

# تمارين الهولا هوب تساعد على زيادة القوة الأساسية للجسم

## رياضة تحسن المرونة وتنشط الدورة الدموية



يقول مدربو اللياقة إن تمارين الهولا هوب تساعد على زيادة القوة الأساسية للجسم بأكمله وتعمل على تعزيز التوازن والمرونة. كما أن المواظبة عليها تساهم إلى حد كبير في تقوية عضلات الذراعين والساقين أيضا، حيث أن الطوق لا يتم تحريكه على الوسط فقط، بل على الساقين والأذرع أيضا.

واشنطن - يرى معظم الناس في رياضة الهولا هوب لعبة أطفال لا أكثر ويعتقدون أن بدايتها كانت في فترة الخمسينات من القرن الماضي، لكن البحوث أثبتت أن التاريخ الحقيقي لهذه الرياضة يرجع إلى آلاف السنين في مصر واليونان القديمتين، أين استخدمت الأطواق المصنوعة من أشجار العنب لممارستها.

أورد تقرير نشر في موقع "انس فينتيس" الأميركي أن النوع الحديث من هذه الرياضة بدأ في المقام الأول كشكل من أشكال الرقص، ولكنه تحول إلى عالم اللياقة البدنية في السنوات الأخيرة. وجمعت الصالات الرياضية العصرية مثل كراش وإيكويونكس هذه الرياضة في فصول البيلاتس واليوغا، كما بدأت تزدهر في جميع أنحاء البلاد، وتدمج هذه الفصول التي تلاقي إقبالا جيدا مجموعة واسعة من الرقصات في تمارين جماعي سريع وممتع.

وتدور البعض من هذه الأطواق الأكبر والأثقل حول الجسم ببطء أكثر، مما يسهل التحكم فيها مع حرق المزيد من السعرات الحرارية بطريقة تحسن اللياقة البدنية. وقالت الباحثة في مصر جامعة ويسكونسن لأكروس، جوردان هولنوسن إن هذا التمرين قادر على حرق ما يصل إلى 600 سعرة حرارية في الساعة.

وقرر المجلس الأميركي للتمارين الرياضية اختيار هولنوسن وزملائها لدراسة فوائد هذا النشاط المحتملة في ما يتعلق بحرق السعرات الحرارية.

ولقياس كثافة التمرينات ونسبة حرق السعرات الحرارية خلال التدريبات، اختار الفريق 16 متطوعة تتراوح أعمارهن بين 16 و59 سنة، وكانت النساء المشاركات في الدراسة ماهرات في هذه الرياضة.

قبل الاختبار الفعلي، سُمح لكل مشاركة جلستين تدريبيتين تعتمدان فيديو مدته 35 دقيقة من إنتاج استوديو تمارين جماعي في غرين باي بويسكونسن. تميز الفيديو بتمارين إجماع مدتها خمس دقائق تلتها سبع رقصات مختلفة لمدة 30 دقيقة.

وبعجرت ارتياجهن للتمرين، ارتدت كل مشاركة محلل أوكسجين محمولا وجهاز تسجيل معدل نبضات القلب أثناء اتباع فيديو التمرين. وسجل الباحثون بذلك معدل ضربات القلب واستهلاك الأوكسجين في فترات تمتد على دقيقة واحدة خلال التمرين الذي دام 30 دقيقة.

### تمارين الهولا هوب تعمل على تنشيط العمود الفقري من خلال الحركة المتأرجحة التي تحسن التناسق العضلي الداخلي والخارجي

وبعد الاختبار، عمل الباحثون على تجزئة البيانات، وحددوا أن الطوق يحرق السعرات الحرارية بمعدل 7 في الدقيقة الواحدة، ليصبح المجموع بذلك 210 سعرات حرارية خلال تمرين متواصل لمدة 30 دقيقة. أما بالنسبة إلى بيانات معدل ضربات القلب، فقد كان المتوسط 151 نبضة في الدقيقة. وفي الوقت نفسه، وصل متوسط استهلاك الأوكسجين إلى حوالي 20.6 مل/كغ في الدقيقة. وصنف المشاركون التمرين على أنه "صعب بعض الشيء" استنادا على مقياس بورغ.

ويقول الباحثون "يمكن للممارسين توقع نتائج تلي معايير اللياقة البدنية. ومن خلال حرق حوالي 210 سعرات حرارية في كل جلسة مدتها 30 دقيقة، يقع هذا التمرين ضمن التمارين المقبولة التي يمكن أن تساهم في إدارة الوزن".

وتوصلوا إلى أن رياضة الهولا هوب تمثل شكلا ممتازا من التمرينات.

وأردفت هولنوسن "قبل أن نبدأ الدراسة، لم أكن أتخيل أن تكون معدلات ضربات القلب مرتفعة للغاية. لقد تأثرت بعدد السعرات الحرارية التي يمكن للمدرب حرقها".

وبالإضافة إلى البيانات التي كشفت عنها الباحثون، أوضح عدد من مدربي اللياقة أن التمرين يحمل قدرة على تحسين مرونة الجسم وتوازنه مع تقوية عضلات الظهر والبطن والذراعين والرجلين. وعلى الرغم من دعوة الباحثين إلى إجراء دراسة إضافية مناسبة لإثبات فوائد اللياقة البدنية المحتملة على المدى الطويل، ترى هولنوسن أن التدريب يبقى ممتعا مهما كانت البيانات المرتبطة به.

● **مناخ متهددة:** عرض موقع "ويل بينينغ" الاسترالي مجموعة أخرى من الفوائد الصحية لرياضة الهولا هوب. وأفاد كاتب التقرير بأن منافعها تتضاعف، خاصة إذا شملت الحيل اليدوية وبعض الحركات الأصعب، ومن بين الفوائد شدة الجسم وتحسين المرونة وتحسين التوازن وتنشيط الدورة الدموية وشدن الطاقة وتمارين القلب.

كما يمكن أن تقوي رياضة الهولا هوب الظهر وأن تساعد على تخفيف الضغط المسلط عليه بعد قضاء ساعات أمام شاشة الكمبيوتر كل يوم.

والتي جانب فوائدها الصحية، تقدم رياضة الهولا هوب بعض الفوائد النفسية مثل التقليل من التوتر وتساهم في ضخ الإندورفين في الجسم وتزيد من الثقة بالنفس. وهي تخلف فوائد تشبه تلك التي تنتج عن التأمل بفضل إيقاعها المنوم.

ونظرا إلى كثرة الفوائد الصحية المذكورة، تحرص العديد من الصالات الرياضية على دمج رياضة الهولا هوب في روتين اللياقة البدنية. ويمكن العثور على بعض الأطواق الثقيلة والعادية في الصالات، الأمر الذي يسهل ممارستها هناك، أين ستتمكن من ممارسة تمارين الخصر ضمن تدريباتك المعتادة.

لقد أصبحت رقص الهولا هوب الحديثة شائعة في أواخر التسعينات وأوائل الألفية الثالثة. وعادة ما تتضمن حركات تتطلب تحريك الطوق على الجسم وبعض الحيل اليدوية.

وعالبا ما يبرك الراقص الطوق نحو أعلى الجسم وأسفله، وقد يستخدم أطواقا متعددة، لكن الرقصة لا تحتاج إلى أن تكون معقدة الحركات لتكون ممتعة، فإذا استطاع المتدرب الحفاظ على دوران طوق حول خصره مع تحريك قدميه قليلا، أصبح قادرا على الرقص.

وفي عروض السيرك، يميل المؤدون إلى ربط عدد من الحيل المتخيرة التي تبدو رائعة، وتختار بعض المجموعات خاتمة مشتركة تشمل تحريك 20 أو 30 طوقا في وقت واحد.

ويعلم البعض خدع السيرك للبالغين، ويشمل بعضها رياضة الهولا هوب وحركاتها المثيرة للإعجاب. وغالبا ما يركز هذا النمط على الأداء، لذلك، يتطلب تعلم الحركات المعقدة الانتقال إلى التدريبات الأكثر حدة. ويمكن دمج رياضة الهولا هوب مع مجموعة واسعة من الأنشطة بما في ذلك التاي تشي والبيلاتس واليوغا. على سبيل المثال، يمكن أن تساعد الهولا هوب في اليوغا على تحسين التوازن في حركات معينة. ويمكن استخدام إطار الطوق للتمكّن من بعض الحركات. ويمكن اعتماد مزيج من الرقص والجمباز، أين توظف الكرات والأشرطة والأطواق.

● **اختيار الطوق المناسب:** بعد التعرف على فوائد الهولا هوب وكيفية تعلمها،

من أين تبدأ؟ يمكن أن يمثل العثور على الطوق المناسب تحديا، حيث تعدّ تلك الأطواق التي تباع في محلات الألعاب صغيرة وحشة بسبب تصميمها للأطفال.

ويمكن أن تجعل من الرياضة نشاطا أكثر متعة. ولا تقتصر على مجموعة من التصابيم والألوان، بل يلعب بعضها ويتوهج في الظلام. ويمكن أن تكون الأطواق الثقيلة خيارا رائعا للمبتدئين لأنها تبقى على الوركين بسهولة مقارنة بالأطواق الأخف وزنا. وعلى الرغم من أنها ليست مناسبة للرقص والحيل اليدوية، وتتمتع بميزة جعلها الأفضل في بناء العضلات الأساسية، لكن، يجادل العديد بان

الأطواق الأخف مهمة أيضا حيث تتطلب حركات أسرع للحفاظ على إيقاعها. وإذا قرر المتدرب شراء طوق ثقيل، فينبغي أن يتجنب الأنواع التي تتجاوز أوزانها الكيلوغرامين لأنها قد تسبب إصابات وكدمات. وتعدّ الأطواق القابلة للطي مثالية للمسافرين.

ونذكر نوعين شائعين يتحول أحدهما إلى طوق أصغر وينقسم الآخر إلى عدة أجزاء يمكن تجميعها مرة أخرى بسهولة عند الحاجة.

وتعدّ الأطواق المصممة مع مكان يمكن إمساكها منه الأفضل بالنسبة إلى الأجزاء الزلقة مثل الفخذين. وتتوفر مجموعة متنوعة من الأشرطة التي تقيد الطوق إلى الجسم، أما من الناحية الجمالية، فيمكن شراء الأطواق المتوجهة في الظلام، وهي مغطاة بشرط بضيء لمدة تصل إلى 12 ساعة بعد شحنها

وللحصول على طوق جيد بحجم مناسب للبالغين، ينصح الأخصائيون بتجربة متاجر السيرك والمواقع المخصصة لاقناء الأغراض على شبكة الإنترنت.

كما تبيع بعض المتاجر الرياضية هذه الأطواق، وعادة ما تكون مختلفة الوزن. ويمكن أن يقدم معلمو الهولا هوب هذه الأطواق بمقابل، وهذه فرصة رائعة لطلب مشورتهم وتجربة عدد من الأطواق مختلفة الحجم في الفصل.

وقبل شراء طوق، يفضل أن يبدأ المتدرب بالتفكير في نوع الطوق الذي قد يحتاجه، فإذا كان يرغب في التركيز على شد عضلات بطنه، قد يكون الطوق

الأثقل الخيار الصحيح. وإذا كان يرغب في الرقص أو تعلم بعض حيل السيرك فإنه سيحتاج إلى طوق أخف وزنا.

ويرغب البعض في شراء النوعين، ويستخدمون الطوق الثقيل لتمرين الخصر والأخف للحيل اليدوية. ومع ذلك، يمكن أن يكون الطوق متوسط الوزن (حوالي 350 غراما) حلا وسطا وفعالاً.

وللحصول على المقاس المناسب، يفضل وضع الطوق على الأرض أمام من يرغب في اقتنائه وقياس حجمه وفقا لجسمه. ثم عليه أن يختار حجما يصل إلى مقاس خصره حول السرة. وفي حال كان الشخص غير قادر على الحفاظ على دورانه حول خصره، عليه أن يجرب طوقا أكبر تستغرق كل دورة فيه وقتا أطول مما يمنحه فرصة لتحديد موضع الوركين المناسب.

تتوفر مجموعة من الأطواق التي يمكن أن تجعل من الرياضة نشاطا أكثر متعة. ولا تقتصر على مجموعة من التصابيم والألوان، بل يلعب بعضها ويتوهج في الظلام.

ويمكن أن تكون الأطواق الثقيلة خيارا رائعا للمبتدئين لأنها تبقى على الوركين بسهولة مقارنة بالأطواق الأخف وزنا. وعلى الرغم من أنها ليست مناسبة للرقص والحيل اليدوية، وتتمتع بميزة جعلها الأفضل في بناء العضلات الأساسية، لكن، يجادل العديد بان

الأطواق الأخف مهمة أيضا حيث تتطلب حركات أسرع للحفاظ على إيقاعها. وإذا قرر المتدرب شراء طوق ثقيل، فينبغي أن يتجنب الأنواع التي تتجاوز أوزانها الكيلوغرامين لأنها قد تسبب إصابات وكدمات. وتعدّ الأطواق القابلة للطي مثالية للمسافرين.

ونذكر نوعين شائعين يتحول أحدهما إلى طوق أصغر وينقسم الآخر إلى عدة أجزاء يمكن تجميعها مرة أخرى بسهولة عند الحاجة.

وتعدّ الأطواق المصممة مع مكان يمكن إمساكها منه الأفضل بالنسبة إلى الأجزاء الزلقة مثل الفخذين. وتتوفر مجموعة متنوعة من الأشرطة التي تقيد الطوق إلى الجسم، أما من الناحية الجمالية، فيمكن شراء الأطواق المتوجهة في الظلام، وهي مغطاة بشرط بضيء لمدة تصل إلى 12 ساعة بعد شحنها

للمتدرب على الحيل اليدوية ويمكن أن يستخدم أيضا كإطار لتدريب عضلات البطن بشكل مكثف، مما يساهم في زيادة الانضباط العقلي أيضا.

### المواظبة على الهولا هوب تقوي عضلات الذراعين والساقين أيضا

مهديا إلى حد ما، والتطويق يمكن أن يستخدم أيضا كأداة تأملية ويمكن أن يساعد على زيادة الانضباط العقلي أيضا.

● **التناسق العصبي العضلي:** أكدت الخبرة الألمانية أوشي موريابادي أن المواظبة على ممارسة تمارين الهولا هوب تعزز التناسق العصبي العضلي لدى الإنسان وتكسبه القوام المثالي المشوق الذي يحلم به.

وأرجعت موريابادي هذا التأثير إلى أن ممارسة الهولا هوب بالأطواق المحيطة بمنطقة الخصر والبطن تعمل على تدريب عضلات البطن بشكل مكثف، مما يساهم في اتخاذ الجسم للقوام المنشود.

### الحركة المتكررة لرياضة الهولا هوب يمكن أن تكون مهدئا إلى حد ما، والتطويق يمكن أن يستخدم أيضا كأداة تأملية

وأردفت الخبرة الألمانية "لا تقتصر فائدة الحركة الإهتزازية لأطواق الهولا هوب حول البطن على تحسين القوام فحسب، بل تعمل أيضا على تدليك الأنسجة والأعضاء الداخلية، مما يحفز عملية التمثيل الغذائي في الجسم".

والتي جانب ذلك، أكدت موريابادي أن هناك العديد من التأثيرات الإيجابية العامة لهذه التمارين على الجسم.

وأوضحت "تعمل هذه التمارين على تنشيط العمود الفقري من خلال الحركة المتأرجحة التي تساهم أيضا في تدريب عضلات الظهر وتحسين التناسق العضلي الداخلي والخارجي؛ ومن ثم يتمتع العمود الفقري بقدرة أكبر على التحمل وتصبح حركات المتدرب أكثر قوة وثباتا وبقي نفسه من الإم الظهر".

وأردفت الخبرة الرياضية أن هذه الحركة المثيرة لتمرين الهولا هوب تعزز الجهاز القلبي الوعائي، لافتة إلى أنه "لا بد من الاستمرار في التمرين لمدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة كي يحصل المتدرب على هذا التأثير الإيجابي".

وشددت على ضرورة أن يتجنبه المتدرب جيدا إلى ضرورة أن يتخذ عموده الفقري وضعا قائما عند الامتزاز بأطواق الهولا هوب وأن يحاول التحكم في حركته أيضا. وأضافت أنه يُوصى بأخذ دورة تدريبية في هذه التمارين أو على الأقل تعلم الحركات الصحيحة لها من خلال مشاهدة فيديوهات تعليمية؛ ومن ثم يُمكن البدء في ممارستها بشكل آمن.

وللحصول على أفضل تأثير لهذه التمارين، أوصت موريابادي بالمواظبة على ممارستها يوميا لمدة نصف ساعة على أطول بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا.

لمدة خمس دقائق بالشاحن الكهربائي أو الشمس التي تغذيها مجانا. ويمكن الجانب السلبي الوحيد في ضرورة الاهتمام الزائد بها. فإذا تركت هذه الأطواق ملقاة في الشمس أكثر من مرة، فستقتصر فترة حياتها.

وتعدّ الأطواق الباعثة للضوء بديلا ساطعا عن الأطواق المغطاة بشرط بضيء. وتتوفر مجموعة من الألوان. ويمكن عبئها الوحيد في تكلفتها الأعلى، وتتطلب بطاريات تتغير باستمرار.

● **التمارين:** يمكن أن يكون الخصر مكانا جيدا لبدء اكتشاف عالم الهولا هوب. يلتقط بعض الناس طوقا ويبدأون بالقفز السريع على الفور، بينما يحتاج آخرون إلى الاستشارة والتدريب. وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتعلم بعض الحركات. كما يتطلب الأمر بذل الكثير من الجهد في البداية، ولكن العضلات ستقوى أثناء ممارسة التمارين الرياضية. وفي النهاية، ستصبح تمارين الخصر أسهل. ويمكن تجربة بعض الحيل اليدوية أيضا. يعجز البعض عن تادية تمارين الخصر، لكنهم يكتشفون أن الحيل اليدوية أسهل. ويقول المدربون "عندما تجد خدعة تتمكن منها بسهولة، عد إليها كلما احتجت إلى تعزيز ثققت بنفسك".

لتمرين الخصر، تكون البداية باختيار وضع مستقيم ثم وضع قدم أمام الأخرى أو إلى جانبيها، مع الحرص على الحفاظ على هذا التوازن. ثم على المتدرب أن يحاول ألا يميل إلى الأمام وتحريك الطوق ناهبا وإيابا في اتجاه قدميه.

وإذا انزلق الطوق، ينبغي بذل المزيد من الجهد للحفاظ على دورانه. وينصح مدربي اللياقة بإشراك العضلات الأساسية في التدريب. ولاسترجاع طوق بدأ ينزلق، يفضل تسريع الحركة والدوران في نفس اتجاه الطوق أو ثني الركبتين لاستعادته حول الخصر.

أثناء الحركة، يصل الطوق إلى نقطتين على الخصر. وتسمى هذه نقاط القوة. ويدعو الخبراء المتدربين إلى تصور هذه النقاط والتأكد من ضغطها على الطوق عند دورانه. إذا بدأ الطوق يميل، فهذا يعني أن نقطة ما تدفع أكثر من الأخرى.

وتتطلب هذه الرياضة تركيزا حادا من أجل الحفاظ على الطوق في عملية التناوب ويمكن أن تتقن من قبل أي شخص، ولكن الأمر يتطلب التفاني والتركيز. ويمكن بهذه الطريقة زيادة التركيز في مجالات أخرى من الحياة.

فممارسة رياضة الهولا هوب لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة تكفل تحقيق نتائج جيدة وملحوظة. ووفقا للمجلس الأميركي للياقة البدنية، فإن النتائج التي يتحصل عليها المتدرب قابلة للمقارنة مع الفوائد التي سوف يجنيها من التمارين الرياضية الأخرى.

وجدير بالذكر أن الحركة المتكررة لرياضة الهولا هوب يمكن أن تكون