

الرقص على الموسيقى الإلكترونية يساعد على خسارة الوزن

الذين لا يرغبون في الذهاب إلى صالة رياضية! كشفت العديد من الدراسات الأهمية البالغة لاعتماد الرقص كرياضة روتينية حيث أثبتت أن فوائده لا تقف عند التخلص من الوزن الزائد وتحسين اللياقة البدنية والحصول على قوام مشقوق بل تمتد إلى تحسين الحالة النفسية والمزاجية وقد ربطته دراسة ألمانية بالقدرة على إبطاء الشيخوخة.

الرقص يساعد على التعرق، إذن تخيل ما يحدث أثناء ساعات تقضيها في الرقص على الموسيقى الإلكترونية، حيث يمكن أن يساعدك على حرق ما يصل إلى 300 سرعة حرارية



واستنتج باحثون من المركز الألماني للأمراض العصبية التنكسية في ألمانيا أن الرقص بمختلف أنواعه يحد من تراجع القدرات العقلية والبدنية المرتبطة بالتقدم في السن. واعتبر الباحثون أن الرقص مثملاً

بفقد الكهول والشباب بفقد كبار السن بل لديه تأثير أقوى من غيره من الأنشطة الرياضية. واستنتج الباحثون أن الرقص يحسن اللياقة البدنية ويعزز التوازن لدى كبار السن، كما أن التفاعل مع الموسيقى لديه تأثير مفيد في الحد من الاضطرابات النفسية والسلوكية المرتبطة بالتقدم في السن ورجح الباحثون أن الرقص كتشاط بدني قادر على مواجهة الزيادة في الوزن وأعراض الشيخوخة في نفس الوقت.



هكذا تحرق الدهون

لندن - يمثل الرقص بمختلف أنواعه هواية بالنسبة إلى الكثير من الناس وهو في نفس الوقت وسيلة للترفيه والتخلص من الضغط النفسي والعصبي. ويجهل أغلب الناس حتى من محبي الرقص فوائده في تخفيض الوزن ومنافعه الصحية.

وأثبتت دراسات جديدة أن الذين يحبون الرقص على الحان الموسيقى الإلكترونية يتمتعون باللياقة البدنية. إذ يعد الرقص من أفضل التمارين التي يمكنك اتباعها، على مر السنوات.

وتوصلت العديد من الدراسات التي قام بها خبراء في هذا المجال إلى نتيجة أن الرقص يساعد على الحفاظ على صحة القلب والرئتين ويساهم في انخفاض مستويات ضغط الدم، كما يحرق السعرات الحرارية.

ووفقاً لدراسة أعدها فريق من جامعة هارفارد، يمكن الرقص لمدة 30 دقيقة من أن يحرق حوالي 180 سرعة حرارية بينما يحرق الرقص السريع حوالي 220 سرعة حرارية. وبنفس المنطق، تؤثر الموسيقى التي نرقص عليها في هذا العدد.

وأجريت الدراسة لتحليل حركة الحاضرين في مهرجان الرقص، وسجل الباحثون معدلات ضربات قلب أعلى لدى أولئك الذين استمعوا إلى الموسيقى الإلكترونية، حيث وصلوا إلى 121 خفقة في الدقيقة، مما يجعل رقصاتهم الأقوى والأكثر فاعلية.

وبمثل أولئك الذين يرقصون إلى إضفاء طابعهم الخاص على حركاتهم التي تساهم في تحسين اللياقة البدنية. وتشمل بعض الحركات المختلفة التي يعتمدها الكثيرون في مهرجانات الرقص القفز وتحريك الذراعين والساقين بانماط إيقاعية.

واستخدم الباحثون القائمون على الدراسة تقنيات لحساب عدد السعرات الحرارية التي يمكن للمرء أن يحرقها أثناء الرقص في أحد المهرجانات. واتضح أن الرقص يساعد على التعرق، إذن تخيل ما يحدث أثناء ساعات تقضيها في الرقص على الموسيقى الإلكترونية، حيث يمكن أن يساعدك على حرق ما يصل إلى 300 سرعة حرارية!

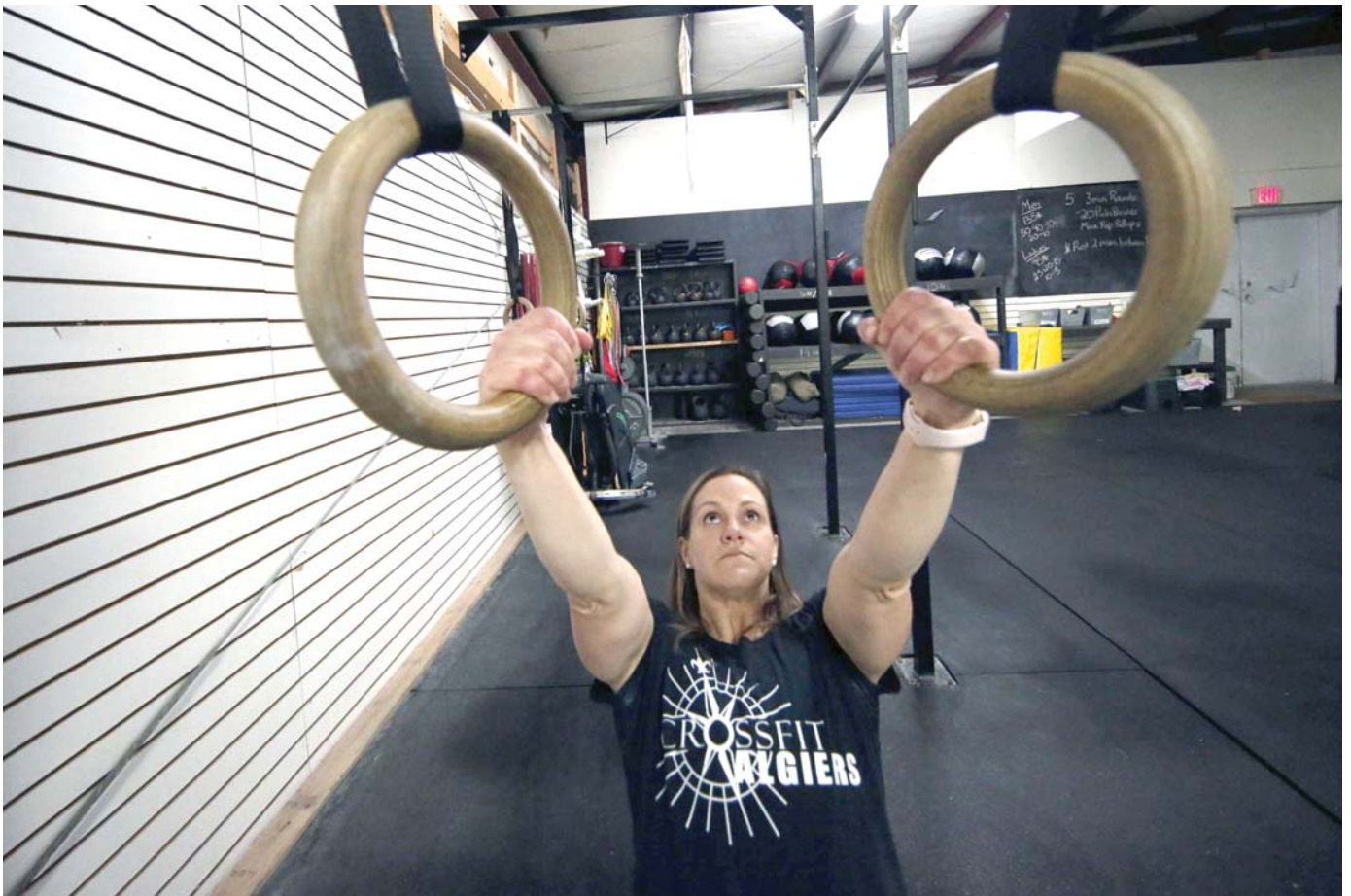
وبحسب الباحثين يعدّ الرقص بلا شك نوعاً رائعاً من التمارين وطريقة ممتعة لتخفيف التوتر.

ومع ذلك، إذا كان هدفك يكمن في حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن بسرعة، يجب أن تتضمن حياتك اليومية الكثير من النشاط البدني المنتظم. ويمكنك تجربة أنواع مختلفة من الرقص على موسيقى الجاز، أو الرقص الشرقي.

كما يمكن أن تعتمد برنامج زومبا الكولومبي الذي يعتمد على الرقص اللاتيني و التمارين الرياضية. وهو من أفضل الطرق لفقدان الوزن سريعاً لأنه يساهم في حرق الدهون واستهداف عضلات البطن. ويعدّ خياراً جيداً لأولئك

لا تبحث عن التمارين الرياضية المثالية بل ركز على المواظبة عليها

اختيار التمارين الرياضية المناسبة للجسم رهين توفر عنصر المتعة لمواصلة ممارستها



الاستمتاع مفتاح المواظبة على التمارين

● قف واحرص على الأتلامس رجلاك. أمسك الحبل مع توجيه فكيف إلى الأسفل وحاول إبقاء يديك أمامك على ارتفاع الصدر. اتخذ وضعية كما لو كنت جالساً على كرسي. حافظ على ذراعك مستقيمة ثم انحن إلى الأسفل. أثناء الوقوف، ركز على ظهرك لسحب ذراعك إلى الخلف حتى يشكل جسمك حرف "تي" (T).

● امهط على الأرض وحمل وزن جسمك على ركبتيك و ارتكز على فكيف مع توجيه وجهك إلى الأعلى. حافظ على ظهرك وأمسك طرفي الحبل المثبت على أثاث ثقيل. ثم اثن الركبة قرب جسمك. وحاول أن تعيد الحركة بكل قدم.

● قف مستقيماً، وضع قدماً أمام الأخرى، احمل كل طرف من الحبل المثبت بيد وحاول شدّه إلى الأمام مع مدّ اليدين. ● قف مستقيماً وواجه الحبل المطاطي المثبت، واحرص على الإمساك بنهايتي الحبل المطاطي مع فني المرفقين للدخل. حاول أن تميل إلى الخلف دون أن تخسر استقامتك. شدّ الحبل المطاطي برفق ذراعك حتى يصبح على مستوى الكتف مع إبقاء المرفقين مثنين.

أسلوب اليوغا المناسب

يحب الكثير من الأشخاص تمارين اليوغا ويعتبرونها مناسبة للمزمل، كما توفر لهم جوانب المتعة والاسترخاء. وتقول جيسبكا فينك إن أسلوب اليوغا المناسب يتوقف على الغرض من ممارستها؛ موضحة أن هناك أنواعاً من اليوغا تمتاز بطابع رياضي، في حين تتمتع أنواع أخرى بتأثير روحياني. وحذرت فينك المبتدئين من الاعتماد على الكتب أو أسطوانات الـ"دي.في.دي" أو مقاطع الفيديو عند تعلم اليوغا، وذلك لتجنب الإصابات.

ومن الأفضل تعلم اليوغا على يد مدرب متخصص لتصحح وضعيات الجسم الخاطئة. ومن فمة المواظبة على تكرارها في المنزل.

وتوصي تروتر الراغبين في ممارسة الرياضة للاستفادة منها "لا تنتظروا اليوم أو الأسبوع المناسب لاعتماد أسلوب حياة صحي أكثر. لن يأتي هذا اليوم أبداً. ابدأوا الآن! اللحظة الوحيدة للتحكم فيها هي هذه اللحظة. لا تؤجلوا ما يمكنكم فعله اليوم أو ما يمكنكم فعله الآن". وتذكر المختصة بفوائد تمارين شد العضلات التي تساعد على خسارة الوزن الزائد والدهون المتركة في الجسم، وحرق السعرات الحرارية وبناء عضلات الجسم.

راعينا في الاختيار شرط أن نجعل من التمارين الرياضية وسيلة للترفيه وتحقيق المتعة والتخلص من ضغط الحياة اليومية.

تمارين لكامل الجسم

القيام بتمارين الإحماء أو تسخين الجسم والعضلات ضروري حسب الخبراء قبل ممارسة التمارين الرياضية مهما كان نوعها، وتعمل التمارين الإحمائية على إعداد الجسم وتزويده بالحرارة التي تسهل تدفق الدم في جميع أعضائه لبدء التمارين، كما تستهدف الإعداد النفسي وإعداد جهاز التنفس ليصبح منتظماً أثناء ممارسة التمارين.

يرفع الإحماء مستويات الحرارة والطاقة في الجسم ويزود عضلات الجسم بالليونة اللازمة لتجنب مشكلات الشد العضلي أو السقوط أو مشاكل المفاصل والأوتار لذلك فإنه يقوم بدور الحماية من تعرض الجسم للإذى. ويقوم الإحماء على مجموعة من الحركات والتمارين العامة للجسم كاملاً والخاصة بمناطق معينة منه. وتكون هذه التمارين متسلسلة وفيها تدرج علمي يتراوح بين الشدة والليونة بغرض توفير الليونة والطاقة في كامل الجسم لتجنب الأضرار التي يمكن أن تحصل أثناء ممارسة الرياضة. ويحدد الخبراء في اللياقة البدنية الوقت المناسب للإحماء بخمس دقائق، ويعتبرون هذه المدة كافية للاستفادة بالإحماء كما يجب. وإذا اخترت القيام بتمارينك الرياضية في المنزل فيمكنك بحسب تروتر الرقص في غرفة المعيشة لمدة خمس دقائق. ويمكن اعتماد تمرين الجلوس على الكرسي ورفع الركبتين ثم فني الساق نحو الصدر حتى يتلامسا. ويكرر التمرين لكل ساق.

المرحلة الرئيسية (تكرار الحركة مرتين إلى ثلاث مرات) تخضع هذه المرحلة إلى ضرورة تكرار الحركة من مرتين إلى ثلاث. أولاً، اجلس على الأرض، ومسر الحبل المطاطي تحت قدميك. أمسك أحد طرفي الحبل بكل يد. انكث إلى الخلف وحاول جذب طرف في كل مرة. يساعد هذا التمرين على شد الذراعين وتقوية عضلاتهما.

تقف العديد من المعوقات والصعوبات أمام رغبة الكثيرين في القيام بتمارين رياضية للتخلص من الوزن الزائد أو لتحسين لياقتهم البدنية وصحتهم، من بينها ما يتعلق بالمسائل النفسية والحماس أو ما يرتبط بالوقت حيث يجد الشخص يومه مليئاً بالأعمال والمسؤوليات بين العمل والبيت والأسرة. ويرى المختصون في اللياقة أن الأهم من اختيار الرياضة المناسبة هو المواظبة عليها للحصول على النتائج المطلوبة.

● أولتوا - يشترط تحديد التمارين الرياضية المناسبة لنا توفير جانب المتعة فيها، فمن يمارس تمريناً رياضياً يستجيب لرغباته وميوله يمكن أن يواصل القيام به بشغف ويواظب عليه. وتقول الخبيرة الكندية في اللياقة والكاتبة كاثلين تروتر "ابحث عن تمرين مناسب تستمتع به أو على الأقل يمكنك تحمله، حتى يتسنى لك القيام به كل أسبوع على الأقل".

وترى المختصة أننا لا نحتاج دوماً إلى معدات باهظة الثمن أو إلى اتباع أحدث الصيحات في عالم اللياقة البدنية. كما يمكن الاستغناء عن إنفاق الأموال على صالات رياضية. وتوضح تروتر "نحتاج إلى اختيار تمارين يمكنك اتباعها أينما كنت. ومهما كانت وضعيتك المادية. كما يمكن دمجها مع تمارين رفع الأثقال لتحقيق نتائج أفضل".

وتوفير الأدوات التي يمكن تطبيق التمارين الرياضية بها والمساحة والمكان المناسبين في المنزل يسهل علينا اختيار الوقت الذي سنقوم فيه بالتمارين من دون خسارة وقت إضافي في التنقل إلى صالة الرياضة وبالتالي نوفر عنصر راحة يمكن أن يشجعنا ويجفنا على تطبيق التمارين الرياضية التي تناسبنا. هذه الطريقة

تسهل بدورها المواظبة على التمارين من دون قلق خاصة إذا

تبقى التمارين الدورية أفضل من تلك المكلفة والتي لا تتوفر دائماً. لذلك، حاول استخدام أدوات في المتناول مثل الحبل المطاطي وهو من بين الأدوات المتوفرة بكثرة وبخمن معقول.

ويساعد الحبل المطاطي على ممارسة مختلف التمارين الرياضية، فهو خفيف، وغير مكلف، ويمكن تخزينه في الدرج أو في حقيبة اليد والسفر. ويمكن الاستثمار في شراء حبلين أو ثلاثة؛ ومن المستحسن أن تكون متفاوتة الشدة.

المواظبة تغلب المثالية

غالباً ما يكون اللون رمزا لشدة الحبل، إذ يعتمد اللون الأصفر في جل الماركات للدلالة على أن الحبل مناسب للتمارين الخفيفة لعضلات مثل عضلات الكتف والساق. بينما يدل اللون الأحمر على قوة شديدة تناسب العضلات الكبيرة مثل عضلات الصدر والظهر.

وكما زاد سمك الحبل المطاطي كلما زادت شدته، واختلقت أنواع التمارين التي يمكن القيام بها بواسطة ومناطق الجسم المراد تمرينها. وعند تجميع هذه الحبال، يمكن أن نصل إلى مرحلة أداء تمارين "الصالة الرياضية" كاملة في المنزل.

