

## لماذا هو مهم القيام بتمارين رياضية؟

التمارين الرياضية تساعد العديد من الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية VIH بالشعور أفضل، ويمكن أن تقوي جهاز مناعتهم. على الرغم من أن التمارين الرياضية لا يمكن أن تتحكم أو تحارب الفيروس VIH ولكن، يمكن أن تساعدك في تحسين شعورك والتعامل مع العديد من المضاعفات الثانوية الناجمة عن فيروس VIH و الأدوية المضادة له.

## بعض التوجيهات

اتباع برنامج معتدل للتمارين الرياضية سوف يساعد الجسم على تحويل الأغذية إلى عضلات. تمهل ودمج التمارين الرياضية في الأنشطة اليومية الخاصة بك. لا تقم بمجهود فوق طاقتك، حيث أنه يقلل من بعض فوائد التمرين.

قم بشكل روتيني بتمارين لا تقل عن 20 دقيقة، على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع (دائماً عندما تشعر أنك على ما يرام). هذا يمكن أن يحسن من لياقة بدنتك بشكل كبير. و بما أن قوتك وطاقتك تزيد، حاول أن تزيد في الوقت إلى 45 دقيقة حتى الساعة الواحدة، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

ابدء بممارسة التمارين الرياضية عندما تشعر بأنك مستعد. هذا يمكن أن يساعد على تأخير ظهور VIH. قم بتغيير روتين التمارين التي تمارسها لجعلها أكثر دينامية. قم بالعثور على طرق جديدة تدفعك لمواصلة ممارستك لبرنامج تمارينك. ابحث عن شخص يمكن أن يكون لك «صديق في التمارين»

فمن المهم جداً التقدم بشكل معتدل في برنامج تمارينك لتجنب الإصابات. ابدء بتمارين مدتها 10 دقيقة حتى تتمكن من أن تصل إلى ساعة واحدة.

## أكل وشرب بشكل صحيح

عندما تمارس الرياضة من المهم جداً أن تشرب سوائل كافية. تذكر أن شرب الشاي، القهوة، المشروبات الغازية، الشوكولاته أو الكحول يمكن أن يسبب في الواقع فقدان السوائل في الجسم.

## فوائد ممارسة الرياضة

القيام بتمارين رياضية بانتظام واعتدال يوفر العديد من المزايا للأشخاص المصابين ب VIH، التي توفر أيضاً بالنسبة لمعظم الناس. التمارين البدنية تحسن من قوة وتحمل البدن، زيادة على هذا، تقوم بتحسين العديد من المقاييس في الدم (الكوليسترول، السكر، إلخ.) التي تتعرض لخلل نتيجة ملازمة القعود و عدم التحرك، و عند الإصابة بفيروس VIH (إما بسبب العدوى نفسها أو بسبب العلاج بمضادات فيروس VIH).

## ممارسة التمارين البدنية بشكل أفضل

- لتجنب قلة الماء في الجسم نتيجة فقدان السوائل ينصح بالحفاظ على الشرب المنتظم للمياه أو المشروبات الرياضية.
- تجنب ممارسة التمارين الرياضية المفرطة التي يمكن أن تسبب فقدان كتلة الجسم النحيلة. في الحالات الخطيرة يمكن أن تؤدي إلى أعراض الهزال التدريجي للإيد.
- لتجنب الإصابات اتبع تديباتك بشكل صحيح ، لأنها قد تستغرق وقتاً أطول للشفاء.
- ممارسة التمارين الرياضية يمكن ان تساعد المصابين بأمراض القلب، ولكن من المهم استشارة الطبيب للتأكد من أنه يمكن القيام بذلك دون اي خطر.

قد يكون من الأفضل، أن تناوب ممارسة التمارين التي تسمى بالخاصة بالقلب و الأوعية الدموية أو التمارين الهوائية- مع الأوزان و تمارين القوة - ما تسمى باللاهوائية-.

### التمارين الهوائية

تزيد من المضاعفات المترتبة على الأنسولين، تحسن من مستوى الدهون في الدم، تعود بالفائدة على القلب والأوعية الدموية وتقلل من الالتهابات المزمنة المرتبطة بفيروس VIH. هذه التمارين مهمة للأشخاص الذين يعانون من فقدان الدهون في الوجه أو الأطراف، حيث لا تقلل هذا النوع من الدهون.

### التمارين اللاهوائية

تزيد من كتلة العضلات، والمضاعفات المترتبة على الأنسولين، وتقلل من وجود الدهون تحت الجلد (وخاصة عند الأشخاص الذين يعانون من تراكم الدهون الحشوية، والمعروفة باسم ليپوإبيرتروفيا (lipohipertrofia).

تجنب تناول الطعام عند ممارسة الرياضة. في الواقع، فإنه من الأفضل انتظار ساعتين بعد تناول الطعام قبل بداية التمارين. أيضا، انتظر نحو ساعة بعد ممارسة تمارينك الرياضية قبل أن تبدأ في الأكل. أكل تفاحة أو الخبز المحمص مع المربى يمكن أن تعطيك زيادة في الطاقة التي تحتاج إليها.

التغذية السليمة أمر هام أيضا. مع زيادة النشاط البدني قد تحتاج إلى مزيد من السعرات الحرارية لمنع فقدان الوزن (انظر #12 infovihtal <فقدان الوزن>).

### اختيار التمرين

مارس في البداية تمرين ترغب فيه. مثل ممارسة اليوجا، الركض، الدراجات الهوائية، الخ، قم بتمرين تستمتع به و يساعدك على تتبع برنامجك. تجنب الروتين!

المصدر: Aidsinonet / Elaboración propia