

تمارين المقاومة تساعد على تعزيز صحة النساء ونحت أجسامهن

كثافة التمرين واستهلاك الأكسجين الزائد يحافظان على كتلة الجسم



تمارين المقاومة أفضل وسيلة لحرق السعرات الحرارية

بدوره سيساعد على خفض ضغط الدم.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على البالغين أيضا ممارسة أنشطة تقوية العضلات ذات الكثافة المتوسطة أو الشديدة، والتي تشمل جميع مجموعات العضلات الرئيسية، من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.

وإذا كانت المرأة ترغب في حرق الدهون وفقدان الوزن في المنزل في أقصر وقت ممكن، فهي بحاجة إلى تمارين المقاومة.

وتظهر الأبحاث أن تمارين المقاومة بعد دمجها مع نظام غذائي صحي، سواء تمت عن طريق وزن الجسم، أو أحبال المقاومة، أو الآلات أو الدمبل أو الأوزان الحرة، لها آثار مفيدة تجمع بين تقليل دهون الجسم، وزيادة حجم العضلات وقوتها، والمساعدة على مواجهة فقدان العضلات المرتبط بالعمر.

وقد يكون التردد على صالة الألعاب الرياضية في الوقت الحالي أمرا محفوقا بالمخاطر، بسبب فايروس كورونا، فمن الممكن ممارسة تمارين المقاومة في المنزل لكامل الجسم، بطرق عملية وفعالة، ودون الحاجة إلى أي معدات، وذلك باستخدام بعض الأشياء مختلفة الأوزان المتوفرة في المنزل، كعلب الفاصوليا أو زجاجات المياه.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بتمارين المقاومة للنساء فوق سن 30 لدورها في الحفاظ على كثافة العظام، ومنع حدوث هشاشة العظام، والكسور، وبالنسبة للنساء الأصغر فيمكنهن البدء بالتمارين الخفيفة، بدءا من تمارين المقاومة الخفيفة.

وعندما تقوم المرأة بتمارين المقاومة، يتم تكسير العضلات وإعادة بنائها خلال 24 - 48 ساعة القادمة، وبينما يعيد جسمها بناء تلك العضلات، فإنه يحرق الكربوهيدرات ودهون الجسم للحصول على الطاقة للقيام بهذه العملية الشاقة.

وما يعنيه هذا باختصار هو أن التمثيل الغذائي الخاص بها يرتفع بعد فترة طويلة من انتهاء التمارين.

وكلما زاد عدد العضلات لديها زاد معدل الأيض الأساسي، مما يعني أنها ستحرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم.

وتوفر ممارسة التمارين الرياضية بالأوزان العديد من الفوائد الصحية الهامة للمرأة، لذا ينصح خبراء اللياقة البدنية بتضمينها في روتين اللياقة البدنية الخاص بها إلى جانب تمارين القلب.

وسيؤدي استخدام تدريب الوزن كجزء من روتينها أيضا إلى تحسين طريقة معالجة الجسم للسكر، ما قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري. وتدريب المقاومة لا يقتصر فقط على زيادة قوة العضلات، بل يساعد أيضا على التمتع بصحة جيدة وقوام أكثر لياقة وقوة.

ويمكن أن يساعد تدريب الوزن على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض الكوليسترول السيئ وزيادة الكوليسترول الجيد، وهذا

يؤكّد خبراء اللياقة البدنية أهمية تمارين المقاومة في الحفاظ على لياقة النساء، حيث تساعد على حرق السعرات الحرارية والوصول إلى جسم منحوت، ذلك أن تمارين المقاومة تمكن النساء من بناء قوة العضلات دون انتفاخ حجمها وتضخمه، ويشير الخبراء إلى أن تمارين المقاومة تختلف عن تمارين القوة.

وبعد الانتهاء من التمرين، يظل امتصاص الأكسجين مرتفعا من أجل إعادة العضلات إلى حالة الراحة، عن طريق تكسير الدهون والكربوهيدرات المخزنة. والأكسجين الزائد هو الأكسجين الذي يتوفر من استخدام الطاقة أثناء التدريبات "ليعمل على حرق السعرات الحرارية، أثناء وصول الجسم إلى التعافي والراحة".

وتساعد تمارين المقاومة على حرق المزيد من السعرات الحرارية، وبالتالي تقليل الدهون في الجسم وتحسين فقدان الوزن. وكل رطل من العضلات كتسببه المرأة، ستحرق من 30 إلى 50 سعرة حرارية إضافية يوميا.

كما تساهم تمارين المقاومة في التخفيف من خطر الإصابة بالكسور وهشاشة العظام. كما أنها تفيد في بناء أنسجة ضامة أقوى وتزيد من استقرار المفاصل، ما يساعد على منع الإصابة. وكذلك، يمكن أن تؤدي إضافة الوزن أيضا إلى زيادة كثافة عظام العمود الفقري وإنشاء عمود فقري قوي وصحي. هذا إلى جانب كمية كافية من الكالسيوم الغذائي، يمكن أن يكون أفضل دفاع للمرأة ضد هشاشة العظام.

ويمكن أن تسهم أيضا في بناء ظهر قوي ما يساعد على منع أي ألم في أسفل الظهر. وتحمل تمارين المقاومة العديد من الفوائد للنساء، على الصعيدين الصحي والجمالي. ولعل أبرزها الشعور بالسعادة والراحة النفسية.

ومعلوم أن الرياضة تطلق هرمون الإندورفين الذي يحسن المزاج ويمنع الألم ويحارب الاكتئاب. وعادة ما تشعر النساء اللواتي يمارسن تمارين المقاومة بالمزيد من الثقة والقدرة. نتيجة تدريبيهن.

ويمكن أن يساعد جسم أقوى في تحسين الأداء في الرياضات الأخرى من خلال تعزيز القوة والسرعة وخفة الحركة والقدرة على التحمل. كما تساعد تمارين المقاومة الجسم على التكيف مع المواقف التي سيواجهها أثناء الرياضة وفي الحياة اليومية.

ولندن - تساعد تمارين المقاومة النساء على تعزيز صحتهم العامة ونحت أجسامهن. وتتضمن تدريبات المقاومة حرمة واسعة من التمارين التي تساعد على تحقيق اللياقة البدنية العالية.

وسواء كانت المرأة ترغب في بناء العضلات، أو إنقاص الوزن، أو تحسين صحتها العامة، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت لملاحظة ثمار التمارين. أما إذا أردت استمرار الجسم في حرق السعرات الحرارية لسدة طويلة بعد الانتهاء من التدريب، فهذا لا يتحقق إلا بممارسة تمارين المقاومة عالية الكثافة لأنها تؤدي إلى رفع التمثيل الغذائي، وزيادة ما يسمى بتأثير ما بعد حرق الدهون، أو استهلاك الأكسجين الزائد بعد التمارين.

وتختلف تمارين المقاومة عن تمارين القوة، ولا يمكن الإشارة إلى تمارين المقاومة على أنها تدريبات قوة، ومع أنهما مرتبطتان برفع الأوزان إلا أن تمارين المقاومة تهدف إلى زيادة التحمل العضلي، أما تمارين القوة فتهدف إلى زيادة قوة العضلة.

ولا تتكسب النساء الحجم الضخم من تمارين القوة، على عكس الرجال، ويعود السبب إلى مستويات هرمون التستوستيرون مقارنة بالرجال، إذ تمتلك النساء حوالي 10 في المئة من هرمون التستوستيرون لدى الرجال.

ونتيجة لذلك، يمكن للمرأة بناء قوة العضلات دون انتفاخ حجمها وتضخمه. ويعرف تدريب القوة بأنه أي حركة بدنية يُستخدم فيها وزن الجسم أو المعدات (مثل الدمبل وأشرطة المقاومة) لبناء كتلة العضلات والقوة والقدرة على التحمل. وهناك أنواع عديدة من تدريبات القوة، مثل تمارين وزن الجسم ورفع الأثقال أو تدريب الدائرة.

ومن الأمثلة على تمارين المقاومة التي يوصي بها المدربون: تمرين القرفصاء، وتمرين رمي النقال، وتمرين الاندفاع بالنقل، وتمرين الضغط بالدمبل، وتمرين القرفصاء مع رفع الكتفين، وتمرين حركة اليد الأمامية، وتمرين ضغط الكتف، وغيرها.

وقد أظهرت الدراسات تزايد الأدلة التي تشير إلى وجود علاقة بين كثافة التمرين، واستهلاك الأكسجين الزائد بعد الانتهاء منه، في الحفاظ على كتلة الجسم.

تشوهات الأقدام لدى الأطفال تؤدي إلى اختلال التوازن العضلي

ففضلا عن عدم التمتع بالارتزان والاستقرار أثناء المشي. ويتم علاج هذه التشوهات بواسطة العلاج الطبيعي والجراحة مثل تعديل مراكز النمو.

وقد يكون الأطفال أكثر عرضة لخطر مشاكل العظام بسبب الاضطرابات الوراثية الخلقية منذ الولادة، وتنتقل الاضطرابات الوراثية من الآباء إلى أطفالهم من خلال الجينات ومنها الحنف القربي وحنف القدم وخلل التنسج في السورك وعيوب الأطراف وتكون العظم الناقص وضومر العضلات، وتنتج أيضا عن ممارسة الرياضة.

وعادة ما يتم تشخيص الالتواء والعظام المكسورة والكدمات والخدوش والارتجاج عند الأطفال الذين يمارسون الرياضة. ويعود السبب في ذلك إلى الإقراط في التدريب ونقص التهيئة والشكل أو الأسلوب غير المناسب. وقد يولد بعض الأطفال ولديهم تشوهات في القدم، ولكن أغلب هذه الاختلالات والتشوهات تختفي من تلقاء نفسها، وقد تستدعي بعض الحالات استشارة الطبيب والتدخل الجراحي.

وأوضح هيرمان جوزيف كال، من الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين، أن من الأمور المهمة أن يتم إخضاع الأطفال للفحوص الطبية بصورة منتظمة حتى يتم اكتشاف التشوهات والاختلالات وعلاجها مبكرا حيث تكون هناك فرص جيدة لعدم ظهور أية أضرار.

كرة قدم المشي تحفظ اللياقة البدنية والذهنية للمسنين

برلين - انتشرت في الآونة الأخيرة رياضة جديدة تعرف باسم كرة قدم المشي "Walking Football".

وقال العالم الرياضي الألماني فيليب ميسيرشميت إن كرة قدم المشي هي رياضة مخصصة لكبار السن فوق 50 عاما، وتهدف إلى مساعدة المسنين في الحفاظ على لياقتهم البدنية والذهنية، بالإضافة إلى الحفاظ على التواصل الاجتماعي مع الآخرين ما يعود بالنفع على الجسد والنفس في آن واحد.

ويعرف الخبراء رياضة كرة قدم المشي على أنها إحدى أنواع كرة القدم التي تهدف إلى تمكين الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما من المشاركة في لعب كرة القدم حال لم يتمكنوا من ممارسة اللعبة التقليدية بسبب قلة الحركة أو لأسباب أخرى.

وأشار الخبراء إلى أنه يمكن ممارسة هذه الرياضة التي تم تطويرها عام 2011 في الأماكن المفتوحة والمغلقة. وعلى الرغم من كونها إحدى أنواع كرة القدم إلا أن الفارق الأساسي في قواعدها هو أنه في حالة قيام اللاعب بالركض يحق للفريق المنافس تسديد ركلة حرة. ويهدف هذا التقيد بالإضافة إلى منع العرقلات الانزلاقية إلى تجنب الإصابات وتيسير هذه الرياضة على الأشخاص غير المؤهلين جسديا.



نوع من الرياضة التي تحافظ على التواصل الاجتماعي مع الآخرين

في حال تشوهات الأقدام لدى الأطفال تكون المفاصل غير مستقرة ومن ثم تكون وضعية الجسم أثناء الوقوف غير سليمة.

وفي حال استمرار التشوهات حتى عمر أكبر من ذلك، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب نظرا إلى أن هذه التشوهات قد تؤدي إلى تآكل مفصل الركبة، كما أنها تسبب اختلال التوازن العضلي حيث تكون المفاصل غير مستقرة، ومن ثم تكون وضعية الجسم أثناء الوقوف غير سليمة.

طريقة ممارسة هذه الرياضة تعزز صحة القلب والأوعية الدموية مع ضغط أقل على الجسم كما تحافظ على نمط حياة نشط