

تمارين الاهتزاز تخفض الوزن وتؤثر في عملية الأيض

تدريب الاهتزازات يحاكي الرياضة التقليدية دون بذل الجهد



أجهزة الاهتزاز تجبر العضلات على الانقباض والارتخاء

الفوائد الصحية التي تمنحها التمارين التقليدية، مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة. وتظهر بعض الأبحاث أن اهتزاز الجسم يساعد في تحسين قوة العضلات وأنه قد يساعد في تخفيف الوزن عندما يخفف المرء عدد السعرات الحرارية التي يستهلكها عند استخدام هذه الآلات. كما قد يتجاوز دور اهتزاز الجسم الرياضة واللياقة البدنية، حيث تظهر بعض الأبحاث أن اهتزاز الجسم قادر على تخفيف آلام الظهر وتحسين القوة والقدرة على الحفاظ على التوازن لدى كبار السن والتقليل من حدة ضعف العظام، عندما يكون صحيحا أو تحت إشراف طبي عند الحاجة. ويرى أخصائيو اللياقة البدنية أن كثافة الاهتزازات واتجاهها هما اللذان يحددان فعاليتها، مع العلم أن بعض الأجهزة تنتج اهتزازات عمودية فقط، بينما ينتج بعضها الآخر اهتزازات صادرة وهابطة، وأمامية وخلفية، وعلى الجانبين. ويعتقد أن الاهتزازات العمودية لإنتاج تقلصات عضلية سريعة.

الطبيب الطبيعي وإعادة تأهيل القدرات الوظيفية، إدوارد لاسكوسكي، إن اهتزاز الجسم يمكن أن يوفر بعض الفوائد الصحية على مستوى اللياقة البدنية، ولكن، لا توضح الدراسات المتوفرة اليوم ما إذا كانت هذه التمارين جيدة مثل التمارين المنتظمة. ومع اهتزاز كامل الجسم، يمكن للمتدرب الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء على جهاز مرفق بمنصة تهتز. فعندما تهتز الآلة، تنقل الطاقة إلى الجسم، مما يجبر العضلات على الانقباض والاسترخاء عشرات المرات في الثانية كما لو كانت تمارس التمارين بشكل تقليدي. يقول المروجون لهذه الطريقة إن اهتزاز الجسم لما يصل إلى 15 دقيقة في اليوم ثلاث مرات في الأسبوع يساعد على فقدان الوزن وحرق الدهون وتحسين مرونتها وتعزير الدورة الدموية وتقليل آلام العضلات بعد التمارين الرياضية وبناء القوة، وتقليل هرمون الكورتيزول. لكن البحوث لا تزال قليلة جدا في هذا المجال. وأوضح لاسكوسكي "لا نستطيع تأكيد ما إذا كان اهتزاز الجسم يوفر نفس

واضحة: هل يسبق التغيير في استقطاب الخلايا المضادة للالتهابات التغيرات الميكروبيومية المعوية، أم أن العكس هو الصحيح؟ في هذه الشبكة المعقدة، يبقى أمامنا الكثير لتحقيقه في دراسة مستويات متعددة من التغييرات على مستويات التعبير الجيني إلى إعادة تشكيل الخلية والأنسجة وغيرها من العمليات التي تصل مستوى الأعضاء". يسعى الباحثون الآن إلى إعداد تجربة سريرية لتحديد تأثيرات هز الجسم على المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة. يقول المختص في

الجسم على توظيف الغلوكون بطرق أكثر كفاءة، زيادة قدرها 17 ضعفا لدى الفئران بعد تجربة الاهتزاز التي امتدت شهرا واحدا. تقدم النتائج دفعة جديدة وأعدت في الأبحاث التي تدرس كيفية تحسين القدرة على مكافحة الالتهاب لدى المصابين بمرض السكري من النوع الثاني. ويؤكد الباحثون أن طريق اكتشاف أسرار هذه الآليات ما زال طويلا. وكتب الفريق "تتقن بعض تأثيرات هز الجسم غير

انتشر التدريب على أجهزة الاهتزاز، في الآونة الأخيرة بكل أنحاء العالم، ولقيت هذه التمارين التي لا تتطلب بذل الكثير من الجهد إقبالا كبيرا لدى من يرغبون في ممارسة الرياضة وتخفيف أوزانهم، في فترة قصيرة. وقد بين العلماء أن لهذا النوع من التدريبات تأثيرا على استجابة الأشخاص للتعلم.

جورجيا (الولايات المتحدة) - تبث شاشات التلفزيون الآلاف من الإعلانات التجارية عن ميزات الآلات التي تعتمد تقنيات الاهتزاز لممارسة الرياضة. ويشدد مسوقو هذه الأجهزة على أنها لا تتسبب في إجهاد مستخدميها مثل ما يحدث عند أداء التمارين الكلاسيكية، فهم لا يحتاجون سوى الوقوف وترك الآلة تقوم بالاهتزاز. أورد تقرير نشر في موقع "ساينس اليرت" أن عددا من الأخصائيين قد قاموا بمجموعة من الأبحاث التي تدرس كل ما يتعلق باعتماد اهتزاز الجسم كـ"محاكاة للتمارين الرياضية التقليدية". لكن أبحاثهم لم تكن كافية لإبراز كيفية عمل هذه التقنية على تحقيق مثل هذه التغييرات المهمة في الجسم وحدها.

اهتزاز الجسم لما يصل إلى 15 دقيقة في اليوم ثلاث مرات في الأسبوع يساعد على فقدان الوزن وحرق الدهون

ومن المتوقع أن تقلص دراسة حديثة أجريت على الفئران مدى الغموض المرتبط بهذه العملية، حيث كشفت طريقة جديدة يحقق بها الاهتزاز فوائد صحية على مجموعة التفاعلات الكيميائية في الخلايا عبر تعديل تركيب الميكروبيوم، وهو العدد الهائل من الكائنات الحية المجهرية الموجودة في الجسم. وفي دراسات سابقة ومنفصلة، نجح بعض الباحثين في إبراز الرابط الذي يجمع الميكروبيوم داخل الأمعاء بعدد من الأمراض كالسمنة. كما يعمل هؤلاء على التخطيط لدراسات تبرز كيفية تأثير هذا النظام على استجابتنا للطعام، وكيف يمكن لمختلف الحميات الغذائية أن تعدله. تحدث منظمو الدراسة عن هذا الموضوع في ورقة بحثية جديدة تحت إشراف الباحث جاك يو، الأخصائي في جراحات تجميل الأطفال لمعالجة الحروق والتشوهات الخلقية في جامعة أوغستا، التي تعد جامعة أبحاث عامة ومركزا طبيا

بروتين ينمي عضلات غير القادرين على الرياضة

واشنطن - توصل علماء من جامعة ميتشيسغان الأمريكية إلى اكتشاف جديد قد يساعد في الحفاظ على لياقة العضلات وصحتها دون تمارين رياضية. أوردت المجلة العلمية "نايتشر كومونيكايشن" أن خبراء من الجامعة الأمريكية تمكنوا من اكتشاف بروتينات قادرة على التأثير على آلية عمل العضلات، والية التمثيل الغذائي واستقلاب المواد الغذائية في الجسم". قال البروفيسور، جون هي لي، الذي قاد فريق الأبحاث، "خلال ثلاثة أسابيع أجرينا العديد من التجارب على الفئران ونسبنا الفاكهة لاكتشاف الإليبات التي تؤثر على عمل العضلات. واكتشفنا أن بروتينات السيستين لها تأثير واضح على عمل العضلات والية بنائها. لقد قمنا بتعطيل هذه البروتينات في أجسام بعض الحشرات والفئران ولاحظنا فرقا واضحا في النشاط بينها وبين تلك الطبيعية، حتى أن عمليات التنفس وحرق الدهون لديها كانت مختلفة". وأضاف "لقد حققنا بعض الحشرات بكميات إضافية في هذه البروتينات، ولاحظنا أن البنية العضلية لديها أصبحت أفضل، ما يشير بنتائج واعدة لاستعمالها في المستقبل". ومن جانبها قالت مؤلفة الدراسة والأكاديمية في جامعة ميتشيسغان، مون جين كيم، "من الممكن في المستقبل تطوير آليات

الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل، بل يجب تشجيعها على ذلك لضمان الفوائد الصحية لها ولطفلها. وفي الوقت الذي قال فيه العلماء إن جريان الدم الشديد يؤثر على عنق الرحم، وبالتالي على صحة الجنين، أكد علماء الدراسة البريطانية أن الوضع آمن بالنسبة للأم وجيلتها.

الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل، بل يجب تشجيعها على ذلك لضمان الفوائد الصحية لها ولطفلها. وفي الوقت الذي قال فيه العلماء إن جريان الدم الشديد يؤثر على عنق الرحم، وبالتالي على صحة الجنين، أكد علماء الدراسة البريطانية أن الوضع آمن بالنسبة للأم وجيلتها.

الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل، بل يجب تشجيعها على ذلك لضمان الفوائد الصحية لها ولطفلها. وفي الوقت الذي قال فيه العلماء إن جريان الدم الشديد يؤثر على عنق الرحم، وبالتالي على صحة الجنين، أكد علماء الدراسة البريطانية أن الوضع آمن بالنسبة للأم وجيلتها.

ممارسة الحامل للتمارين تحمي جنينها من البدانة لاحقا

درس الباحثون العلاقة بين الرياضة خلال فترة الحمل وخطر الولادة المبكرة، وأجروا بحثهم على 2059 من السيدات الحوامل، وقسموهن إلى مجموعتين: المجموعة الأولى مارست التمارين الرياضية ضمن فترة راحة بين ساعة ونصف وساعة، ومن 3 إلى 4 مرات أسبوعياً، ولمدة 10 أسابيع خلال فترة الحمل، بينما لم تقم المجموعة الثانية بأي تمارين رياضية. وتبين للباحثين بعد مقارنة المجموعتين، تلك التي لم تمارس الرياضة والأخرى التي مارستها، أن الرياضة لا تؤدي إلى أي أخطار إضافية أو إلى الولادة المبكرة. ولفتوا إلى أن هناك مجموعة من الأسباب التي تدفع النساء الحوامل لعدم ممارسة الرياضة، أهمها الشعور بالتعب وانخفاض الجهود البدنية. وأشاروا إلى إمكانية لجونها للقيام ببعض الحركات مثل تحريك الساقين والذراعين، والمشي. ونفت دراسة بريطانية سابقة بشكل قاطع ما سبق وتردد من أن ممارسة الركض الخفيف خلال الحمل تؤدي إلى الولادة المبكرة أو نقص وزن المولود. وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، نقلا عن جامعة "كينغ"، أن صحة الرضع لا تتأثر بعد المرات التي مارست فيها الأم الركض أو المسافة التي قطعتها طوال فترة الحمل. وأكدت الدراسة أنه يمكن للأم

والطفل، حيث تضغط ضخ الدم وضغط الدم وتحمي انضباط ضربات القلب، كما أن التمارين المعتدلة تساعد الأم على استعادة لياقتها بشكل أسرع بعد الحمل، فضلا على أنها تجنبها اكتساب العديد من الكيلوغرامات من وزنها، والتي يصعب التخلص منها بعد الولادة. كما وجدت دراسة أخرى من جامعة توماس جيفرسون الأمريكية، نشرت تفاصيلها في المجلة الأمريكية لأمراض النساء والولادة، أن رياضة الحامل لا يترتب عليها أي خطر متعلق بالولادة المبكرة.

هامبورغ (ألمانيا) - أوردت مجلة "بيبي اند فاميلي" الألمانية أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تتمتع بفوائد كثيرة للأم والطفل على حد سواء؛ حيث تفيد التمارين الجنية أيضا وتقلل خطر إصابتها بالبدانة لاحقا وتقي الأم من الإصابة بمرض السكري الحمل. كما أنها تعمل على تسهيل الولادة وتقلل من احتمالات الولادة القيصرية. وأضافت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن الرياضات المناسبة للحامل هي المشي والسباحة والتمارين المائية وركوب الدراجات الهوائية، في حين تعد رياضات الكرة مثل كرة اليد وكرة السلة غير مناسبة بسبب الاحتكاك الجسدي ويوصي الأطباء بمراجعة ممارسة الرياضة بمعدل 150 دقيقة أسبوعيا على نحو معتدل والتوقف عن ممارستها في حال الشعور بأية متاعب صحية واستشارة الطبيب المتابع للحمل. وكانت دراسة برازيلية أثبتت أن ممارسة التمارين أثناء الحمل تعزز السلامة لكل من الأم



القيام بالتمارين أو هل يمكن أن تشمل أيضا من يمكنهم لا يرغبون في ذلك؟

القيام بالتمارين أو هل يمكن أن تشمل أيضا من يمكنهم لا يرغبون في ذلك؟