

التدريب على جهاز التجديف يقوي القلب والعضلات

سرعة الحركات وتكرارها يعززان عملية حرق الدهون



التجديف تمرين كامل الجسم

وأفراد المجموعة الثانية مارسوا التمارين نفسها لكن قبل وجبة الإفطار. واتبع المشاركون في البحث نظاماً غذائياً تزيد فيه نسبة السعرات الحرارية بنحو 30 بالمئة كما تزيد فيه الدهون بنسبة 50 بالمئة لمدة ستة أسابيع.

وخلصت الدراسة إلى أن أفراد المجموعة الأولى الذين مارسوا الرياضة بعد الإفطار قد اكتسبوا وزناً إضافياً، يقدر بنحو كيلوغرام ونصف الكيلوغرام لكل منهم وتطورت لديهم مشاكل الأنسولين، فيما لم يكتسب أفراد المجموعة الثانية الذين مارسوا التمارين الرياضية قبل وجبة الإفطار أي وزن إضافي وكانت لديهم مستويات الأنسولين صحية، كما قامت أجسامهم بحرق المزيد من الدهون طوال اليوم مقارنة بالرجال الآخرين.

وعند ممارسة الكارديو يجب أن يفرز الجسم العرق، بشكل معتدل، مع الحفاظ على معدل نبضات القلب المرتفعة لمدة لا تقل عن 20 دقيقة. ويوصي مدربو اللياقة بالانتظام في ممارسة الكارديو 3 مرات في الأسبوع على الأقل، ولكن الجامعة الأميركية للرياضة تنصح بممارسة الكارديو لمدة لا تقل عن 30 دقيقة وأكثر على مدى أيام الأسبوع.

خطر الإفراط

يؤدي أداء الكارديو أيضاً إلى تغيير الهرمونات في الجسم إلى حد كبير. والهرمونات الجديدة من شأنها أن تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب والتعب وتقليل الشهية. والأفراد الذين يشاركون في ممارسة هذه التدريبات، بانتظام، غالباً ما تكون لهم نظرة أكثر إيجابية للحياة وأقل عصبية وتوتراً.

ويحذر مدربو اللياقة من بعض السلبيات عند الإفراط في التمارين الهوائية، حيث أشارت إحدى الدراسات إلى اقتران زيادة القيام بالتمارين الهوائية أو الكارديو بالوفاة. وقد قدرت هذه الدراسة المدة المناسبة للتمارين الهوائية بساعة إلى ساعتين ونصف أسبوعياً وأن هذه المدة كافية للحصول على كل الفوائد المرجوة.

وقد يتسبب كثيف هذا النوع من التمارين أو كثرة تكراره في حدوث إصابات بليغة. وأثبتت البحوث أن الإفراط في تمارين الكارديو ليس فعالاً في بناء العضلات وقد يتسبب في فقدان الكتلة العضلية وهذا ما يفسر انخفاض الكتلة العضلية لدى الماراثون.

يقول الباحثون في مجال الطب الرياضي إن التمرين الهوائي فعال أكثر لفقدان الدهون "مع اتباع نظام غذائي منخفض السعرات".

ويقترح الأخصائيون ممارسة التمرين لمدة عشرين دقيقة و3 مرات على الأقل كل أسبوع وعرفوا التمرين الهوائي بأنه القدرة على استعمال المقدار المتوسط من الأوكسجين خلال التمرين الشاق.

كولونيا في ألمانيا أن ممارسة تمارين الكارديو على معدة خاوية قد تؤدي إلى انخفاض نسبة السكر بالدم، مما ترتب عليه متاعب بالدورة الدموية أو الشعور بالغثيان. وفي مثل هذه الحالة ينبغي تناول طعام سهل الهضم بسرعة قدر الإمكان، مثل خبز الدقيق الأبيض أو البعض من الفاكهة. وأكد عضو الجمعية الألمانية للطب الرياضي، فينغريد باننسر، أن الاعتقاد السائد بأن ممارسة الرياضة في حالة جوع تساهم في خسارة الوزن الزائد خاطئ. وبين أنه توصل خلال أبحاثه إلى أنه في صورة الرغبة في التحنيف تجب ممارسة الرياضة بعد تناول وجبة من الطعام حتى يتمكن الجسم من حرق عدد أكبر من السعرات الحرارية. وأشار عضو الجمعية الألمانية للطب الرياضي إلى أن أغلب الراغبين في اكتساب قوام رشيق يمارسون الرياضة في الصباح الباكر على معدة خاوية، لكن الأفضل أكل ولو القليل من الطعام لتكون النتائج أكبر.

وينصح البروفيسور الألماني بريدل بتناول الإفطار قبل ممارسة تمارين الكارديو، مع مراعاة عدم ملاء البطن، وإنما تناول وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات.

وفي دراسة أخرى، تتبّع باحثون بلجيكيون طرق فقدان الوزن في مجموعتين من الشباب الأصحاء، الأولى مارس أفرادها تمارين شاقة وروتينية لكن بعد وجبة الإفطار.



كوليدج" أو "سيورث مديسين" الكارديو أو التمارين الهوائية بأنها أي نشاط يستخدم المجموعات العضلية الكبيرة، بطريقة متناغمة ومستمرة، معتمدة في هذا على الأيض الهوائي لإنتاج الطاقة من النشويات والبروتين والدهون.

هناك عدة تقنيات لممارسة تجديف الصالات، فقد يتم التجديف مع تثبيت الجسم، أو عبر تحريك الجسم للأمام والخلف

والكارديو هو اختصار للتمارين القلبية الوعائية وهو نوع من التمارين التي تحافظ على ضربات قلب مرتفعة، وهي حركات تؤدي لرفع معدل ضربات القلب مثل المشي أو الركض أو السباحة أو ركوب الدراجة أو الزومبا والرقص أو أجهزة الكارديو في الجيم مثل المشاية الأوربتراك.

وفي دراسة أجريت على مرضى فشل القلب، طلب الباحثون من المرضى أداء تمارين الكارديو في صورة تمارين هبت (تمارين الكارديو عالية الشدة المقطعة) ثلاث مرات أسبوعياً.

وكانت نتيجة الدراسة أن انخفض تضخم البطين الأيسر بمقدار 15 بالمئة وتحسن انقباض عضلة القلب بمقدار 60 بالمئة. وتحسن التمارين الهوائية أيضاً دهون الدم وكانت الكثير من الدراسات قد أشارت إلى تحسن ملحوظ في دهون الدم جراء زيادة الكوليسترول النافع.

تساعد تمارين الكارديو على زيادة سرعة الاستشفاء والتخلص من الناتج عن تراكم حمض اللاكتيك في العضلات بعد التمرين. ويمكن تحقيق ذلك بعد أداء جلسة "كارديو" بشدة منخفضة لمدة 10-5 دقائق بعد التمرين.

وتزيد تمارين الكارديو من قدرة العضلات على الاستفادة من الغلوكوز الموجود بالدم ولذلك يحافظ مرضى السكري الذين يواظبون على تلك التمارين على مستوى السكر في الدم.

وفي الوقت الذي يعتقد فيه البعض من الرياضيين بأن ممارسة تمارين الكارديو على معدة خاوية أكثر فعالية، ينفي البروفيسور الألماني هانز جورج بريدل صحة هذا الاعتقاد. ويوضح أن الطعام يشحن مخزون الطاقة بالعضلات والكبد وحينئذ يحرق الجسم هذا المخزون ليلا لحماية العضلات قدر الإمكان. فمن يمارس التمارين صباحاً على معدة خاوية، يُجبر الجسم على التزود بالطاقة من نطاقات أخرى بالجسم. وقد ينطبق هذا على مخزون الغليكوجين بالعضلات، مما يؤدي إلى تفكك العضلات. وأضاف الأستاذ بالجامعة الرياضية بمدينة

تقول جبل بنفولسد، وهي مدربة شخصية مقيمة بلس أنجلوس، إن التجديف لا يقتصر فقط على جعل معدل ضربات القلب يرتفع، والذي يساعد على تسريع حرق السعرات، وإنما يعمل أيضاً على تدريب عضلات الساقين والأجهزة الأساسية والذراعين والكتفين وعضلات الظهر التي تعود على استخدامها. وتوصي بنفولسد بهذه الرياضة لحرق دهون البطن، وهو أمر صعب على المبتدئين والمحترفين على حد سواء، وأوضحت أنه من الأفضل البداية بـ20 ثانية من التجديف تليها 10 ثوان من الراحة، مع تكرار هذا التمرين 8 مرات، ومحاولة قطع مسافة أكبر في كل مرة. وعند الانتهاء من هذه الدورة التي تستغرق 4 دقائق، على المتدرب أن يقوم بالتجديف بسرعة 500 متر. تقول بنفولسد "هذا هو الرقم الذي ينبغي الوصول إليه أو تجاوزه خلال جلسة التجديف التالية".

يقول مدربون ألمان إن رياضة تجديف الصالات تعد واحدة من الرياضات الحديثة المهمة، التي تساعد على منح الجسم المزيد من الصحة واللياقة البدنية. ورياضة التجديف إحدى رياضات قوة التحمل التي تعمل على تقوية العضلات، وفي هذه الرياضة يجلس اللاعب ويمد قدميه ويثبتهما باتجاه سطح ثابت، ثم يقوم بديه بسحب أقال أو السحب ضد مقاومة عبر مقبض موصول بجبل.

وهناك عدة تقنيات وطرق لممارسة تجديف الصالات، إذ قد يتم التجديف مع تثبيت الجسم، كما قد يشمل التمرين تحريك الجسم للأمام والخلف. وتتم عادة ممارسة هذه الرياضة على جهاز اسمه "الإرغوميتر". وتعمل رياضة تجديف الصالات على تدريب جميع عضلات الجسم، كما أنها لا تحمل على جانب واحد دون الآخر.

ومع أن تجديف الصالات يعمل على تحريك جميع العضلات، فإنه في الوقت نفسه لا يركب جميع العضلات بشكل شديداً؛ فهو يتميز -مثل السباحة- بعدم التحميل على جانب واحد فقط من الجسم. والساقان هما أكثر أجزاء الجسم استفادة من ممارسة التجديف؛ حيث إن 70 بالمئة من القوة لدى التجديف تأتي من الساقين. وأكد الأخصائيون الألمان أنه من المهم تعلم التسلسل الصحيح للحركات والتناسق بين الذراعين والساقين من أجل تحقيق الاستفادة المرجوة، ولجعل التدريب فعالاً قدر الإمكان يوصى بتعلمه على يد متخصصين.

ويوصون بعدم ممارسة التمرين بشدة، مع الحفاظ على الوضعية المستقيمة للظهر وعدم إرهاق الجسم؛ حيث إن السرعة والشدة تؤديان إلى نتائج عكسية، لذا يفضل بوجه عام أداء الحركات بهدوء وترق وبقوة، ولكن دون ضغط. ويقول البعض إن رياضة تجديف الصالات قد تساعد في علاج الأم الظهر.

تمارين الكارديو

ترتكز رياضة التجديف سواء كانت في المياه أو داخل قاعات الرياضة على تمارين الكارديو. وتعرف منظمة "أميركان

وهي ميزة مهمة لأي شخص يقوم بأنشطة مثل التسلق أو اليوغا.

وربما يكون أحد أفضل فوائد آلة التجديف هو التمرين الذي تقدمه للجسم السفلي. ويفكر عشاق التجديف بشكل أساسي في فوائده للجزء السفلي من الجسم، رغم أن عضلات الساق الرئيسية المعنية في التمرين هي الأرباع في الجزء العلوي الأمامي من الفخذين. ولكن عضلات الأرباع تتفاعل أيضاً مع التمرين. وهو ما يساعد على بناء أرجل وعضلات قوية، كما أن تمرين الجزء السفلي من الجسم يحرق السعرات الحرارية بالفعل بمعدل أسرع. بالإضافة إلى تحسين قوة العضلات وتناغمها، فإن التدريب على المقاومة على جهاز التجديف هو وسيلة ناجعة للحفاظ على المرونة والتوازن.

فوائد التجديف

يشير مدربو اللياقة إلى أن المتدرب على جهاز التجديف قد يشعر بالإرهاق في البداية، ولكن الفوائد طويلة الأجل للتمرين المنتظم ستزيد من قدرته على التحمل وتوفر له المزيد من الطاقة.

قد تشكل تمارين الكارديو مثل الركض والسير لمسافات طويلة ورفع الأثقال خطورة أكثر من كونها تمارين مفيدة للأشخاص الذين يعانون من سمنة مفرطة ومشكلات صحية مزمنة. لذلك يعد استخدام جهاز التجديف بديلاً فعالاً لتمرين الكارديو لهؤلاء الأشخاص ولا يضر بصحة المفاصل، كما أنه يساعد على تثبيت الركبتين بعد العمليات الجراحية. يتساءل كثيرون عن الفرق بين استعمال جهاز المشي وجهاز التجديف وأيها أفضل ورغم أن كليهما يقويان عضلات الجسم ويدعمان وظيفة القلب والرئة ويعلمان على تقليل الشعور بالتوتر ويرفعان مستوى الطاقة في الجسم ويساعدان على خسارة الوزن إلا أن جهاز التجديف يفوق جهاز المشي في بعض المميزات الأخرى. ويعمل جهاز التجديف على خسارة الوزن ولكن بشكل متناسق في كل أجزاء الجسم ويشد العضلات بعد خسارة الوزن ويمنع ظهور الترهلات.

ويركز جهاز المشي وزن الجسم على مفاصل الركبتين مما يزيد الشعور بالتعب سريعاً وقد تحدث إصابات خطيرة من استعماله، بينما يوزع جهاز التجديف ثقل الجسم بشكل متناسق على عضلات الجسم فلا يسبب أي إصابات أو جودات عند استعماله.

ويوصي الأطباء باستخدام جهاز التجديف بعد خضوع المرضى للعديد من العمليات الجراحية لتقوية العضلات والمفاصل ولكنهم يحذرون من استعمال جهاز المشي إلا بعد التعافي تماماً.

عرف التجديف خاصة كرياضة تمارس في مياه الأنهار والبحيرات باستخدام زوارق مخصصة ومجدافين. ونظراً لأن هذا النوع من الرياضات يتأثر كثيراً بعوامل الطقس كالرياح والأمطار، ابتكر أخصائيون جهازاً يحاكي إلى حد كبير حركة المتدرب عند التجديف في المياه.

باريس - يوفر جهاز التجديف فرصة ذهبية لأحباء هذه الرياضة للتدريب داخل قاعات الرياضة أو في منازلهم عندما يتعذر عليهم القيام بذلك في الأنهار والبحيرات. وكشف تقرير نشر في موقع "ليكيب" الفرنسي أن المتدرب على جهاز التجديف هو بمثابة تمارين متكامل لكل الجسم وهو أداة مثالية لتقوية القلب وإنقاص الوزن.

وتعمل رياضة التجديف على تدريب مجموعات العضلات الرئيسية، وتساعد على تطوير جزأي الجسم العلوي والسفلي معاً في الآن نفسه.

ونظراً لأن هذا النوع من التمارين يتطلب استخدام العديد من المجموعات العضلية الرئيسية، فإن آلة التجديف هي وسيلة فعالة لرفع معدل ضربات القلب وزيادة الحصول على الأوكسجين لممارسة تمارين قلبي فعال. وتنتج المقاومة القابلة للتعديل في معظم أجهزة التجديف للمتدرب العمل بسهولة.

يقول العلماء، وفق تقرير للموقع الطبي (ديلي ميديكال انفو)، إن التمارين المنتظمة على جهاز التجديف يمكن أن تساعد على حرق السعرات الحرارية وتشكيل العضلات ومنح المتدرب طاقة أكبر. فيمكن لآلة التجديف أن تحرق ما معدله 600 سعرة حرارية في الساعة. ويعد ذلك أكثر كفاءة من العديد من أجهزة الصالة الرياضية المنزلية الموجودة في السوق. ومثال على كفاءة آلة التجديف في حرق الدهون، على الدراجة الثابتة مثلاً دون استخدام النزاع، يحتاج المتدرب إلى التمرين حوالي 78 دقيقة ليساوي تماريناً مدته 60 دقيقة على آلة التجديف.

وتوفر آلات التجديف تمريناً مكثفاً للجزء العلوي من الجسم. وهناك فوائد أكبر للظهر والكتفين وتشمل تحسين وضعية الوقوف وتقليل آلام الظهر. ويوفر جهاز التجديف أيضاً تمريناً جيداً لعضلات البياض والتراخي والصدر، مما يساعد على تطوير بنية عضلية أقوى. ونظراً للحاجة إلى الحفاظ على قبضة قوية على المجاديف، يقوم المتدرب أيضاً بتدريب يديه ومعصميه بشكل أقوى،



رياضة تجديف الصالات
تعمل على تدريب جميع عضلات الجسم، وهي لا تحمل على جانب واحد دون الآخر

