

تمارين بيلاتس تحقق الثبات وتقوي الجسم

استخدام عضلات البطن وأسفل الظهر والوركين يقلل الضغط على المفاصل والأربطة



يوصي خبراء اللياقة البدنية بممارسة تمارين بيلاتس وإدراجها ضمن برنامج اللياقة البدنية الكامل لما لها من تأثيرات إيجابية على الصحة الجسدية والنفسية. وتساهم هذه التمارين في زيادة مرونة الجسم، مما يقلل الضغط على المفاصل والأوتار والعضلات والأربطة، ويحسن التوازن ويخفف من خطر السقوط.

وتنصح نلن - تعرف تمارين بيلاتس انتشارا واسعا خصوصا في صفوف النساء، لفاعليتها في تحقيق الثبات والاستقرار وتقوية الجسم كما تتمحور كلها حول زيادة اللياقة البدنية، وذلك من خلال اعتمادها على الاسترخاء والتنفس والتركيز.

وتتألف تمارين بيلاتس من حركات قليلة الصدمات لتعزيز القدرة على التحمل وتقوية العضلات وتحسين المرونة. وتعد الطريقة المثلى لممارسة الرياضة باستخدام عضلات البطن وأسفل الظهر والوركين والفخذين مما يحسن اللياقة البدنية.

ويضمن روتين تمارين بيلاتس عادة ما بين 25 و50 تمريناً من تمارين القوة المتكررة، وتشبه تمارين بيلاتس ألعاب الجمباز، مثل تمارين البطن وتمارين الضغط. ويطلق البعض على تمارين بيلاتس الشكل النهائي لألعاب الجمباز. وتتميز تمارين بيلاتس بعدة فوائد أبرزها التنفس بطريقة سليمة، والتناغم الدائم ما بين الجسم والعقل، ما يمنح الوعي الحركي. وكذلك زيادة القوة والقدرة على الحركة الجسدية، مما يقلل الضغط على المفاصل والأوتار والعضلات والأربطة، ويحسن التوازن ويخفف خطر السقوط.

كما من فوائد تمارين بيلاتس التخفيف من الأوجاع والآلام وتحسين كثافة العظام وتقوية عضلات الجسم للحصول على جسم مشدود والتخلص من التوتر والإرهاق. ولا تقتصر فوائد تمارين بيلاتس على الجسم فقط بل تمتد إلى الصحة العقلية والنفسية إذ تحسن المزاج وتخفف

كما أنها ليست للرياضيين أو للراقصين المحترفين فقط، بل هي طريقة من السهل أدائها لتقوية عضلات الجسم الأساسية. كما لا تتطلب تمارين بيلاتس أجهزة متخصصة؛ حيث يمكن القيام بالعديد منها على الأرض باستخدام بساط التمارين فقط.

ومن أشهر تمارين بيلاتس زيادة اللياقة البدنية تمرين المئة ثانية، حيث يمكن أن تتمدد المرأة على ظهرها، فوق السجادة الرياضية. وترفع ساقيها مع فرد ركبتيها بشكل مستقيم. ثم ترفع كتفيها ورأسها على السجادة، وتمد ذراعيها إلى الأمام مباشرة، وتحركها صعوداً ونزولاً، أثناء التنفس شهيقاً لخمس ثوان، ورفيقاً لخمس ثوان، ليصل المجموع إلى 100 ثانية من التنفس.

أما تمرين تدوير الساق لزيادة اللياقة البدنية فيتمثل في أن تستلقي المرأة على ظهرها، وترفع ساقيها باتجاه السقف،

حركات تكسب الجسم مزيداً من المرونة

البطيء، ورفع الذراعين والرأس والصدر والساقين عن السجادة، مع الحرص على أن تكون المعدة والوركين على السجادة، ثم الزفير وخفض الذراع اليسرى والساق اليمنى على الأرض، ثم إعادتهما للأعلى، مع تكرار الحركة.

ويمكن إضافة تمارين بيلاتس إلى برنامج اللياقة البدنية الكامل. وتوصي وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة بأن يضمن البالغون الأصحاء التمارين الهوائية وتمارين القوة في برامج اللياقة البدنية الخاصة بهم، وبالتحديد ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط الرياضي المعتدل أو 75 دقيقة من النشاط الرياضي العنيف أسبوعياً، أو المزج بين الأنشطة المعتدلة والعنيفة، موزعة على مدار الأسبوع. هذا إلى جانب ممارسة تمارين القوة البدنية التي تستهدف جميع المجموعات العضلية الرئيسية مرتين أسبوعياً على الأقل.

في الهواء. ويعتمد التمرين على ثني الركبتين بزوايا 90 درجة، ورفع الكتفين. ثم تحريك الجذع إلى اليمين، مع تمديد الساق اليسرى، ثم عكس الحركة. وبعد التمرين ممقاراً لعضلات البطن.

تمارين بيلاتس تناسب الجميع بمختلف أعمارهم ومن فيهم كبار السن والحوامل، دون أن تسبب لهم أي مخاطر صحية

أما تمرين السباحة فيقوي لدى المرأة عضلات الظهر والمؤخرة وأوتار الركبة ويزيد من لياقتها البدنية. ويمثل التمرين في التمدد على البطن، مع مد الذراعين والرجلين، والقيام بالتنفس

مع إبقائها مستقيمة قدر الإمكان. ثم توجه أصابع القدم باتجاه السقف، وترسم دائرة في الهواء مع تنظيم تنفسها، ثم تكرر الشيء نفسه مع الساق الأخرى. يساعد التمرين المذكور على شد عضلات الساق.

ويعتبر خبراء اللياقة أن تمرين الجسر فعال في تليين عضلات الظهر لذلك من المستحسن في تمرين الجسر أن تتمدد المرأة على ظهرها، مع تثبيت القدمين، وثني الركبتين. ثم تقوم بالرفرف، وتحريك الحوض إلى الخلف، مع ضغط أسفل الظهر إلى الأرض. ثم تنتظر أربع ثوان قبل أن تعود ببطء نحو الأرض. ويساهم هذا التمرين في تليين عضلات الحوض وأسفل الظهر.

كما يساهم تمرين التقاطع في تليين عضلات الظهر أيضاً، ويمكن للمرأة أن تستلقي على ظهرها، وتضع أصابعها خلف رأسها؛ كما يجب أن تكون الساقان

متمرسين للياقة البدنية، ولا تقتصر تمارين بيلاتس على ممرسي اللياقة البدنية،

كما أشار هاله إلى أنه ليس المطلوب من المصابين بالسرطان ممارسة رياضات قوية وعنيفة ككرة القدم أو المصارعة، كي يضعف لديهم نمو الخلايا السرطانية، مؤكداً أن لكل مريض برنامجاً رياضياً خاصاً يتعود عليه تدريجياً ويدفعه إلى التحرك والنشاط أكثر. ويجب أن يكون البرنامج ملائماً لمرحلة العلاج الكيميائي.

كما أشار المركز الألماني إلى أن البداية تعزز فرص الإصابة بعدة أنواع من الأورام الخبيثة مثل سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان القولون وسرطان الكلى.

ولتجنب هذا الخطر ينبغي تناول الكثير من الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة، بالإضافة إلى تقليل نسبة الدهون واللحوم في الغذاء، مع تناول الأسماك مرتين أسبوعياً.

ويمكن خفض خطر الإصابة بالسرطان من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية، مع مراعاة الوقاية الدائمة من أشعة الشمس الشديدة.

المواظبة على ممارسة الرياضة تحد من فرص الإصابة بالأورام الخبيثة

برلين - قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن أسلوب الحياة الصحي يحد من خطر الإصابة بالسرطان، مؤكداً أن أسلوب الحياة الصحي يقوم على التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة.

وللقضاء على الخلايا السرطانية بعد الإصابة وقبلها. وقال البروفيسور مارتن هاله "عدم النشاط سبب من أسباب الإصابة بالسرطان". وأضاف أنه كلما انتقلنا من حالة الخمول إلى النشاط، قل عدد الخلايا السرطانية في الجسم.

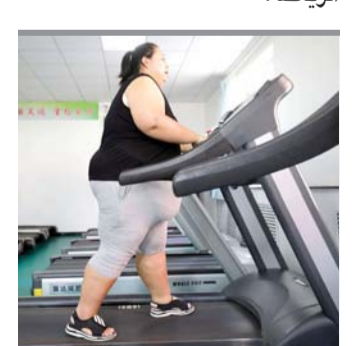
وأشار هاله إلى أنه ليس المطلوب من المصابين بالسرطان ممارسة رياضات قوية وعنيفة ككرة القدم أو المصارعة، كي يضعف لديهم نمو الخلايا السرطانية، مؤكداً أن لكل مريض برنامجاً رياضياً خاصاً يتعود عليه تدريجياً ويدفعه إلى التحرك والنشاط أكثر. ويجب أن يكون البرنامج ملائماً لمرحلة العلاج الكيميائي.

كما أشار المركز الألماني إلى أن البداية تعزز فرص الإصابة بعدة أنواع من الأورام الخبيثة مثل سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم وسرطان القولون وسرطان الكلى.

ولتجنب هذا الخطر ينبغي تناول الكثير من الفواكه والخضروات ومنتجات الحبوب الكاملة، بالإضافة إلى تقليل نسبة الدهون واللحوم في الغذاء، مع تناول الأسماك مرتين أسبوعياً.

ويمكن خفض خطر الإصابة بالسرطان من خلال المواظبة على ممارسة الرياضة والإقلاع عن التدخين والمشروبات الكحولية، مع مراعاة الوقاية الدائمة من أشعة الشمس الشديدة.

كما توصل باحثون ألمان ودنماركيون إلى أن ممارسة الرياضة عامل مهم في القضاء على الخلايا السرطانية، بعد أن اكتشفوا أن لهرمون الأدرينالين دوراً كبيراً في ذلك.



وتشير الدراسة التي أشرف عليها البروفيسور مارتن هاله من جامعة ميونخ التقنية إلى أن الحركة مهمة جداً

تقنيات الاسترخاء علاج لنوبات الصداع النصفي

الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي تكون لديهم كمية أقل من المادة الرمادية في مناطق معينة من الدماغ مقارنة بباوئك الذين لا يعانون منه، الأمر الذي قد يكون نتيجة للصداع النصفي المتكرر.

وتعد المناطق المسؤولة عن العاطفة والإدراك والذاكرة واتخاذ القرار أيضاً الوظائف التنفيذية مثل التنظيم الذاتي والذاكرة العاملة وحل المشكلات، المناطق الأكثر تضرراً في الدماغ من تداعيات الصداع النصفي المتكرر.

وتنقسم أنواع التامل الكثيرة إلى نوعين رئيسيين هما التامل التركيزي الذي يعمل على عزل الأفكار عن الدماغ، والتامل اليقظ الذي يحفز عملية الانتباه إلى كل ما يجري في اللحظة الحالية وملاحظة

أي أفكار تطرا على ذهنك ثم صرفها بعيداً. ويعتبر التامل اليقظ هو النوع المستخدم كثيراً للقضاء على الصداع النصفي، حيث من السهل تعلمه، إضافة إلى أن ممارسته لبضع دقائق فقط في اليوم يمكن أن تكون مفيدة.



والأولى الذين لم يمارسوا اليوغا بنحو 12 في المئة. وشملت الدراسة أكثر من 114 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 18 و50 سنة، ويعانون من تكرار نوبات الصداع النصفي العرضي. وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين.

خضعت المجموعة الأولى للعلاج عن طريق الدواء فقط، ومارست الثانية اليوغا وتضمنت تدريبات على التنفس والاسترخاء، بالتزامن مع تناول الأدوية. وحرص الباحثون على حصول كل أفراد العينة على قسط كافٍ من النوم وتناول الوجبات الغذائية بانتظام وممارسة الرياضة.

وأكدت الأبحاث أن التامل يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على معدل التغيير في ضربات القلب، والذي يميل إلى أن يتأثر بالإجهاد.

وبينت الدراسات أن التامل يمكن أن يزيد حجم المادة الرمادية في أجزاء معينة من الدماغ. كما وجدت دراسة أخرى أن الأشخاص الذين يمارسون التامل بطريقة مدروسة يملكون مادة رمادية أكثر سماكة وكانوا أقل حساسية تجاه الألم، وأنه كلما طالت مدة التامل زادت كمية المادة الرمادية في دماغ الشخص الممارس للتامل. وقد أكد الأطباء

أن نوبات الصداع النصفي يمكن مواجهتها من خلال المزج بين تقنيات الاسترخاء ورياضات قوة التحمل كالمشي والركض والسباحة

وأوضحت المجموعة الأولى للعلاج عن طريق الدواء فقط، ومارست الثانية اليوغا وتضمنت تدريبات على التنفس والاسترخاء، بالتزامن مع تناول الأدوية. وحرص الباحثون على حصول كل أفراد العينة على قسط كافٍ من النوم وتناول الوجبات الغذائية بانتظام وممارسة الرياضة.

وأضافت الجمعية أن الاضطرابات البصرية أو الحسية أو الحركية أو اللغوية العابرة تؤثر على قرب حدوث نوبة الصداع النصفي فيما يعرف بـ"الأورة"، مشيرة إلى أن مدة نوبة الصداع النصفي تمتد من نصف يوم إلى ثلاثة أيام.

وإلى جانب تناول المسكنات يمكن مواجهة نوبات الصداع النصفي من خلال المزج بين تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل والاسترخاء العضلي التقدمي - ورياضات قوة التحمل كالمشي والركض والسباحة وركوب الدراجات الهوائية.

وأوضحت الجمعية أن الاضطرابات البصرية أو الحسية أو الحركية أو اللغوية العابرة تؤثر على قرب حدوث نوبة الصداع النصفي فيما يعرف بـ"الأورة"، مشيرة إلى أن مدة نوبة الصداع النصفي تمتد من نصف يوم إلى ثلاثة أيام.

وأكدت الدراسة أن معدلات الإصابة بالصداع النصفي لدى من يمارسون اليوغا انخفضت من 9.1 نوبات في الشهر إلى 4.7 نوبات، أما بالنسبة للأفراد الذين استخدموا الأدوية فقط فقد انخفض معدل الإصابة من 7.7 إلى 6.8 مرات شهرياً. وانخفض متوسط عدد الحبوب التي استخدمها المشاركون في مجموعة اليوغا بنسبة 47 في المئة بعد ثلاثة أشهر، بينما انخفض متوسط عدد الحبوب التي استهلكها أفراد العينة