

المحاضره الثامنه

***الصحه العامه واللياقه البدنيه :** هي حاله الجسمه والاجتماعيه والعقليه والنفسيه والوجدانيه والروحيه للفرد وليست فقط خلوه من الامراض والعاهات ولكنها النمو المتوازن للانسان وتعني حياه صحيه سعيده

***نستطيع ان نحدد معنى ومفهوم اللياقه البدنيه فيما يلي :**

١/ ينهي الانسان يوم عمله وهو نشيط كما بدأه

٢/ الشعور بالثقه والرضي عن النفس

٣/ التمتع بالنوم العميق والانتعاش كل ليله

٤/ القدره على صعود درج السلم وانت لا تزال قادرا على اخذ نفس عميق

٥/ اللياقه البدنيه هي جواز السفر الامن للحيويه والنشاط المستمر كلما تقدم الانسان في العمر

٦/ تساعد اللياقه البدنيه وممارسه الرياضه على تجنب التدخين او الاقلاع عنه

***اوضحت الدراسات انه عند انقاص الوزن بتقليل الطعام فقط فيكون ذلك من كميه الماء والدهن والبروتين والتي حصل عليها الجسم كمون ونتاج وخفض كميه السوائل فانها تؤدي الى :**

١/ خفض قوه العضلات

٢/ خفض مده اداء العمل

٣/ انخفاض حجم الدم والبلازما

٤/ ارتفاع معدل نبض الراحه

٥/ انخفاض حجم الضربه للقلب

٦/ انخفاض الدفع القلبي

- ٧/ انخفاض استهلاك الاكسجين
- ٨/ خفض عمليه تنظيم الحراره
- ٩/ خفض سريان الدم الكلوي
- ١٠/ افراغ مخزون جليكوجين الكبد
- ١١/ خفض حجم السوائل المتلاشحه من الكلى
- ١٢/ انقاص وظيفه القلب
- * (اذا تكرر انقاص الوزن بهذه الطريقه اثناء مرحله النمو فهذه التغيرات ستكون عائقا للنمو الطبيعي للفرد)