# 4 أفكار خاطئة عن النشاط البدني

لدى الكثير من الاشخاص أفكار غير صحيحة حول النشاط البدني، نتيجة لنقص أو انعدام الوعي بأهمية الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني. أمور سلبية تعززت مع مرور الزمن وتحتاج إلى جهود كبيرة لتغير قناعات الناس حول فوائد النشاط البدني. من الأفكار الخاطئة حول النشاط البدني:

الفكرة الأولى: يحتاج الشخص البدين فقط الى النشاط البدني

الحقيقة: الصحة الجيدة تعني أن لديك قلب قوي وسليم، ولديك رئتين وعضلات وعظام ومفاصل قوية تعمل بصورة جيدة. وتعتبر ممارسة النشاط البدني بانتظام من اهم روافد الصحة الجيدة للجميع. يحتاجها الشخص الرشيق لكي يعزز ويحافظ على صحته، وكذلك يحتاجها الشخص البدين للوصول الى الوزن الطبيعي والتمتع بالصحة ولتجنب الكثير من المشاكل الصحية.

الفكرة الثانية: النشاط البدني يعتبر من السلوكيات الترفيهية

الحقيقة: التمارين هي حاجة وليست ترفيه، ان كل انسان بغض النظر عن فئته العمرية وحالته الصحية يحتاج الى ممارسة الرياضة لأنها تعزز صحته. ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية ان 60% من سكان العالم على الأقلّ لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الموصي به واللازم لجني منافع صحية. والخمول البدني من عوامل الخطر المستقلة التي يمكن تغييرها من ضمن العوامل المرتبطة بالأمراض الشائعة غير السارية.

الفكرة الثالثة: لا استطيع تلبية معايير النشاط البدني

الحقيقة: اختيار اهداف غير واقعية هي السبب، لتجنب تلك المشكلة ينبغي تحديد اهداف أكثر من واقعية وقابلة للتطبيق بما يتناسب مع إمكانيات الشخص. الافضل البدء بوضع اهداف صغيرة ومن ثم وضع اهداف اكبر .

الفكرة الرابعة: الركض هو أفضل من المشي

الحقيقة: المشي هو وسيلة ممتازة للحصول على قوة القلب والرئتين،

ويقلل من خطر المرض. الشيء المهم هو أن تمارس أي نشاط تستمتع به، سواء كان ذلك الركض والمشي أو أي شيء آخر. الهدف هو أن تكون نشطا على الأقل 30 دقيقة في 5 أو أكثر من أيام الأسبوع. واذا تجد صعوبة بالتمرين لمدة 30 دقيقة في دفعة واحدة، تستطيع تجزئتها الى عدة دورات كل دورة 10 دقيقة على مدار اليوم.