

نصائح

تمارين يمكن ممارستها على الأريكة

ركبة الساق الوافقة، ثم يتم تبديل الرجل بعد أداء الحركة عدة مرات.

• تمارين الضغط

يمكن القيام بتمارين الضغط على الأريكة بوضع القدمين عليها، ومن المهم أن يشكل الظهر خطا مستقيما حتى تكون الرجلان مشدودتان، ويتم الاعتماد على الذراعين ثم القيام بثنيهما حتى يلامس طرف الأنف الأرض والعودة إلى أعلى مرة أخرى.

• تمرين اقتحام الورك

يعمل تمرين اقتحام الورك (Hip Thrust) على تقوية عضلات الأرداف. ولأداء هذا التمرين ينبغي الجلوس أمام الأريكة بحيث يلمسها الظهر، ثم الوقوف مع ثني الركبتين، ووضع حزام الكتف على حافة الأريكة، عندئذ ينبغي تعليق الأرداف قليلا في الهواء. ومن هذا الوضع يتم مد إحدى الساقين إلى الأمام، والدفع بالساق الأخرى، التي لا تزال مثنية، إلى أعلى، ثم ثني الساق مجددا ببطء، بينما تظل الساق المفرودة كما هي طوال التمرين، على أن يتم تبديل الرجل بعد عدة محاولات.

• تمرين القرفصاء البلغارية

قف أمام الأريكة وخذ خطوة كبيرة للأمام، ثم قم بمد ساق واحدة للخلف وضع قدمك على الأريكة بحيث يشير نعل القدم نحو السقف. هذا هو وضع البداية، بعد ذلك يتم ثني وفرد



حل مؤقت يغني عن الصالات الرياضية

تحذيرات

أجهزة اللياقة البدنية تحتوي على مواد ضارة

قد يحتوي بعضها على مواد ضارة بالصحة.

وينصح الخبراء الألمان باختيار الأجهزة المصنوعة من مادة "ثيرموبلاستيك إيلاستومر" (TPE)؛ نظرا إلى أن هذه المادة تخلو من بعض المواد الضارة التي تدخل في صناعة هذه الأجهزة.

وتشدد مركز حماية المستهلك بولاية شمال الراين وستفاليا الألمانية على ضرورة فحص أجهزة اللياقة البدنية؛ كالحصائر والدامبل والكرات وحبال القفز، جيدا قبل الشراء؛ حيث قد تحتوي الخسائر المصنوعة منها على مواد ضارة بالصحة.

وأوضح المركز أن انبعاث رائحة نافذة يعد بمثابة جرس إنذار؛ حيث إنه ينذر باحتواء الجهاز على مواد ضارة بالصحة، مشددا على ضرورة الابتعاد عن الأجهزة المصنوعة من مادة "PVC"، والتي كثيرا ما تستخدم في صناعة الحصائر والكرات، حيث إنها تنطوي على ملوثات ضارة بالصحة. وينبغي توخي الحذر أيضا من الأجهزة المصنوعة من المطاط؛ حيث



انبعاث رائحة نافذة يمثل بمثابة جرس إنذار



الظهيرة أفضل أوقات ممارسة الرياضة

ضبط موعد التمارين مع إيقاع الساعة البيولوجية يرفع كفاءة الأداء الرياضي

توقيت ممارسة الرياضة يحدث farkا في مدى الاستفادة من التمرين

عرضة لمشاكل التمثيل الغذائي مثل السممة ومرض السكري من النوع 2. ويرجح الباحثون أن التعرض للضوء الاصطناعي خلال الليل يعرقل عمل الساعة البيولوجية للجسم، ما يحد من إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يعرف بهرمون النوم. وهرمون الميلاتونين ينظم دورة النوم عند الإنسان، وقد يضر عدم إفرازه بصورة منتظمة بعملية الأيض، فيؤدي بالجسم إلى اكتساب وزن زائد. وينطبق الشيء نفسه على الأشخاص الذين ياكلون في وقت متأخر من الليل، وخارج ساعات العشاء المعتادة.

الاستجابة للتمرينات

غير أن الكثير من الأبحاث ركزت على مواعيد تناول الطعام أو الذهاب إلى الفراش للنوم، فيما تجاهل معظمها توقيت ممارسة التمارين الذي قد يؤثر بشكل كبير على الصحة الإيضية، كما أن النتائج التي توصلت إليها البعض منها كانت في معظمها متضاربة. ومنها ما أكد على أهمية التمرينات الصباحية ودورها في زيادة حرق الدهون وفقدان الوزن، ما جعل من الصعب استخلاص الإشارات اليومية الخاصة بالتمارين المسائية.

وتشير أدلة جديدة إلى أن إيقاع العضلات وساعاتها البيولوجية يتحكمان في الاستجابة للتمرينات، مشيرة إلى أن عامل تحديد الوقت في اليوم مهم للحصول على أفضل النتائج من التمرينات.

وأكدت دراسة أجراها باحثون من جامعة نورث وسترن في شيكاغو الأمريكية، أن استجابة الجسم للتمرين تختلف باختلاف أوقات النهار. وبحسب الدراسة، فإن الوقت الأمثل للتمرين هو في ضوء النهار، حيث تكون القدرة على الأداء لدى معظم الأشخاص على أشدها.

وعزت الدراسة ذلك إلى بروتينات معينة تحافظ على ثبات عملية الاستقلاب داخل الجسم حين تنخفض مستويات الأوكسجين في الخلايا العضلية أثناء ممارسة الرياضة. وتكون هذه البروتينات حين يكون المرء مستيقظا جدا. لذلك يوصي الباحثون بأن تستغل استراحة ما بعد الغداء لممارسة التمارين الرياضية.

في الجسم "ساعة جزيئية" تنظم توقيت جميع السلوكيات والعمليات الفسيولوجية تقريبا، بدءا من إطلاق الهرمونات والنواقل العصبية ووصولاً إلى ضغط الدم ونشاط الخلايا المناعية وحتى الأوقات التي يشعر فيها الناس بالعطاس أو النشاط أو الاكتئاب خلال اليوم. وتنظم عمل هذه الساعات إشارات ترسلها النواة فوق التصالبية في الدماغ، للحفاظ على تناغم الساعات مع بعضها البعض وتطابقها مع التوقيت الخارجي. وتستشعر هذه الساعات النور والظلام في العالم الخارجي من خلال الخلايا العقدية المستقبلية للضوء في شبكية العين.

والهدف من كل هذه الساعات داخل الخلايا هو توقع الأنشطة التي تحدث بانتظام، مثل وصول الطعام، والاستعداد له. ولهذا يفضل حدوث التفاعلات الكيميائية الحيوية في الجسم في مواعيد محددة على مدار اليوم حتى تستعيد أعضاء الجسم نشاطها وتنفذ بانتظام الوظائف المختلفة.

وكشفت بعض الأبحاث أن الأشخاص الذين يعملون في نوبات ليلية، على سبيل المثال، تتغير عادات النوم لديهم، فتعمل أجسامهم إلى أن تكون أكثر

في وقت متأخر من اليوم قد "تساعد على زيادة التمثيل الغذائي للوجبات الأخيرة للناس بشكل أسرع"، خصوصا في فترة ما بعد الظهر أو في الليل. وأضاف "مع ذلك تشير هذه الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة بعد الظهر قد تكون أكثر فائدة"، وفق ما ورد في الدراسة التي نشرتها صحيفة نيويورك تايمز.

وأوضح شروين أن ممارسة الرياضة في وقت متأخر من اليوم قد "تساعد على زيادة التمثيل الغذائي للوجبات الأخيرة للناس بشكل أسرع"، خصوصا في فترة ما بعد الظهر أو في الليل. وأضاف "مع ذلك تشير هذه الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة بعد الظهر قد تكون أكثر فائدة"، وفق ما ورد في الدراسة التي نشرتها صحيفة نيويورك تايمز.

ترتبط الساعة البيولوجية للجسم ارتباطا وثيقا بالهضم والتمثيل الغذائي بطرق عدة، من خلال مسارات نقل الإشارات بين الخلايا في الجسم، إلا أن دراسات جديدة تضيف أدلة أخرى على أن الساعة البيولوجية تتحكم في قدرة الأجسام على أداء التدريبات بكفاءة أعلى في وقت معين من النهار.

لندن - تعود ممارسة التمارين بفوائد عديدة على الصحة والوظائف الإدراكية، وهو ما من شأنه أن يساعد في تحسين الحالة المزاجية واللياقة البدنية والأداء، لكن البعض يتناهب تساوّل بشأن الأوقات التي من الممكن أن تعود عليهم بالفائدة أكثر.

وتقول بعض الأبحاث إن هناك أوقاتا معينة تعدّ الأفضل لممارسة الرياضة، حتى تأتي بنتائج ملموسة على المظهر الجسماني والصحة بشكل عام.

ووجدت إحدى الدراسات التي أجريت على عينة من الرجال المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، أن أولئك الذين مارسوا تمارين بعد الظهر زادوا من صحتهم الإيضية أكثر بكثير من أولئك الذين أجروا نفس التمرين في الصباح.

وأضافت الدراسة التي قام بها باتريك شروين، أستاذ التغذية ودراسات الحركة في المركز الطبي بجامعة ماستريخت، نتائج جديدة إلى الأدلة المتزايدة على أن توقيت ممارسة الرياضة يحدث farkا في مدى الاستفادة من التمرين.

ويميل معظم الناس إلى الاعتقاد بأن التدريبات الصباحية هي أفضل طريقة للحفاظ على لياقة الجسم، إلا أن الدراسة الجديدة تدعي خلاف ذلك.

ودرس شروين دور التمرينات لدى الرجال المصابين بمرض السكري من النوع الثاني والمعرضين لخطر الإصابة به، بعد أن طلب منهم ركوب دراجة ثابتة ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 12 أسبوعا، مع تسجيل الأوقات التي مارسوها.

ووجد شروين أن الرجال الذين مارسوا الرياضة في وقت مبكر من اليوم، أي من الساعة 8:00 إلى 10:00 صباحا، جنوا فوائد صحية أقل من أولئك الذين

استخدموا الدراجة الثابتة مساء، من الساعة 15:00 إلى 18:00، على الرغم من أنهم مارسوا تمارين متطابقة إلى حد كبير.

وتمكن الأشخاص الذين مارسوا الرياضة في فترة ما بعد الظهر من فقدان المزيد من الدهون، والتحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم وحساسية الأنسولين من راكبي الدراجات في الصباح. وقال شروين "اعتقد أن ممارسة الرياضة أفضل من عدم ممارسة الرياضة،

