

# الانشطة الهوائية في برنامج اللياقة الهوائية

اعداد

م.م غفران ابراهيم نعمة

كلية التربية الاساسية- جامعة ديالى - قسم التربية البدنية  
وعلوم الرياضة



## تعريف رياضة الايروبيك

● هي اي تمرين رياضي يعمل على تعزيز نبضات القلب سواء كان الفرد يؤدي التمرين واقفا او جالسا وعند بدء هذه التمرينات يبدأ الشخص بالتعرق , ويزداد معدل ضربات القلب وبالتالي تعد هذه التمارين صحيحة للقلب , اذا تعد هذه التمرينات نشاطا هوائيا تزيد من قدرة على التحمل وتزيد من كفاءة الرئتين كما تطلق مادة كيميائية تسمى الاندروفين الذي تحسن المزاج وتعتبر تمارين الايروبيك من التمارين التي تسيطر على الوزن حيث تحرق الكثير من السعرات الحرارية اثناء اداء التمرين , كما ان التنفس السريع اثناء اداء التمارين ستزيد كمية الأوكسجين المتدفق الى الدم مما يؤدي تدفق الدم الى العضلات والرئتين وبالتالي تؤدي توسع الاوعية الدموية واطراح ثنائي اوكسيد الكربون .

# التمرين الهوائي

● هو تمرين بدني يتطلب ان يحرق الجسم جلوكوز الدم بالاستعانة بالأوكسجين . والهوائية تعني كل ما يتعلق باستنشاق الهواء واستفادة الجسم من الأوكسجين اذا ان استخدام الأوكسجين الكافي خلال التمرين يحفز الطاقة عن طريق التمثيل الغذائي ، وان شدة النشاط تكون من خفيف الى معتدل حيث يأخذ الفرد نفسه طبيعيا (اي لا يكون مقطوع النفس) حيث يمكن ممارسة التمرين الهوائي لفترة بين نصف ساعة الى 3 ساعات .

# امثلة تمارين الايروبيك

- - المشى لمسافات طويلة.
- - السباحة أو القام بالتمارن المائية.
- - الرقص.
- - الركض أو الجري.
- - ركوب الدراجات المتحركة أو الثابتة.
- - التزلج على الجلد.



# فوائد تمارينات الأيروبيك

- يزيد من الطاقة
- يحسن من عادة النوم
- يساعد في الحفاظ على وزن صحي
- يساعد على تقليل التوتر القلق الاكتئاب الاجهاد
- يساعد على تقليل الاصابة بامراض القلب والسكري
- يزيد من القدرة على التحمل
- يساعد على تحسين الدورة الدموية مما يساعد على تدفق الأوكسجين في العضلات



# الفوائد الصحية لتمارين الأيروبيك

- تحسن الصحة النفسية وذلك من خلال تعزيز الثقة بالنفس
- تخفيف الوزن من خلال حرق الكثير من السعرات الحرارية اثناء فترة التمرين
- المحافظة على صحة العظام والمفاصل اذا ان الجري والقفز تساعد على زيادة كثافة العظام وتساعد على الوقاية من هشاشة العظام
- المحافظة على صحة الجهاز العصبي لانها تقلل من التوتر والقلق
- تحسن كفاءة الدورة الدموية
- نحت الجسم وانقاص الوزن والوقاية من الترهلات
- المحافظة على المظهر الخارجي لجسم الانسان

◉ شكرا لحسن الاصفاء

