



المملكة العربية السعودية
الرئاسة العامة للشباب
الاتحاد السعودي للرياضة للجميع

الرياضة وأمراض القلب



3 - تدرب من 3-5 مرات أسبوعياً كل

مرة ما بين 30-45 دقيقة بقوة

متوسطة علي أن تبدأ ببطء ولا بد من

جعل أول خمسة دقائق من التدريب

لتسخين عضلات الجسم لتعطي جسمك

الوقت الكافي ليعتاد على المجهود

4 - استمر في تمريناتك بفترات مريحة

لك والتي تسمح لك بالحديث بدون

صعوبة

5 - قلل من سرعة أداك للتمرين

تدرجياً آخر 5 دقائق حتى تسمح للدم

بأن يعود من العضلات النشطة إلي

القلب وحتى تسمح لجسدك أن يعود

تدرجياً لحالة السكون التي كان عليها

قبل أداء التمارين ولا تتوقف فجأة عن

أداء التمرينات

تمارين زيادة قوة التحمل وبناء الجسم لمرضى القلب

1 - تمارين اللياقة البدنية تزود الإنسان

بفوائد عدة للصحة العامة مثل إنقاص

الوزن وزيادة معدلات الطاقة اليومية

وتقليل نسبة الإصابة بأي مرض. فلو

كنت تعاني من مشكلة في القلب فإنه من

الضروري أن تبدأ ببطء وبالتدرج وأن

تعمل وفقاً لمعدلات سرعة ضربات قلبك،

وتمارين اللياقة البدنية لها أهمية بعد

الإصابة بهبوط في القلب وفي الوقاية

من الإصابة بأية أزمة قلبية أخرى

2 - لا بد من تنشيط الدورة الدموية ببعض

التمارين التي ترفع من سرعة ضربات

القلب ويجب أن تكون هذه التمارين مريحة

لك في أداها. يمكن أن تختار بين المشي

وركوب الدراجات والسباحة

www.ssff.gov.sa

تليفون : 4650480 - فاكس 4650397

كيف تبدأ برنامج التدريب؟

لو كنت من المصابين بأحد أمراض القلب أو كنت عرضة للإصابة بها فيجب أن تقوم باستشارة الطبيب قبل أن تبدأ برنامج التدريب ويجب أن يجرى لك فحصاً شاملاً ورسم قلب بالمجهود وتأكد من المراجعة الطبية للأدوية التي تأخذها حتى تتجنب المضاعفات التي تحدث من بعض الأدوية نتيجة التمارين الرياضية. يجب الاهتمام بنصائح المدرب الذي يمكن أن يصف لك بعض التمارين الآمنة والمفيدة لك تبعاً لحالتك الصحية وقدراتك البدنية. وتستطيع أن تجد هؤلاء المدربين المتخصصين في الأندية الرياضية والجامعات ومن الممكن أيضاً اللجوء إلي قراءة بعض الكتب التي تتحدث عن التعليمات الخاصة بأداء الرياضة بالنسبة لمرضي القلب

ما هي أسباب الإصابة بأمراض القلب

يوجد عوامل مساعدة تزيد من نسبة الإصابة بمرض القلب، ومن أحد العوامل المساعدة علي زيادة تلك النسبة هي الحياة الخاملة، لكنها من العوامل التي يسهل التغلب عليها في نفس الوقت، هذا إلى جانب عوامل عديدة أخرى تساعد علي وتزيد من نسبة الإصابة بأمراض القلب منها :

- 1- ارتفاع ضغط الدم.
- 2- السمنة وزيادة نسبة الدهون بالجسم .
- 3 - التدخين.
- 4- السكر.
- 5 - ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
- 6 - التوتر النفسي والعصبي

فوائد الرياضة بالنسبة لمرضى القلب

لابد أولاً أن نعرف أن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى تصبح أقوى. وبأداء بعض تمارين اللياقة البدنية (الإيروبيك) مثل ركوب الدراجات والمشي والسباحة فإنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة، وفي نفس الوقت تساعد علي انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد علي الابتعاد عن التوتر النفسي وكنتيجة نهائية تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب

إن التمارين الرياضية لا تقلل فقط من نسبة الإصابة بأمراض القلب، ولكنها تحسن أيضاً اللياقة البدنية للإنسان وخصوصاً بعد الإصابة مرة واحدة بهبوط في القلب وتساعد أيضاً علي تجنب كثير من العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب