

الثابتة « ليتمكنوا من مراقبة
إلا (أ ؟ س . ج) وانت تريض
بشدة .

عراقيل السن

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

فحتى سن الثلاثين يمكن
للبرء أن يمارس أى تمارين
رياضية مثل الركض والهولة
والسباحة وركوب الدراجة
(لمسافات طويلة) بدون
قيود ، ما لم يكن يعاني من
أمراض طبية واضحة .

فيما بين سن 30 — 50
يمكن للفرد أن يختار أى نوع
من أنواع الرياضة التي
يتضمنها البرنامج بشرط أن
يستشير الطبيب قبل الشروع
فيها .

من سن 50 — 60 سنة
يستحسن أن يبدأ الشخص في

أبرو بيليت أبرو بيليت الرياضة المضيئة الجديدة

الحلقة الأولى • كتابان للدكتور كانت هـ ، كوبر • عرض في الأزرق في علم

ترعرع المؤلف وسط عائلة أهتم معظم أفرادها بدراسة
الطب . وبعد أن أنهى دراساته الطبية صرف اهتمامه لدراسة
الفيزيولوجيا الرياضية . وقد ساعدته كثيرا الفرصة التي
منحتها إياها إدارة سلاح الطيران الأمريكي إذ كان من
جملة واجباته دراسة آثار الرياضة البدنية وتحديد
نتائجها على جسم الإنسان .

وكما يقول الدكتور

« ان تدريب الطيارين ورجال
الفضاء يستغرق وقتا طويلا
ويكلف مبالغ كبيرة . اذا ابتز
المرضى منا أحدهم فلابد من
تدريب خير آخر . »

شأنه أن يجعل الرياضة خطرا
على الصحة .

ويمكن مراعاة النقاط التالية
في منهاج الفحص والرياضة :

1 — أقل من ثلاثين سنة
(30) — يمكنك أن تشرع في
التمارين الرياضية اذا كنت قد
حصلت على فحص طبي خلال
السنة المنصرمة ولم يجد
الطبيب شيئا يعوقك عن
الرياضة .

يهبوط في القوى الحيوية
والنشاط الوظيفي ويشعرون
بالكآبة . وكان بعضهم في حاجة
الى تقوية المؤهلات النفسية
أكثر منه الى إعادة النشاط
البدني . وبعد فترة من التدريب
المنتظم طرا تغيير على
شخصيتهم فتحسنت نظرتهم
الى أنفسهم وزال قلقهم
وأصبحوا قادرين على
الاسترخاء . أما بالنسبة لاولئك
الذين أخفقوا فقد كان القاسم
الشائع هو

بسهولة ، ومن كانت هموم
وظيفته وشعوره بالاثم يحفر
داخل أحيائه . وقد لخص
أحدهم لي الموضوع قائلا :
« اننى بدني ، قلق ، أكول ،
كسول ، رذيل ، أحمق . »