

الرياضة أثناء الحمل تحمي المواليد من السكري

فريجينا - يشير بحث جديد أجرته جامعة فريجينا إلى أن ممارسة الرياضة خلال الحمل قد تمكن الأمهات من إنجاب أطفال تنخفض لديهم بشكل كبير إمكانية الإصابة بمرض السكري وغيره من الأمراض الأيضية في وقت لاحق بالحياة.

وأظهرت دراسة على فئران المختبر أن ممارسة الأم للتمارين خلال فترة الحمل قد حال دون انتقال الأمراض الأيضية من أحد الوالدين الذي يعاني من البدانة - سواء كان الأم أو الأب - إلى الطفل.

وقالوا إن النتائج تقدم الدليل الأول على أن تمارين الحوامل فقط خلال فترة الحمل يمكن أن تحول دون نقل الأمراض الأيضية من الوالدين إلى الطفل.

لكن قد تواجه الحامل خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من حملها صعوبات في ممارسة الرياضة بسبب وزن البطن، الذي يجعلها حذرة في القيام ببعض الحركات، كما أن هذه الفترة قد تخلق لها مشاكل أكبر وتجعلها أقل قدرة على التوازن، لكن مع ذلك لا ينصح الأطباء وخبراء الصحة بأن تظل الحامل دون ممارسة أية أنشطة رياضية.

ويظل المشي من الأنشطة الرائعة والمهمة طوال فترة الحمل، لما يلعبه من دور في تحسين صحة الحامل والمحافظة على لياقتها البدنية، كما يوصي الأطباء بممارسة رياضة اليوغا أو تمارين اليوغا، التي تساعد على تحقيق الثبات والاستقرار وتقوية الجسم.

وإذا ما كانت هذه النتائج صحيحة في البشر فسوف تكون لها "أثار كبيرة" على مساعدة النساء الحوامل في ضمان أن يعيش أطفالهن أكثر حياة صحية ممكنة، بحسب ما قاله الباحثون في دراسة علمية جديدة.

ويعني هذا أنه في يوم ما قد تشمل أول زيارة تقوم بها امرأة حامل إلى الطبيب على وصفة ببرنامج رياضي، بحسب ما نقله موقع ميديكال إكسبريس عن البحث.

ومن المعروف لدى العلماء أن التمارين خلال الحمل تساعد في الحصول على رضع أصحاء، وخفض خطر مضاعفات الحمل والولادة المبكرة. ولكن الباحث جين يان وهو خبير تمارين رياضية بارز في كلية الطب بجامعة فريجينا أراد معرفة ما إذا كانت الفوائد قد استمرت خلال حياة الأطفال. ويشير عمله السابق والجديد إلى أنها تستمر.

ووجد الباحثون ممارسة الحوامل للرياضة خلال الحمل حال دون مجموعة من التغيرات الجينية التي تؤثر على عمل جينات

ووجد الباحثون ممارسة الحوامل للرياضة خلال الحمل حال دون مجموعة من التغيرات الجينية التي تؤثر على عمل جينات

ووجد الباحثون ممارسة الحوامل للرياضة خلال الحمل حال دون مجموعة من التغيرات الجينية التي تؤثر على عمل جينات

المواظبة على التمارين الرياضية تعالج آلام الظهر

برلين - قالت الجمعية الألمانية لطب العظام وجراحات الحوادث إنه يمكن مواجهة آلام الظهر ببعض التدابير البسيطة، أبرزها المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية بمعدل لا يقل عن 30 دقيقة يوميا.

ويعدّ موظفو العمل المكتبي أكثر الفئات عرضة للإصابة بآلام الظهر. لذا تنصحهم الجمعية الألمانية بتغيير وضعية الجلوس والنهوض من وقت إلى آخر وممارسة تمارين الإطالة بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في الساعة.

ونظرا إلى أن آلام الظهر قد تعود إلى التوتر النفسي، لذا ينبغي مواجهة التوتر النفسي من خلال المواظبة على ممارسة تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل. كما يمكن اللجوء إلى التقنية المعروفة باسم "تدريب التحفيز الذاتي" (Autogenic training)، وفي هذا التدريب يقوم الممارس بتكرار مجموعة من التصورات، التي تحفز حالة الاسترخاء لديه.

ومن المهم أيضا العمل على إنقاص الوزن، في حال المعاناة من البدانة؛ نظرا إلى أن الوزن الزائد يشكل عبئا كبيرا على عضلات الظهر.



الوزن الزائد يشكل عبئا كبيرا على عضلات الظهر



برامج التمارين الافتراضية أصبحت متنفسا للكثيرين

مجموعات اللياقة البدنية الرقمية تتغلب على صعوبات كورونا بالتمارين الافتراضية

منصات التواصل الاجتماعي تساهم في زيادة الطلب على الملابس الرياضية

تمتثل مواظبة المرء على ممارسة الرياضة من الأمور الصعبة، حتى في ظل وجود النية الحسنة للقيام بذلك، وخاصة إذا ما عزم البعض من الناس على خوض التجربة بمفردهم، ومن دون وجود دعم من أفراد الأسرة أو أصدقاء يدعمونهم ويشجعونهم على المضى قدما في ممارسة التمارين لأجل تخفيض وزنهم وتحسين صحتهم.

وشدّت الكثير من الأبحاث على أهمية وجود شبكة من العلاقات التي لها نفس الأهداف من ممارسة التمارين الرياضية وما لها من دور محفز على المواظبة على نمط الحياة الصحي، ويسمى هذا السلوك بالتعلم الاجتماعي من خلال الملاحظة والمحاكاة، حيث يخلق نوعا من التنافس أو التحفيز الذي يجعل الأشخاص أكثر التزاما بممارسة الرياضة.

المحفزات الخارجية

تعدّ مجتمعات اللياقة البدنية الرقمية اليوم عنصرا رئيسيا في خلق نوع من المحفزات الخارجية المساعدة على ممارسة الرياضة، وخلق شبكات اجتماعية تشترك في نفس الهدف وتعمل سويا من أجل الوصول إليه والمحافظة عليه.

ونمت قاعدة المشتركين في منصة اللياقة البدنية المزلية "فيت" بنسبة 700 في المئة خلال العام الماضي. وأنشأ تطبيق "فيت" فصول لياقة بدنية افتراضية عبر تطبيق للهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة إكسسوارات الرياضة الإلكترونية القابلة للارتداء، ويمكنه مراقبة معدل ضربات القلب وتمكين المستخدمين من التنافس والانضمام إلى الفصول مع الأصدقاء.

يقول المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لشركة "فيت" دانيال شيلارد "الملابس هي الجزء الأكبر والمهم في مجال اللياقة البدنية الرقمية، تقوم بجمع التعليقات بعد كل فصل دراسي، وغالبا ما يسأل الناس ما الذي يرتديه المدرب، وأضاف "تتسم بما يرتديه المدرب لدينا حتى يتمكن المستخدمون من شراء هذه الملابس داخل التطبيق".

وسبق أن أشارت راشيل ميلترز وارين، أخصائية التغذية في نيويورك إلى أن التواصل بين الأشخاص الذين يتشاركون في نفس الأهداف على المنصات الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي، يؤدي إلى جعل الكثيرين يعملون بجهد للبقاء دائما على المسار الصحيح.

متميزة هو التواصل المباشر والطويل الأمد، فعندما يقوم شخص ما بالمشاركة في تحدّ على "سترافا" على سبيل المثال فإن ذلك لا يعني مجرد المشاركة لفترة زمنية محدودة ثم ينتهي الأمر، بل قد يستمر التحدي لشهر، وهو شعور مجز ويحقق الرضا النفسي في النهاية.

شبكات اللياقة

مع استمرار الجائحة، أصبح الناس يتطلعون أكثر من أي وقت مضى إلى التواصل المتبادل أو إيجاد مجتمعات لياقة بدنية موشوق بها والاستفادة بالنصائح والمعلومات الرياضية منها، وبهذا ازداد نمو شبكات اللياقة البدنية الرقمية الشديدة التفاعل على نطاق واسع في منصات التواصل الاجتماعي.

تعدّ مجتمعات اللياقة البدنية الرقمية اليوم عنصرا رئيسيا في خلق نوع من المحفزات الخارجية المساعدة على ممارسة الرياضة، وخلق شبكات اجتماعية تشترك في نفس الهدف وتعمل سويا من أجل الوصول إليه والمحافظة عليه.



مع استمرار جائحة كورونا، أصبح الناس يتطلعون أكثر من أي وقت مضى إلى إيجاد مجموعات لياقة بدنية موشوق بها، لاستنباط النصائح والمعلومات منها، وبهذا نمت شبكات لياقة بدنية رقمية شديدة التفاعل على مواقع التواصل الاجتماعي.

على استعداد للاستثمار في تطبيقات اللياقة البدنية والمعدات والملابس، وتغذي تطبيقات اللياقة البدنية الشعور بالانتماء إلى هذه المجتمعات الرقمية، إذ بات الناس مستعدين وبشكل تلقائي إلى زيادة إنفاقهم على المعدات والملابس الرياضية عالية الجودة.

ويستخدم أكثر من 74 مليون رياضي في جميع أنحاء العالم تطبيق "سترافا"، وهو شبكة اجتماعية جديدة للرياضيين الذين يمارسون الأنشطة الرياضية في الهواء الطلق، مثل الجري وركوب الدراجات، ويعدّ الجانب الاجتماعي لهذا التطبيق الحافز الذي يجذب مليوني مستخدم كل شهر، كما يقول مدير التسويق الدولي سمون كليما، إذ يحب المستخدمون متابعة أصدقائهم ويشتركون بنشاطاتهم المنزلية التي يرفقونها بتعليقات أو تعليقات.

وقال كليما "كما ازداد نشاط العلامات التجارية للملابس الرياضية بشكل كبير على تطبيق "سترافا"، ما أدى عادة إلى إنشاء نوع من التحدي، وهو الإحساس بأن النشاط هو أفضل جزء من يوم مرهق وممل لدى معظم الناس في الوقت الحالي، وإذا استطاعت العلامات التجارية أن تستغل مثل هذه اللحظات، فهذا أمر جيد حقا".

وتتمتلك العلامة التجارية للملابس الرياضية الفاخرة "لولو ليمون" أحد أكبر الأندية على تطبيق "سترافا"، حيث يضم أكثر من 100 ألف عضو. وشارك في التحدي الخاص بالعلامة التجارية الذي يحمل اسم "موف أند ستاي كونيكتد"، أكثر من 300 ألف شخص يتابعون تدريباتهم معا في مجتمع "سترافا"، كما ذكرت نيكي نيوبورغر، كبيرة المسؤولين في "لولو ليمون".

وقالت نيوبورغر "يتوق العالم إلى اتباع طرق جديدة للبقاء على اتصال دائم مع الأشخاص المهمين بالنسبة إليهم، مثل أصدقائهم وزملائهم في العمل، وشبكة علاقاتهم الاجتماعية. كما أدى ذلك إلى زيادة رغبة المستهلكين في الوصول إلى المنتج والمحتويات الرياضية الرقمية بطريقة سهلة وبديهية". وأشار كليما إلى أن ما يجعل مجتمعات اللياقة البدنية

بمينة حدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

أنت جائحة كورونا، إلى تراجع اهتمام الناس بالحفلات أو التجمع في المطاعم والمقاهي، وبدلا من ذلك، اتجه معظمهم إلى ارتداء الملابس الرياضية وممارسة التمارين في المنازل أو في الحدائق العامة، ونشر البعض منهم مقاطع فيديو وصورا لهم على منصات التواصل الاجتماعي، وهم يمارسون أنشطتهم الرياضية المفصلة.

وارتفع عدد ممارسي التمارين الرياضية الناشطين على مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير خلال الإجراءات التي اتخذتها الحكومات للحد من تفشي الوباء كإغلاق الصالات الرياضية والقيود ومنع وجود الجماهير في الأحداث الرياضية.

وبالنسبة إلى الكثيرين، تساعد ممارسة التمارين على التغلب على الشعور بالملل والقلق وتوفر إحساسا بالراحة النفسية والاسترخاء في الحياة اليومية المرتبطة بالجائحة.

ويبدو أن استخدام برامج التمارين الحية والافتراضية، أصبحت منافسا متناميا للمستهلكين الذين يشتركون معدات التمارين لاستعمالها في المنازل. واستغلت العلامات التجارية الكبرى للملابس الرياضية هذه الظروف، للوصول إلى قاعدة كبيرة من الجماهير المولعة بالأنشطة الرياضية، وفي الوقت ذاته الترويج أكثر للملابس الرياضية التقنية.

التقنيات الذكية

شهدت الملابس والتقنيات الرياضية الذكية نموا متسارعا في جميع أنحاء العالم، في ظل التطورات السريعة للأجهزة الإلكترونية وتقنيات النانو متناهية الصغر، وكذلك ارتفاع الطلب عليها، نظرا لما تتمتع به من خصائص وظيفية متعددة تساعد في الوصول إلى أفضل أداء أثناء ممارسة التمارين.

ومثلت الشبكات الاجتماعية الرقمية حتى قبل ظهور جائحة كورونا، قوة تحفيز كبيرة لاهتمام الناس بالمزيد من اللياقة البدنية لتحسين صحتهم، ما أدى أيضا إلى ظهور شبكات من المستهلكين