

# التجديف يدرّب عضلات الجسم ويعزز تناسقها

## رياضة ركوب الأمواج تساعد على زيادة التناسق العقلي والعضلي وتقوي التركيز



قوارب الكاياك مناسبة للتجديف جلوسا

الرياضة الأكثر رواجاً من بين الرياضات المائية. ويقوم المشاركون في هذه الرياضة بالوقوف على لوح، ثم ينزلون على طول قمة الموجة.

وتقتضي كل أنواع ركوب الأمواج الاستجابة بسرعة مناسبة ورشاقة، للحفاظ على التوازن المطلوب للأداء الناجح، وهذا ما ينطبق تماماً على ركوب الأمواج باستخدام الألواح حيث ينطج ركب الأمواج على بطنه فوق اللوح، استعداداً لركوب الموجة، ثم يقوم بالتجديف بكتف يديه إلى ما بعد النقطة التي يبدأ منها، عندها تتكوّن الموجات التي تسمى الجانب الخارجي.

وعندما تبدأ موجة بارتفاع متر على الأقل في التحرك إلى الشاطئ، يجدف الشخص ليكون في مقدمتها تماماً، ثم يقف منتصباً حالماً تبدأ الموجة في رفع اللوح حاملة إياه باتجاه الشاطئ. اللوح عبر وجه الموجة، أي المياه الساكنة الواقعة تحت قمة الموجة مباشرة.

للأشخاص من مختلف مستويات اللياقة البدنية إكمالها بشكل مريح. وتوفر رياضة ركوب الأمواج متعة أكبر مقارنة بالتجديف الواقف أو التجديف بقوارب الكاياك أو الكانو؛ حيث تعمل رياضة ركوب الأمواج على زيادة التناسق العقلي والعضلي، وتساعد على تدريب العضلات والتركيز.

### الاتحاق بدورة للمبتدئين في التجديف بأحد مراكز الرياضات قبل الانطلاق في التجديف على المسطحات المائية منصح به

ويقوم الشخص في رياضة ركوب الأمواج بالطفو فوق الأمواج، ويحدث ذلك عادة في المحيطات. وتعتبر رياضة ركوب الأمواج باستخدام الألواح

ويعمل التجديف على تحسين العديد من العضلات والمفاصل دون إجهادها، مما يجعل هذا التمرين مثالياً لأولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل أو هشاشة العظام. وتواجه العضلات والمفاصل مجموعة واسعة من الحركة أثناء التجديف، مما يقلل في نهاية المطاف من تصلب العضلات.

ويرى خبراء اللياقة أنه إذا كان نمط حياة الشخص مستقرًا أو أصبحت عضلاته ومفاصله قاسية بعد فترات طويلة من عدم النشاط، فمن المستحسن فك العضلات والمفاصل عن طريق التجديف باعتدال لمدة تتراوح من 20 إلى 30 دقيقة.

وعند أداء تمارين التجديف فإن عضلات الظهر السفلى والجزء الأوسط من الظهر وأوتار الركبة هي التي تعمل بكثرة، كما يعمل التجديف على أجزاء من الجسم أكثر من معظم رياضات أخرى، ويوفر تمريناً منخفض التأثير يمكن

ويعتبر خبراء اللياقة البدنية التجديف واحدة من الرياضات القليلة التي لا يحمل فيها الفرد أوزاناً والتي تستخدم فيها جميع مجموعات العضلات الرئيسية لذلك فهو يساعد على تنشيط القلب ويقوي بناء العضلات. وتعد عضلات الفخذ، العضلات الأساسية التي تعمل في التجديف. وهي ضرورية لتمديد الركبة، وتتيح القيام بحركات قوية في الساق. وعندما تصبح عضلات الفخذ أقوى، يمكن القيام بالأنشطة والتمارين مثل المشي والركض والإسكواش بشكل أكثر كفاءة وقوة. كما لرياضة التجديف تأثير كبير في الحد من الإجهاد.

ويتطلب التجديف في قارب استقرار العضلات وتحديدها. وقد تساعد هذه العضلات نفسها على تجنب السقوط أو أن تمنع من إبداء الظهر عند رفع أي شيء ثقيل، حيث يصبح الجسم والعضلات أكثر استعداداً للتعامل مع الحركة غير المتوازنة.

يعمل التجديف على تدريب عضلات الجسم بأكملها؛ وتجه هذه الرياضة جميع مجموعات العضلات وتعزز من التناسق وتحمي المفاصل في نفس الوقت. وينصح خبراء اللياقة بالاتحاق بدورة للمبتدئين في التجديف بأحد مراكز الرياضات المائية قبل الانطلاق في جولات التجديف على المسطحات المائية.

ساربروك - هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المائية، التي يمكن ممارستها خلال فصل الصيف للحفاظ على اللياقة البدنية، مثل التجديف؛ حيث كثيراً ما يذهب الأشخاص مع الواهم ومجديفهم إلى البحيرات والأنهار للاستمتاع بالتجديف. وأوضحت الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية أن التجديف الواقف أو ما يعرف باسم Stand-up Paddling يشهد رواجاً كبيراً خلال فصل الصيف؛ حيث يعمل على تدريب عضلات الجسم بأكملها؛ لأن هذه الرياضة تطلب جميع مجموعات العضلات وتعزز من التناسق وتحمي المفاصل في نفس الوقت. وينصح الخبراء الألمان بعدم ممارسة الرياضة دون معرفة الموقع أو التدرج على كيفية التجديف، ولذلك من الأفضل الالتحاق بدورة للمبتدئين في التجديف بأحد مراكز الرياضات المائية قبل الانطلاق في جولات التجديف على المسطحات المائية.

وإذا كان التجديف الواقف مجهداً لبعض الأشخاص أو إذا رغب المرء في التجديف أثناء الجلوس بشكل عام، فيمكنه الاختيار بين قوارب الكاياك أو الكانو عند الرغبة في ممارسة التجديف، وتتناسب هذه

فرقة من نوعها مقارنة بالألعاب الرياضية الأخرى لأنها تستخدم جميع مجموعات العضلات الرئيسية الموجودة في الجسم، حيث تكون عضلات الظهر والساقان والذراعان منشغلة أثناء التجديف. كما يعمل التجديف على إنقاص الوزن حيث ينفق المتنافسون ما يقرب من ضعف السرعات الحرارية في التجديف عن رياضة الجري، إلى جانب أن التجديف لا يسبب الجهد والتعب الكثير للجسم مثل ما تفعله رياضة الجري.

ويعتبر خبراء اللياقة البدنية التجديف واحدة من الرياضات القليلة التي لا يحمل فيها الفرد أوزاناً والتي تستخدم فيها جميع مجموعات العضلات الرئيسية لذلك فهو يساعد على تنشيط القلب ويقوي بناء العضلات. وتعد عضلات الفخذ، العضلات الأساسية التي تعمل في التجديف. وهي ضرورية لتمديد الركبة، وتتيح القيام بحركات قوية في الساق. وعندما تصبح عضلات الفخذ أقوى، يمكن القيام بالأنشطة والتمارين مثل المشي والركض والإسكواش بشكل أكثر كفاءة وقوة. كما لرياضة التجديف تأثير كبير في الحد من الإجهاد.

ويتطلب التجديف في قارب استقرار العضلات وتحديدها. وقد تساعد هذه العضلات نفسها على تجنب السقوط أو أن تمنع من إبداء الظهر عند رفع أي شيء ثقيل، حيث يصبح الجسم والعضلات أكثر استعداداً للتعامل مع الحركة غير المتوازنة.

ويعتبر خبراء اللياقة البدنية التجديف واحدة من الرياضات القليلة التي لا يحمل فيها الفرد أوزاناً والتي تستخدم فيها جميع مجموعات العضلات الرئيسية لذلك فهو يساعد على تنشيط القلب ويقوي بناء العضلات. وتعد عضلات الفخذ، العضلات الأساسية التي تعمل في التجديف. وهي ضرورية لتمديد الركبة، وتتيح القيام بحركات قوية في الساق. وعندما تصبح عضلات الفخذ أقوى، يمكن القيام بالأنشطة والتمارين مثل المشي والركض والإسكواش بشكل أكثر كفاءة وقوة. كما لرياضة التجديف تأثير كبير في الحد من الإجهاد.

ويعتبر خبراء اللياقة البدنية التجديف واحدة من الرياضات القليلة التي لا يحمل فيها الفرد أوزاناً والتي تستخدم فيها جميع مجموعات العضلات الرئيسية لذلك فهو يساعد على تنشيط القلب ويقوي بناء العضلات. وتعد عضلات الفخذ، العضلات الأساسية التي تعمل في التجديف. وهي ضرورية لتمديد الركبة، وتتيح القيام بحركات قوية في الساق. وعندما تصبح عضلات الفخذ أقوى، يمكن القيام بالأنشطة والتمارين مثل المشي والركض والإسكواش بشكل أكثر كفاءة وقوة. كما لرياضة التجديف تأثير كبير في الحد من الإجهاد.

## رياضات قوة التحمل تخفف الضغط الداخلي للعين

صحة مرضى الجلوكوما، خاصة الرياضات التي تسبب زيادة في ضغط الدم في منطقة الفقرات العنقية والرأس كرفع الأثقال والسباحة، إذ تؤدي إلى ارتفاع ضغط العين.

### رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض وركوب الدراجات الهوائية تعمل على إمداد العصب البصري للعين بالدم بصورة جيدة

كما أن ممارسة الرياضات الصعبة كصعود الجبال أو الغوص في أعماق المياه تكون ضارة للعين. وأيضاً استعمال بعض الأدوات كلبس النظارات المائية لأنها تمس مباشرة مقلة العين. ويوصي إيريستولي بممارسة الرياضة لأنها جد مفيدة للجسم مع أخذ الحيطة من المخاطر المحتملة، ويؤكد على وجوب توعية المريض وتوصيته بأن بعض الأدوية الخاصة بالجلوكوما قد لا تتلاءم مع الممارسة الرياضية لتسبب خفض ضربات القلب وبالأخير تكون مضرّة للصحة.

مشيراً إلى أن هناك مجموعة من الأدوية تستخدم للعلاج من الجلوكوما، منها العلاج بقطرات الجلوكوما، تخفيض الضغط، إجراء عمليات المياه الزرقاء، بالإضافة إلى العلاج بالليزر.

يدلبرج - قالت الجمعية الألمانية لأطباء العيون إن الرياضة تساعد في الوقاية من الجلوكوما (المياه الزرقاء)؛ حيث تعمل رياضات قوة التحمل مثل المشي والركض وركوب الدراجات الهوائية على خفض الضغط الداخلي للعين وكذلك إمداد العصب البصري بالدم بصورة جيدة.

والجلوكوما هي ارتفاع ضغط العين الذي يؤدي إلى تلف أنسجة العين خاصة العصبية منها، ويمكن أيضاً أن يكون ضغط العين طبيعياً ومع هذا يؤدي إلى تلف في عين الشخص أو يتسبب ارتفاع الضغط في إحداث تلف. ويستوجب ذلك فحص قاع العين لدراسة العصب البصري، كما يتوجب فحص مجال البصر لمعرفة تأثير ارتفاع الضغط، كما ينصح الأطباء بفحص العينين فحصاً كاملاً.

وأوضحت الجمعية أن ارتفاع الضغط الداخلي للعين يعد أبرز أسباب الإصابة بالجلوكوما، وهو مرض غير قابل للشفاء، ولكن يمكن الحد من الأضرار، التي تلحق بالعصب البصري، من خلال الأدوية والجراحة، خاصة إذا تم تشخيصه مبكراً، وذلك للوقاية من الإصابة بالعمى.

وأشار جوزي لويس إيريستولي طبيب العيون وعضو الأكاديمية الألمانية لدراسة الجلوكوما، مشيراً إلى أن ممارسة الرياضة تعد عادة صحية سليمة للبصر. وحسب إيريستولي فإن بعض الرياضات لها تأثيرات سلبية على

الشوفان والبقوليات والخضروات عملية الأيض. وينطبق هذا أيضاً على البروتين قليل الدسم الموجود في اللحوم والأسماك الخالية من الدهون على سبيل المثال.

ولتعزيز الأيض لا بد للجسم أن يحصل على كمية السوائل الكافية، ويفضل الاقتران من لتر ونصف اللتر من الماء يومياً أو من الشاي غير المحلى.

### قطع 10 آلاف خطوة في اليوم، يعمل على خفض ضغط الدم، والحد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية

كما يساهم النوم الكافي بشكل حاسم في تعزيز عمليات الأيض وتجديد خلايا العضلات، مع العلم أن النوم القليل يتسبب في حدوث خلل بالهرمونات، وهو ما يؤثر على الشهية. لذا يوصي الخبراء بأخذ قسط كاف من النوم يتراوح بين 7 و8 ساعات يومياً. ومن الأشياء، التي تحدث خلايا بعمليات الأيض، التوتر النفسي؛ لذا يوصي الخبراء بالراحة النفسية الكافية، وذلك من خلال استنشاق الهواء النقي من النافذة أو ممارسة تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل.

## النشاط البدني أفضل السبل لتنشيط عملية الأيض

أن الأيض البنائي يساعد في مكافحة العدوى وإصلاح الإصابات. وتتكفل البروتينات والدهون والكاربوهيدرات -من بين مهامها في الجسم- ببناء العضلات وتجديد الخلايا، في حين تضمن الهرمونات والإنزيمات ألا يعمل الأيض بكل نوعيه بشكل متوازن في الخلايا، ولكن دائماً بشكل متناهي.

ومن الأعمال المسؤول عنها نظام الأيض أيضاً توصيل الطاقة عن طريق الدورة الدموية لأعضاء الجسم، التي تحتاجها لأداء مهامها الحركية على سبيل المثال، بينما يتم تخزين الفائض من الطاقة بالخلايا الدهنية والعضلية.

وبدوره أوضح أخصائي طب الغدد الصماء الألماني ماتياس فيبر أنه لكي لا يزيد وزن الجسم لا بد أن تكون الطاقة الداخلة للجسم من الطاقة عن طريق الطعام على قدر ما يحتاجه الجسم للحركة، وهنا يشير الخبراء إلى أهمية المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، والتي تساعد على حرق السرعات الحرارية.

ولتنشيط الأيض ينصح فيكسلر بقطع 10 آلاف خطوة على الأقل في اليوم، كما يعمل هذا على خفض ضغط الدم، وبالتالي الحد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويؤكد فيبر على أهمية اتباع نظام غذائي متوازن وصحي؛ حيث تحفز منتجات الحبوب الكاملة ونخاله

العمليات البيوكيميائية، التي تحدث في خلايا الجسم، فهو بمثابة خطوة أولية لحرق الدهون.

وأوضح أخصائي التغذية العلاجية أن الأيض ينقسم إلى نوعين، دهمي وبنائى. ويعد الأيض الهدمي مسؤولاً عن تكسير المواد الغذائية الأساسية سواء كانت كربوهيدرات أو بروتينات أو دهوناً، في حين يساعد الأيض البنائي على البناء وإصلاح الخلايا.

ومن جانبه أوضح أخصائي التغذية العلاجية الألماني يوهانس جورج فيكسلر

برلين - يعد الأيض النشط بمثابة مفتاح الصحة والعافية، حيث إنه المسؤول عن نشاط الجسم وحرق الدهون والنشاط الحركي، كما أنه المسؤول عن الحفاظ على وزن الجسم الصحيح. ويعتبر النظام الغذائي الصحي والنوم الجيد والنشاط البدني أفضل السبل لتنشيط عملية الأيض.

وقال البروفيسور الألماني ماتياس فيبر إن الكثيرين يخلطون بين الأيض والهضم ويساؤون بينهما، وهذا ليس صحيحاً تماماً؛ فالأيض يعني جميع



النشاط الحركي يساعد في بناء العضلات