

# رياضة قوة التحمل تقلل خطر الإصابة بالفايروسات

## المشي والجري يقويان جهاز المناعة ويقيان من العدوى

توصل خبراء الرياضة واللياقة البدنية إلى الكشف عن حقيقة مفادها أن رياضات قوة التحمل مثل المشي والجري والسباحة تحافظ على جهاز المناعة وتساعد على تقويته بما يجعله قادراً على الصمود أمام أنواع عديدة من الفيروسات. كما أجمعوا على أن رياضات قوة التحمل تعمل على تحسين خلايا مناعية معينة وتقي من انتشار العدوى، ودعوا إلى ممارستها باعتدال.

برلين - أثبتت الدراسات العلمية أن المشي والجري والسباحة وركوب الدراجات الهوائية رياضات من شأنها تقوية جهاز المناعة لدى الإنسان. وقال البروفيسور الألماني إنجو فروبوزه إن رياضات قوة التحمل مثل المشي والجري وركوب الدراجات الهوائية والسباحة تعمل على تقوية جهاز المناعة، ومن ثم تقي من الإصابة بالعدوى.

وأضاف الأستاذ بجامعة كولن الرياضية أنه ينبغي ممارسة هذه الرياضات باعتدال ودون مبالغة، وإلا فإنها ستؤدي إلى نتائج عكسية، موضحاً أنه يمكن الاستدلال على الممارسة المعتدلة من خلال القدرة على تجاذب أطراف الحديث أثناء الممارسة دون مشقة.

ولتحقيق نتائج ملموسة أكد فروبوزه أنه ينبغي ممارسة هذه الرياضات بمعدل 4 أو 5 وحدات تدريبية أسبوعياً، على أن تتراوح مدة الوحدة بين 30 و45 دقيقة.

بدوره أكد الخبير الرياضي الألماني ماركوس فانك أن ممارسة رياضات قوة التحمل تقي من الإصابة بالعدوى. وأوضح فانك أن ممارسة المشي أو الجري أو ركوب الدراجات في الهواء الطلق بقدر معتدل من التحميل على الجسم تعمل على تقوية جهاز المناعة وتحسين وظيفة خلايا مناعية معينة؛ ما يقلل من فرص الإصابة بالعدوى في المسالك التنفسية العليا.

وأشار فانك، المحاضر بالجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية بمدينة زاربروكين، إلى أن ممارسة رياضات قوة التحمل تعود بالفائدة بصفة خاصة على الأشخاص الذين تراجع كفاءة جهازهم المناعي نتيجة تقدمهم في السن أو تعرضهم للضغوط اليومية. وأكد فانك على أهمية ممارسة رياضة قوة التحمل بما يتناسب مع الحالة الجسدية لكل شخص، وذلك

## الحمية دون تمارين لا تخلص من دهون الظهر

لندن - يعاني العديد من الأشخاص من تراكم دهون الظهر وهي لا تقل خطورة عن دهون البطن والأرداف.

وتتشكل الدهون تهديداً على الصحة الجسمانية وعلى أداء وظائف الجسم بالشكل المطلوب، لذلك يسعى من يعانون من هذه المشكلة إلى التخلص منها جاهدين وبطريقة صحية بحيث لا تشكل خطورة على الجسم.

ومن أهم أسباب تكون دهون الظهر الإفراط في تناول الأطعمة غير الصحية.

حيث تبدأ الدهون في الظهور باكثرت من منطقة في الجسم إضافة إلى عدم ممارسة الرياضة حيث يساعد الخمول على ظهور طبقات في الظهر حتى مع اتباع حمية غذائية. كما يؤدي الجلوس أمام الهاتف الذكي وحتى الظهر إلى أمام لفترات طويلة، إلى ضعف العضلات بهذه المنطقة وبالتالي تراكم الدهون بها، هذا إضافة إلى التقدم في العمر حيث تظهر الترهلات في الجسم ويمكن ظهورها في الظهر

في الجسم ويمكن ظهورها في الظهر



### الاعتدال مطلوب

تساعد على إمداد العضلات بشكل سريع بكميات هامة من البروتينات والكاربوهيدرات والأحماض الأمينية خلال ممارسة التمارين الرياضية. كما تلعب الكاربوهيدرات الصحية من مصادرها الطبيعية دوراً بارزاً في مساعدة الأشخاص على زيادة قوة التحمل، لذلك ينصح الأطباء بتناول البطاطا الحلوة والشوفان والفاصوليا إلى جانب الفواكه والخضروات مؤكدين على أنها أساسيات لا يجب التنازل عنها.

الحرارية، وتزويد الجسم بالبروتين، مثل لحم البقر، والدجاج، والديك الرومي، والبيض ومشققاته. كما أن ركوب الدراجات بمعدل يتراوح بين مرتين و3 مرات في الأسبوع، يساعد على تحسين امتصاص الأكسجين في الدم، ويحد من مخاطر الإصابات. وكلما تدرب الشخص أكثر احتاج إلى مخزون وافر من الطاقة وفق ما يؤكد الأطباء وخبراء اللياقة البدنية الذين يشيرون إلى أن الكميات الغذائية

مترات التكرار وعدد فترات الراحة، حيث تجب الاستراحة لمدة دقيقتين بين كل تمرين وآخر، إضافة إلى ارتداء حذاء رياضي جيد للقدمين، يسمح بزيادة التحمل، ويساعد على تادية التمارين الرياضية بشكل أفضل. وللسماح بزيادة التحمل في الرياضات الصعبة والمرهقة، يجب اتباع نظام غذائي جيد يحتوي على الكاربوهيدرات لتحل مكان الجلوكوز، وهو ما يزيد من إمكانية حرق السعرات

## تمارين اللياقة البدنية تقي من جلطة الساق

الأزرق. ويرتفع خطر الإصابة بجلطة الساق لدى الأشخاص الذين يعانون من البداية أو ووالي الساقين أو قصور فترة تقضي فايروس كورونا ترفع خطر الإصابة بجلطة الساق.

وأوضحت الجمعية أن الجلوس لمدة طويلة يؤدي إلى تكسب الدم في السيقان، ومن ثم انسداد الأوعية، ما يمهد الطريق للإصابة بجلطة الساق، والتي تتمثل أعراضها في تورم السيقان والشعور بإلام بها وتحول لون الجلد إلى اللون

الزرق. ويرتفع خطر الإصابة بجلطة الساق لدى الأشخاص الذين يعانون من البداية أو ووالي الساقين أو قصور فترة تقضي فايروس كورونا ترفع خطر الإصابة بجلطة الساق.

وأوضحت الجمعية أن الجلوس لمدة طويلة يؤدي إلى تكسب الدم في السيقان، ومن ثم انسداد الأوعية، ما يمهد الطريق للإصابة بجلطة الساق، والتي تتمثل أعراضها في تورم السيقان والشعور بإلام بها وتحول لون الجلد إلى اللون



الأنشطة الحركية تقلل الإصابة بالجلطات

## الحمية دون تمارين لا تخلص من دهون الظهر

الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين، ثم يتم حمل الدامل باليدين، ثم رفع الجسم إلى الأعلى مع مد اليدين إلى الأمام، ثم تقريب اليدين ناحية أعلى الصدر والعودة إلى الوضعية الأولى، ويكرر التمرين ثلاثين مرة.

● الوقوف باستقامة وحمل أوزان الدامل باليدين، ثم توضع اليد بالاتجاه المعاكس لليد الأخرى، ثم يتم فتح اليدين للوراء حتى توازيان الكتفين، ويكرر التمرين خمسين مرة.

● الاستلقاء على الوجه مع وضع وسادة أسفل البطن وفرد الذراعين على جانبي الجسم بحيث تكون راحة اليد مواجهة للركبتين تقريبا وتكون الأرجل مشدودة مع ضبط أصابع القدمين تجاه الأرض. ثم فرد الجسم إلى الأمام والأعلى بزوايا 45 درجة مع الشهيق والزفير ثم إرجاع الوجه ثانية إلى الأرض ويكرر هذا التمرين من 6 إلى 8 مرات.

خاصة إذا كانت هذه المنطقة ممتلئة. ومن أهم الطرق التي يمكن التخلص بواسطتها من دهون الظهر هي ممارسة تمارين رياضية خاصة بحرق الدهون في مناطق تراكمها. وينصح خبراء اللياقة بالقيام بمجموعة من التمارينات التالية:

● مد الجسم كاملاً على الأرض ثم الاستلقاء على البطن، وحمل وزن من الدامل في كل يد، بحيث يتناسب وزنه مع وزن الجسم وقدرته، ثم يتم رفع اليد اليمنى إلى الأعلى والثبات على هذه الوضعية لمدة ثلاث ثوانٍ، وتليها اليد اليسرى، ويكرر التمرين أربعين مرة لكل يد.

● الجلوس على حافة مقعد، ثم يتم فني الركبتين ووضع كف اليدين على أطراف المقعد الثابت، ثم يتم إززال الخصر نحو الأرض، ثم رفعه إلى الأعلى، ويستمر بالصعود والنزول لخمس عشرة مرة، ويكرر هذا التمرين أربع مرات متتالية.

لندن - يعاني العديد من الأشخاص من تراكم دهون الظهر وهي لا تقل خطورة عن دهون البطن والأرداف.

وتتشكل الدهون تهديداً على الصحة الجسمانية وعلى أداء وظائف الجسم بالشكل المطلوب، لذلك يسعى من يعانون من هذه المشكلة إلى التخلص منها جاهدين وبطريقة صحية بحيث لا تشكل خطورة على الجسم.

ومن أهم أسباب تكون دهون الظهر الإفراط في تناول الأطعمة غير الصحية.

حيث تبدأ الدهون في الظهور باكثرت من منطقة في الجسم إضافة إلى عدم ممارسة الرياضة حيث يساعد الخمول على ظهور طبقات في الظهر حتى مع اتباع حمية غذائية. كما يؤدي الجلوس أمام الهاتف الذكي وحتى الظهر إلى أمام لفترات طويلة، إلى ضعف العضلات بهذه المنطقة وبالتالي تراكم الدهون بها، هذا إضافة إلى التقدم في العمر حيث تظهر الترهلات في الجسم ويمكن ظهورها في الظهر

في الجسم ويمكن ظهورها في الظهر



الخمول يساعد على تراكم الدهون