

القليل من تمارين اللياقة يساعد على الاسترخاء والراحة

تمارين الرقبة وعضلات الصدر تقلل المتاعب الصحية أثناء العمل المكتبي



القليل من التمارين مفيد لمشكلات الرقبة

اليوم، وذلك حتى يعكسوا آثار الجلوس لفترات طويلة. وقال اختصاصيو الطب الرياضي إن الحد الأدنى من النشاط يعتبر أكثر فائدة من عدم ممارسة أي نشاط على الإطلاق. وأوضحوا أنه في حال كان العمل يتطلب الجلوس في المكتب لساعات طويلة، فعلى الشخص التوقف عن العمل لبضع دقائق كل ساعة والمشى قليلاً أو التمدد. ونصحوا بالقيام ببعض التمارين الرياضية الخفيفة، مثل تمارين الضغط والرفق وأداء شد البطن. ولفتوا إلى أن القيام بتمارين رياضية بسيطة هو كل ما يتطلبه الأمر لتحريك العضلات وتحسين تدفق الدم، كما أن المشى والابتعاد عن المكتب لمسافة كافية يمكننا من تحسين التركيز والاسترخاء.

الالتزام بمسافة الصحيحة بين العينين وشاشة الكمبيوتر. من جهته بين الأطباء أن الجسم مصمم ليتحرك ويكون نشطاً باستمرار، حيث تزيد قوة العضلات وصحة القلب والأوعية الدموية كلما تحرك الفرد بشكل مستمر. كما يساهم النشاط البدني في التخلص من فرص الإصابة بالعديد من الأمراض، كالسرطان والسكري. ويمكن للتحرك بشكل مستمر أن يحسن المزاج العام ويقلل مستويات التوتر ويطلب أسد الحياة، وهو ما أكده جراحو العظام واختصاصيو الطب الرياضي الذين نصحوا بوجود أن ينهض الأشخاص ويحركوا بمقدار مرة واحدة في الساعة ضمن نظام عمل يستمر ثماني ساعات في

ويعد ذلك يتحرك الموظف إلى أعلى، وأكد البروفيسور إنجو فروبوزه أهمية هذا التمرين، لأنه يجعل العمود الفقري أكثر قدرة على الحركة. وينصح الخبير الألماني بتحديد فترات زمنية ثابتة لأداء هذه التمارين لمدة 5 أو 10 دقائق لكل تمرين، حتى يتمكن الموظف من التغلب على المشكلات التي تظهر بسبب وضعية الجلوس الخاطئة أثناء العمل. وكلما تم أداء التمارين مرات كثيرة، فإنها تصبح أمراً طبيعياً ضمن مهام الحياة اليومية وأقل تشيئاً للانتباه. وأكد الخبراء الألمان أن بيئات العمل الجيدة تعتبر من الأمور الضرورية للتغلب على المشكلات، وذلك من خلال تعديل ارتفاع المقعد والمكتب وكذلك

حركة دائرية بالتناوب بين الكتف الأيسر والأيمن. وينصح البروفيسور الألماني بإجراء تمرين الرفق لتقوية عضلات الفخذين والساقين والأرداف. ومن ضمن التمارين المفيدة أيضاً الوقوف على أطراف أصابع القدم، حيث يقف الموظف خلف مقعد المكتب، ويوسك مسند الظهر جيداً ويقف على أطراف قدميه، ويعمل هذا التمرين على تقوية عضلات ربة الساق ويساعد في التخلص من آلام الظهر ويعمل على تنشيط الجسم بأكمله، وبعد هذا التمرين يشعر الموظف أنه استيقظ من النوم مثلاً. وعند استعمال أسطوانة الظهر يجلس الموظف على المقعد في وضع قائم، وبعد ذلك يلف الرأس والظهر للأمام، حتى يصبح الرأس على الركبتين،

يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن القليل من التمارين يجدي نفعاً لموظفي المكاتب الذين يعانون من مشكلات في الرقبة وعضلات الصدر جراء الجلوس لفترات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر. وينصح الخبراء باتباع برنامج رياضي يتضمن ثلاثة تمارين للرقبة وعضلات الصدر، مما يساعد على الاسترخاء والشعور بالراحة.

وفي التمرين الأول يجلس الموظف في وضع قائم على مقعد المكتب، ثم يسحب رأسه بواسطة اليد اليمنى في اتجاه الكتف الأيمن، وفي نفس الوقت يتم سحب اليد اليسرى والذراع اليسرى إلى أسفل، وعندئذ يتم شد وإرخاء عضلات الرقبة على الجانب الأيسر، وبعد ذلك يتم تكرار التمرين لعضلات الرقبة اليمنى. ويتشابه التمرين الثاني مع التمرين الأول، إلا أن الموظف لا يسحب الرأس إلى الجانب تماماً، ولكن إلى الأمام بعض الشيء، وعندئذ يتم شد العضلات الخلفية للرقبة.

ويعمل التمرين الثالث على معادلة الوضعية غير الصحية أثناء الجلوس على المكتب، وفي هذا التمرين يقف الموظف في وضع مستقيم ويضع ساعديه على إطار أحد الأبواب بشكل مستو على ارتفاع الكتفين، وبعد ذلك يقوم بتحريك أحد الساقين إلى الأمام ويحرك الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام خلال الباب، وفي تلك الأثناء يجب الحفاظ على الرأس في وضع مستقيم، ويتم الثبات على هذه الوضعية مدة دقيقة، حيث يشعر الموظف بالتمدد في عضلات الصدر الأمامية على اليمين واليسار.

ويظهر تأثير هذا التمرين من خلال وقوف الموظف في وضع مستقيم مرة أخرى، واتساع عضلات الصدر المحيط بالفقرات العنقية. وأكد الخبراء الألمان أنه يجب أداء التمارين الثلاثة كل ساعتين أو ثلاث، وتستغرق هذه التمارين حوالي 10 إلى 15 دقيقة بشكل إجمالي. وأشار البروفيسور إنجو فروبوزه إلى بعض التمارين الأخرى، حيث يمكن للموظف إرخاء عضلات الكتف من خلال تدلي الذراعين على جانبي المقعد، ثم عمل دائرة بالكتفين للأمام والخلف عدة مرات، ويمكن للموظف أداء الحركة الدائرية بشكل غير متماثل، أي إجراء

برلين - يعاني الموظفون الذين يعملون في المكاتب من مشكلات كثيرة بسبب الجلوس لفترات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر، وقد تؤدي قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة إلى عواقب وخيمة، إذا استمرت هذه الحالة لسنوات عديدة. وأوضح البروفيسور إنجو فروبوزه، من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولن، أن هذه العواقب قد تتضمن الصداع وآلام الظهر والانزلاق الخشروفي، ولذلك يتعين على الموظفين ممارسة بعض التمارين الرياضية أثناء العمل في المكاتب.

وأضاف أخصائي العلاج الطبيعي ميشيل برايش أن القليل من تمارين اللياقة البدنية المحددة يساعد على الاسترخاء والشعور الجيد بالجسم، وينصح الخبير الألماني باتباع برنامج رياضي يتضمن ثلاثة تمارين للرقبة وعضلات الصدر.

أداء بعض التمارين بصورة منتظمة أفضل من أداء الكثير منها في حالات نادرة وعلى فترات متباعدة ولهذا تأثير وقائي

كما أكد الخبراء أن ممارسة نشاط بدني لمدة قصيرة يحقق نتائج إيجابية على مستوى الصحة، لاسيما إذا كان الشخص يمارس وظائف تتضمن الجلوس لفترات طويلة. وأكد ميشيل برايش قائلاً "لا يتسبب البرنامج الصغير في إجهاد الموظف بشكل مفرط، وبالتالي فإنه يستمر عليه لفترة طويلة". كما أن أداء بعض التمارين بصورة منتظمة أفضل من أداء الكثير من التمارين في حالات نادرة وعلى فترات متباعدة، حيث يكون للتمارين الرياضية هنا تأثير وقائي.

استراتيجيات تحفيزية تساعد على ممارسة التمارين

إنه قانون فيزيائي بسيط، قانون نيوتن الأول الذي يقول إن الجسم الساكن يبقى ساكناً والجسم المتحرك يبقى على هذه الحالة. ومن هنا يمكن الاستلقاء على الأريكة بعد العودة من ممارسة التمارين. كما نصح الخبراء بالالتزام والقيام بالتخطيط للأيام والأوقات التي سيتمرن فيها الشخص، مشيرين إلى أنه يمكن أن يضبط نوعية التمارين التي سينجزها. وقالوا إنه إذا كان الشخص يريد تعلم كيف يحفز نفسه على ممارسة التمارين، عليه القيام بالالتزام بخطة لممارسة التمارين لمدة 30 يوماً. ونصح الخبراء كذلك باصطحاب الأصدقاء مشيرين إلى أنه عندما ترتبط ممارسة التمارين الرياضية بوجود الأصدقاء، فإن ذلك يعد حافزاً رائعاً خاصة في الأيام التي يميل فيها الفرد إلى إهمال جلسة التمارين.

برلين - ضبط خبراء اللياقة البدنية بعض الاستراتيجيات للمساعدة في تعلم كيفية تحفيز النفس على ممارسة التمارين الرياضية. وقال الخبراء إن الشخص قد يكون محباً للسفر في المتزهر واستقبال مشاهد الطبيعة وأصواتها. أو ربما يود تحدي نفسه بركوب الدراجات الثابتة في صالة الألعاب الرياضية. أو ربما يفضل ممارسة كرة السلة في دوري ترفيهي محلي. ولكن رغم الاستمتاع بتلك الأنشطة وما تعود به من شعور جيد خلال ممارستها، لا توجد لديه القدرة على حشد الطاقة للمشاركة فيها مؤخرًا. وينصح خبراء اللياقة الفرد بالأيقع فريسة للنقبات السوداء المتغلغل في الأريكة، وبأن يرتدي ملابس التمارين الرياضية حالما يصل المنزل ويغادر مجدداً. لأنه إذا ما جلس على الأريكة المريحة فسوف يحتاج الأمر إلى المزيد من القوة للنهوض عنها، بحسب موقع "لايف هاك".



صحة الأصدقاء: محفز جيد لممارسة الرياضة

أربعة إلى ستة أسابيع لرؤية النتائج المرئية. كما يؤكدون أن نوعية نمط الحياة تساهم في تحديد نسبة المرونة في الجسم، ويشيرون إلى أن نسبة المرونة تقل إذا كان الشخص كسولاً أو يجلس بصفة مستمرة، وينصحون الأشخاص بالحفاظ على النشاط الدائم وبممارسة الرياضة والحركة بشكل مستمر، مما يمنح المرونة بشكل أكبر للجسم حتى مع التقدم في السن.

على الأشخاص المداومة على الحركة مع التقدم في العمر، حتى إن كانت الفوائد ستأخذ فترة أطول حتى تظهر

ويرى خبراء اللياقة أن العضلات المنتوتة هي عضلات قصيرة، لذلك يكون الهدف من معظم تمارين التمدد استرخاء العضلات قبل إطالتها. ويجمع خبراء اللياقة على أن المرونة تزيد من مساحة حركة المفاصل وتساعد على تليين العضلات. كما تساعد مرونة الجسم على الشعور بقدر كبير من حرية الحركة كما تحد من التيبس العصبي لعضلات الجسم. ويتأثر مستوى مرونة الجسم بالعديد من العوامل مثل نوع الجنس والسن ومستوى اللياقة لكل شخص. وتساهم قلة النشاط أكثر من العمر في عملية فقد مرونة الجسم.

الحفاظ على مرونة الجسم يتطلب المداومة على الحركة

ويقول إنجو فروبوزه الأستاذ في جامعة الصحة الرياضية في كولونيا، إنه لا توجد قواعد صعبة وسريعة بشأن مدى المرونة التي يجب أن يكون عليها الأشخاص، وهذا يختلف من مفصل إلى مفصل. وبالنسبة للأكتاف سوف يتمكن المرء من تدوير ذراعه بزاوية 360 درجة. وهذا شيء صعب للكثير من الشباب أيضاً، ويمكن أن يستفيد الجميع من بعض التمارين لتحسين لياقتهم. ويضيف فروبوزه أنه يمكن اختبار مرونة الجسم بالوقوف بشكل مستقيم ثم الانحناء إلى الأمام، ويجب أن تصل أطراف الأصابع إلى منتصف قصبة الساق على الأقل. ولكن إذا لم يستطع

الماء سوى الوصول بالكاد إلى الركبة، فهو بحاجة إلى ممارسة التمارين فوراً. وبالنسبة للأكتاف، يقول جارتنر إنه يجب أن يكون المرء قادراً على الوصول إلى خلف الظهر بيد من الأيمن والأخرى من الأعلى حتى تتلاقى أطراف الأصابع. ويجب أن يكون الهدف هو مجموعة كاملة لحركة المفاصل ولكن ليس أكثر من هذا، بحسب فروبوزه، نظراً لأن المرونة المفرطة يمكن أن تكون ضارة أيضاً. ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن كل فرد يحتاج إلى تحقيق معدل متوسط من المرونة، ويمكن فعل ذلك من خلال التمدد لعشر دقائق بشكل يومي، والتركيز على مجموعة العضلات الرئيسية الموجودة في الجذع العلوي والسفلي من الجسم. ويقول



برلين - يؤكد خبراء اللياقة البدنية أنه كلما تقدم الأشخاص في العمر، يبدوون في التفكير في مرونة أجسامهم، سواء عند ممارستهم للرياضة أو عندما يخرجون لأداء بعض المشاوير. ويشيرون إلى أن فقدان مرونة الجسم مع التقدم في العمر، عملية يمكن لأغلب الأشخاص معالجتها.

وقد يقول البعض إن التمدد يجدي نفعاً فقط في حال كان المرء يحاول التعامل مع مشكلة معينة، لكن دون التأكد من أن تظل مرناً. يمكن أن يصير من الصعب ثني الجسد أو التمدد للوصول إلى الأشياء. وقريباً يمكن أن يصبح الوصول إلى كتاب على رف مرتفع صعباً للغاية أو أن يصبح ارتداء الجوارب أمراً معقداً، لذلك يقول الخبراء إنه لزاماً على الأشخاص المداومة على الحركة مع التقدم في العمر، حتى لو كانت الفوائد ربما تأخذ فترة أطول حتى تظهر.

ويقول دانيال جارتنر وهو مدرب لياقة بدنية وعالم رياضة من ميونخ "إن الأمر يستحق دائماً البدء في ممارسة الرياضة لتحسين القدرة الحركية". وإذا كان المرء يتحرك كثيراً ولكن يفترق إلى المرونة فهذا يمكن أن يكون شاقاً على الجسم ويؤثر على المفاصل. ويفقد الجميع درجة معينة من المرونة على مر السنين، ولكن يمكن للتمارين الرياضية إبطال هذه العملية. ويقول جارتنر "تستغرق التدريبات وقتاً أطول حتى تؤتي أثرها، وقد لا يكون لها تأثير قوي، لكنها تفيد بدرجة ما".