

الثانية » ليتمكنوا من مراقبة
الـ ١١ سـ جـ اوانت تـريـنـ
بـشـدـهـ .

غرافيل السن

من المعلوم ان فعالية القلب
والرئتين تنخفض مع ازدياد
السن . ومن مزايا التمارين
الرياضية أنها تبطئ عملية
الشيخوخة وتساعد الإنسان
على الاحتفاظ بنشاطه . ولابد
من مراعاة السن عند الشروع
في الرياضة .

حتى سن الثلاثين يمكن
لمرء أن يمارس أي تمارين
رياضية مثل الركض والهرولة
والسباحة وركوب الدراجة
(لمسافات طويلة) بدون
قيود ، ما لم يكن يعاني من
أعراض طبية واضحة .

نـيـماـ بيـنـ سنـ 30ـ - 50ـ
يمـكـنـ لـفـرـدـ أـنـ يـخـتـارـ أـيـ نـوـعـ
مـنـ أـنـوـاعـ الـرـياـضـةـ التـيـ
يـتـضـمـنـهاـ الـبـرـنـامـجـ بـشـرـطـ أـنـ
يـسـتـشـيرـ الطـبـبـ قـبـلـ الشـروعـ
ثـيـهـ .

مـنـ سنـ 50ـ - 60ـ سـنـةـ
يـسـتـحـسـنـ لـيـدـاـ الشـخـصـ فـيـ

أبرار بيلت كرياتيف المطبعة

الحلقة الأولى • كتاب الدكتور كانت هـ كوبـرـ عـرـضـةـ الـأـذـرـقـ بـعـدـ عـلـوـ

شـائـهـ أـنـ يـجـعـلـ الـرـياـضـةـ خـطـرـاـ
عـلـىـ الصـحـةـ .

وـيمـكـنـ مـرـاعـاـتـ النـقـاطـ التـالـيـةـ
فـيـ منـاهـاجـ الفـحـصـ وـالـرـياـضـةـ :
1ـ - أـقـلـ مـنـ ثـلـاثـينـ سـنـةـ
(30)ـ - يـمـكـنـكـ انـ تـشـرـعـ فـيـ
الـتـمـارـينـ الـرـياـضـةـ اـذـ كـنـتـ قدـ
حـصـلـتـ عـلـىـ فـحـصـ طـبـيـ خـلـالـ
الـسـنـةـ الـمـنـصـرـةـ وـلـمـ يـجـدـ
الـطـبـبـ شـيـئـاـ يـسـعـوـكـ عـنـ
الـرـياـضـةـ .

يـهـبـطـ فـيـ القـوىـ الحـيـوـيـةـ
وـالـنـشـاطـ الـوـظـيفـيـ وـيـشـعـرـونـ
يـالـكـيـاـيـةـ . وـكـانـ بـعـضـهـمـ فـيـ حـاجـةـ
إـلـىـ تـقـوـيـةـ الـمـؤـهـلـاتـ الـفـسـعـةـ
أـكـثـرـ مـنـهـ إـلـىـ اـعـادـةـ النـشـاطـ
الـبـدـنـيـ . وـبـعـدـ فـتـرـةـ مـنـ التـدـرـيبـ
الـمـنـتـظـمـ طـرـاـ تـغـيـرـ عـلـىـ
شـخـصـيـتـهـ فـتـحـسـنـ نـظـرـهـمـ
إـلـىـ اـنـفـسـهـمـ وـزـالـ قـلـقـهـمـ
وـأـصـبـحـوـاـ تـسـادـرـيـنـ عـلـىـ
الـاسـتـرـخـاءـ . أـمـاـ بـالـنـسـبـةـ لـأـنـكـ
الـذـيـنـ أـخـفـقـوـاـ فـنـدـ كـانـ الـقـاسـمـ
كـسـولـ ،ـ رـذـيلـ ،ـ أـحـمـقـ .ـ

ترـعـرـعـ الـمـؤـلـفـ وـسـطـ عـائـلـةـ أـهـمـ مـعـظـمـ أـفـرـادـهـ بـدـرـاسـةـ
الـطـبـ . وـبـعـدـ أـنـ أـتـيـ بـأـنـهـ درـاسـاتـ الـطـبـيـةـ صـرـفـ اـهـتمـامـهـ لـدـرـاسـةـ
الـفـيـزـيـوـلـوـجـيـاـ الـرـياـضـيـةـ . وـقـدـسـاعـدـهـ كـثـيرـاـ الـفـرـصـةـ الـتـيـ
مـنـحـتـهـ أـيـامـاـ اـدـارـةـ سـلاحـ الطـيـرانـ الـأـمـرـيـكـيـ إـذـ كـانـ مـنـ
جـمـلـهـ وـاجـبـاتـهـ درـاسـةـ آـثـارـ الـرـياـضـةـ الـبـدـنـيـةـ وـتـحـديـدـ
نـتـائـجـهـاـ عـلـىـ جـسـمـ الـإـنـسـانـ .

وـكـمـ يـقـولـ الـدـكـتـورـ
بـسـهـوـلـةـ ،ـ وـمـنـ كـانـتـ هـمـوـمـ
وـظـيـفـتـهـ وـشـعـورـهـ بـالـثـيـمـ يـحـفـرـ
دـاخـلـ اـحـشـائـهـ . وـقـدـ لـخـصـ
أـحـدـهـ لـىـ السـوـجـةـ قـائـلاـ :ـ
«ـ أـنـيـ بـدـيـنـ ،ـ قـلـقـ ،ـ أـكـوـلـ ،ـ
كـسـولـ ،ـ رـذـيلـ ،ـ أـحـمـقـ .ـ»

«ـ اـنـ تـدـرـيـبـ الـطـيـارـيـنـ وـرـجـالـ
الـفـضـاءـ يـسـتـفـرـقـ وـقـتـاـ طـوـيـلاـ
وـيـكـلـفـ مـبـالـغـ كـبـيرـةـ .ـ اـذـ اـبـتـزـ
الـمـرـضـ مـنـ اـحـدـهـ فـلـابـدـ مـنـ
تـدـرـيـبـ خـيـرـ آـخـرـ .ـ»