

إرشادات وصفة النشاط البدني للبدناء

- يُعد النشاط البدني عنصر مهم في علاج البدانة وكذلك في الوقاية منها، وفي حالة تزامنه مع الحماية الغذائية، فإنه يساهم في المحافظة على كتلة العضلات في الجسم (أو التقليل من الانخفاض الحاصل في الكتلة العضلية للجسم من جراء الحماية)، بالإضافة إلى مساهمته في زيادة الطاقة المصروفة من قبل الجسم.
- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة ليس فيه إجهاد على المفاصل (Low impact)، مثل: المشي، ركوب الدراجة الثابتة، السباحة، جهاز محاكاة التجديف، جهاز الخطي، وما شابه ذلك، بمعدل 4-5 ساعات في الأسبوع على الأقل (أي من 60 إلى 90 دقيقة في اليوم بعد فترة من التدرج في المدة والتكرار الأسبوعي)، وكلما ازداد مقدار الوقت كلما كان ذلك أفضل، حيث العبرة في مجمل الطاقة المصروفة في الأسبوع وليس بمقدار الشدة. أي الوصول إلى صرف كمية من الطاقة من خلال النشاط البدني تصل إلى 2000 كيلو سعر حراري في الأسبوع أو أكثر (300 دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل الشدة). كما ينبغي توخي الحذر وعدم ممارسة النشاط البدني الذي يتم فيه حمل الجسم كالمشي والهرولة على سطح صلب كالأسمنت أو الإسفلت، نظراً لأن ذلك يلقي عبئاً كبيراً على المفاصل.
- ممارسة النشاط البدني قبل تناول وجبة الأكل يساعد في استخدام الدهون كمصدر للطاقة.
- ينبغي تجنب الهرولة والجري، لأنهما يسببان إجهاد على المفاصل.
- زيادة مدة النشاط وعدد مرات تكراره في الأسبوع بالتدرج حتى الوصول إلى المدة والتكرار المنشود.
- ينبغي أن يبدأ النشاط البدني بحوالي 5 دقائق من الإحماء، وينتهي بمثلها من التهدئة.
- لمن يعانون من مشاكل في القدم أو في الركبة، ينبغي تنويع النشاط بين المشي والسباحة أو ركوب الدراجة الثابتة.
- لا بد من لبس حذاء مخصص للمشي، يحتوي على بطانات جيدة (لبادات أو فقاعات هوائية) تمتص الصدمات، وبالتالي تقلل من حدوث إجهاد على المفاصل.
- ينبغي تجنب جفاف الجسم، عن طريق تناول الماء بشكل كافٍ.