كل أربع أو خمس أسابيع ..




بإمكانكم الحصول على
إيـلـيت سبـورتس كـارت
والإستفادة من العروض
والخصومات



للمزيد من المعلومات
أو الإستفسار
تواصل معنا على
+2 012 77 3 7774

إصابة وتر اكيليس



إصابات وتر اكيليس

قد تكون إصابة حادة أثناء الأداء الرياضي في صورة تمزق تلقائي وهناك إصابات من نوع آخر قد تصيب وتر اكيليس لها خلفية مزمنة تؤدي إلى تكرار شكاوى المصاب وهي تنتج من حدوث التهابات بوتر اكيليس ..




التهابات وتر اكيليس

من الإصابات المتكررة والأكثر انتشاراً بين جموع الناس على وجه العموم وبين الرياضيين على وجه الخصوص ..

هي من الإصابات الأكثر شيوعاً لدى الرياضيين، ويعتبر وتر اكيليس من أكبر وأقوى الأوتار الموجودة في جسم الإنسان، ويتعرض وتر اكيليس لأحمال ساكنة ومتحركة حيث أنه يتعرض لحمل يساوي ٢-٣ أمثال وزن الجسم أثناء المشي ولحمل يساوي ١٠ أمثال وزن الجسم أثناء بعض الأنشطة الرياضية كما يعتبر وتراكيليس هو الوتر الأكثر تعرضاً للتمزق التلقائي بين أوتار الجسم ..

الوصف التشريحي لوتر اكيليس

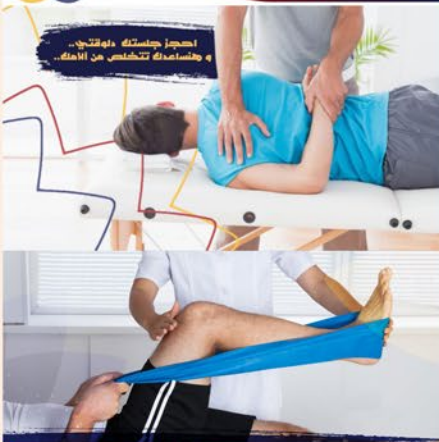
يقع وتر اكيليس بالجزء السطحي للجزء الخلفي بإسفل الساق ويتكون من الإمتداد الوترى لعضلات السماتة « عضلة الساق ذات الرأسين والعضلة النعلية » ويمتد من الثلث الأخير للساق حتى ينغمد بالجزء الخلفي لعظمة العقب ، ويصاحب وتر اكيليس من الجهة الداخلية العضلة الأخمصية حيث تنغمد بجوار وتراكيليس يتلقى وتر اكيليس امداده الدموي بمنص الوتر عن طريق الجراب المغطى للوتر ميكانيكية حركة وتراكيليس تؤدي إلى تكوين منطقة خطيرة يقل فيها الإرتواء الدموي وتعتبر المنطقة الأكثر عرضة للتمزق التلقائي وتقع هذه المنطقة على بعد ٤-٦ سم من مغمد الوتر ..



BODYDYNAMICS
PHYSIO THERAPY
Dr. AHMED BAHAA

011 24840566

New Cairo - Heliopolis



وفى الغالب سبب حدوثها هو الإستخدام الزائد أو زيادة الحمل على وتر اكيليس اللذان قد يسببا تكرار حدوث إصابات دقيقة لوتر اكيليس التى تؤدى إلى تمزق بعض الألياف المكونة للوتر، وذلك بسبب عدم قدرة الوتر على التأقلم على زيادة الحمل على وتر اكيليس التى تؤدى إلى تمزق بعض الألياف المكونة للوتر، ذلك بسبب عدم قدرة الوتر على التأقلم على زيادة الحمل الواقع عليه وقلة الوقت اللازم لإعادة بناء والتتام الألياف التى تعرضت للتمزق فى وجوده زيادة الحمل مما قد يؤدى إلى تكوين عقد ليفية بوتر اكيليس ..

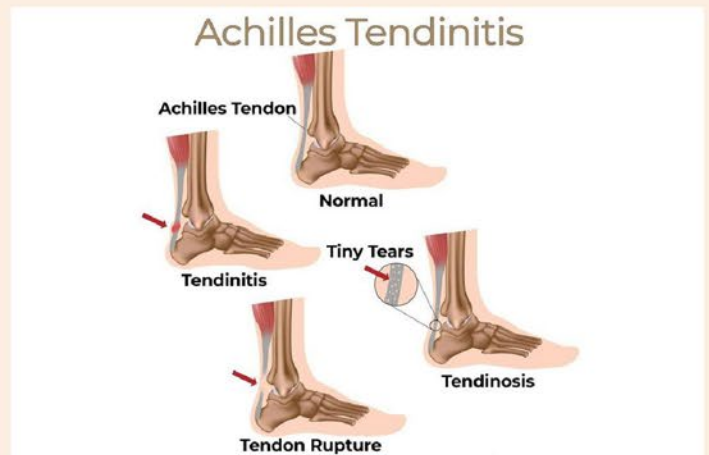
وهناك عوامل كثيرة تؤدى إلى زيادة الحمل الواقع على وتر اكيليس وليست بالضرورة نتيجة التدريب الزائد أو المكثف ومنها ..

- * السن / متوسط العمر العقد الثالث والرابع
- * الجنس / أكثر حدوثاً فى الذكور دون الإناث
- * الوزن / أكثر شيوعاً مع زيادة الوزن
- * مرضى السكر/ أكثر غرضة لحدوث التهاب
- * تشنج أو ضعف عضلات السمانة
- * نقص القدرة على الإرتزان حولى مفصلى الفخذ والركبة
- * وجود تيبس فى مفاصل القدم

معظم الأسباب التى تؤدى إلى التهابات وتر اكيليس عند الرياضيين تكون بسبب أخطاء تدريبية متمثلة فى ..

الجرى لمسافات طويلة جداً، الجرى على الشدة، زيادة مسافة الجرى بصورة مفاجئة، قلة التنوع فى الوحدة التدريبية، عيوب بالحذاء، الجرى وتسلىق التلال العالية ..

تشخيص إصابة التهابات وتر اكيليس



العلامات المرضية المصاحبة للإلتهابات وتر اكيليس والتي يعانى المرضى بشكل متكرر

- * العلاج بالموجات الصوتية
- * العلاج الكهرمائي
- * العلاج بالليزر
- * المساج المقلل لحدوث التورم
- * التأهيل عن طريق أداء تمارين إطالة عضلات السمانة
- * تدريبات للعضلات المركزية

* الألم أعلى العقب وبخاصة عند الإستيقاظ من النوم مع عدم القدرة على التحمل على القدم حيث تتشابه هذه الشكوى مع مرض التهاب حصىرة باطن القدم

* الألم عند ملامسة وتر اكيليس أو عصره

* وجود عقدة بوتر اكيليس

* علاج حالات الالتهابات وتر اكيليس

* العلاج بالتبريد يوضع الثلج ويدلك به الوتر لمدة ٢٠ دقيقة كل ساعتين بعد الأداء الرياضى أو التدريب

* تناول بعض الأدوية المضادة للإلتهابات

* جلسات العلاج الطبيعي والتي تشمل على ...

📍 11 ISMAIL EL KABBANI , CAIRO, EGYPT



AVANÇAR
FISIOTERAPIA

MAKE YOUR BODY
Breathe...



Avançar
Avançar

AVANÇAR

☎ 012 22332330

إصابات يتعرض لها لاعب كرة القدم



* تمزق الرباط الصليبي الأمامي

هي إصابة في الرباط الصليبي الأمامي داخل مفصل الركبة، وغالباً ماتحدث ACL هذه الإصابة خلال ممارسة الرياضة التي تنطوي على التوقف المفاجئ والتغيرات المفاجئة في الإتجاه مثل كرة القدم وقد ينتج عنه تورم في الركبة بعد الإصابة مباشرة والشعور بأنها غير مستقرة وتصبح مؤلمة جداً بحيث لا يمكنها تحمل الوزن قد يتضمن العلاج التدخل الجراحي لإستبدال الرباط المعزق يليه القيام تمارين إعادة التأهيل لمساعدة في استعادة القوة والثبات لذا فقد يضطر اللاعب إلى مغادرة الملاعب لمدة ٦ أشهر متواصلة من أجل الخضوع للعلاج ..

* هشاشة العظام

هو مرض يتسبب في انخفاض كثافة العظام أو رقتها نتيجة لنفاذ مخزون الكالسيوم والمغنيسيوم في عظام الجسم مما يؤدي إلى انخفاض كثافة المعادن في العظام عندما يتعرض اللاعب هذه الحالة، فإن العظام تصبح أكثر هشاشة مما يجعلها عرضة للكسر بكل سهولة في الملعب ..

* الشد العضلي

يتعرض لاعبو كرة القدم إلى العديد من الإصابات والحوادث في الملاعب تعرف على أشهرها في هذا المقال مقال كرة القدم هي رياضة شعبية تمنح لاعبيها الشهرة والثروة الاستثنائية، لكنهم قد يدفعون ثمناً باهظاً لنجاحهم حيث يصلون ويجولزم في الملاعب ويمتعون املايين بالرغم مما قد يواجهونه من حوادث وإصابات ..

* التهاب المفاصل المزمن

هو عبارة عن التهاب في غشاء المفاصل يتسبب في حدوث درجات متفاوتة من الألم ويقيّد حركة اللاعب حيث يمكن أن يكون الالتهاب جرثومياً، أو ناتجاً عن سبب آخر مجهول وقد يصيب مفصلاً أو أكثر وهو غالباً ما يؤثر على الركبة ومن أهم أعراضه هي تورم المفصل وانتفاخه والشعور بالألم الشديد، وقد ينتهي الأمر بحدوث تشوش كبير في شكل المفصل الأمر الذي أجبر العديد من النجوم والمحترفين على التخلي عن حياتهم المهنية والإعتزال ..



هو تقلص لا إرادى فى العضلات يمكن أن ينتج عن العديد من التشنجات فى العضلة نتيجة حركة مفاجئة أو تعرض العضلة لإجهاد مازدا التقلص ينتج عنه ألم حاد أو عدم القدرة على استخدام العضلات المصابة لفترة مؤقتة .. الرياضيون الذين يتعرضون إلى الجفاف والإرهاق نتيجة الإفراط فى ممارسة الرياضة خاصة فى الجو الحار يصابون بالشد العضلى ..

* تينيا القدمين

تبدأ الإصابة بعرض تينيا القدمين على هيئة احمرار بالجلد بين أصابع القدم الصغيرة ويصاحبه شعور بالحكة ثم يمتد المرض ليشمل الأصابع جميعها نتيجة لإصابة الشديدة بالفطريات ومن أهم أسباب ذلك هو قيام اللاعبين بارتداء الجوارب والأحذية الرياضية لفترات طويلة وما يصاحب ذلك من غزارة العرق وارتفاع درجة حرارة جلد الأصابع والقدم وهى ظروف ملائمة لنمو الفطريات على الجلد ..

* بلع اللسان

تتعدد الإصابات القاسية للاعبين فى أرض الملعب ، ومن أبرزها وأكثرها خطورة وصعوبة حالات بلع اللسان وارتجاع اللسان نتيجة فقدان الوعي الذى قد يصيب اللاعبين ويتسبب فى غلق مجرى الهواء ويؤدى إلى نقص الأكسجين فى المخ، ما يعرض اللاعب إلى الموت خلال 4 دقائق أما الطريقة الصحيحة لعلاج هذه الحالات هى محاولة فتح مجرى الهواء عن طريق دفع الفك السفلى إلى الأمام مع إرجاع رأس اللاعب للخلف حتى يسمح بالفتح ..



0223520138 - 0127 217 2154 - 01097666626

8 Ahmed Fakhry street-Naser city-Cairo-Egypt



التكنولوجيا القابلة للإرتداء



انخفاض متوسط أسعار البيع، واطلاق عدد من العوامل، شملت انخفاض متوسط أسعار البيع واطلاق عدد من المنتجات الجديدة، ودخول الأجهزة القابلة للإرتداء الأقل تكلفة إلى الأسواق، وادخال تصميمات أكثر أناقة ويعتقد أنه يُنتظر أن تصبح التقنيات القابلة للإرتداء الأقل تكلفة إلى الأسواق، وادخال تصميمات أكثر أناقة ويعتقد أنه يُنتظر أن تصبح التقنيات القابلة للإرتداء في المستقبل القريب جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، إذ ستمكن عبر اتصالها بجسده من تزويده بمعلومات لا يمكن للحواسيب اللوحية والهواتف الذكية الوصول إليها على أن تحقيق نجاح قريب في هذا المجال يتوقف على عاملين أساسيين : هما القدرة على الوصول للمعلومات المفيدة بشكل مباشر وتقبل المستهلكين لفكرة ارتداء جهاز من هذا النوع ويرغب الكثير من المستخدمين في اقتناء أجهزة تتبع مؤشرات ومعدلات اللياقة البدنية القابلة للإرتداء التي توفر إمكانيات لتحسين الأداء الرياضي ومراقبة الحالة الصحية، بالإضافة إلى أخرى لأغراض ترفيهية والملاحظ أيضاً أن التطبيقات الصحية والتعليمية وتلك المتعلقة بالممارسات الرياضية المحترفة والشخصية تستحوذ على الحصة الأكبر بين هذه المنتجات وهو ما يتوافق مع الإحصاء الذي قامت به مؤسسة PWC المتخصصة في دعم الأعمال، أن الأجهزة القابلة للإرتداء تكون بدافع اللياقة البدنية ومراقبة المؤشرات الصحية، تليها الساعات الذكية، ثم الأجهزة المتعلقة بالنظارات الذكية، والكاميرات الذكية التي يمكن ارتداؤها بسهولة وأخيراً الملابس الذكية

نماذج معاصرة للتكنولوجيا القابلة للإرتداء

بقلم / أحمد محمد سالم
مدرب اللياقة البدنية CFI
المحاضر وعضو الهيئة العلمية
للأكاديمية الدولية لعلوم وتكنولوجيا
الرياضة IASST

* ماهية التكنولوجيا القابلة للإرتداء

تنطوي التكنولوجيا القابلة للإرتداء على ابتكارات مثل الحواسيب والأجهزة القابلة للإرتداء، وتكنولوجيا الواقع الافتراضي وبهيمن على سوق التكنولوجيا القابلة للإرتداء حالياً عدد صغير من الأجهزة .. النظارات الذكية والساعات وأساور اللياقة البدنية ، والتي يتفاعل كثير منها مع الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية عن طريق تطبيقات تتبع فترات نوم المستخدمين وصحتهم وحركتهم ، وهو ما يشكل اتجاهاً جديداً يُعرف بإسم القياس القطاع الكمي للذات وتصف شركة دلويت « وق متخصص ضخم » سوف يدر نحو مليار ٣ دولار في هذه وحدها التقنية القابلة للإرتداء خرجت من رحم مفهوم هي تمثل التطبيق INTERNET OF THINGS ، إنترنت الأشياء لهذه التقنية التي تُعد بدورها واحدة من أكثر الاتجاهات ستغير شكل الإقتصاد العالمي، بل شكل العالم كله ووفقاً لأبحاث Gratner لمؤسسة جارتنر فهذا سوق حجمه ١٩٠٠ .. فإن مليار دولار بحلول ٢٠٢٠ وفق مؤسسة IDC أن الأجهزة التقنية التي يمكن ارتداؤها شهدت نمواً كبيراً بمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا ، خلال عام ٢٠١٦ بلغت ٦٥٪ ومتوقع أن يستمر النمو في حدود ٢٠٪ حتى عام ٢٠٢٠ ظل هبوط ملحوظ في مبيعات أجهزة الكمبيوتر الشخصية وهذا مادعا نيكول دوجرا Nakul Dogra الحوسبة الشخصية وحلول البنية التحتية في شركة رق الأوسط وأفريقيا وتركيا للقول « إن نمو سوق IDC الأجهزة القابلة للإرتداء يمنحنا بصيص أمل وسط إنكماش عام لسوق الحوسبة الشخصية في المنطقة وقد نتج هذا النمو من خلال عدد من العوامل، شملت

الساعة التي يمكن أن تتصل بالهاتف المحمول بنظامي IOS أو Android تتميز بمجموعة من المزايا الذكية من تتبع الأنشطة الرياضية وتتبع النوم واستقبال رسائل نصية و بريد إلكتروني وأكثر من ذلك ..



سوار المعصم الذكي Fitbit Altd HR

يقوم هذا السوار بتتبع وقياس الأنشطة والتمرينات الرياضية وقياس وتحليل معدل النبض بدقة فحسب بل يعتبر طفرة في تكنولوجيا تتبع النوم وتحسين جودته بناءً على أبحاث علمية مشتركة بين جامعات جونز هوبكنز وستانفورد واربزونا..



ساعة Samsung Gear Fit Pro

* أفضل منتجات التكنولوجيا القابلة للإرتداء من الساعات الذكية وتطبيقات تتبع الأنشطة الرياضية وأدوات اللياقة البدنية ..



الحذاء الرياضي الذكي

Germini Re Smart Shoes

الذي تنتجه شركة Under Armour الحذاء الرياضي المزود بتقنية Record-Equipped التي تقوم بتتبع وتحليل وتخزين كل البيانات الخاصة بكل مسافة تم قطعها أثناء المشي أو الجري للوقوف المستمر على المستوى وتحديد البرنامج الأفضل لتحسين الأداء ، بل ويقوم بتحديد أيضا شدة تمرين الجري المناسبة ..



الساعة الذكية

Skagen Hybrid Smartwatch-Signatur Steel-Mesh

السروال الرياضى القصير

My ontec Mbo dy connected shorts

المصمم للاعبى الدراجات و(الدواثلون) الثنائى (والترايثلون) الثلاثى لايتيح فقط تتبع النشاط الرياضى وإعطاء القياسات الخاصة به من سرعة ومسافة وإيقاع ومعدل ضربات القلب , بل يتميز بتكنولوجيا متقدمة لقياس النشاط الكهربائى للعضلات أثناء النشاط, ويعد الأول من نوعه الذى يقدم تحليل EMG للأداء الرياضى حال الممارسة بغض النظر عن نوع الرياضة ..



خوذة الرأس الذكية

Coros smart bicycle helmet

بالإضافة أنه يمكن الإستماع إلى الموسيقى عبر سماعات داخلية فى الخوذة, يمكن أيضاً تحديد الإتجاهات بنظام تحديد المواقع العالمى بأمان أثناء السير كما تقوم بالتتبع للمسافات المقطوعة والأفضل من ذلك أن الخوذة مزودة بتقنية متطورة لإرسال رسالة تلقائية للأقارب فى حالة حدوث حادث ..



أجهزة رصد اللياقة البدنية
تتنبأ بأمراض القلب

تقدم سامسونج خيارات جديدة دائماً للمهتمين باللياقة البدنية والرياضة بشكل عام, وتقوم با لك من خلال الساعات الذكية الرياضية التى تقوم بإطلاقها فى كل عام, والتى تعد خياراً رائعاً بالنسبة للرياضيين, وتقدم لهم الكثير من المميزات التى تجعلهم ينشئون نظاماً بدنياً خاص بهم وهى من أشهر وأحدث ساعات سامسونج التى تحتوى على كل المميزات الرئيسية التى قد يحتاجها أى مهتم بالرياضة, مع تصميم رائع وأنيق بالإضافة إلى خاصية مقاومة المياه وهى خاصية مهمة جداً لهؤلاء الذين يمارسون رياضة السباحة بشكل منتظم, حيث تستطيع الساعة العمل تحت الماء حتى 0٠ متراً , كما أنها قادرة على تلقي وإرسال الرسائل النصية, وكذلك إجراء المكالمات الهاتفية, وتشغيل المقاطع الموسيقية ..



سماعات الرأس

JBL UA Sport Wireless Heart Rate Headphoned

القليل من سماعات الرأس الرياضية توفر الإتصال بمنصة سجلات مجانية من الشركة المصنعة, وهو تطبيق يتيح تتبع التمرينات بتفاصيل استثنائية .. كما يمنحك تحديثات صوتية لقياسات مثل السرعة, ومناطق Hezone معدل ضربات القلب لتطوير التدريب ..



الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم مقارنة بغيرهم وعن التوصيات التي خرجت بها الدراسة يقول ليم يمكننا الإعتماد فى أبحاثنا المستقبلية على الأجهزة المطروحة للمستهلك وليست الأجهزة العلمية، وإذ إن كثيرين باتوا يستخدمون حالياً أجهزة رصد اللياقة البدنية ..

فإنها تفيد الباحثين فى معرفة كيفية تأثير نمط الحياة على متغيرات الصحة وفى سياق الطب الشخصى فإن النتائج التى وصلنا إليها تلمح على إمكانية تطوير تطبيقات لتحليل البيانات المأخوذة من الأجهزة التى يتم ارتداؤها ، مثل معدل ضربات القلب والنشاط البدنى، بهدف تشخيص الأمراض مبكراً وهو ما سبق أن فعلته إحدى الدراسات باستخدام الساعات الذكية .

نماذج لبعض التطبيقات الحديثة للصحة واللياقة البدنية على الهواتف الذكية لعام ٢٠١٨ ..

Nike + Training Club

تطبيق يشمل كل ماتتوقعه من تطبيق رياضى متكامل ، وقد تم تصميمه بواسطة مدربين رياضيين محترفين بالتعاون مع شركة نايكى منتجة التطبيق ، التطبيق هو من أفضل التطبيقات الرياضية على الإطلاق مجانى لأندرويد ..

Run Keeper

يحظى هذا التطبيق بسمعة حسنة للغاية بين تطبيقات الصحة واللياقة البدنية، فهو يحتوى على أغلب الخدمات الموجودة فى بقية التطبيقات، وإذ كنت مهتماً برياضة العدو، أو حتى أنك تريد الإعتماد على الجرى لمسافة قصيرة يومياً لتحسن من نشاط جسدك، سيكون هذا التطبيق هو الأكثر مناسبة بالنسبة لك .. يمكنك وضع خطوط السير التى ستجرى عليها فى الخريطة الموجودة فى التطبيق وتتبع المسافة ومعرفة السرعات الحرارية التقديرية التى قام جسدك بحرقها بالإضافة إلى وضع الأهداف التى تنوى تحقيقها وتطوير أنشطتك التى تقوم بها فى داخل المنزل ، قد يكون هذا التطبيق شاملاً بلا حدود وهو من أهم تطبيقات الصحة واللياقة البدنية التى يجب أن تطلع عليها على الفور ..

اكتسبت أجهزة رصد اللياقة البدنية الحساسات القابلة للإرتداء ، والتى تستخدم لقياس المؤشرات الحيوية للجسم ، أهمية كبرى بعدما تبين أن فائدتها لا تقتصر على رصد مستوى اللياقة ، ولكنها تفتح آفاقاً جديدة فى عدة مجالات خاصة بالأبحاث الطبية الحيوية وكشفت دراسة نشرتها دورية بلوس بيولوجى وأجراها باحثون بمعهد اطب الدقيق بجامعة سنغافورة الوطنية ومركز القلب الوطنى فى سنغافورة، أن ارتداء تلك الأجهزة لا يحدد فقط معدل النشاط اليومى للأشخاص، ولكن قد يساعد التنبؤ بمخاطر الإصابة بأمراض القلب من خلال مؤشرات متنوعة، مثل السمنة وارتفاع مستوى السكر فى الدم وكان تزايد استخدام التكنولوجيا القابلة للإرتداء واتاحتها بسعر زهيد للمستهلك قد شجع فريق البحث على اختبار دورها فى تحسين الأبحاث الطبية الحيوية والرعاية الصحية ، وذلك بالرغم من التحدى الذى واجههم نتيجة قلة قواعد البيانات الشاملة التى تدمج المعلومات المستخلصة من هذه الأجهزة مع أنواع أخرى من البيانات اعتمد الباحثون على تتبع حالة ٢٣٣ من المتطوعين الأصحاء لرصد النشاط المسجل من خلال هذه الأجهزة وقياس معدل ضربات القلب ومستوى الدهون فى الدم ، وانتهوا إلى أن البيانات التى يتم الحصول عليها يمكن استخدامها تعرف الأشخاص الرياضيين المعرضين للإصابة بتضخم القلب، وهو حالة معروفة بإسم القلب الرياضى تشيع بين الرياضيين ذولا القدرات التنافسية العالية ..

يقول ونغ خوانغ ليم الباحث الرئيسى للدراسة (إن القلب الرياضى حالة حميدة وليست مرضاً ، منتشرة بين الرياضيين الذين يؤدون تدريبات التحمل لأكثر من ساعة يومياً، ومن مظاهر هذه الحالة زيادة سُمك جدران القلب وخاصة فى البطين الأيسر ، وتتشابه فى ذلك مع تضخم عضلة القلب ، وهو مرض خطير ..

ويؤكد ستيفوارت كوك امشرف الرئيسى على دراسة (أن أجهزة رصد اللياقة البدنية لن تكشف بطبيعة الحال هذه الأعراض التى يحتاج كشفها إلى تصوير القلب بالأشعة ، ولكنها تساعد فى تعرف الأشخاص المحتمل إصابتهم بالقلب الرياضى ، مما يقلل خطأ التشخيص نظراً لمعرفة الأطباء الذين يتعاملون مع المحترفين و الرياضيين بهذه الحالة على جانب آخر تستطيع هذه الأجهزة التنبؤ بمعدلات نوع من الدهون يسمى سراميد يكون مصاحباً للسمنة ومرض السكرى وأمراض القلب ، إذ لاحظ الباحثون انخفاض معدلات هذه الدهون لدى المتطوعين

كما أنك قد تكون مشغولاً في الكثير من الأوقات كل هذه الأمور سيحلها هذا التطبيق الذي يتمتع بمصداقية كبيرة فهو يمكنك من أن تتواصل مباشرة مع عدد كبير من الأطباء الخبراء في مجالات طبية متعددة، لكن هذه الخدمة ليست مجانية ويجب عليك دفع الإشتراك الشهري الذي سيجنبك فواتير استشارات الأطباء الذين تذهب إليهم، المميز في التطبيق هو أنك تتمكن من تقديم الأسئلة من خلال الكتابات النصية والصوت والمقاطع المرئية كما لو أنك موجود في المستشفى أمام طبيبك الخاص ، لذا قد يكون هذا التطبيق من أهم تطبيقات الصحة واللياقة البدنية التي تحتاج إلى معرفتها لتحسين صحتك العامة ..

App Couch -To - 5K

يُعتبر هو التطبيق المناسب لتحفيز وتشجيع من ليسوا من محبي ممارسة الرياضة، من خلال سلسلة من التدريبات التي تُصبح أكثر صعوبة تدريجياً ، ويساعدك التطبيق على خسارة 0 كيلو جرام من وزنك في تسعة أسابيع من خلال ممارسة التمارين الرياضية من ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً، ويتيح لك اختيار المدرب الذي تتناسب إرشاداته مع نمط حياتك والأهداف التي ترغبها، والإستمتاع بالتمارين بالإيقاع الذي تفضله ..

APP Fitness Buddy

يُعتبر هذا التطبيق كمدرّب شخصي في جيبك، يحتوي التطبيق على أكثر من ١٧٠٠ تمرين رياضي و٧0 نصيحة يومية وأكثر من ١٠٠ فيديو و ٤٠٠٠ صورة رسوم متحركة لتمارين رياضية، فيمكنك تصفح هذه المكتبة المحملة وتحديد الروتين الخاص بك والتمارين المناسبة لك للوصول للجسم الرياضي الذي ترغب في الحصول عليه ..

Daily Yoga

يتيح هذا التطبيق للمستخدمين دروساً في اليوجا لجميع المستويات، فضلاً عن موسيقى للتأمل، ويقدم ٨ خبراء في هذا التطبيق ١٠٠ تمرين من اليوجا، وقاعدة بيانات تشتمل على 0٠٠ وضع يوجا ومن فوائد اليوجا التخلص من التوتر، والقلق، والإكتئاب ، وضبط الشهية ..

من أهم تطبيقات الصحة واللياقة البدنية، حيث حاز هذا التطبيق على تقييمات نقدية عالية من جانب الخبراء والمستخدمين على حد سواء، حيث يحتوي على الكثير من الإضافات التي يتم تحديثها بصفة دورية والخاصة بركوب الدراجات، حيث يمكنك ان تقوم بتتبع المسارات التي تقوم بها خلال ركوبك للدراجة من خلال تقنية GPS ، التطبيق يقوم بتحريك وإنشاء المنافسات بينك وبين الإصدقاء بالإضافة إلى قيامه بقياس المسافة والسرعة وأوقات التوقف ، فهو يقيس الأوقات التي قمت فيها بالوصول إلى أعلى السرعات ويعطيك إحصائيات بالغة الدقة والتنوع عما قمت بتحقيقه في قطع المسافات من خلال ركوب الدراجات والمميز في التطبيق كذلك أنك إذا كنت تسكن في مدينة يكثر فيها مستخدمي التطبيق، ستتمكن من رؤية الإحصائيات المختلفة عن المستخدمين وستتعرف من خلالها على أفضل الطرف التي يحبذا ركوب الدرجات التمرين فيها ..

Sleep Bug

هل تعاني من مشاكل الأرق أو عدم القدرة على النوم بسبب الإزعاج الحادث من حولك ؟ ربما تكون هناك بعض الأصوات البعيدة عنك إلى حد ما مثل أصوات أبواق السيارات وغيرها التي تمنعك من الوقوع في النوم بسرعة، هذه التطبيق سيحل هذه المشكلة بشكل نهائي، حيث ستتمكن من الحصول على أصوات هادئة ومريحة للأعصاب بشكل كامل فقط كل ما ليك هو اختيار المكان الذي تريد لأذنيك أن تذهب إليه يمكنك الذهاب إلى الشاطئ أو إلى حديقة تتأمل فيها الأشياء الجميلة حولك أو حتى بإمكانك سماع صوت الأنهار والمصبات المائية الموجودة في الغابات والأدغال، يمكنك كذلك حساب التوقيت وإضافة المزيد من الأصوات التي تريدها فمثلاً لا يمكنك إضافة صوت الأمطار إلى المكان الذي ذهبت إليه ..

Health Tap

قد تتكاسل في كثير من الأحيان وتمنع نفسك عن الذهاب إلى الطبيب لسؤاله عن أمر هام يخص صحتك العامة كذلك فإن ك قد لا تجد الطبيب المناسب في المكان القريب منك،

Meditation Studio

يوفر التطبيق كل أنواع وأشكال تمارين التأمل الممكنة توافرها على أي تطبيق أو موقع آخر، ويغطي تمارين ضد الشعور بالقلق والضغط والتمارين الحائثة على السعادة والإسترخاء..

MyfitnessPal

التطبيق الأكثر شعبية في هذه القائمة، وتحتوي قاعدة بياناته على أكثر من 6 ملايين نوع طعام مما يجعل مهمة متابعة نظامك الغذائي أسهل وأكثر دقة، وسواء كنت تريد فقدان الوزن أو زيادة الكتلة العضلية فهذا التطبيق قادر على اختيار النظام المناسب لك..



المختبر
معمل مؤمنة كمين

اعرف نتيجتك
في أسرع وقت

19014
almokhtar.com

واحد من
العيلة

المختبر
معمل مؤمنة كمين

عشان تفضل دايمًا مطمئن

المختبر معاك في كل لحظات حياتك

واحد من
العيلة

احجز زيارة منزلية
وهنجيلك لحد عندك



19014

1 2 3
4 5 6
7 8 9
* 0 #

المختبر
معمل مؤمنة كمين

تمارين عضلات البطن لمدة ١٠ دقائق

حتى تلامسان الأرض .. ضع يديك متقاطعتين مع صدرك أو خلف أذنيك قم بالإحناء ببطء نحو وركيك حتى يصبح كتفك بارتفاع ثلاث بوصات عن الأرض تقريباً حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم أخفض نفسك ببطء نفذ التمرين ١٢ مرة وكرره على الجانب الآخر ..
نصائح : لا تثني عنقك باتجاه صدرك عندما ترتفع قلص عضلات بطنك أثناء التمرين لا ترفع رأسك بقوة عن الأرض ..



تمرين اللوح
الهدف / أسفل الظهر
والعضلات الداخلية

استلق على دعائم جسدك الأمامية، على ساعديك من الأمام وأصابع قدميك اجعل ساقيك مستقيمتين وركبتيك مرفوعين لتشكيل خطاً مستقيماً وثابتاً من الرأس إلى اخمص القدمين كما ينبغي أن يكون كتفك مباشرة فوق مرفقيك ركز على إبقاء عضلات



تمرين شد المعدة
الهدف / عضلات البطن

استلقى على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك مسطحتين على الأرض مع فتحهما بعرض الورك ضع يديك على فخذيك متقاطعتين مع صدرك أو خلف أذنيك انحنى ببطء نحو ركبتيك حتى يصبح كتفك على ارتفاع نحو ثلاث بوصات من الأرض حافظ على الوضعية لبضع ثوان ثم أخفض نفسك ببطء نفذ تمرين شد المعدة ١٢ مرة

نصائح : لا تثني عنقك باتجاه صدرك عندما ترتفع قلص عضلات بطنك أثناء التمرين لا ترفع رأسك بقوة ..

تمرين شد العضلات المنحرفة
الهدف / العضلات المنحرفة

استلقى على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع القدمين مسطحتين على الأرض مع فتحهما بعرض الورك قم بتدوير ركبتيك لجهة واحدة



تمرين شد المعدة مع رفع الساقين الهدف/عضلات أسفل البطن

استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك واجعل قدميك مسطحتين على الأرض ومتباعدتين بمقدار عرض الورك ضع يديك متقاطعتين على صدرك اسحب ركبتيك ببطء إلى صدرك مع ثنيهما بزاوية ٩٠ درجة، حتى ترفع أردافك وعظم العصعص عن الأرض ابق بهذه الوضعية للحظة ثم خفض نفسك ببطء نفذ التمرين ١٢ مرة ..

نصائح : أبق عضلات بطنك متقلصة أثناء تنفيذ التمرين لا تثني عنقك إلى صدرك عندما ترفع نفسك لا تستخدم يديك لرفع عنقك إلى أعلى ..

المشي من أجل الصحة

يعد المشي بسيط ومجاني وواحدة من أسهل الطرق لتصبح أكثر نشاطاً وتخلص من الوزن الزائد وتصبح أكثر صحة يتم الاستخفاف بالمشي كرياضة مثالية للناس من جميع الأعمار وفي كل مستويات اللياقة البدنية الذين يريدون أن يصبحوا أكثر نشاطاً وقد تبين أن المشي المنتظم يحد من مخاطر الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسكري

بطنك متقلصة أثناء التمرين حافظ على الوضعية لمدة ٥ إلى ١٠ ثوان وكرر التمرين من ٨ إلى ١٠ مرات

نصائح : لا تسمح لأسفل ظهرك بالهبوط أثناء تنفيذ التمرين يتوجب عليك أن تنظر باتجاه الأرض لتنفيذ التمرين بطريقة أسهل ، قم بتثبيت الركبتين على الأرض ..



تمرين اللوح الجانبي الهدف/ أسفل الظهر والعضلات الداخلية

استلق على جانبك مستنداً إلى كوعك بحيث ينبغي أن يكون كتفك مباشرة فوق كوعك مدد ساقيك بشكل مستقيم وارفع وركيك لتشكل خطاً مستقيماً وثابتاً من الرأس إلى أصابع القدمين .. حافظ على عنقك ممدودة وكتفيك إلى أسفل وبعيدين عن أذنيك أبق عضلات أسفل بطنك متقلصة أثناء التمرين ابق الوضعية لمدة ٥ إلى ١٠ ثوان وكرر التمرين ٨ إلى ١٠ مرات ثم كرر التمرين على الجانب الآخر

نصائح : أبق وركيك إلى الأمام أثناء تنفيذ التمرين لا تسمح لأسفل ظهرك بالهبوط لتنفيذ تمرين لوح الجانب بطريقة أسهل، نفذه مع وضع الركبتين على الأرض ..

معتدل الكثافة يعنى أن تمشى بسرعة كافية لرفع معدل ضربات القلب ولتتعرق قليلاً وإحدى الطرق لمعرفة السرعة المناسبة هى أن تكون قادراً على التحدث ، لكن لا يمكنك أن تردد كلمات الأغاني المفضلة لديك حاول المشى ١٠,٠٠٠ خطوة يومياً وعلى أية حال فإن معظمنا يسبؤ بين ٣,٠٠٠ و ٤,٠٠٠ خطوة يومياً، فالوصول إلى ١٠,٠٠٠ خطوة ليست بالصعوبة التى تظهر إذا استطعت فى البداية ..

المشى بسرعة لبضع دقائق فقط، فهذا شئ جيد، فلا تبالغ فى اليوم الأول يمكنك تقييم نشاطك إلى بكثافة معتدلة ابدأ المشى ببطء ثم زد من الوتيرة بشكل تدريجى وبعد بضع دقائق، وإذا كنت على استعداد حاول المشى أسرع قليلاً وفى نهاية المشى، أبطئ وتيريك تدريجياً حتى ترتاح عضلاتك اختم المشى مع عدد قليل من التمارين التمدد اللطيفة والتي ستساعدك على تحسين مرونتك حاول الاستفادة من كل خطوة تقوم بها بدءاً من المشى إلى المحلات التجارية أو جزء من رحلتك إلى العمل ، وانتهاءً بتسيير الكلب وحصص المشى الجماعية المنظمة البقاء متحفزاً ..

اجعلها عادة

إن أسهل طريقة للمشى أكثر هى جعلها عادة فكر فى طرق لتضمن بها المشى فى روتينك اليومى بعض أمثلة على هذه التمارين ..

امش جزء من رحلتك للعمل سيراً إلى المحلات التجارية ، استخدم الدرج بدلاً من المصعد، اترك السيارة فى الرحلات القصيرة، قم بلإيصال الأولاد سيراً إلى المدرسة، قم بالمشى مع صديق ..

اخلط الأمور

قم بالتنوع أثناء امشى ليس عليك السفر إلى الريف للحصول على حصة مشى مجزية تقدم البلديات والمدن مناحى مثيرة للإهتمام بما فى ذلك المنتزهات والمسارات بجانب النهر ، المنتزهات العامة والغابات والمروج والمحميات الطبيعية ..

والربو والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان استخدم هذا الدليل لزيادة كمية المشى التى تقوم بها كل أسبوع، وتحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية قبل أن تبدأ .. إن زوجاً من الأحذية هو كل ماتحتاج إليه من معدات فأى حذاء مريح يوفر الدعم الكافى ولا يسبب ظهور بثور سيفى بالعرض ارتد ملابس فضفاضة تسمح لك بالتحرك بحرية اختر ملابس رقيقة بدلاً من الملابس الثقيلة والمكتنزة إذا كنت تسير إلى العمل، يمكنك إرتداء ملابس العمل المعتادة مع زوج مريح من الأحذية للمشى لمسافلاً طويلة، قد تبرد أخذ بعض الماء، وجبات خفيفة صحية، بلوزة إضافية، كريم واقى شمسى وقبعة شمسية فى حقيبة صغيرة إذغ كنت تبدأ بالمشى لمسافات أطول وبصورة اعتيادية ، قد ترغب فى شراء سترة مضادة للماء وبعض الأحذية للطرق الأكثر صعوبة ..

البداية ...

ابدأ ببطء وحاول بناء نظامك الخاص للمشى تدريجياً ، وللحصول على الفوائد الصحية من المشى يجب أن يكون نشاط أيروبيك معتدل الكثافة أو بعبارة أخرى فإنه يجب أن يكون أسرع من النزهة ..



نشاط الأيروبيك

يساعد ركوب الدراجة بانتظام على فقدان الوزن، خفض التوتر وتحسين مستوى لياقتك البدنية .. وكما ستجد معلومات عن الفوائد الصحية، ستجد الكثير من النصائح حول المعدات، السلامة على الطرق ومسارات الدراجات يلقي ركوب الدراجات إقبالاً واسعاً كشكل من أشكال الرياضة يمكن للأطفال الصغار المتقاعدين ، الأصحاء أو الأشخاص ذوي الإعاقة التمتع بركوب الدراجات إذا كانت لديهم المعدات المناسبة للمبتدئين ، يعتبر ركوب الدراجة أحد أسهل طرق التمارين للياقة في روتينك اليومي لأنه شكل من أشكال النقل أيضاً فهو يوفر لك المال، يزيد لياقتك البدنية وهو صديق للبيئة إنها من الرياضات ذات الإصطدامات المنخفضة، لذلك يعتبر أكثر سهولة على المفاصل من تمارين الأيروبيك ذات الإصطدامات الكثيرة.. مع ذلك ما تزال تساعدك على الحصول على اللياقة الملائمة سيحرق شخص يزن ٨٠ كغ ٩١ باوند على سبيل المثال أكثر من ٦٥٠ سعر حراري بساعة ركوب على الدراجة، ويمرن ساقيه ومؤخرته إذا قادت دراجتك فوق التلال أو على الطرق الوعرة، فستمرن الجزء العلوي من جسمك أيضا أفضل وسيلة لبناء لياقة القلب والأوعية الدموية هي ركوب الدراجة لمدة ١٥ دقيقة كل أسبوع تقريبا يمكنك على سبيل المثال، أن تقود الدراجة للعمل لبضعة أيام خلال الأسبوع وجولة أطول في عطلة نهاية الأسبوع سيعود ذلك عليك بفوائد سريعة الخطوات تفقد المعدات يساعدك ارتداء خوذة الدراجات على منع الإصابة في الرأس إذا وقعت عن دراجتك ..

من المهم إثناء خوذة تلبى المعايير التالية

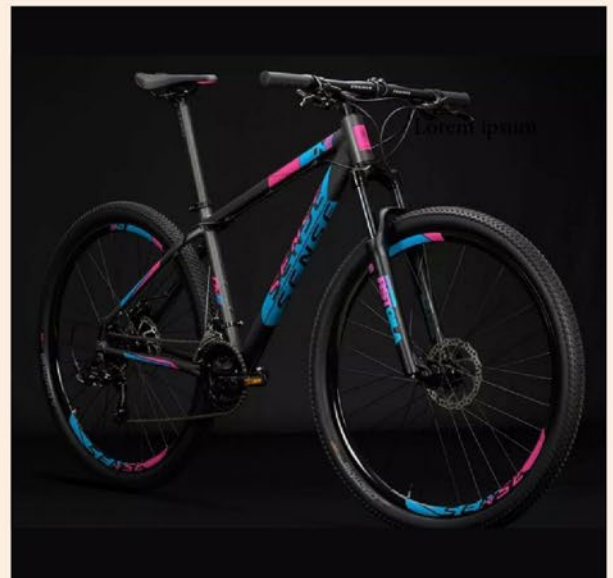
أن تكون في وضعية مناسبة ومحيطه برأسك يجب أن تثبت مباشرة فوق حاجبيك وأن لا تميل إلى الخلف أو الأمام أن يتم تثبيتها بإحكام بأحزمة غير ملتوية ، مع مسافة إصبعين فقط بين ذقن والحزام تأكد من استبدال الخوذة الخاصة بك كل ٥ سنوات لا تشتري خوذة مستعملة فقد تكون معطوبة وربما لن تحميك بشكل جيد ..



ضع هدفاً لنفسك

يمكنك المشي ١٠٠٠ خطوة في حوالي ١٠ دقائق .. يعتبر عداد الخطى وسيلة ممتعة لتتبع سيرك استخدم عداد الخطى للتعرف على متوسط الخطوات اليومية التي تسيرها ومن ثم ابدأ في إضافة الخطوات ..

فوائد ركوب الدراجة Benefits of cycling



أزل واقية الطين في حال كانت تجتك بطرف
حذاءك أثناء ضغطك على الدواسات ارفع
الجزء الخلفي للدراجة برفع المقعد وقم
بنفس إجراءات التفقد للعجلة الخلفية ..



الفرامل

اضغط على الفرامل الأمامية، تفقد مايلي
عمل المكابح، حاول دفع الدراجة إلى
الأمام مع الضغط على الفرامل تأكد أن
الفرامل متوضعة بشكل متساو على حافة
العجلة، إذ لا ينبغي لها أن تلامس إحدى
النهايات دون الأخرى أن لا تكون الفرامل
مهترئة داخل العتلات عتلات الفرامل
والمقابض مثبتة بإحكام على المقود،
وتغطي جميع الصواميل والبراغي المتصلة
بنهاية أنبوب المقود اضغط على الفرامل
الخلفية وقم بنفس إجراءات التفقد للعجلة
الخلفية، لا أن تدور عند الضغط على الفرامل
ودفع الدراجة إلى الأمام..

الأضواء والعاكسات

إذا كنت تستخدم دراجتك ليلاً أو عند الرؤية
الضعيفة ، فمن الضروري أن يكون لديك
ضوء أمامي أبيض
ضوء خلفي أحمر
عاكس خلفي أحمر
عاكسات دواسات بلون العنبر أصفر
من الأمام والخلف على كل دواسة
تساعد العاكسات المثبتة بشكل جيد على
المقدمة والمؤخرة في جعلك مرئياً يمكنك
الحصول على الأضواء الثابتة أو الوامضة أو
الأثنين معاً .. الضوء الثابت في المقدمة
والواض من الخلف ..
الضوء الثابت في المقدمة ... عندما تقود
الدراجة في مناطق ذات إنارة شوارع غير
جيدة الأضواء الوامضة تحتاج إلى معدل
وميض من 1 إلى 4 ومضات متساوية في
الثانية أن تكون بسطوع أربعة شمعات على
الأقل الأضواء والعاكسات الإضافية يمكنك
استخدام أضواء أخرى بالإضافة إلى
الضرورية والتي أن يكون بمعدل 1-4 ومضات
متساوية في الثانية الواحدة

تجهيز دراجتك للركوب

أجر الإختبارات التالية لدراجتك بانتظام للتأكد
من أنها في حالة عمل جيدة ..

الإطار الأمامي والعجلات

ارفع الجهة الأمامية للدراجة باستخدام
المقبض على جذع المقود ومن ثم اضغط
بيدك على قمة العجلة لتتأكد من أنها لا
تسقط من مكانها أو تتحرك من جانب إلى آخر
تحقق من أن الحجلة لا تتحرك من جانب إلى
آخر عند محاولة إمالتها، للتأكد من أن
المحامل غير مهترئة أدر العجلة الأمامية،
يجب ألا تحتك المكابح بحافة العجلة اضغط
على جانبي الإطارات المطاطية قم بنفخها
إذا كانت طرية ابحث عن الثغرات، أو الشقوق
أو الانتفاخات في الإطارات فهي علامات
على اهتراء الإطارات ويجب استبدالها إذا كان
لديك واقيات طين أمامية ، ينبغي أن يكون
هناك على الأقل مسافة 0 مم بين الواقيات
الطين الأمامية والإطارات..

يجب تثبيت المقعد على إرتفاع مريح بالنسبة لك ضع كعباً واحداً على الدواسة يجب أن تكون ساقك مستقيمة عندما تكون الدواسة في أبعد موضع عن المقعد، إحرص على أن لا ترفع المقعد لإرتفاع ترى فيه علامة الإرتفاع الموضوعة على عمود المقعد، إذا كان عليك رفع المقعد لهذا الإرتفاع لتكون مرتاحاً قد تكون بحاجة إلى دراجة أكبر تحرك نحو الجزء الخلفى من الدراجة وأمسك المقعد بإحكام تحقق أنه لا يمكنك تحريكه صعوداً وهبوطاً أو من جانب إلى إذا تحك قم بنسبه بإحكام...



السلسلة والتروس والدواسات

اطلب من شخص ما أن يحرك الدواسات باليد بينما أنت تضغط على المقعد مثبتاً العجلة الخلفية على الأرض، ثم بدل جميع التروس على الضرس الخلفى ومبدل التروس فى المقدمة للتحقق من أنها لا تتحرك بسلاسة أمل كل دواسة من جانب إلى آخر للتحقق من أنها لا تتحرك كثيراً إذا تحركت كثيراً يجب تبديل المحامل فى أسفل القوس تأكد من أن السلسلة لا تتدلى، وغير مكسورة او صدئة ، شحم السلسلة ببعض الزيت إذا لازم الأمر..



المقود والتوجيه

ينبغي أن تكون جميع أجزاء المقود مثبتة بإحكام وأن تكون قادرة على التوجيه بسهولة ، اترك الفرمل وقف أمام العجلة الأمامية وثبتها بين ركبتيك، ثم تأكد من عدم وجود أى شئ مفكك عند ما تحاول توجيه المقود من جانب إلى آخر أن تضغط على الفرامل وتحاول تدوير المقود ..



المقعد

تمارين الكيتل بيل



* اثن ركبتيك قليلاً وادفع بوركك للخلف وتميل بظهرك للأمام بينما تؤرجح بالكتيل بيل بين رجليك للخلف حافظ على إستقامة ظهرك أثناء الحركة ..

* ادفع بالورك للأمام بقوة بينما تؤرجح بالوزن للأمام ولأعلى إلى أن ترتفع الكيتل بيل لمستوى الذقن وكرر التمرين في حركة انسابية ..

تمرين الألتفاف بالكتيل بيل للبطن

الجزء المستهدف : عضلات البطن المائلة والمستقيمة ..

كيف تؤدي التمرين ؟



* اجلس على الأرض ماسكا الكيتل بيل بيديك وبالقرب من صدرك بينما ركبتيك مثنيتين وقدميك على الأرض ..

* ميل بظهرك للخلف ٤0 درجة وارفع قدميك عن الأرض 10-1٠ سم تقريبا ..

* قم بالالتفاف عند منطقة الجذع لليمين واليسار مع تحريك الكيتل بيل مع اتجاه جذعك ..

انتشر استخدام الكيتل بيل في تاريخ عالم حمل الأثقال قبل الدمبلز بدأ ذلك في روسيا وأوروبا قبل أكثر من ٣٠٠ سنة وتستخدم الكيتل بيل لعمل مزيج من القوة التحمل والمرونة والطاقة الإندفاعية في التدريب وهي مفيدة لإضافة المزيد من التنوع لتمارينك خصوصاً في الحركات التي تتضمن أرجحة الوزن وتلك التي تتطلب قوة اندفاعية كبيرة ان كنت تبحث عن تمارين جديدة تضيفها لبناء قوة متكاملة في جسمك ولتكسر الروتين والملل في جدول تمارينم اضع تمارين الكيتل بيل إلى خطة تمرينك ..

الأرجحة بالكتيل بيل

الجزء المستهدف : الأرجل والكتفين والورك والظهر ..

كيف تؤدي التمرين ؟



* قف مستقيماً وقدميك متباعدتين بمسافة أكبر بقليل فقط من عرض كتفيك حاملاً الكيتل بيل بيديك أو بيد واحدة من المقبض الخاص بها ..

* انزل الكيتل بيل وأعدّها لمكنها ثم اضغط مجدداً ثم ارفع الكيتل بيل التي بيدك اليمنى ان كنت مبتدئ فى هذا التمرين قم بتأديه الضغط بدون سحب الكيتل بيل إلى أن تكتسب التوازن الكافى مع الكيتل بيل أولاً ..

التجديف بالكيتل بيل - سحب لأعلى

الجزء المستهدف : الظهر والكفتين ..

كيف تؤدى التمرين ؟



* عرض كتفيك ثم اثنى ركبتك قليلاً وظهرك مثنى للأمام عند منطقة الورك مع الحفاظ على إستقامة الظهر ..

* مد ذراعيك لتمسك بالكيتل بيل واسحبها معاً إلى جذعك بينما تحافظ على بقاء كوعيك قريبين من جسمك وظهرك فى إستقامته الطبيعية ..

* إنزلهما مجدداً على ذراعيك وكرر الحركة بإمكانك تأدية ذات التمرين بذراع واحد أو بإمكانك تأدية تمرين التجديف بالدبلز ثنى لأعلى لنفس الهدف ..

رفع الكيتل بيل

الجزء المستهدف : الأرداف والأرجل والظهر ..

كيف تؤدى التمرين ؟



* ضع أمامك الكيتل بيل وانزل للأسفل وأثنى ركبتك كما تنزل للقيام بتمرين القرفصاء امسك الكيتل بيل وحافظ على بقاء المسافة بين يديك أكبر قليلاً من مسافة كتفيك ..

* احمل الكيتل بيل للأسفل ببطئ مع نزول جسمك أيضاً كنقطة البداية وكرر التمرين إذا كنت تمارس هذا التمرين لأول مرة استخدم أوزان خفيفة وأديه ببطئ لتجنب أى إصابة ..

تمرين الضغط والسحب بالكيتل بيل

الجزء المستهدف : الصدر والظهر والذراعيين ..

* بدل أن تضع يديك على الأرض كما تفعل فى تمرين الضغط العادى أمسك بقبض الكيتل بيل ثم أنزل بجسمك حتى تصبح يديك قرب صدرك ..

* ادفع بجسمك لأعلى وعندما تصل لأعلى نقطة ارفع الكيتل بيل التي بيدك اليسرى من خلال سحب كوعك وضم لوحى الكتفين معاً إلى أن تصل الكيتل بيل بالقرب من صدرك ..



* قم بالاستدارة بشكل محوري مع ثبات قدميك في مكانهما وانحنى لالتقاط الكتيل بيل من على الأرض ..

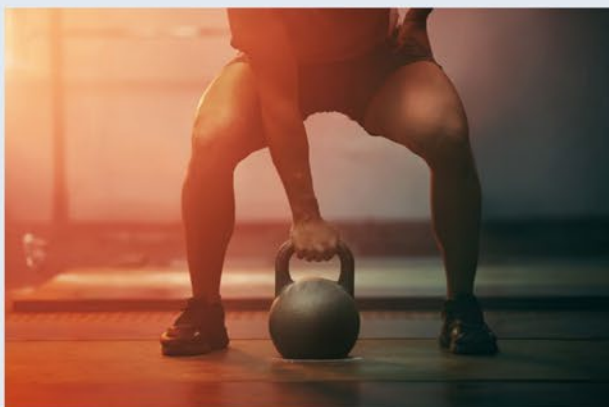
* ابدأ برفعها والاستدارة محورياً مجدداً لطرفك الأيمن إلى أن تصبح الكتيل بيل على مستوى ارتفاع صدرك وكل هذا ضمن حركة انسيابية ..

* اعكس الحركة بينما تحافظ على وضعية الأثنياء ظهرك انهى التكرارات لهذا الجانب ثم افعل ذات الشيء على الجانب الآخر ...

السومو سكوات

الجزء المستهدف : عضلات الفخذين الأمامية والخلفية والأرداف وبتن الساق..

كيف تؤدي التمرين ؟



البطن الأرضي بالكتيل بيل

الجزء المستهدف : البطن والأكتاف والظهر ..

كيف تؤدي التمرين ؟



* استلقي على الأرض وركبتك مثنيتان وقدميك على الأرض كما في وضعية تمرين الجلوس من الاستلقاء على الأرض لكن مع الفارق وهو إمساك الكتيل بيل ذات الوزن المناسب تحت مستوى الصدر بقليل ..

* اجلس من خلال التركيز على شد وانقباض عضلات بطنك بينما تقوم بنفس الوقت برفع الكتيل بيل لأمامك ولأعلى ..

* اعكس الحركة وعد لنقطة البداية وككرر التمرين ..

رفع الكتيل بيل والدوران

الجزء المستهدف : الأرداف والأرجل والظهر والكتفين ..

كيف تؤدي التمرين ؟

* قف وقدميك متباعدين بمسافة أكبر من عرض كتفيك والكتيل بيل على الأرض على جانبك الأيسر ..



* ابدأ بالوقوف بشكل مستقيم وأحمل وزن الكيتل بيل مع استقامة يديك للأسفل ثم قم بإرجاع الأرداف إلى الوراء وانحناء الركبتين ..

* اخفض جسمك ببطء للأسفل حافظ على بقاء ظهرك بشكل مستقيم وبقاء حركة يديك ثابتة ..

* حافظ على توازنك للأسفل وقم أولاً عن طريق الحوض ومن ثم اضغط على عضلات البطن والمؤخرة هكذا سوف تكون قد طبقت التمرين بشكل صحيح وتكرر التمرين ..

* قف مستقيماً وقدميك متباعدين بمسافة أكبر بقليل فقط من عرض كتفك حاملاً الكيتل بيل بيديك أو بيد واحدة من المقبض الخاص بها ..

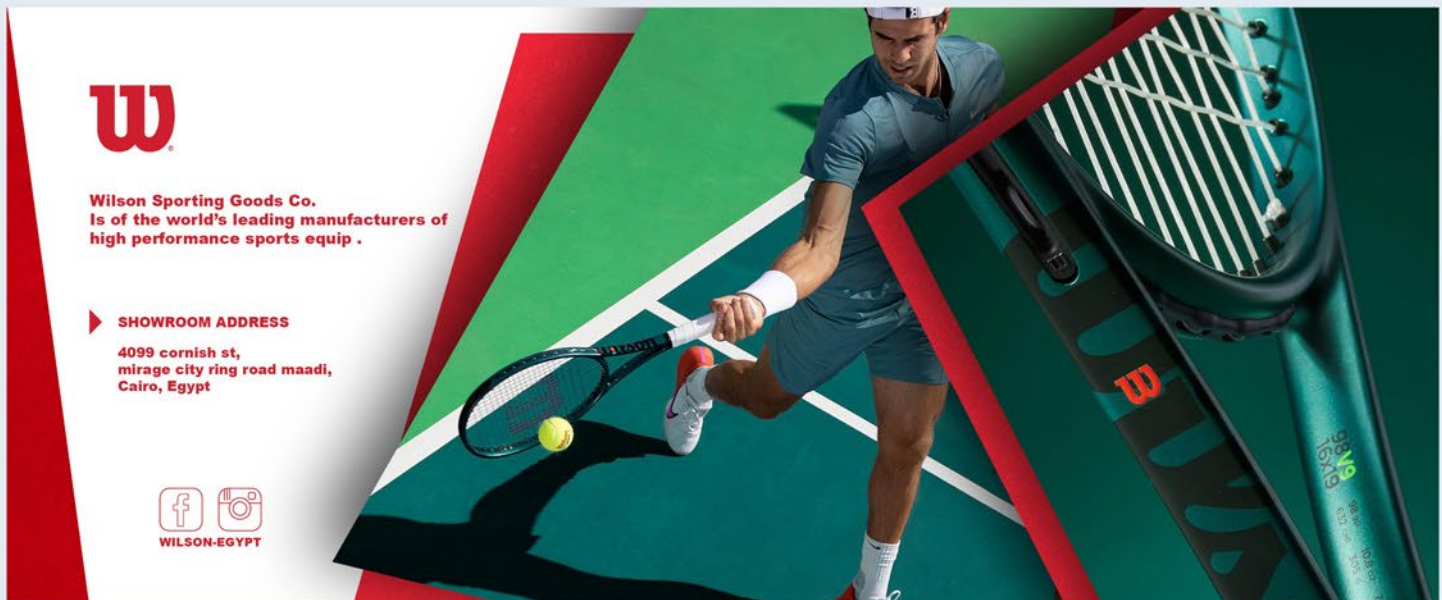
* اثني ركبتيك قليلاً وادفع بورك للخلف وتميل بظهرك للأمام بينما تؤرجح بالكيتل بيل بين رجليك للخلف حافظ على استقامة ظهرك أثناء الحركة ..

* ادفع بالورك للأمام بقوة بينما تؤرجح بالوزن للأمام ولأعلى إلى أن ترتفع الكيتل بيل لمستوى الذقن كرر التمرين في حركة انسيابية ..

السومو سكوات مع السحب لأعلى

الجزء المستهدف : الأرجل والأكتاف والظهر ..

كيف تؤدي التمرين ؟



W

Wilson Sporting Goods Co.
Is of the world's leading manufacturers of high performance sports equip .

► SHOWROOM ADDRESS
4099 cornish st,
mirage city ring road maadi,
Cairo, Egypt

Facebook icon Instagram icon
WILSON-EGYPT



WWW.STEP4SPORT.COM



✉ INFO@STEP4SPORT.COM