



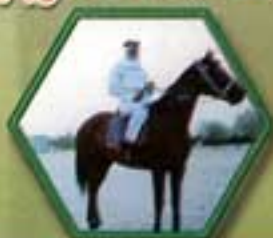
## جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م  
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

٧٠ سلسلة الوعي الصحي والثقافي

# الرياضة البدنية

في الحركة صحة وبركة



الطبعة الأولى

١٤٢٨ هـ = ٢٠٠٧ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

حساب الصدقات رقم ٠١١٠٢٠١٠٧٥٠٣  
حساب الزكاة ٠١١٠١٠٠٤٢٥٨٠  
حساب الإغاثة رقم ٠١١٠١٠١٣٥٥٥٤  
بيت التمويل الكويتي

اللجنة الإعلامية

١١٧-١١٦-١١٥ داخلي ٢٥٦٠٠٦١/٢/٣

فاكس: ٢٥١٩٨٠٣

ص.ب. ٢٤٤٠٩ الصفاة - ١٣١٠٥ الكويت

ماهر معنا في

وقفية التوعية الصحية

لخدمة المجتمع

دينار واحد

لعشاعة نشرات الصحة و بوسترات التوعية  
قال تعالى « ونعاونو على البر والنور »  
رقم الحساب ٠١١٠٢٠٨٩٣٨٨٦ بيت التمويل الكويتي

حقوق الطبع محفوظة

لجمعية صندوق إعانة المرضى

مدح الاسلام القوة البدنية فقال تعالى في مدح طالوت ﴿ إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم ﴾ البقرة ٢٤٧ . كما قال تعالى في مدح موسى عليه السلام ﴿ إن خير من استأجرت القوي الأمين ﴾ (القصص ٢٨).

وهي المقابل فقد ذم الاسلام الكسل والخمول ، ونرى ذلك في دعاء الرسول ﷺ ﴿ اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل ﴾ . ليس هذا فحسب بل إن الرسول ﷺ كان يمارس رياضة المشي والجري ويحب المصارعة ويتدرب عليها ( سنن أبي داود والترمذي ) وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول ( علموا أولادكم السباحة والرمية وأن يثبوا على الخيل وثبا ) وقال خالد بن الوليد ( أمرنا أن نعلم أولادنا الرمي والقرآن )

من كل ما سبق نرى أن الاسلام قد اهتم بالرياضة البدنية وأيضا قد اهتم بتسمية الروح الرياضية في نفوس المسلمين فشجع على التنافس في مجال الرياضة ، فلقد كان رسول الله ﷺ يحضر سباقات الخيل والهجن وكان يشارك فيها ويعطي الجوائز للسابقين وكذلك غير الفائزين حتى يرفع من معنوياتهم ويشجعهم على التقدم في التدريب.

في الحقيقة إن فوائد الرياضة كثيرة جدا منها (١) اكساب العضلات المرونة اللازمة فتصبح قادرة على أخذ الوضع الطبيعي مع الحركة ، كذلك الحصول على اللياقة البدنية وقوة التحمل . (٢) الاحتفاظ بالوزن الطبيعي للجسم . (٣) تهدئة الأعصاب والتخلص من التوتر والقلق واعطاء الشعور بالحيوية والنشاط . (٤) متففس مثالي لملء فراغ الشباب ينفسون فيها عن طاقاتهم الحركية والعاطفية بعيدا عن العادات الضارة مثل التدخين وتعاطي المخدرات . (٥) الوقاية من كثير من الأمراض مثل :

❖ أمراض الجهاز الهضمي مثل الامساك ، سوء الهضم .  
❖ الأمراض المرتبطة بالسممنة مثل (السكري من النوع الثاني).

❖ ارتفاع ضغط الدم .  
❖ أمراض القلب والأوعية الدموية .  
❖ الوقاية من بعض أنواع السرطان .

(٦) الوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية .

(٧) علاج بعض الأمراض مثل السكري النوع الثاني ،

ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية . (٨) وهناك الرياضة التأهيلية لبعض المرضى كمرضى شلل الأطفال وبعض الأمراض المعوقة وممارسة الرياضة لهؤلاء تمنحهم الوقاية من المضاعفات النفسية والعضوية .

### الرياضة البدنية والقلب

تعتبر عضلة القلب هي أكثر عضلات الجسم عملا في جسمك فهي تدق في المتوسط ٨٠ دقة في الدقيقة الواحدة !! لهذا يجب أن تحافظ على تلك العضلة التي تنبض لك بالحياة .

وتعتبر أمراض القلب هي مقدمة أسباب الوفيات في العصر الحاضر فاحرص على سلامة القلب من خلال ممارسة الرياضة البدنية .

### البشرية وممارسة الرياضة

كلما تقدمت البشرية توافرت لديها أسباب الراحة والكسل بحيث أصبح معظمنا يجلس إلى مكتبه ساعات طوال تصل إلى سبع ساعات ومنا من يجلس أمام التلفاز ساعات عديدة ثم يأتي النوم لينام ثماني ساعات ، لنجد المحصلة عدم حركة وضعف اللياقة البدنية وعدد الممارسين للرياضة البدنية قليل فانتشرت السممنة والأمراض المختلفة الناتجة عن ذلك .

## كيفية اختيار الرياضة البدنية المفيدة

يجب أن تختار الرياضة البدنية التي تمارسها بحيث تكون مناسبة لعمرك - تحتاج لامكانيات قليلة - تحقق السعادة والراحة .

## كيفية ممارسة الرياضة البدنية

- 1) يجب علي من لم يمارس الرياضة من قبل مراجعة الطبيب كي يقوم بعمل عدة فحوصات له (وخاصة بعد سن الخامسة والثلاثين ) وهي :  
تخطيط للقلب - قياس ضغط الدم - تحليل الدم للكوليسترول والهيموجلوبين ، والسكر .
- 2) عليك اختيار غذاء صحي متكامل والذي يحتوي على جميع مكونات الغذاء الصحي خصوصا للذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة حتى يمكنهم الاستفادة من البرنامج الرياضي .
- 3) ابدأ بعمل تمارين خفيفة لمدة عشر دقائق يوميا في الأسبوع الأول تزداد تدريجيا مع الوقت .
- 4) قبل بدية التمرين قم بتحريك الرجلين واليدين والجذع مع ثني الرجلين ومدهما وأخذ نفس عميق .
- 5) يجب أن يكون التمرين ذو فائدة للقلب ويمكنك معرفة ذلك من خلال إحساسك بازدياد ضربات

## وأخيراً

قد يقول قائل أنه ليس عنده الوقت الكافي لممارسة الرياضة أو أنه مريض بالسكري أو غير ذلك من الأقوال التي يتخيل أنها قد تعيقه عن ممارسة الرياضة ، ونقول أن كل هذه أقوال غير دقيقة فهناك رياضة خاصة لكل صنف من هؤلاء ؛ (لمريض السكري وأخرى لكبار السن ورجال الأعمال ) والحد الأدنى لممارسة الرياضة هو ثلاث مرات اسبوعياً لمدة نصف ساعة على الأقل أيضا لمن لا يستطيع أن يخصص وقتا لممارسة الرياضة يوميا يمكنه أن يجمع في كل يوم ساعة من الرياضة كأن يعشي إلى الجمعية بدل أن يركب السيارة مما يستغرق منه مثلا ثلث الساعة أو أن يسير للصلاة في المسجد بدل الركوب وهذا أيضا يستغرق منه ثلث ساعة وهكذا يمكن أن يجمع في اليوم الواحد ساعة من الحركة والنشاط البدني . أما المرضى الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة فيمكنهم ممارسة رياضة خاصة بهم يتم التعرف عليها من خلال أطبائهم المعالجين لهم حتى يستفيدوا من فوائد الرياضة .

القلب أو زيادة سرعة التنفس  
(٦) توقف عن ممارسة التمرين فور حدوث ألم أو الشعور بصعوبة في التنفس ويجب عليك ألا تجهد نفسك أكثر من اللازم .

(٧) يجب أن تنتهي التمرين ببطء كي تتجنب الشد العضلي ثم خذ قسطا من الراحة ثم خذ حماما باردا .

## بعض التمارين الخفيفة والمتوسطة أثناء قيامك بعملك

(١) أثناء جلوسك على المقعد ارفع الساقين ثم شد عضلاتهما مع عمل دوائر بالقدمين - قم بعمل هذا التمرين عدة مرات .

(٢) أيضا يمكنك أخذ تنفس عميق وببطء بأن تدخل الشهيق مع العد حتى ٦ ثم تكتم النفس مع العد حتى ٤ ثم تخرج النفس مع العد حتى ٦ .

(٣) اشفط البطن للداخل ببطء إلى أقصى ما تستطيع ثم احتفظ بذلك الوضع مدة ربع ساعة على الأقل مع مراعاة أخذ النفس بصورة طبيعية .

(٤) اترك سيارتك بعيدا عن المواقف ثم امش لتصل إلى المكان الذي تريد .

(٥) استخدم السلالم في صعودك بدلا من المصاعد .