**فوائد التمارين الرياضية**

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فممارسة تمارين الأيروبيك (تمارين اللياقة البدنية) ثلاثة مرات أو أكثر أسبوعياً لها فوائد متعددة، فهي تساعد علي التخفيف من التوتر العصبي، إنقاص الوزن، بل وتساعد علي تخفيض ضغط الدم، بالإضافة إلي هذه الفوائد فتمارين اللياقة البدنية توفر لمرضى ضغط الدم نفس الفوائد التي توفرها للأشخاص الأصحاء وهي:

1- تحسين كفاءة الدورة الدموية.   
2- زيادة الطاقة والصحة اليومية.   
3- جهاز مناعي قوي.   
4- مرونة وطاقة متجددة.   
5- زيادة في قوة العضلات.   
6- عظام قوية.  
7- المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان.   
8-الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان.

**كيف تبدأ برنامج للتمارين الرياضية؟**

* قبل كل شيء يجب أن تجري كشفا طبيا كاملا بواسطة الطبيب.
* يجب عمل رسم قلب بالمجهود للرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم فوق سن الأربعين وللنساء فوق الخمسين.
* إذا كان ارتفاع الضغط مصحوباً بأية مشاكل طبية أخرى مثل السكر أو البدانة، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم، فيجب أن تعالج هذه المشاكل أولاً حتى تقلل من نسبة الإصابة بمضاعفات التي قد تحدث نتيجة التمارين الرياضية.
* إذا كنت تتناول عقاقير لضغط الدم فيمكن أن يشرح لك طبيبك ما يجب أن تتوقعه من تفاعلات الدواء نتيجة التمارين الرياضية فمثلا: الأدوية الموسعة للشرايين يمكن أن تقلل من ضغط الدم بصورة أسرع من الطبيعي أثناء فترة الراحة من التمارين لذلك ينصح عندئذ بفترة راحة تطول تدريجياً. يجب أن تؤدي التمارين مع مدرب متخصص قادر علي أن يختار لك نوعية التمارين التي تناسب احتياجاتك وقدراتك .

**إرشادات خاصة بالتمارين الرياضية   
- تمارين بناء الجسم وزيادة قوة التحمل:**

تعتبر تمارين اللياقة البدنية أهم التمارين الرياضية التي تفيد مرضي ضغط الدم ويجب أن تكون حجر الزاوية (عنصر أساسي) في جميع برامجك الرياضية .

* التمارين الرياضية مثل المشي وركوب العجل، السباحة، بعض تمارين اللياقة البدنية الحقيقية تحسن من كفاءة الدورة الدموية للجسم.
* القيام بتمارين متوسطة المجهود حيث تؤدي إلي زيادة نسبة معدل ضربات القلب من 50 - 70%.
* يجب أن يكون متاحاً لك الكلام خلال التمارين، وإلا ستشعر أنك مدفوعاً لعمل شيء ضد إرادتك وحتى لا تشعر بعدم الراحة.
* القيام بالتمارين 3 مرات أو أكثر أسبوعياً.
* إذا كانت حياتك روتينية ، يجب أن تبدأ بالمشي مرتين أو ثلاثة في اليوم الواحد، لمدة عشر دقائق في المرة الواحدة.
* - تتراوح فترة التمرين ما بين 40 - 60 دقيقة ، وهى الفترة النموذجية التي تساعد علي انخفاض ضغط الدم .
* الخمس دقائق الأولي من التمارين للتسخين حتى يعتاد جسمك علي المجهود .
* استخدام الخمس أو العشر دقائق الأخيرة من التمارين لتهدئة جسمك بالتدريج . ولا تتوقف فجأة أبداً .

**تمارين زيادة اللياقة البدنية:**   
إختر التمارين التي تستهدف العضلات الكبيرة في الجسم مثل:   
عضلات الساقين، الصدر، الظهر، اليدين والأكتاف. وتشمل هذه التمارين رفع أثقال بأوزان خفيفة أو تمرين "العقلة".

* قم بتسخين جسمك قليلاً قبل ممارسة التمارين حتى يعتاد علي المجهود مثل المشي لمدة 10 دقائق قبل التمرين.
* أدي هذه التمارين مرة أو مرتين في الأسبوع وبالتدريج حتى تصل إلي 3 مرات أسبوعياً.
* كن حريصاً علي أداء التمارين يوم بعد يوم.
* أدي هذه التمارين ببطء وتركيز حتى تتأكد أن التمرين أفاد العضلة المستهدفة منه .
* استخدم أثقال خفيفة تتيح لك أداء التمرين لمدة 15 أو 20 مرة في المجموعة الواحدة بدون إجهاد للعضلة.
* زد من فترة التمرين بالتدريج ولا تزيد الأوزان التي تتمرن عليها حتى تستشير طبيبك، ويسمح لك بذلك.

**- تمارين للمرونة والحركة والاتزان:**

* تركز هذه التمارين علي تقليل التيبس وتساعد علي زيادة الحركة والمرونة وتقلل من نسبة الإصابات.
* تمارين الاستطالة للعضلات الكبيرة مثل عضلات الساقين، الصدر، الظهر، الكتفين، يجب أن تقوم بها يومياً أو علي الأقل أربع مرات أسبوعياً.
* أدي هذه التمارين ببطء وتركيز مع الثبات في كل تمرين لمدة ما بين 15 - 20 ثانية بدون اهتزاز.
* قبل القيام بتمارين الاستطالة يجب أن تمارس التسخين مثل المشي لمدة 10 دقائق قبل التمرين أو حمام دافئ قبل التمرين .

**تحذيرات خاصة:**

* تجنب رفع الأوزان الثقيلة حتى لا تحمل العضلة فوق طاقتها.
* تجنب عمل أي تمرين من التمارين التي تتطلب وضع القدمين فوق الرأس.
* تجنب تمارين رفع الأثقال التي تأتي بالذراع فوق الكتفين.
* احرص علي التنفس طبيعياً أثناء التمارين مع عدم حبس النفس.
* استشر طبيبك حول أهمية متابعة نبض القلب (قد لا يكون لا أهمية له إذا كنت تتناول الأدوية التي تقلل من سرعة نبضات القلب).
* التمارين العنيفة تؤدي إلي زيادة إفراز العرق مما يؤدي إلي زيادة خطر الإصابة بالجفاف وخصوصاً بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون مدرات البول.
* إذا شعرت بأي من هذه الأعراض توقف عن أداء التمارين واستشر طبيبك:   
  1- الإرهاق الشديد.   
  2- ألم في الصدر.   
  3- غثيان.   
  4- صداع خفيف.   
  5-حالة من عدم التركيز.