

مريم الزعابي: الرياضة مهمة لأصحاب الأمراض المزمنة



أكدت مريم علي الزعابي مدربة اللياقة البدنية أن ممارسة الرياضة أمر مهم لأصحاب الأمراض المزمنة ولكن وفق برنامج رياضي معين وبإشراف مدرب لياقة بدنية مبينة أن ذلك يساعد كثيراً في تحسين حالتهم الصحية. وتحمل مريم الزعابي درجة الماجستير في بناء الأجسام واللياقة البدنية كأول إماراتية، والثانية عربياً حول العالم، وتملك مركزاً رياضياً هو «ستايل لرشاقة السيدات» وتعمل فيه أيضاً مدربة.

وأوضحت مريم الزعابي أن الابتعاد عن الرياضة أو ممارستها بشكل خاطيء اضافة الى اتباع السلوكيات الغذائية الخاطئة يعرض الانسان للأمراض المختلفة وأكدت خلال برنامج فقرة رياضية والذي يقدم صباح كل ثلاثاء من اذاعة رأس الخيمة وجود فهم خاطيء عند الناس بان مرضى الامراض المزمنة غير مسموح لهم بممارسة الرياضة خوفا من تدهور صحتهم بسبب بذل جهود بدنية عالية وذكرت أنه من الضروري استشارة الطبيب المختص على نوع الرياضة التي يسمح لمرضى الأمراض المزمنة ممارستها ومنها رياضة المشي التي تركز لقواعد واليات محددة وشددت على ضرورة الاستعانة بشخص متخصص طبياً أو رياضياً قبل ممارسة الرياضة وأوضحت أن لكل حالة صحية رياضة خاصة بها لكون ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن يساعد على التحكم في الأعراض وتحسين الصحة منها

التمارين الهوائية التي تساعد على التحمل والمساهمة بفقدان الوزن، بينما تساعد الرياضة منخفضة التأثير على تحسين الام الظهر لدورها في تقوية العضلات المحيطة بالعمود الفقري بينما يساهم النشاط البدني بتقليل نسبة السكر في الدم. وقالت: «تدريبات القوة تحسن من قوة العضلات ومقدار تحملها وتسهل القيام بالأنشطة اليومية وإبطاء التدهور في «قوة العضلات الناجم عن المرض مع توفير الثبات في المفاصل

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024