



camfic

societat catalana de
medicina familiar i
comunitària

التمارين الرياضية في الصيف

الإحماء وإنهاء التمارين بالعودة إلى حالة الراحة



قم بالإحماء الخفيف، وبحركات شدّ وتلين العضلات قبل البدء بالتمارين. يجب دائماً اتباع الإيقاع الخاص بالجسم وعدم المبالغة في بذل الجهد. وقبل الإنتهاء، قم بتخفيف التمارين تدريجياً وعدّ لإجراء حركات تمدد العضلات والإسترخاء.

تمارين رياضية شائعة في فصل الصيف

ركوب الدراجة:

تحقق من سلامة الفرامل ومن عمل أضواء الدراجة بشكل صحيح. ارتد خوذة وحافظ على استقامة ظهرك. اذهب لأماكن آمنة من أجل ركوب الدراجة، وانتبه لحركة المركبات الأخرى والمشاة في الشوارع. تجنّب التعرّض للبرد بعد التعرّق.

السباحة:

يجب معرفة طريقة السباحة الصحيحة. ادخل تدريجياً إلى الماء. وتجنّب الإرتماء رأسياً في الماء. استخدم الكريما الواقية من الشمس. استخدم السدادات لحماية الأذنين إذا كنت تعاني من حساسية معينة داخل الأذن. يمكن ارتداء الصندل لحماية القدمين من الفطور. يجب دائماً النظر بعين الاعتبار لمدى استجابة الجسم وتفاعله مع المحيط.

المشي:

وهو رياضة يستطيع الجميع القيام بها. أهم شيء هو ارتداء أحذية واسعة، مرنة ومريحة. لا بد لكل شخص من مراعاة حدود قدراته الجسدية، وأخذ الحيطة من الطرقات الجبلية فقد تكون خطيرة. ينبغي أن نذهب برفقة أحد ما، وأن نخرج للمشي مجهّزين جيداً ومستعدّين، كي نتجنب وقوع الحوادث، والشعور بالأسف لعدم أخذ كامل الإحتياطات.



في الصيف يجب علينا أخذ بعض الإحتياطات الخاصة أثناء قيامنا بجهد عضلي. فإذا كنت لا تمارس الرياضة بشكل اعتيادي، ابدأ بالتدريج: امشي، اصعد الدرج، قم بأعمال اعتيادية كالعناية بالحديقة مثلاً، والأعمال المنزلية؛ انزل قبل محطتين مثلاً من المحطة التي تقصدها أثناء استخدامك لوسائل النقل العامة بحيث يتسنى لك المشي قليلاً، إلخ.

الحرّ - تبخر الماء



من الأفضل دائماً القيام بالتمارين خلال الساعات التي تكون فيها الشمس أقل ما يمكن حدّة، كفترة الصباح قبل الواحدة ظهراً، أو في المساء بعد الساعة الخامسة.

• يجب أن تكون الحرارة أقل من 25 درجة مئوية.

• استعمل الكريما الواقية من الشمس، وضع قبعة أو نظارات شمسية.

• اختر منطقة ظليلة لتقوم بتمارينك.

• تجنّب المناطق الملوثة التي تؤثر على جهاز التنفس.

تناول الطعام

بعد الأكل، انتظر ثلاث ساعات قبل البدء بالتمارين، من أجل هضم الطعام.

شرب السوائل



اشرب كأساً من الماء كل 20 أو 30 دقيقة أثناء قيامك بالتمارين. بعد ذلك، اشرب لتراً من إحدى المشروبات الملحية المعتدلة.

الملابس والأحذية والمعدات

ارتد ملابس خفيفة، فضفاضة، نفاذة تسمح بخروج العرق، ذات ألوان فاتحة، ومصنوعة من مواد طبيعية وذات خياطة بسيطة. استخدم القبعة لحماية الرأس. انتعل أحذية ذات نعال متينة وعالية التماسك على الأرض، وأن تكون ماصّة للصدمات، ولها كعب مقوى، وتثبت الكاحل جيداً.

المؤلف: مجموعة ممارسة الرياضة والصحة من CAMFIC
المراجعة العلمية و التحريرية: لوردرس ألونسو. لجنة الاتصالات.