

التمارين منخفضة الشدة تحمي من التمزق العضلي

برلين - يعتبر خبراء اللياقة التمارين منخفضة الشدة من أفضل التمارين الرياضية التي يمكن أن تحسن الصحة واللياقة باعتبارها لا تؤذي المفاصل، مؤكدين على أنها لا تقل فائدة عن التمارين عالية الشدة.

وينصح بالتمارين منخفضة الشدة للممرضة الحامل أو لمن لديه إصابة في مفاصله أو إحدى عضلاته أو لمن كان بدينا.

يقول روبين غارغراف، أحد المدربين البارزين لمحترفي اللياقة في بريطانيا، "التمارين منخفضة الشدة لا تسبب الإجهاد للمفاصل".

ويؤكد أن الغاية من هذه التمارين هو عدم إصابة المفاصل بأذية، مثل التواء الكاحل أو التمزق الغضروفي.

من جانبه أوضح البروفيسور هيربرت لولجين، الرئيس الفخري للجمعية الألمانية للطب الرياضي والوقاية، قائلا "في التمارين المنخفضة الشدة كانت منخفضة الكثافة 'ليت' أو عالية الكثافة 'هيت' يتم التبديل بين مراحل الإجهاد والتحميل المعتدلة والمراحل الفاصلة الأكثر كثافة".

ومن ضمن الأمثلة على التمارين منخفضة الكثافة الركض أو المشي لمدة ثلاث إلى أربع دقائق بشكل مريح ثم الإسراع لمدة دقيقتين. ويمكن تطبيق ذلك مع أنواع الرياضات الأخرى مثل ركوب الدراجات أو السباحة، كما ينطبق الأمر نفسه على التمارين التي يتم أدائها على جهاز التجديف أو حصيرة التمارين الرياضية.

واعتبر خبراء اللياقة أن التمارين المنزلية متألبة في حال عدم كون المرء نشيطا جدا لكنه يرغب في تحسين صحته، كما أنها تحسن المزاج وتشعر الفرد بنوع من الاستقلالية.

وقالت مبادرة حماية المستهلك الألمانية إن ممارسة أعمال تنظيف المنزل تتمتع بتأثير يحاكي ممارسة الرياضة؛ فهي تساعد على التمتع بالرشاقة وتسهم في تدريب العضلات.

وأوضحت المبادرة أن تنظيف النوافذ باستخدام السلم على نحو مكثف يساعد على حرق 320 سعرا حراريا في الساعة، كما أن حركات الصعود والنزول تعمل على تدريب قوة التحمل على غرار الصعود والنزول على الدرج.

ويساعد المسح لمدة 15 دقيقة على حرق نحو 200 سعر حراري، في حين يسهم دك البلاط لمدة 15 دقيقة في حرق نحو 75 سعرا حراريا، مع تدريب العضلات والذراع.

جدير بالذكر أن احتساب هذه المعدلات يفترض أن وزن الشخص يبلغ 70 كغ.

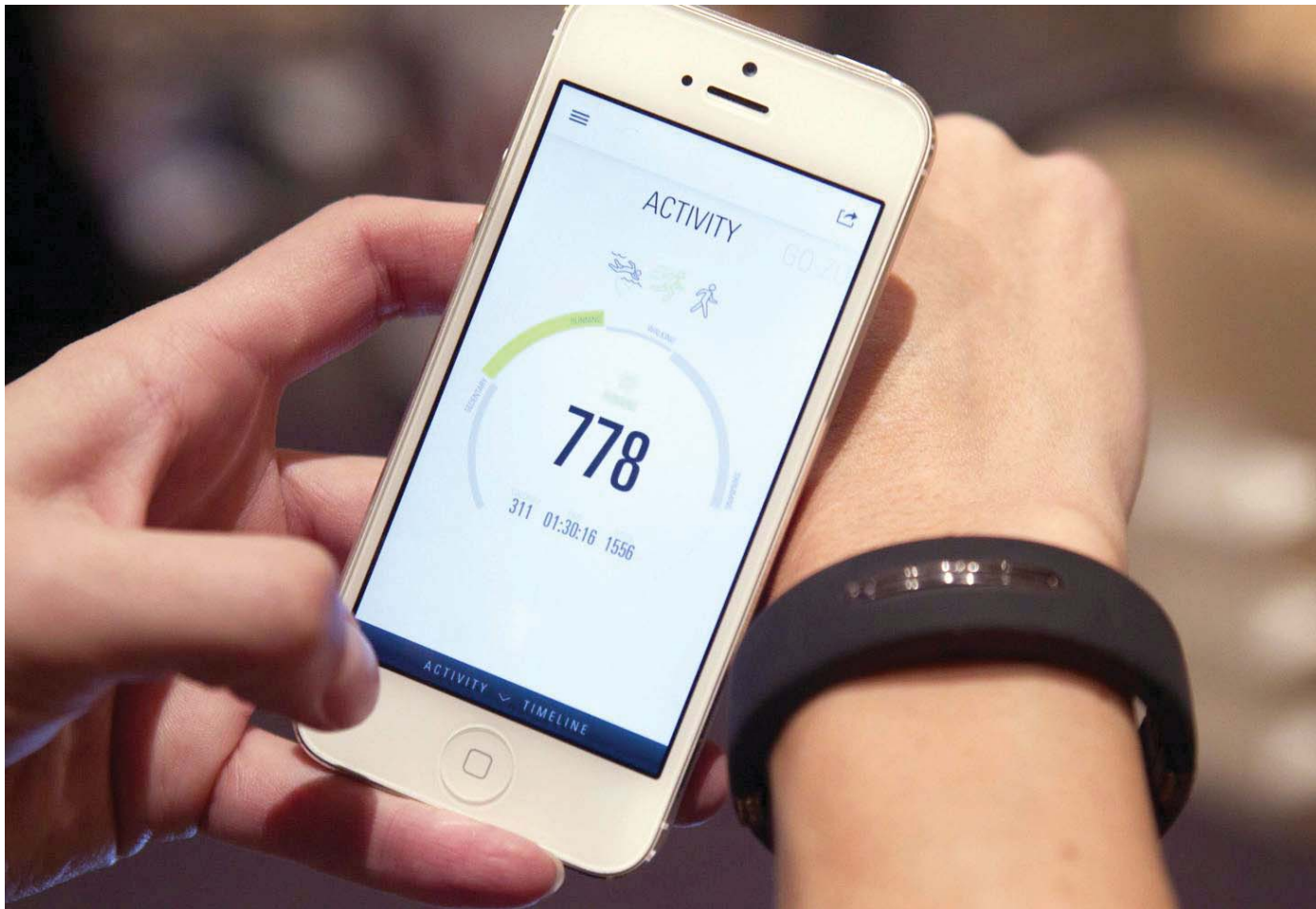
كما يعتبر المشي من التمارين منخفضة الشدة الأكثر شعبية لأنه يحسن الحالة القلبية الوعائية ويحرق السعرات الحرارية. ويمكن المشي بسرعة أكبر من سرعة التنزه وزيادة معدل ضربات القلب.

ويمكن أيضا أن تتم زيادة نسق التمرين بزيادة السرعة في المشي، أو بإضافة فواصل من المشي السريع أو بصعود تل منحدر مشيا في بعض الأحيان.

وأشار الخبراء إلى أن الجسم يحتاج أيضا إلى الراحة من أجل الحفاظ على سلامة أجهزته وأعضائه، ونصحوا بأخذ قسط كاف من الراحة والنوم بشكل يومي خاصة في ساعات المساء، حتى تكون العضلات وباقي أعضاء الجسم في قمة لياقتها عند الصباح الباكر، وللتمكن من بدء اليوم بحيوية ونشاط. كما نصحوا بضرورة الحصول على التغذية السليمة.

أجهزة تتبع اللياقة البدنية تعزز الجوانب الصحية

أساور اللياقة تساعد على احتساب عدد الخطوات وقيس معدل نبضات القلب



أجهزة ذكية لمراقبة الحالة الصحية

الإلكترونيات بهذه الموديلات بالفعل حاليا.

وبخصوص الخوف من مخاطر الساعات الذكية وأساور اللياقة البدنية، أكد الخبراء أن هناك أوهاما عديدة تفيد بأن الأجهزة العصرية تنبعث منها إشعاعات مختلفة. وقارنوا هذا الخوف بالرهاب من سقوط نيزك يخلف عواقب وخيمة، مشيرين إلى عدم وجود دراسات تثبت أضرار ومخاطر هذه الأجهزة.

ويقول الطبيب قسطنطين إيفانوف، إن أغلب الناس يميلون إلى الحذر من استخدام ما هو جديد وغير تقليدي، كما حصل عند ظهور القاطرات البخارية والسيارات والطائرات والكمبيوترات والهواتف الذكية لأنها ترصد وتسجل كل شيء عن حاملها.

ويضيف "الآن جاء دور الخوف من الساعات الذكية وأساور اللياقة البدنية. وهذه الأجهزة تراقب، وهذه ليست خرافة؛ لأنها فعلا يمكن أن تراقب المكان وتقل البيانات"، مشيرا إلى أنه بإمكان كل شخص إلغاء هذه الميزة في الإعدادات.

وأكد قسطنطين أن فائدة هذه الأجهزة الذكية التي تراقب الحالة الصحية للفرد واضحة جدا، مشيرا إلى أنه يتم حاليا إعداد دراسات عن هذه الأجهزة، وقريبا ستتم ملاحظة فائدة الساعات الذكية للطب في قياس نبضات القلب وضغط الدم ومستوى السكر في الدم ومراحل النوم وغير ذلك.

أن يقرأ الشروط والأحكام العامة للاستخدام، التي تقدمها الشركات ومقدمو الخدمات، وعندئذ يدرك الكثير من الأشخاص انعدام الشفافية عند التعامل مع تدفق البيانات في أغلب الأحيان".

وتستغل بعض الخدمات البيانات لصالح المستخدم؛ حيث تقوم بعض الشركات بتوثيق الدورات التدريبية أو مسارات الجري وركوب الدراجات، مع إضافة الصور أو الخرائط أو المعلومات الأخرى، كما يمكن أن تتم مشاركتها مع الأصدقاء أو شركاء التمرين الرياضي.

وأضاف توماس كامينادي "ومن خلال هذه الطريقة يتم تحويل التدريب إلى نوع من الإطارات الاجتماعية عن طريق البرمجيات؛ كما يمكن للمرء مقارنة نفسه باستمرار أو جمع الأفكار بخصوص مسارات الجري الجديدة".

وأكد البروفيسور لارس دونات أن الساعات الذكية أصبحت من منتجات الحياة العصرية، ولا يقتصر ارتداؤها على ممارسة التمارين الرياضية؛ حيث يمكن استعمالها على الدوام لإظهار الوقت، علاوة على شحن البطارية بصورة أسرع مع تحسين دقة المستشعرات باستمرار.

وأوضح البروفيسور الألماني أن الموديلات المستقبلية ستضمن بطاقة E-Sim، وبذلك ستعمل دون الحاجة إلى الاقتران بالهاتف الذكي، وتزخر أسواق

بحاجة المرء إلى المشاركة الاجتماعية أثناء ممارسة الرياضة؛ وما هي الأهداف المحددة من ممارسة الرياضة؛ وكيف يمكن للمرء مكافئة نفسه عند تحقيق أهدافه؛ وما هي وظائف أساور اللياقة البدنية، التي يمكن أن تدعم المرء في التمارين الرياضية اليومية؛

وأكد الخبير الألماني لارس دونات أن الأمر يتعلق بمراقبة عمليات التدريب الفردية بواسطة الجهاز المناسب. وأضاف "غالبا ما تكون أساور اللياقة البدنية كافية مع التمارين ذات الشدة المنخفضة؛ لأن أساور اللياقة البدنية العادية تمكن المرء من التعرف على مقدار الحركة وشدتها، وعند اقتران أساور اللياقة البدنية بتطبيقات الهاتف الذكي، فإنها تكون كافية للغاية".

وتوفر الساعات الرياضية والساعات الذكية وظائف أكثر مما توفره أساور اللياقة البدنية في أغلب الأحيان؛ فهي تقوم بإدارة خطط التدريب، علاوة على أنها تتعرف على تمارين الأجهزة أو تستخدم الاهتزازات لتذكير المرء بحصة التمارين التالية.

وعن طريق تطبيق الهاتف الذكي المقترن بأساور اللياقة البدنية أو الساعة الذكية تتم مزامنة البيانات مع خوادم الشركة المنتجة أو خدمات التخزين الأخرى. وأوضح لارس "يمثل تدفق البيانات في حالة الأجهزة المقترنة إشكالية كبيرة؛ لذلك يتعين على المرء

استعمال هذه الأجهزة دون حساب مستخدم أو هاتف ذكي مقترن.

وأضاف توماس كامينادي "تعتبر وظيفة الملاحية من الوظائف المهمة للأشخاص الذين يتنقلون من مكان إلى آخر باستمرار، ولذلك فقد تم تطوير الساعات الرياضية المزودة بنظام 'جي بي أس'. وتساعد الخارطة المستخدم على التوجه أثناء الجري مثلا، وإذا قام المستخدم بتحميل مسار الجري قبل ممارسة الرياضة، فإن الساعة تقوم بإصدار صوت رنين عندما يتعين على المستخدم الانعطاف في مسار الجري".

ويتعين على المستخدم قبل شراء هذه الأجهزة معرفة ما يرغب في تحقيقه بواسطة أساور اللياقة البدنية أو الساعة الرياضية، وما نوعية الوظائف الضرورية بالنسبة إليه، وفي أغلب الأحيان تعتبر أساور اللياقة البدنية من أفضل الاقتراحات.

وينصح لارس دونات، من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولن، قائلا "يجب على المرء أن يسأل نفسه لماذا يرغب في ممارسة الرياضة على المدى الطويل؛ وما هي الوظيفة المساعدة، التي يمكن أن توفرها أساور اللياقة البدنية أو الساعات الذكية هنا؟".

هذا إضافة إلى أنه يجب التفكير في كيفية ممارسة الرياضة، وهل تكفي ممارسة التمارين الرياضية في القبو بواسطة أجهزة اللياقة البدنية أو

يعد استغلال الأجهزة الإلكترونية المتطورة أمرا هاما في تحسين عملية اللياقة البدنية، حيث تمكن الفرد من التعرف على مقدار الحركة وشدتها. ومن بين هذه الأجهزة أساور اللياقة البدنية التي عند اقترانها بتطبيقات الهاتف الذكي تكون كافية للغاية.

برلين - تمتاز أساور اللياقة البدنية بأنها من الأجهزة الإلكترونية البسيطة غير المعقدة، والتي تقوم باحتساب عدد الخطوات وقيس معدل نبضات القلب والوقت والمسافات والارتفاعات بمساعدة النظام العالمي لتحديد المواقع والبارومتر، وغالبا ما تتوافر مثل هذه الوظائف في الساعات الرياضية والساعات الذكية، التي تقوم بتتبع النشاط الحركي الشخصي والإداء الرياضي لأغراض اللياقة البدنية أو تعزيز الجوانب الصحية، ولذلك غالبا ما يطلق عليها اسم "أجهزة تتبع اللياقة البدنية".

وغالبا ما يمكن توصيل أجهزة تتبع اللياقة البدنية بالهاتف الذكي أو الكمبيوتر، وقد يكون ذلك ضروريا في بعض الأحيان. وعندئذ يتم نقل البيانات، التي يتم جمعها وتخزينها وتحليلها، وغالبا ما يتم إجراء هذه التحليلات على تطبيق الهاتف الذكي مباشرة، ولكن قد يتطلب الأمر في بعض الأحيان إطلاع الشركات على هذه البيانات، التي يتم نقلها إلى خوادم الشركات المنتجة من الأجهزة الجوال.

وأوضح عالم الرياضة توماس كامينادي "يجب أن توفر أساور اللياقة البدنية بعض الوظائف الأساسية، مثل عداد الخطوات وساعة الإيقاف ومراقبة معدل نبضات القلب".



أساور اللياقة تكون كافية مع التمارين ذات الشدة المنخفضة لأنها تمكن من التعرف على مقدار الحركة

ويعمل عداد الخطوات في أساور اللياقة البدنية البسيطة دون النظام العالمي لتحديد المواقع "جي بي أس"، وذلك اعتمادا على مستشعر الحركة أو مستشعر التسارع. ولذلك فإن تكلفة مثل هذه الأجهزة تكون منخفضة للغاية، كما تتوافر موديلات رخيصة من أساور اللياقة البدنية تتضمن عداد الخطوات وقياس معدل نبضات القلب، ويمكن

الطريقة المثالية لاستعادة اللياقة بعد فترة الجبر

أدى غلق مراكز اللياقة البدنية التي اعتاد الأشخاص التواجد فيها بشكل شبه يومي، بسبب أزمة كورونا، إلى تراجع نشاط الجسم وفقدان لياقته. وهو ما أكدته خبراء اللياقة الذين أشاروا إلى أن البقاء في البيت لفترة طويلة يضعف عضلات الجسم، داعين إلى استعادة اللياقة البدنية بصورة صحيحة.

لندن - يهتم الكثير من الناس برفع مستوى لياقتهم البدنية والحفاظ عليه ضمن أعلى الدرجات، إلا أن ما فرضته جائحة كورونا من تباعد اجتماعي الزم الكثيرين بالبقاء في البيت توقيا من العدوى، وهو ما زاد في عزلتهم الذاتية وقلل نشاطهم وأضعف لياقتهم البدنية.

وأكد الطبيب البدني تدرجيا رويديا رويديا، والبدا بالمشي.



وقال "يجب أن نزيد النشاط البدني بهدوء وتدرجيا، وهذا يعني وجوب البدء بالمشي وتمرين التنفس، وأن يتطور المشي من 7 إلى 10 كيلومترات في اليوم أو مشي 10 آلاف خطوة يوميا، وتتم زيادة الثقل على العضلات تدريجيا".

بدورهم أشار خبراء اللياقة البدنية إلى أهمية الرياضات في استعادة اللياقة البدنية، ومنها المشي السريع والركض والقفز والسباحة وركوب الدراجات.

ونصح الخبراء بممارسة هذه الرياضات في الهواء الطلق وفي

وقال "يجب أن نزيد النشاط البدني بهدوء وتدرجيا، وهذا يعني وجوب البدء بالمشي وتمرين التنفس، وأن يتطور المشي من 7 إلى 10 كيلومترات في اليوم أو مشي 10 آلاف خطوة يوميا، وتتم زيادة الثقل على العضلات تدريجيا".

بدورهم أشار خبراء اللياقة البدنية إلى أهمية الرياضات في استعادة اللياقة البدنية، ومنها المشي السريع والركض والقفز والسباحة وركوب الدراجات.

ونصح الخبراء بممارسة هذه الرياضات في الهواء الطلق وفي

البقاء في البيت خلال فترة طويلة يؤدي إلى ضعف عضلات الجسم وانهايار مشد العضلات الذي يسند العمود الفقري والمفاصل

وقال الخبراء إن الحصول على اللياقة البدنية لا يتطلب ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم فقط، بل يحتاج أيضا إلى زيادة هذا المقدار أو فترة إلى أخرى.