

# الجرى على الطرق غير الممهدة يزيد من قوة التحمل

## تعرض الدماغ لمزيد من التحدي بنظر المرء باستمرار إلى موضع قدميه يقويه من الإصابات



يساهم الجري على الطرق غير الممهدة في الزيادة من قوة التحمل حيث يكون الجري أكثر إجهادا وتحديا كلما كانت الأرضية غير مستوية. وينصح خبراء اللياقة البدنية المبتدئين بتدريب إدراكهم الذاتي من خلال ما يعرف باسم تدريب التحفيز الذاتي، مما يحد من خطر الإصابة بالالتواء.

من مجلة "رائز وورلد" المتخصصة، إلى أنه يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الأحذية المناسبة للجري على الطرق غير الممهدة في المتاجر المتخصصة أو المتاجر الإلكترونية. وأوضح فيبر أن السمة الرئيسية المميزة لهذه النوعية من الأحذية الرياضية تتمثل في المداس الكبير للنعل الخارجي، بينما تعد أحذية الجري العادية أو سباقات الدراجات غير مناسبة.

وأضاف فيبر قائلا "يبلغ عمق مداس أحذية الجري على الطرق غير الممهدة للأشخاص العاديين حوالي 6 ملم". وهناك عمق مداس أكبر لأغراض التدريب الأكثر تحديا مثل تخطي العقبات أو الخوض في المسارات الموحلة. وينصح الخبير الألماني بتوخي الحرص والحذر عند ارتداء بعض الأحذية؛ لأنها تكون زلقة مثل الصابون، وخاصة عند ارتدائها لأول مرة، وهناك بعض الشركات نجحت في جعل الأحذية أقل عرضة للانزلاق من خلال الاعتماد على تركيبة معينة من المطاط ونظرا لاستعمال أحذية جري الدروب

في المسارات الطبيعية فإنها تتعرض لإجهاد أكثر من الأحذية العادية، مما يعني أنها تميل لزيادة تآكل النعل بصفة خاصة، نظرا لأن مواضع الارتكاز تكون أقل في المداس، ويحدث المزيد من التآكل في "الأطراف". وقد تخصصت الشركة السويدية "السبيغ" في إنتاج الأحذية المقاومة للانزلاق، وأوضح ماتياس باديو، مدير الشركة في ألمانيا، أن أحذية الجري على الطرق غير الممهدة يجب أن تتناسب مع صعود المرتفعات ونزول المنحدرات، وأن تكون مناسبة لمختلف أنواع الأرضيات، ويجب

ولذلك يتعين على المبتدئين تدريب إدراكهم الذاتي من خلال ما يعرف باسم تدريب التحفيز الذاتي، وهو ما يعمل على الحد من خطر الإصابة بالالتواء أثناء المحاولة الأولى للجري على الطرق غير الممهدة. ويمكن هناك الاستعانة بحامل برجل واحدة أو إجراء تدريب التوازن على منشفة ملفوفة.

ويحقق تدريب التحفيز الذاتي التوازن بين النشاط الرياضي والجهاز العصبي المسؤول عن الراحة والهضم، وهذا التدريب يحقق فوائد صحية مهمة، حيث يعزز نشاط الجهاز العصبي اللاودي حركات الهضم والأمعاء، ويخفف ضغط الدم ويبطئ سرعة القلب ويعزز وظائف الجهاز المناعي. ومن جانبه أشار أوريس فيبر،

### الركض على الطرق الوعرة يدرّب الجسم بشكل قوي

ناحية الوركين وبتجاه الكتفين مما يمكن من جني المزيد من القوة والسرعة. ووجود بقاء المرفقين بعيدين قليلا عن الجسم أثناء الهبوط من أعلى، حيث أن الحصول على حركة سليمة وصحيحة للزراعين هو السر وراء حفاظ الشخص على توازنه أثناء الجري في الأماكن الوعرة.

وللتقليل من خطر الإصابة بالنزلات الكاحل، ينصح الخبراء بإعداد الجسم جيدا في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل مع تمارين تعزيز قوة وثبات الكاحل. ويقول الخبراء إن كرات التدريب والأسطح غير المستوية تعتبر أدوات مثالية لتقوية الكاحل وتعزيز الثبات والتوازن وينصحون المتدربين بممارسة التدريبات وهم حفاة القدمين.

المشي والركض في أعالي الجبال حيث تكثُر التضاريس الوعرة والأراضي غير الممهدة التي تشكل تحديا كبيرا.

### على المبتدئين تدريب إدراكهم الذاتي من خلال التحفيز الذاتي، وهو ما يعمل على الحد من خطر الإصابة بالالتواء

وينصح خبراء اللياقة البدنية بالاستعداد للجري في الأراضي الوعرة باستخدام كئنا الديدن أثناء الجري صعودا من خلال تحريك الذراعين عموديا من

الجولة أكثر سهولة، ويجب الجري على الدروب الجبلية على مراحل وخاصة في المسارات شديدة الانحدار، ويجب توخي الحرص والحذر في البداية عند الجري في المسارات، التي تكثُر بها جذور الأشجار أو الممرات الجبلية.

وينصح أخصائي الطب الرياضي غراومان باستكشاف الأرضيات المختلفة والتعرف على البيئات المتنوعة والبدء مسافات قصيرة أولا، مشيرا إلى إمكانية دمج الطرق الصاعدة والهابطة في المدينة أو الجري على أحد التلال في الملاعب الرياضية بشكل مائل؛ حيث تعمل التمارين المتنوعة ومسارات الجري المعتادة على تدريب الجسم والعقل على حد سواء.

في الأراضي الوعرة رياضة تجمع بين

أن تتوافق أجزاء الحذاء مع بعضها البعض بشكل مثالي، مثلا من خلال توافر مساحة كافية لأصابع القدم، حتى لا يتحول الجري على المرتفعات الجبلية والمنحدرات الصخرية إلى جحيم. وأشار باديو إلى أن المرء لا يحتاج إلى أي تجهيزات جديدة في البداية عند محاولته الأولى للجري على التضاريس الطبيعية. وأشار باديو إلى ميزة الأحذية ذات المداس الكبير بأنها تظهر عند الجري في مجرى النهر أو الدروب المحددة، ويتطلب الجري في الدروب الجبلية والمسارات الرائجة قدرا معينا من قوة التحمل.

وهنا ينصح الخبير الألماني باصطحاب بعض التجهيزات الإضافية مثل حزمة الترطيب وطقم الإسعافات الأولية، كما يمكن للعصي أن تجعل

## الرياضة تحارب الالتهاب المفصلي العظمي

لأنها تسبب في تعرض الظهر والفقرات العنقية للشد.

وعادة ما يغير المرء أثناء النوم وضعية نومه من دون أن يدري، ويعد هذا مفيدا أيضا؛ حيث يعمل هذا التغيير على تقوية العضلات وتخفيف العبء الواقع على الغضاريف.

ويعد النوم على الجانب مع وضع الذراعين على مقربة من الجسم وضعية مثالية للنوم حيث يبقى الظهر فيها مستقيما في الغالب. وتساعد هذه الطريقة على تقليل توقف التنفس أثناء النوم، كما أنها لا تسبب المأ في الرقبة والظهر، ولزيادة فائدة هذه الوضعية يُنصح بوضع وسادة ناعمة أو بين الركبتين، لتخفيف الضغط على الوركين.

أما النوم على الظهر مع دعم الركبة فيساعد على توزيع الوزن على طول الجسم، كما تقلل هذه الوضعية من نقاط الضغط وتضمن محاذاة جيدة للرأس والرقبة والعمود الفقري. كما يساعد وضع وسادة صغيرة أسفل الركبتين على توفير دعم إضافي حيث يمكن من الحفاظ على المنحنى الطبيعي للعمود الفقري.

وينصح خبراء اللياقة البدنية الشخص الراغب في النوم بهذه الوضعية بالاستلقاء على ظهره موجهاً للسقف، وتجنب التواء الرأس بشكل جانبي، ووضع وسادة لدعم الرأس والعنق، ووضع وسادة صغيرة تحت الركبتين، وتعبئة أي فجوات أخرى بين الجسم والفرش بوسائد إضافية، مثل أسفل الظهر للحصول على دعم إضافي.

ويحذر أخصائيو التأهيل والعلاج الطبيعي من النوم على الجانب مع وضع وسادة بين الركبتين لأنه قد يسبب سحب العمود الفقري من موضعه مما يمكن أن يجهد أسفل الظهر.

## وضعية النوم السليمة تخفف من الشد العضلي

وتعد وضعية الجنين أكثر الوضعيات انتشاراً بين الناس، كما أنها ذات فائدة كبيرة، وخاصة لمن يعانون من الألم أسفل الظهر، إلا أن وضعية الجنين لها بعض السلبيات إذ إن النوم بطريقة غير مريحة يمكن أن يحد من التنفس العميق أثناء النوم، كما أن هذه الوضعية غير مناسبة لمن يعانون من ألم المفاصل أو تصلبها؛ لأن النوم في وضعية الجنين بشكل ضيق قد يسبب الألم في الصباح.

ويمكن لموظفي العمل المكتبي مواجهة قصر العضلات من خلال وضعية النوم الجانبية مع ثني الركبتين قليلا؛ حيث تعمل هذه الوضعية على فرد العمود الفقري وعضلات الفخذ الأمامية والسيقان.

وأشار ديكرايتر إلى أن وضعية النوم على البطن تعد مجهدا؛ نظرا

بالتساوي، ومن ثم تخفيف العبء الواقع على العمود الفقري والفقرات العنقية.

### موظفو العمل المكتبي يمكنهم مواجهة قصر العضلات من خلال وضعية النوم الجانبية مع ثني الركبتين قليلا

ويمكن التخفيف من متاعب الظهر المزمنة من خلال وضعية النوم الجانبية مع انحناء الظهر وثني الذراعين والساقين؛ حيث تعمل وضعية الجنين هذه على تخفيف المتاعب.

برلين - يقدم النوم العديد من الفوائد الصحية للجسم، وإضافة إلى المحافظة على صحة القلب وتقليل التوتر وتقليل فرصة الإصابة بالسرطان وتحسين الذاكرة وزيادة العفظة، فإن النوم يحفظ من الآلام ويقلل من الشد العضلي.

وقال الدكتور برنهارد ديكرايتر إن وضعية النوم تتمتع بأهمية كبيرة؛ حيث إن الوضعية السليمة تعمل على تخفيف الآلام، بينما تسبب الوضعية الخاطئة في تفاقمها.

وأوضح أخصائي التأهيل والعلاج الطبيعي الألماني أنه يمكن تخفيف آلام الظهر أو الشد العضلي من خلال الاستلقاء على الظهر ووضع الذراعين على الجانب؛ حيث تحاكي هذه الوضعية شكل حرف S، الذي يتخذه الظهر، وبالتالي يتم توزيع وزن الجسم



ركوب الدراجات يقوي العضلات ويحمي المفاصل



النوم على الظهر يقلل الآلام