

## معدل ضربات القلب :

عدد المرات التي ينبض بها البطنين في الدقيقة .

## معدل ضربات القلب في حالة الراحة :

يتراوح معدل ضربات القلب أثناء الراحة للبالغين بين 60 و 100 بصفة عامة ، وإن انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة يشير إلى كفاءة أكبر لوظيفة القلب وصحة أفضل للقلب والأوعية . على سبيل المثال قد يصل معدل ضربات القلب الطبيعي أثناء الراحة لدى رياضي جيد التدريب إلى حوالي 40 ضربة في الدقيقة.

الشخص الذي هو بحالة جيدة في الايروبيك عادة ما يكون له معدل ضربات قلب أقل في حالة الراحة .

## معدل ضربات القلب عند التدريب :

يحظى معدل ضربات القلب باهتمام الرياضيين ، لأن تزايد معدل ضربات القلب أثناء التمارين الرياضية يشير إلى استجابة الجسم للإجهاد البدني ، ويرتبط معدل ضربات القلب بعلاقة طردية مع كثافة التمارين الرياضية ، فكلما زادت حدة التمارين ، زاد معدل ضربات القلب ، وعادة ما يعتمد المعدل المثالي لضربات القلب على الهدف من التمارين والعمر ومستوى اللياقة البدنية .

## معدل ضربات القلب بعد الراحة :

لمعرفة معدل ضربات القلب بعد الراحة يتم القياس لمدة 15 ثانية خلال فترة ما بعد الهدوء 5-6 دقائق بعد آخر فعالية آيروبيك ، اضرب هذا الرقم في 4 لتحديد عدد الضربات في الدقيقة فعند الدرس اللاحق يجب ان تقلل مستوى عمالك وهذا يتم من خلال القيام بخطوات بمستوى يكون ممتع ومريح طالما لا تتجاوز أعلى حد لك لمعدل ضربات القلب عند العمل

خلال فصل الايروبيك من الدرس وتستعيد حالة 120 ضربة في الدقيقة أو اقل . أنت تعلمين بأن عمك آمن وفعال .

### حساب ضربات القلب :

احد أهداف عمل الإيروبيك هو تطوير لياقة الأوعية الدموية القلبية تشير ضربات القلب التي تأخذ أثناء التمرين إلى مدى الجهد لعمل ضربات القلب في الحقيقة صديق محفز عندما تستطيع أن تراقبها بشكل مناسب لان ذلك يسمح بمتابعة المتغيرات المفيدة التي لا تستطيع ملاحظتها بطريقة أخرى .

### فوائد مراقبة ضربات القلب :

1-الأمان : تقاس ضربات القلب والتي تقيم كثافة عمك للتأكد من أن تسرف بالإجهاد أو الإطالة لنفسك على سبيل المثال ( إذا كانت ضربات القلب أكثر من ضربات القلب أثناء العمل فهذا يعني يدل على وجوب الإبطاء قليلا واستخدام حركات يدوية اقل ) .

2-الفعالية : إذا كانت ضربات القلب تشير بأنك لا تعمل بجد كافي فبإمكانك العمل بنشاط أكثر لزيادة الفعالية لعمك ولزيادة عمل الايروبيك عليك أن تبقى ضمن حدود ضربات قلبك أثناء العمل ما لا يقل عن 20-30 دقيقة بشكل مستمر .

3-الباعث : بمراقبة ضربات القلب من أسبوع إلى آخر بالمشاركة في فعالية الإيروبيك ستكشف بأنك قادر على العمل بمستوى أعلى من الكثافة ولكن بنفس أو اقل ضربات قلب هذه هي الطريقة التي تخبرك بها القلب بأنه أصبح أقوى وكفوء أكثر وعندما ترى النتائج الايجابية وستشجع للعمل من اجل نتائج أفضل .

## نصائح هامة لصحة جيدة :

- المشي لمدة 10 دقائق: إذا كنت لا تمارسين التمارين الرياضية نهائيا فأن المشي لفترة قصيرة أمر عظيم في البداية ، أما إن كنت من الممارسين لها فأن المشي سيضيف تمارين جيدة أخرى للصحة .
- رفع الأثقال: إن رفعت كتاب ثقيل وزنه كيلو غرام عدة مرات في اليوم قد يساعد على تنشيط عضلات ذراعيك ومتى أصبح هذا التمرين بسيطاً لديك انتقلي إلى رفع أشياء أكثر ثقلاً .
- تناول حصة إضافية من الفواكه أو الخضروات يوميا فلها فوائد للمخ والجهاز الهضمي.
- الاهتمام بإفطار الصباح : ابدئي صباحك ببعض من الفاكهة أو الحبوب الكاملة غير المقشرة مثل رقائق نخالة الحنطة أو قطعة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة .
- قللي من المشروبات السكرية : توقفي عن تناول السعرات الحرارية في المشروبات إذ أن الامتناع عن تناول واحدة على الأقل من المشروبات الغازية أو القهوة الغنية بالسكر يقلل من عدد السعرات الحرارية المتناولة بنحو 100 سعرة يوميا وهذا ما يمكن ترجمته بأنه يعادل نقص الوزن بنحو 5-4 كيلو غرام في السنة .
- تناولي المكسرات مثل الجوز واللوز والفول السوداني وغيرها مفيدة للقلب ، وحاولي أن تتناولها كوجبة خفيفة بدلا من رقائق المقرمشات أو الكعك الصغير . كما إن تحضير أنواع السلطة بالمكسرات صحي ولذيذ ويمكنه ان يعوض عن تناول المكرونة واللحوم وغيرها من الأطباق .
- تناولي ثمار البحر: السمك والأنواع الأخرى من الغذاء البحري بدلا من اللحوم الحمراء مرة واحدة في الأسبوع فهي مفيدة للقلب والمخ وتقلل مقاس الخصر .

- تنفسي بعمق حاولي التنفس ببطئ وبعمق ولعدة دقائق في اليوم . فذلك يساعد أيضا في خفض ضغط الدم .

- اغسلي يديك باستمرار : إن غسل اليدين وفركهما بالصابون والماء لعدة مرات في اليوم هو وسيلة عظيمة لحماية قلبك وصحتك ، فالانفلونزا ، وذات الرئة ، وأنواع العدوى الأخرى تسبب مشكلات جسيمة للقلب .

- تذكرني نعمة الله عليك : خصصي لنفسك فترة كل يوم لكي تتذكرني النعمة التي حصلت عليها في حياتك فهذه واحدة من الوسائل لكي تتفتح مشاعرك الايجابية وترتبط هذه المشاعر مع صحة أفضل وعمر أطول . بينما ترتبط المشاعر السلبية بالغضب المزمن والقلق والعدوانية وهي تسهم في رفع ضغط الدم وتزايد أمراض القلب .

### الرياضة ضرورية لسلامة المخ :

أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أن ممارسة الرياضة وتمارين الايروبيكس بصورة منتظمة ويوميا لا يساعد فقط على الوقاية من المشكلات التي تؤثر على كفاءة الذاكرة والقدرات الإدراكية مع التقدم في العمر بل تعمل على تحسينها في حال تأثرها وتراجعها في مرحلة الكبر .

وأكد الباحثون أن انخراط الإنسان في نشاط رياضي منتظم كالمشي أو السباحة أو الخضوع لجلسات اليوكا في مرحلة منتصف العمر يساعد بصورة كبيرة على خفض مخاطر الإصابة بتراجع القدرات الإدراكية والتفكير في الكبر . وأشارت الأبحاث إلى أن عددا من كبار السن ممن يعانون من مشكلات إدراكية بمعدلات طفيفة وانخرطوا في نشاط رياضي منتظم لنحو ستة أسابيع متواصلة لوحظ تحسن قدراتهم الإدراكية والنمط التفكيري لهم .

من ناحية أخرى ، كشفت الأبحاث النقاب عن إن ما بين 10-15 من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات طفيفة في الذاكرة معرضون بصورة كبيرة للمعاناة من خرف

الشيخوخة في مراحل متقدمة من العمر . كانت الأبحاث قد أجريت على مجموعة من كبار السن يعانون من ضعف بسيط في القدرات الإدراكية والذاكرة حيث يتم تقسيمهم إلى مجموعتين مارس أفراد الأولى الرياضة كالمشي والجري وركوب الدراجات الرياضية لمدة 45 إلى 60 دقيقة لنحو أربعة أيام في الأسبوع لمدة ستة أشهر متواصلة في الوقت الذي مارس فيه أفراد المجموعة الثانية مجرد تمارين رياضية خفيفة . وأشارت المتابعة إلى حدوث تحسن ملموس بين أفراد المجموعة الأولى في قدراتهم الإدراكية وقدرة أجسامهم على تمثيل الأنسولين بصورة سليمة في مقابل تحسن طفيف للأفراد المجموعة الثانية .