

الحلقة الخامسة

كتابان للدكتور كارل ه. كوب

أيرل بيلت كرياتيف المفيدة

أيرل بيلت الجديدة

28/12/٢٥

يصبح القلب قادرًا على دفع كمية أكبر من الدم في كل ضربة ، وبذلك ينقص عدد دقاته . نجد أن قلب الفرد الغير المكيف يضخ الدم بسرعة خطيرة عند الاجهاد .

يزداد عدد الاوعية الدموية بحجمها ليسهل نقل الدم لمختلف انحاء البدن بسهولة .

تزيد الرياضة المفيدة في حجم الدم تنشأ وسائل ا يصل اضافية لتزويد جميع الانسجة بسهولة .

تحسن مرونة العضلات والاواعية الدموية فتحولها من حالة الضعف والرخاؤة الى حالة القوة وهذا تد
يساعد على تخفيض الدم .

تساعد على تخفيف شحوم البدن وعبعه البدانة وتزيد المرأة رشاقتها .

— تزيد في الاستهلاك الاعلى للأكسجين بزيادة وسائل التوزيع والتقويم داخل البدن .

ليس هذا نوع من التخمين الذي لا أساس له . إنها معلومات جمعت في المختبرات كنتائج لتمارين التحمل وبواسطة آلة علمية حديثة .

وهناك فوائد اخرى للتمارين الرياضية ، هي من النوع الذي يصعب

يتمتعون بصحة حسنة ، وهذا ما حدث عندما صعد الصد علی الثالثة على آلية الاختبار وبدأوا في الركض . فقد بقوا في

البداية مع بعض مستهلكين كميات متساوية من الأكسجين . وبعد مدة بدأ

الاعباء على الاول ثم الثاني عندما وصل

جسم كل منهما درجة لم يستطع أن يقدم جميع كميات الأكسجين لانتاج الطاقة ومحابهة المجهود المتزايد .

« على اثر احمدى المعاشرات لجمع من الاطباء ، منذ عدة سنوات ، اوقفنى أحدهم مسائلاً « ما هو مقدار وما هي مدة الرياضة المفيدة » ؟ بصراحة لم اعرف الجواب : أتذى ؟ لم يكن احد قدقام بتجارب علمية دقيقة لتحديد نتائج ومفعول التمارين الرياضية ، ولمعرفة متى وكيف يبدأ تحسن وتنمية البدن »

والتأهيل الذي يعنيه المؤلف هو
القدرة على التحمل وعلى العمل بدون
تعب . ولا علاقة لهذا برشاقة القدوة
بقوه العضلات . بل له علاقة تقوية
بالحالة الصحية العامة ، صحة القلب
والرئة والشرائين وغير ذلك . ومفتاح
اسر هنا هو القدرة على استهلاك

يهول الدكتور كوب .

شرح طام الناط الدى يعتمد عليه المؤلف فى مقياس المقدار والمدة الضرورية من الرياضة البدنية يذكر انه ذهب مرة لزيارة زميل له كان يفحص متقطعين لمشروع حاصل يقتضى شخصا فى حالة صحية وكتامة جسمية جيدة موجود