

# تمارين الإطالة والتمدد تحسن أداء العضلات

## الجمع بين الحركات الديناميكية والثابتة خلال تمارين التمدد يفيد هواة ممارسة الرياضة



التمدد مرونة للجسم والعضلات

الخلفي من الفخذ، مما يجعل من الصعب تمديد الساق أو ثني الركبة أثناء المشي. ويقارنون ذلك باستدعاء عضلات مشدودة فجأة لممارسة نشاط شاق يمددها مثل لعب التنس مما يؤدي إلى تضررها من تمددها المفاجئ. وقد لا تكون العضلات المصابة قوية بدرجة كافية لدعم المفاصل فتصاب نتيجة لذلك.

ويرى الخبراء أن التمدد المستمر يساعد في تحريك المفصل أكثر، حيث يمنح المزيد من حرية الحركة، أما التمدد الثابت والديناميكي فهو فعال عندما يتعلق الأمر بالمزيد من الحركة. كما أن التمدد العصبي التحفيزي يساعد على تمدد العضلات إلى أقصى حد لها، مما يجعله أكثر فعالية في تحقيق نتائج فورية.

كما تتميز ببساطتها. وللقيام بهذه التمارين يحتاج الشخص إلى الكرسي أو الكرة الخاصة بالتمارين. وينصح خبراء اللياقة بإحماء الجسم لمدة عشر دقائق، أو القيام بها بعد التمارين الأخرى المعتادة، أو بعد الاستحمام. وتحافظ تمارين الإطالة على مرونة العضلات وقوتها وصحتها. ودون تمارين الإطالة تقصر العضلات وتصبح ضيقة مما يجعلها ضعيفة وغير قادرة على التمدد عندما يحين الموعد لممارسة النشاط الرياضي، وهو ما قد يعرض الشخص لخطر الآلام المفاصل وتلف العضلات.

ويؤكد خبراء اللياقة أن الجلوس على الكرسي لفترة طويلة يؤدي إلى ضيق في الأوتار الموجودة في الجزء

إجراء التمارين، حيث يمكن للجسم أن يتكيف مع التمارين بشكل سلبي أو إيجابي. ويعتبر خبراء اللياقة البدنية تمارين التمدد جزءاً من النظام الرياضي الصحي، حيث تساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر. ومن فوائد تمارين الإطالة مساعدة الجسم على العودة إلى وضعه قبل التمارين وإعطاء العقل والجسم فرصة للتفكير والشعور بتأثير التمارين الرياضية السابقة وكذلك الشعور بالراحة بعد التمارين الشاقة وتخفيف ألم العضلات والأوجاع في عضلات الصدر والكفوف والظهر والزاغرين والوركين والساقين.

وتتميز تمارين التمدد بعدم الحاجة إلى وقت طويل للحصول على فوائدها،

وإذا رغب المرء في تحسين ليونته ورشاقته فلا بد من إجراء عملية إحماء قصيرة، وبعد ذلك إجراء حركات التمدد الثابتة، حيث يجب الحفاظ على كل وضع لمدة 30 إلى 40 ثانية، وفي النهاية يجب إجراء بعض حركات الوثب. وأكد الخبير الألماني على عدم صحة مقولة أن الوثب مضر أثناء تمارين التمدد والإطالة، حتى أنه يعد من التمارين المهمة لكبار السن، ولكن يجب إجراء الوثب والقفز بشكل محكوم وبتباطء بدلاً من إجراء حركات القفز بشكل محموم وباقصى قوة وسرعة.

من جهة أخرى أكد إنجو فروبوزه أن هناك مغالطة بشأن أن تمارين التمدد والإطالة لا تفيد في شيء مع التقدم في العمر، حيث قال "لم يمض الوقت بعد

تساعد تمارين التمدد على زيادة مرونة الجسم والعضلات، والقدرة على الحركة والقيام بالتمارين الأخرى، في حين تساعد بقية التمارين الأخرى على رفع مستوى التحمل والقوة. ويختلف خبراء اللياقة البدنية حول تمارين التمدد والإطالة، وينصحون الأشخاص الذين يمارسون رياضة الهرولة أو المشي السريع فقط، بالتخلي عن التمدد والإطالة قبل الرياضة نظراً لارتفاع خطر التواء الكاحل.

برلين - تعتبر تمارين التمدد أو المرونة أحد أنواع التمارين الأربعة إلى جانب تمارين القوة والتوازن والتحمل. وتختلف آراء الخبراء حول تمارين التمدد والإطالة، حيث يرى بعض خبراء الرياضة ضرورة أن تصبح تمارين المرونة والإطالة جزءاً أساسياً في برنامج التدريبات الأسبوعي، بينما يرى البعض الآخر إجراء تمارين التمدد عندما يحتاج المرء إليها.

وقال الخبير الرياضي ومدرب اللياقة البدنية دانيال جارتنيير "إذا كان المرء يمارس الكثير من التمارين الرياضية، ولكنه لا يتمتع بالرشاقة والليونة الكافية، فسوف يشعر بالتعب بسرعة". ويحتاج الأشخاص الذين لا يتمتعون بالرشاقة والليونة إلى قوة أكبر لأداء التمارين الرياضية، نظراً لأنهم يعملون ضد مقاومة أكبر للتمدد والإطالة، على العكس من الأشخاص المرينين.

### الأشخاص الذين يمارسون رياضة الهرولة أو المشي السريع فقط، عليهم التخلي عن التمدد والإطالة قبل الرياضة

ومع مرور الوقت تتواءم العضلات والأوتار، ويتحرك الجسم في وضع الحماية، وهو ما يشكل ضغطاً وعبئاً على المفاصل، وتصبح اللفافات أكثر صلابة وتلتصق مع بعضها البعض، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالألام والإصابات المزمنة في الأوتار والعضلات.

وأوضح البروفيسور إنجو فروبوزه، من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولن، أن الأمر يختلف من مفصل إلى آخر، فمثلاً الكتف يسمح بدوران الذراع 360 درجة، إلا أن الكثير من الأشخاص لا

## تمارين القلب تساعد على شد الجسم

كما لعضلات الساق أهمية بالغة في شد الجسم، فهي تعطي الجسم القوة، إضافة إلى كونها دعامة للقسم العلوي من الجسم. وينصح الأطباء واختصاصيو التغذية وخبراء اللياقة البدنية بممارسة التمارين الرياضية اليومية، التي تساهم في شد الجسم ومنها تمارين الإحماء والتدريج التي تشد عضلات الجسم وعمل استئطالة لكل أطرافه.

وتساعد هذه التمارين على تهيئة العضلات لغيرها من الحركات الأكثر شدة، ومنع حدوث الشد العضلي. كما أن الركض الخفيف بشكل يومي يساهم في شد عضلات الجسم بشكل متناسق. وينصح خبراء اللياقة بارتداء الحذاء المناسب والمريح الذي يساعد على الركض لأكثر من الوقت.

كما تعتبر تمارين القلب من أهم التمارين التي تساهم في شد الجسم حيث يجب القيام بأداء 30 دقيقة من التمارين الهوائية، يومياً. وتحرق تمارين الكارديو الدهون وتشد الجسم، مثل الجري والسباحة والملاكمة.



الجسم المشدود إطلالة جذابة

لندن - يساهم الجسم المشدود في تحقيق إطلالة جذابة، كما يحمي من الأمراض الناتجة عن الترهلات الدهنية، ويقي الشرايين والأوعية الدموية من الانسدادات المؤدية إلى الجلطات القلبية والدماغية.

كما يستدعي الجسم المشدود اتباع نظام غذائي متوازن، والانضباط في التدريبات التي تشد عضلات الجسم وفق خبراء اللياقة البدنية. ويمكن تعريف عملية شد الجسم وعضلاته بأنها جملة التمارين والوسائل الرياضية التي تعمل على حرق الكميات الزائدة من الدهون في جميع مناطق الجسم، إضافة إلى زيادة قوة عضلات الجسم المترهلة بحيث تصبح متماسكة أكثر.

وتعمل التمارين التي تتركز على تحريك عضلات الظهر، على شد الجسم من الأعلى، فيما تقوم تمارين عضلات الكتفين بتوسيع الزاغرين وإبعادهما عن بعضهما البعض، أما تمارين عضلات الصدر فتضخم منطقة الصدر وتوسعها.

## الألم جزء من الرياضة.. اعتقاد مغلو

وينبغي خلالها تجنب ممارسة الرياضة. ومن الحالات التي ينبغي فيها التوقف عن الرياضة الإحساس بالألم الشديد في آخر مرة تمت فيها ممارسة الرياضة والشعور بالألم في الظهر. وينصح الخبراء بضرورة منع الجسم عدة أيام من الراحة في حال الشعور بالألم في الظهر. كما ينبغي مراقبة الحركات التي تعمل على زيادة الألم أو التقليل منها كالإنحاء مثلاً بحيث يتم تجنبها.

### الاستثناء الوحيد هو الألم الناجم عن الإجهاد العضلي وفي هذه الحالة فقط يمكن التحميل على مجموعة أخرى من عضلات الجسم

وتجدر الإشارة إلى أن الشعور ببعض الاحتقان يعد طبيعياً بعد ممارسة الرياضة إلا أن الإحساس بالألم شديدة يستوجب مراجعة الطبيب وذلك قبل استئناف الرياضة.

كما تعد الإصابة بارتجاج الدماغ من الإصابات البالغة التي تحتاج إلى مدة زمنية حتى يتعافى صاحبها، لذا فإنه يتوجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند الإصابة بها وذلك خوفاً من التعرض لإصابات أخرى قد تكون مدمرة للدماغ. إلا أنه في بعض الأحيان قد تكون التمارين الرياضية مفيدة للتخلص من الألم، وتشمل التمارين الرياضية الملاكمة والأنشطة الهوائية منخفضة التأثير، مثل المشي والسباحة وركوب الدراجة والرياضات المائية. ويمكن أن يساعد اختصاصي العلاج الطبيعي الذي يكون على دراية بالالتهاب العضلي في وضع برنامج للتمارين المنزلية.

العضم، لكن العضلات تحتاجه أيضاً أثناء ممارسة الرياضة، وبالتالي يحدث نقص في ضخ الدم ما يتسبب في الوخز المؤلم.

ويرفض الطبيب الألماني الاعتماد على المسكنات، والتي قد تنتج عن استخدامها مشاكل وأضرار وخيمة، فعلى سبيل المثال إذا أراد الرياضي المشاركة في مسابقة وهو يعاني من مشكلة، فإنها قد تتفاقم بمحاولة تناسيها عن طريق المسكنات.

وأشار كلابين إلى أن الألم يعتبر دائماً أمراً ذاتياً يشعر به كل شخص بشكل مختلف. ومع ذلك لا بد من البحث لمعرفة سببه وهل يرجع سببه إلى مشاكل في العضلات أو الأوتار أو الأربطة أو الغضروف.

وقد يشعر الرياضي أيضاً بالألم في الساق نتيجة إصابة سابقة للمنطقة الأمامية من الساق مما يسبب بعض الالتهاب في الأربطة التي تصل العضلات بالعظم، وتزداد الآلام كلما أراد الرياضي الركض أو القيام بالتمارين.

وأحياناً قد يستمر الألم مما يضطر الرياضي إلى التوقف عن التمارين وتعالج هذه الحالة بوضع ثلج مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم لمدة 5 إلى 7 دقائق كل مرة، وكذلك بأخذ المسكنات مثل البروفين أو الفولتارين، ووضع ضاغط على المنطقة قبل الرياضة، والقيام بتمارين خاصة لعضلات الساق.

ويفضل التوقف عن التمارين على الأقل لمدة أسبوعين بعد اختفاء الألم ثم العودة إلى الرياضة وذلك بتقليص الجري إلى 50 في المئة من المسافة التي كان بإمكان الرياضي جريها قبل حصول الألم، لثلاثة أو أربعة أسابيع ثم زيادة المسافة بالتدريج.

ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أنه توجد بعض الحالات التي تؤدي فيها الرياضة إلى نتيجة عكسية بل

الأم المزعج، لكنه قد يصيب الشخص حتى عند المشي. ويقول الخبراء إنه لا داعي للقلق عند الشعور بهذه الآلام التي تشبه الوخز في الجنب. ويقول الطبيب العام أولريش فولش "إنه شعور مؤلم، لكنه غير خطير".

ولا يوجد سبب واحد واضح لتفسير هذه الظاهرة، لكن الخبراء وجدوا بعض العوامل التي قد تلعب دوراً، مثل تناول الطعام قبل ممارسة النشاط الرياضي بوقت قصير، مثلما يقول إنجو فروبوزه من جامعة الدراسات الرياضية في كولن. ويعزو بعض الخبراء سبب الإصابة بهذه الآلام إلى عدم وصول دم كاف إلى الكبد والطحال أثناء ممارسة الرياضة.

ويفسر هذا سبب حدوث الوخز الجانبي بشكل خاص إذا كانت المعدة ممتلئة، فهي تحتاج إلى الدم من أجل عملية

دريسدن - ينصح الدكتور أكسل كلابين بآداء التمارين الرياضية دائماً بشكل غير مؤلم، وذلك على العكس مما يعتقد الكثيرون من أن الألم هو جزء من الرياضة.

وأوضح الطبيب الرياضي وجراح العظام الألماني أن الاستثناء الوحيد هو الألم الناجم عن الإجهاد العضلي. وفي هذه الحالة يمكن التحميل على مجموعة أخرى من عضلات الجسم. كما أن هناك استثناء آخر يتمثل في أن بعض الآلام المزمنة، على سبيل المثال آلام الظهر، تزول بالحركة.

وقد يفاجأ البعض بالألم شديدة في جنب واحد من البطن أو في الجنبين، عند ممارسة الرياضة وهو ما يجبرهم على قطع النشاط الرياضي. ويشكو الكثير من العدائين على وجه الخصوص من هذا



أداء التمارين الرياضية يكون بشكل غير مؤلم