

## أفضل أنواع الرياضة المناسبة لمرضى القلب



القلب من العضلات التي تصبح أقوى وأكثر صحة في حال المحافظة على نمط حياة مليء بالنشاط، ويمكن للمشي السريع بمقدار 30 دقيقة يوميًا أن يحدث فرقًا كبيرًا، حيث إنَّ الأشخاص الذين لا يمارسون التمرينات الرياضية أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بمقدار الضعف تقريبًا مقارنةً بالأشخاص النشطين.

ووجدَ أنَّ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية، وخفض ضغط الدم المرتفع، وخفض الكوليسترول الضار LDL، وزيادة الكوليسترول الجيد HDL، ويتناول هذا المقال أهمَّ أنواعِ الرياضة المناسبة لمرضى القلب.

الرياضة المناسبة لمرضى القلب هناك حاجة إلى أنواعٍ مختلفة من التمارين لتوفير اللياقة الكاملة للجسم، وعلى الرُّغم من أنَّ المرونة البدنيَّة لا تساهم بشكل مباشر في صحة القلب، إلا أنها توفر أساسًا جيدًا لأداء التمارين الأخرى بشكل أكثر فعالية، وهذه أهمُّ أنواعِ الرياضة المناسبة لمرضى القلب:

تمارين الأيروبيك: تعمل هذه التمارين على تحسين الدورة الدموية مؤديةً لانخفاض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وتساعد أيضًا على دفع القلب لاستعمال طاقته القصوى، وهي أيضًا تساهم في ضبط مستوى سكر الدم عند المرضى المصابين بالداء السكري من النمط الثاني، ويجب أن تُمارس هذه التمارين لمدة 30 دقيقةً على الأقل في اليوم لخمسة أيام في الأسبوع، وتُعد رياضات مثل المشي السريع، الجري، السباحة، ركوب الدراجة، والقفز على الحبل من الأمثلة على رياضة الأيروبيك.

تدريب المقاومة العضليّة أو رفع الأثقال: هذا التدريب يمكن أن يساعد على تقليل الدهون وتكوين بنية عضليّةٍ أفضل حيث تظهر الأبحاث أنّ الجمع بين تمارين الأيروبيك، و تمارين المقاومة العضليّة، وقد يساعد في رفع الكوليسترول الحميد HDL وخفض الكوليسترول الضار LDL، ويجب التدريب على الأقل يوميًا متتاليين في الأسبوع، ومن الأمثلة على هذه التمارين رفع الأوزان اليدويّة أو الدُمبل أو تمارين الضغط.

التمدد والمرونة والتوازن: لا تساهم تمارين المرونة والتمدد بشكل مباشر في صحة القلب، وإنّما يستفاد منها لتعزيز صحة العضلات والعظام التي تمكن من أداء التمارين الرياضيّة مع نسبةٍ أقل من آلام المفاصل وحالات التشنج العضلي، حيث إنّّه عند وجود أساس عضلي هيكلي جيد يمكن القيام بالتمارين التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب، ويُنصح البدء بها كل يوم قبل وبعد ممارسة الرياضات أخرى.

الاحتياطات عند ممارسة الرياضة من الطبيعي أن تصبح العضلات مؤلمةً بشكلٍ معتدلٍ لمدةٍ يوم أو يومين بعد التمرين عند البدء بالرياضة بشكلٍ حديثٍ، وعادةً ما يزول هذا الألم عندما يعتاد الجسم على ذلك، ولكن عندما يحدث التمرين ضغطًا كبيرًا على القلب فقد تحدث أعراض مثل الدوخة، ألم في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق في التنفس، والغثيان، وحيث إنّ هذه علاماتٌ تحذيريّةٌ يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند حدوثها وأخذ جرعة من النيتروغليسرين، وإذا كانت هذه الأعراض سيئة للغاية أو لم تختفي عند إيقاف النشاط يجب إخبار الطبيب فورًا بذلك.