

## مريم الزعابي: ممارسة الرياضة لا ترتبط بعمر وليست لانقاص الوزن فقط



أكدت مريم علي الزعابي المدربة المواطنة المتخصصة في مهارات تنمية اللياقة البدنية، أن ممارسة الرياضة لا ترتبط بعمر محدد كما أنها ليست أسلوباً لإنقاص الوزن فقط والذين لا يحتاجون إلى إنقاص وزنهم لا حاجة لهم بممارسة الرياضة، مبيّنة أن كل ذلك يعتبر غير صحيح.

جاء ذلك خلال حديثها في برنامج من الإمارات على قناة الشارقة الرياضية، وأوضحت أن الرياضة يجب ألا تنفصل عن حياة الإنسان في جميع المراحل العمرية.

وتحمل مريم الزعابي درجة الماجستير في بناء الأجسام واللياقة البدنية كأول إماراتية والثانية عربياً حول العالم، وتملك مركزاً رياضياً هو «ستايل لرشاقة السيدات» وتعمل فيه أيضاً كمدربة.

وقالت: كلما مارس الإنسان الرياضة بطريقة سليمة، سينعم بصحة مستدامة وسعادة وإيجابية تنعكس بشكل كبير على المجتمع، ممارسة الرياضة بالطرق السليمة يمكنها أن تقود لعائلة نموذجية فهي تسهم في إخراج الطاقة السلبية.

وأضافت: هناك أمر مهم لا يدركه الكثيرون من الذين لا يمارسون الرياضة بصورة منتظمة، هو أن الرياضة ليست فقط لإنقاص الوزن والرشاقة بل أيضاً تساعد في الحفاظ على الصحة وتحسينها وأيضاً الوقاية من الأمراض، لأنها

تساعد في الحد من أمراض كثيرة يتعرض لها الإنسان عندما يتقدم في العمر، مثل أمراض القلب والشرايين وهشاشة  
والعظام وغيرها.  
وأوضحت مريم الزعابي أن ممارسة الرياضة سواء في الهواء الطلق أو داخل الصالات بصورة غير ممنهجة وعلمية  
سيعرض الإنسان لخطر الإصابة ، وطالبت الممارسين بضرورة الإطلاع واستشارة المدربين والمختصين في اللياقة  
البدنية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.