

الرياضة تمنحك القوة والمرونة والصحة

ربما تقف حائرا وتسال نفسك عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص حيث يعنى بها البعض «الخصر النحيف» ونجدها عند البعض الآخر «الوزن الملائم» وآخرين تعنى بالنسبة لهم «الشعور العام بالعافية والصحة» لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم و أشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة.

ونستخلص من ذلك كله أنه لا يمكننا تنظيم تعريف عام وشامل لمفهوم اللياقة بعيدا عن موارثها وعناصرها الخمسة التالي ذكرها - وتحقيق التوازن بين هذه المكونات تساوى لياقة صحية وسليمة لجسم الإنسان، وعليك بدراسة كل عنصر على حدة وان تضع يدك على مواطن القوة والضعف ومعالجة نقاط ضعفك لأن ذلك يؤثر على صحتك بوجه عام

عناصر اللياقة الأساسية

- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأكسجين.
- القوة العضلية.