

ممارسة الرياضة عند الظهيرة تزيد معدل دوران الطاقة

إيقاع العضلات وساعتها البيولوجية يتحكمان في الاستجابة للتمارين

تمارين قوة التحمل تحسن الحياة الجنسية لدى الرجال

منتصف عملية التبول، وكذلك تقوية عضلات قاع الحوض في الجسم. ويمكن الاستعانة بهذه التمارين لتأخير القذف عن طريق قبض هذه العضلات. وتساعد تمارين كيجل الرجال في علاج ضعف الانتصاب والحكم في سرعة القذف حيث تعمل على إغراق مجرى البول وفتحته. كما تعمل هذه التمارين على تحسين تدفق الدم إلى الأوردة الموجودة في الجهاز التناسلي للرجل كما تساعد على تقوية عضلات الحوض.

برلين - تساهم تمارين قوة التحمل في إنقاص الوزن وزيادة معدلات طاقة الجسم اليومية، وتقلل من معدل الإصابة بأمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب التاجية، كما تحسن الأداء الجنسي للرجال وتقاوم ضعف الانتصاب.

قال الدكتور اليكس شروبر "إن ضعف الانتصاب لدى الرجال قد يرجع لأسباب عدة، منها ما هو عضوي ومنها ما هو نفسي".

وأوضح رئيس الرابطة الألمانية لأطباء المسالك البولية أن الأسباب الغضوية لضعف الانتصاب تتمثل في التقدم في العمر حيث يترجع إنتاج هرمون الذكورة "التستوستيرون" بدءاً من منتصف الأربعينات وفي أمراض الأيض مثل السكري وأمراض الغدة الدرقية وأمراض الكبد وقصور الكلى. وإلى جانب علاج الأسباب العضوية أو النفسية أكد ضرور على أهمية اتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية المتوازنة والمواظبة على ممارسة الرياضة، خاصة الجمع بين رياضات قوة التحمل كالركض وتمرارين تقوية العضلات.

وتجمع رياضات قوة التحكم بين تمارين الأيروبيكس ووزن الجسم ورفع الأثقال والجمباز والتجديف والسباحة، وكوب الدراجات.

وتتمثل قوة التحمل في قدرة أعضاء الجسم على مقاومة التعب خلال المجهود المتواصل ما يعنى مدى الاحتفاظ بالثبات العضلي لفترة زمنية طويلة. وكشفت دراسات علمية أن تمارين رفع الأثقال تحفز الجسم على إنتاج هرمون التستوستيرون المسؤول عن دفع الجنسلي للرجال. لذلك ينصح خبراء اللياقة البدنية بالقيام ببعض تمارين الضغط والمعدة والبطن التي تساعد في بناء العضلات وتساهم في تحسين العلاقة الحميمة عن طريق تعزيز التفتن والصبر والبطن.

كما تساعد تمارين كيجل في التحكم من خلال تنغيم العضلة العائنية التي تمكن من وقف تدفق البول في

ومن المفضل ممارسة تمارين كيجل بانتظام للحصول على عضلات حوض قوية ومشدودة وينصح خبراء اللياقة بأخذ راحة بين كل وضعية وأخرى لمدة عشر ثوان ثم إكمال التمرين.

الجمع بين رياضات قوة التحمل كالركض وتمرارين تقوية العضلات، يحسن الأداء الجنسي لدى الرجال

وأثبتت دراسات حديثة أنَّ التمارين الرياضية تقلل من خطر ضعف الانتصاب بنسبة 30 في المئة. والمشى السريع من شأنه تحسين الانتصاب عن طريق تحسين الدورة الدموية وتدفق الدم وكذا تعزيز فرز هرمون الأنورفين الذي يعمل على الاسترخاء، ممَّا يعزز الأداء الجنسي لدى الرجل.

كما يمكن للسباحة مسافات طويلة ان تبقى الرجل مندفعاً، وممارستها لمدة 30 دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع تزيد من قدرة التحمل الجنسي لديه باعتبار أن النشاط الجنسي مرتبط بالتحمل.

وأكد الأطباء أن قوة التحمل تستمد من خلال الاعتماد على قدرة القلب على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم، وبالرغم من أن القلب يعتجز به، إلا أنها لا يمكن إضعافها للتدريب بشكل مباشر، مشيرين إلى أن هذه العضلة تحصل على التدريب بواسطة تدريب مجموعة كبيرة من العضلات الأخرى، خاصة عضلات الساقين واليدين. وقال خبراء الباقية إن بعض

السكري. ومما لا شك فيه أن التمارين الرياضية ضرورية، كما أن الطعام الصحي ضروري حتى ينعم الجسم بالصحة والعافية.

ومن فوائد إجراء التمارين الرياضية عند الظهيرة السيطرة على الوزن، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتخفيض نسبة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، والتقليل من ملازمة الأيض التي ينجم عنها تراكم الكثير من الدهون حول الخصر، والتقليل من ارتفاع ضغط الدم، وانخفاض نسبة الكوليسترول الضار، وارتفاع نسبة السكر في الدم.

ويؤكد الخبراء أن الوقت الموصى به لممارسة التمارين الرياضية يرتبط بالساعة البيولوجية الخاصة بالجسم، مشيرين إلى أن الساعة البيولوجية هي دورة يومية تنظم جميع الوظائف الفسيولوجية كاليقظة، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم.

وقال الخبراء إن كل شخص يمتلك إيقاعاً يمتد على كامل اليوم ويمكن تعديله أو توظيفه لمساعدة الجسم على الأداء بشكل أفضل في أوقات معينة، موضحين أن هذه المسألة تشابه إلى حد كبير مع ضبط توقيت المنبه على موعد جيد.

وبينوا أن الجسم من شأنه أن يواجه صعوبة في الاستيقاظ في الموعد الجديد خلال الأسبوع الأول أو الأسبوعين، لكن مع مرور الوقت سيقتاد الجسم على الاستيقاظ في هذا الموعد أو قبله بقليل. ودحضوا فكرة الاعتقاد بأن هناك وقتاً محدداً من اليوم هو الأفضل لممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للجندول الزمني وقدرته الجسم. وأشاروا إلى أنه مع الوقت سيقتاد الجسم على هذا التغيير وسيصبح وقتنا يومياً. وتعتبر ممارسة الرياضة هامة بغض النظر عن الوقت الذي تؤدي فيه من اليوم حيث إن المهم هو إيجاد الوقت المناسب.

ويمكن تجربة ممارسة التمارين في الصباح، وفي الظهيرة، وفي وقت مبكر من المساء لعرفة الوقت المناسب الذي يستجيب به الشخص ويشعر بالتحسن، كما يمكن التنوع في الأوقات والتمارين لمحافظة على النشاط وعدم الملل.

ويحذر الخبراء من ممارسة الرياضة بعد الوجبات مباشرة ويتوصون بالانتظار حوالي ساعة ونصف بعد تناول وجبة ثقيلة للقيام بالتمارين الرياضية؛ وذلك لأن الدم الذي يحتاجه الجسم لحركة العضلات يذهب إلى الجهاز الهضمي للقيام بعملية الهضم.

وقد وجدت بعض الدراسات أنَّ قدرة الجسم على ممارسة الرياضة تكون أعلى في فترة ما بعد الظهر وفي المساء، وأن درجة حرارة الجسم تكون في أعلى مستوياتها بين الثانية والسادسة، وهي الفترة التي يكون فيها الجسم أكثر استعداداً للرياضة، مما يعزز من قوة العضلات، ونشاط الإنزيمات، والقدرة على التحمل.

وأشارت الدراسات ذاتها إلى أن
سرعة رد فعل الجسم تزيد بعد الظهر
وفي المساء.

تساعد المواظبة على الرياضة على إحراق الدهون المتراكمة في الجسم ولأن اعتبار خيرة التغذية والرياضة أن الوقت الفصل لآداء التمارين لإحراق الدهون، هو ذلك الذي يتوافق مع الجدول الزمني للشخص، شريطة أن يصيب هذا الوقت عادة يومية منتظمة، إلا أنهم أنشأوا على أداء ممارسة الرياضة خلال العصر وما تحققة من فوائد لهم

البيولوجية يتحكما في الاستجابة للتمرينات، مشيرا إلى أن عامل تحديد الوقت في اليوم مهم للحصول على أفضل النتائج من التمرينات.

وأضاف الفريق أن الأكسجين والساعة الداخلية يعملان معا في خلايا العضلات لإفراز الطاقة، مشيرين إلى أن خلايا العضلات تكون أكثر كفاءة خلال ساعات الاستيقاظ الطبيعية، وأن جميع الخلايا تحتوي على ساعة تنظم كيفية تكيف الخلايا مع التغيرات في البيئة والنشاط على مدار كامل اليوم.

الأفراد الذين يمارسون الرياضة عند المساء يتمتعون بنوم أفضل ولا أطول، مقارنة بغيرهم

كما وجد فريق البحث خلال دراسة أجراها على الفئران أنها تتكيف مع ممارسة التمرينات الرياضية بشكل أفضل في الليل، إن عضلاتها في تلك الفترة تحفز الجينات لمساعدتها على التكيف مع ممارسة الرياضة. وبما أن هذه الجينات موجودة أيضا في البشر، فهذا يعني أن البشر قادرون أيضا على الاستجابة بشكل أفضل لممارسة الرياضة في نفس الفترة.

وطالب فريق البحث الرياضيين
بمعرفة الوقت الذي يجب أن
يمارسوا فيه التمرينات،
والاسترشاد بنتائج الدراسة
مستقبلاً لتحسين وظيفة
العضلات.

وأوضح الأطباء
أنه إذا تم تحسين
وظيفة العضلات
فستكون خطوة
حاسمة في فهم
كيفية تأثير حرق
الجلوكوز عند مرضى

لذلك تُشِير الدراسات العلمية إلى أن ممارسة الرياضة عند الظهيرة، تحسّن الأداء الرياضي حيث تكون درجة حرارة الجسم في أعلى مستوياتها، مما يقوي العضلات، ويعزز نشاط الإنزيمات، ويضاعف القدرة على التحمّل للقيام بالتمارين الشديدة، كالتمرّيب المتواتر. عالي الكثافة والجري على جهاز الرضخ. كما أن معدل ضربات القلب وضغط الدم يكونان أقل في الوقت المتأخر من الظهيرة، مما يُقلّل خطر الإصابات، ويحسن الأداء، ويزيد من فعالية إحراق الدهون في الجسم.

يقول البروفيسور جوناثن ثو تريباك من مركز نوفي نور ديسك لبحوث التمثيل الغذائي الأساسي في كوبنهاغن "إنّ الرياضة في المساء لها عدد مزايا ومنها زيادة معدل دوران الطاقة لفترة طويلة". ويضيف "هناك تأثير عكاف للرياضيون المحترّفين وبسبب التأثير اللّاحق".

ويشير ثو تريباك إلى أن الجسم يستمر في إحراق الدهون بعد بذل جهد فعلي لفترة أطول وهو ما من شأنه أن يعزز فقدان الوزن.

كما تؤكد الدراسات الطبية أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة عند المساء يتمتعون بنوم أفضل ولفترة أطول، مقارنة بالأفراد الذين يمارسون التمرين نفسه في الصباح. فممارسة الرياضة خلال المساء، تزيد من قدرة الجسم على امتصاص الأكسجين، وتساعد في التمتع بنوم جيد.

وأفادت دراسة جديدة لجامعة "نورث وسترن" الأميركية أن فترة الظهيرة هي الفترة الملائمة لممارسة الرياضة وخاصة رياضة العدو.

وذكرت صحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية أن هذه الدراسة تدعو إلى عدم الضغط على النفس للاستيقاظ مبكرا والقيام بالنمروبات.

وأوضح فريق البحث
أن إيقاع العضلات وساعتها

تمارين الظهيرة ناعجة