

نصائح

التنوع في التمارين
أفضل من النشاط الواحد

هم الذين يمارسون أكثر من 300 دقيقة نشطة بدنية معتدل الشدة في الأسبوع، وقاموا على الأقل بنوعين مختلفين من النشاط في الشهر الماضي، وخمسة أنواع مختلفة من التدريبات في شهر واحد.

وأثناء الدراسة قام الباحثون بتحليل أنماط النشاط البدني لأكثر من 9000 بالغ أمريكي من مركز السيطرة على الأمراض وفحص الصحة والتغذية. وقالت سوزان مالون، مؤلفة الدراسة والأستاذة المساعدة في كلية روري مايرز للتدريس بجامعة نيويورك "خلط التدريبات الخاصة بك وتغيير نوع التمرين قد يكون مفيداً".

وتتماشى هذه النتيجة مع ما توصلت إليه أبحاث سابقة، حيث وجدت دراسة أجريت في عام 2000 أن الأشخاص الذين اتبعوا برنامجاً للتمارين الرياضية يتضمن مجموعة متنوعة من التدريبات كانوا أكثر ميلاً بنسبة 63 في المئة للالتزام بروتين التمرين بعد ثمانية أسابيع من أولئك الذين لم يغيروا تمارينهم.

ووجد مؤلفو الدراسة أن مفتاح الحصول على تمارين مناسبة (والذي يعني بالنسبة إلى البالغين ممارسة نشاط معتدل الشدة على مدى ما بين 150 و300 دقيقة أسبوعياً، أو ما بين 75 و150 دقيقة في الأسبوع لنشاط بدني هوائي شديد القوة) هو التنوع في التمارين ووضع الجسم خارج نطاق الروتين وتحت نطاق التغيير، لأن الاعتماد على نفس التمارين يسبب الملل، ويخفف من قدرة الجسم على إحراق السعرات الحرارية، لذا، يُنصح باختيار أنواع مختلفة من التمارين لتحقيق الغاية المرجوة.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين تم تصنيفهم على أنهم "نشيطون للغاية"، وتعد التمارين يزيد المتعة ويحقق فوائد أكثر



تعدد التمارين يزيد المتعة ويحقق فوائد أكثر

الرقص وصفة مثالية
لحفاظ على قوة العظام

كل مرحلة من مراحل العمر سواء تناول الأغذية الصحية أو بممارسة الأنشطة الرياضية.

وهناك عدة أنواع من الأنشطة الحركية التي تساهم في تقوية العضلات والعظام بينما يعتبر الرقص اليوم من الوسائل الفعالة للتحريك عن النفس والتعبير عن الذات، كما أنه نشاط بدني مهم للحفاظ على لياقة الجسم وصحة العظام.

وأثبتت العديد من الأبحاث أن الرقص يمثل واحداً من أهم الرياضات التي يمكن التعويل عليها للتخلص من مشكلات السمنة وزيادة الوزن؛ لكنه يعد من التمارين المثالية لمحاربة هشاشة العظام، ومن ثم الوقاية من كسور العظام.

وأوضحت مجلة "فرويندين" المعنية بالصحة والموضة والجمال أن الحركة الإيقاعية تعمل على تدريب الجسم بالكامل وتساعد على بناء خلايا عظام جديدة. كما يعمل الرقص على تدريب حاسة التوازن، ويحد من خطر السقوط.

وللاستفادة من هذه المزايا الصحية للرقص تنصح "فرويندين" بممارسته لمدة تتراوح بين 120 و150 دقيقة أسبوعياً، بحيث تكون موزعة على مدار 3 أيام.

نيويورك - إذا كنت تشعر بالملل وتفكر إلى الحافز لممارسة الرياضة بسبب الارتباك الذي أحدثه الوباء في حياتك، فإن أبحاثاً جديدة تنصح باتباع برنامج متنوع للتمارين.

في حين تؤكد إرشادات خبراء الصحة واللياقة البدنية أن الجسم بحاجة إلى ممارسة الرياضة الهوائية لمدة تتراوح بين 20 و60 دقيقة يومياً، فإن أبحاثاً جديدة كشفت أن التنوع في التمارين مهم جداً لتحقيق المتعة وعدم الشعور بالرتابة والأهم من هذا كله الاستفادة قدر الإمكان من التمارين الرياضية.

وترجع دراسة جديدة أجريت في كلية روري مايرز للتدريس بجامعة نيويورك أن يحقق الأشخاص الذين يمارسون تمارين مختلفين أو أكثر على مدار الشهر فوائد كبيرة من أنشطتهم البدنية.

ووجد مؤلفو الدراسة أن مفتاح الحصول على تمارين مناسبة (والذي يعني بالنسبة إلى البالغين ممارسة نشاط معتدل الشدة على مدى ما بين 150 و300 دقيقة أسبوعياً، أو ما بين 75 و150 دقيقة في الأسبوع لنشاط بدني هوائي شديد القوة) هو التنوع في التمارين ووضع الجسم خارج نطاق الروتين وتحت نطاق التغيير، لأن الاعتماد على نفس التمارين يسبب الملل، ويخفف من قدرة الجسم على إحراق السعرات الحرارية، لذا، يُنصح باختيار أنواع مختلفة من التمارين لتحقيق الغاية المرجوة.

ووجد الباحثون أن البالغين الذين تم تصنيفهم على أنهم "نشيطون للغاية"،



حركة أكثر، مشاكل صحية أقل

نمط الحياة الصحي يحافظ
على مرونة المفاصل ويقي من هشاشة العظام

النظام الغذائي المتوازن يجدد الغضروف في خلايا الجسم

تعالجه، لكن النظام الغذائي المتوازن يمنح الجسم العناصر الغذائية المعززة لصحة العظام وتجديد الغضروف في خلايا الجسم والتخلص من الآلام المفصلية. كما تلعب بعض الأطعمة دوراً كبيراً في حرق دهون الجسم وتليين المفاصل.

أفضل الأطعمة لصحة المفاصل

في هذا الشأن قالت الطبيبة البريطانية سارة غارفييس "يوصي خبراء الصحة والتغذية بزيادة تناول الخضروات والفواكه والأطعمة الكاملة". وأشارت غارفييس إلى أن نتائج الدراسات، قد أظهرت أن النظام الغذائي النباتي الكامل يمكن أن يخفف من أعراض هشاشة العظام. كما ذكرت أن التغييرات في النظام الغذائي وتقليل مستويات الكوليسترول قد يساعدان في تخفيف الأعراض أو حتى الوقاية من هشاشة العظام، مشددة على أن الأسماك الغنية بالأوميغا 3 يمكن أن تدعم صحة المفاصل أيضاً.

وأوضحت أن الكالسيوم رغم أنه "مهم لصحة العظام"، فإنه "لا يحل محل نفس الأهمية من حيث صحة المفاصل"، ويمكن الحصول على الكالسيوم من بعض الأسماك المعلبة وعصير البرتقال المدعم وبعض الخضار.

وتابعت "يساعد تفضيل الأغذية الصحية على بقية الأنواع الأخرى من الأطعمة، في ضمان الحصول على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للبقاء في صحة جيدة".

المكملات لصحة المفاصل

يمكن العثور على معظم الفيتامينات والمعادن التي نحتاجها في نظام غذائي متوازن، باستثناء فيتامين "د" الذي يصعب الحصول عليه من النظام الغذائي وحده. وإذا كان المرء يعاني من ألم في الركبتين بعد الجري أو ينحدر من عائلة عانت من مشاكل في المفاصل، فقد كشفت دراسة أن مكملات الكولاجين التي يستخدمها عادة الرياضيون الشباب تخفف من الآلام المفصلية بشكل كبير. وكانت النتائج أكثر وضوحاً بين الأشخاص الذين يعانون من الألم في الركبة وفق ما بيتهته الدراسة.

وقالت غارفييس "إذا كنت عرضة لمشاكل المفاصل أو أن أفراداً آخرين في عائلتك يعانون من هشاشة العظام، فيجب التفكير في تناول المكملات الغذائية لمنع مشاكل المفاصل بدلاً من معالجتها في المستقبل".

وتبقى أفضل نصيحة يقدمها الخبراء للوقاية من التهاب المفاصل وهشاشة العظام هي "حركة أكثر، عبء أقل". مع مراعاة ضرورة اختيار نوعية التمارين الملائمة لكل حالة والتي تعود بفوائد صحية أكثر.

يساهم هذا التمرين أيضاً في تحقيق توازن أفضل للجسم ويمنح الشخص قواماً ممشوقاً.

وأشارت عدة أبحاث إلى أهمية تمارين اليوغا في الحفاظ على صحة المفاصل، لأنها تعد وسيلة آمنة وفعالة لزيادة نشاط الجسم، وتعزيز القوة والمرونة والتوازن.

تمرين الجسر: وبعد أحد التمارين المفيدة جداً للمفاصل، ولممارسته يجب الاستلقاء على الظهر، وثنى الركبتين ووضع اليدين على الجانبين مع توجيه راحتيهما إلى أسفل نحو الأرض، والدفع بالفخذين إلى أعلى ببطء حتى يصبح الجسم بعيداً عن الأرض.

وضعية المصارع: تركز هذه الوضعية على القوة والتوازن، وتهدف إلى شحن الجسم بالطاقة اللازمة له، ولممارستها يجب إبقاء المسافة بين الساقين أكبر من عرض الكتفين، مع ثني الركبتين قليلاً. ثم فرد الرجل الخلفية وثنى الساق الأمامية بزاوية 90 درجة.

الانحناء إلى الأمام: يجب أن تبقى المسافة بين القدمين بمقدار عرض الكتفين، مع الحفاظ على استقامة الساقين والانحناء إلى الأمام، مع جعل الأصابع ملامسة للأرض.

وضع القوس: يجب الاستلقاء على البطن، ومد الذراعين إلى الخلف للإمساك بالقدمين حتى يصبح شكل الجسم كالقوس.

ولا يوجد نظام غذائي أو أطعمة محددة تمنع التهاب المفاصل أو

يمثل الغذاء الصحي والمتوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام أبرز النصائح، التي يقدمها خبراء الصحة واللياقة البدنية لتعزيز صحة الجسم وتقوية العظام والحفاظ على مرونة المفاصل وحمايتها من الإصابة بالتهابات، والتمتع بلياقة بدنية عالية.

لندن - تلعب المفاصل دوراً كبيراً

في جسم الإنسان فهي تسهل الحركة وتقلل من احتكاك العظام، ومن أجل تحريك العظام بشكل صحيح ومن دون ألم، يحتاج إلى غضروف صحي يحميها ويمنعها من احتكاك بعضها ببعض. وتساعد المفاصل السليمة على القيام بمختلف أنواع الحركات البدنية مثل الجري والمشي والقفز، كما أنها تجعل الحياة اليومية العامة أسهل، وإذا كانت المفاصل مصابة، فمن المرجح أن يعاني المرء جراحاً قادراً كبيراً من الألم خلال القيام بالأنشطة اليومية العادية، ما يعني أن الألم قد يجعل النوم والعمل والأنشطة الاجتماعية أمراً صعباً وشاقاً.

تمارين لصحة المفاصل

وتشكل أمراض العظام والمفاصل، مثل الروماتيزم وهشاشة العظام، أكثر من نصف الأمراض المزمنة عند من تجاوزوا الخمسين من العمر في البلدان المتطورة، ويُعتقد أن هناك بضع مئات الملايين من المصابين بهذه الأمراض في بلدان العالم الأخرى.

يعد أيضاً المشي الجانبي مع شريط مطاطي على الركبتين، رغم أنه يبدو غريباً جداً، لكنه في الواقع هو الطريقة المثلى لتحسين ثبات الورك، وتقوية مخططات الورك، خصوصاً الأولوية المتوسطة، كما يزيد ثبات مفصل الركبة.

يعدّ تمرين وضعية الجسر، من التمارين الفعالة والسهلة، والتي تستهدف عضلات الجسم السفلية، وخصوصاً الخلفية، ويحافظ على عضلات الأرداف مشدودة ويستهدف المفاصل، إذ يفرض ثني الركبة وإبقاء الكعبين مسطحين على الأرض.

ولممارسة هذا التمرين، يجب الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وبقاء القدمين مسطحتين على الأرضية، مع إبقاء الكتفين والراس في حالة استرخاء على الأرضية، ثم القيام بشد العضلات البطنية والأولية. وبعدها رفع الوركين لتشكيل خط مستقيم ابتداءً من الركبتين وحتى الكتفين.

ويجب البقاء في هذه الوضعية بما يكفي لإكمال ثلاثة أنفاس عميقة، ثم العودة إلى وضعية البدء، وإعادة التمرين خمس مرات كل يوم، ثم مضاعفة عدد المرات تدريجياً إلى ما يقارب 30 مرة يومياً.

يستهدف تمرين لوح الساعد الخشبي (البلاك) كل عضلة ويعتمد على كل مفصل في الجسم تقريباً، من المرفقين والكتفين إلى أصابع اليدين والكاحل، ويساعد على الوقاية من الإصابات ويعمل على تقوية مختلف عضلات الجسم، كما

لندن - تلعب المفاصل دوراً كبيراً

في جسم الإنسان فهي تسهل الحركة وتقلل من احتكاك العظام، ومن أجل تحريك العظام بشكل صحيح ومن دون ألم، يحتاج إلى غضروف صحي يحميها ويمنعها من احتكاك بعضها ببعض. وتساعد المفاصل السليمة على القيام بمختلف أنواع الحركات البدنية مثل الجري والمشي والقفز، كما أنها تجعل الحياة اليومية العامة أسهل، وإذا كانت المفاصل مصابة، فمن المرجح أن يعاني المرء جراحاً قادراً كبيراً من الألم خلال القيام بالأنشطة اليومية العادية، ما يعني أن الألم قد يجعل النوم والعمل والأنشطة الاجتماعية أمراً صعباً وشاقاً.

وتشكل أمراض العظام والمفاصل، مثل الروماتيزم وهشاشة العظام، أكثر من نصف الأمراض المزمنة عند من تجاوزوا الخمسين من العمر في البلدان المتطورة، ويُعتقد أن هناك بضع مئات الملايين من المصابين بهذه الأمراض في بلدان العالم الأخرى.

سارة غارفييس
النظام الغذائي النباتي يقي من هشاشة العظام

وفي حين تختلف مهام المفاصل والعظام عن بعضها البعض وليس لديها نفس الوظائف والاحتياجات، لكن أهميتها لا تقل عبر مراحل العمر المختلفة.

قالت أخصائية التغذية البريطانية جين باراكسو، إن الطفل يحتاج إلى التغذية الصحية وقد كاف من فيتامين "د" والكالسيوم والفوسفور للحصول على عظام قوية وسليمة، لكن عندما يصل الشخص إلى سن ما بين العشرين والثلاثين، فإن العظام تكون قد وصلت إلى نروة نموها. وخلال هذا العمر يعدّ التوازن الصحيح والصحي للعناصر الغذائية أمراً حيوياً لتحقيق أقصى كثافة للعظام. وكلما تقدم الإنسان في السن، تبدأ عظامه في فقدان الكثافة، ما يعني ضرورة ضمان حصوله على العناصر المغذية لأنسجة العظام، مثل الكالسيوم وفيتامين "د" والفوسفور.

وأصبح من الشائع أن يعاني الكثيرون حول العالم من التهاب المفاصل، الذي يترافق مع ألم طويل الأمد نتيجة تيبس المفاصل وإعاقة في الحركة عند أداء الوظائف، ما قد يكون له تأثير واضح على الحياة اليومية، ويمكن أن يؤثر على جميع الأعمار والخلفيات، لأسباب مختلفة أبرزها هشاشة العظام. وتؤثر هذه الحالة المؤلمة والموهنة على كبار السن بشكل خاص، بسبب