

تمارين الرياضة الهوائية تقلل الإصابة بمرض الزهايمر

في بداية الدراسة شارك الأشخاص في ثلاث جلسات من تمارين المشي السريع كل أسبوع لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة. وابتداءً من الأسبوع الحادي عشر مارسوا التمارين 4 مرات في الأسبوع، ومارسوا رياضة المشي السريع لمدة تتراوح بين 30 و35 دقيقة. بعد الأسبوع السادس والعشرين زادت جلسات التمرين من 4 إلى 5 مرات في الأسبوع لمدة تتراوح بين 30 و40 دقيقة.

ووجد الباحثون أن التمارين كانت مرتبطة بمجموعة من الفوائد للأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي بسيط، إذ لم يقتصر الأمر على تحسين تنظيم تدفق الدم في المخ واللياقة القلبية التنفسية، بل حسن ذاكرتهم ووظائف الدماغ التنفيذية أيضاً.

وأوضح طبيب الأعصاب سانتوش كيساري أن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى وجود صلة بين التمارين الرياضية والتقليل من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر.

ورأى كيساري -وهو مدير عام قسم الأورام العصبية في مركز بروفينس سانت جون الصحي في سانتا مونيكا بكاليفورنيا- أن الدراسة مثيرة للاهتمام، فهي تؤكد أن التمارين يمكن أن تحسن وظائف القلب والأوعية الدموية والدماغ في فترة زمنية قصيرة إلى حد ما.



لندن - أظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة جنوب غرب تكساس الطبية أن التمارين الهوائية المتواحة بين الاعتدال والشدة قد تساعد على مكافحة الحالات المتزايدة لمرض الزهايمر وأشكال الخرف الأخرى.

ووجدت الدراسة، التي نُشرت في مجلة "علم وظائف الأعضاء التطبيقية"، دليلاً على أن تدريب التمارين الهوائية لمدة عام واحد أدى إلى تحسين لياقة القلب والجهاز التنفسي وتنظيم تدفق الدم في المخ وتحسين وظيفة الذاكرة لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف.

وقال رونغ زانغ الذي قاد الدراسة، وهو أستاذ علم الأعصاب في جامعة جنوب غرب تكساس الطبية، "تعتبر التمارين الهوائية مهمة جداً لتحسين وظائف الأوعية الدموية ووظائف المخ الذي يحتاج إلى تدفق دم وكسجين مستمر".

وشملت الدراسة 37 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 55 و80 عاماً ويعانون من ضعف إدراكي بسيط وتابعهم 12 شهراً. وفي الأسابيع العشرة الأولى من الدراسة شارك هؤلاء في ثلاث جلسات تمارين في الأسبوع، تضمنت المشي السريع، وفقاً لمؤلف الدراسة الرئيسي تسوباسا توموتو.

ممارسة الرياضة تكسر رتابة العمل عن بعد وتعزز الإنتاجية

التمارين البسيطة خلال أوقات الاستراحة تحسن الدورة الدموية



التمارين البسيطة تجدد الطاقة

ويضيف نصيحة أخرى قائلاً "اطرح بساطك في الصباح وارتك حبل القفز أو الدمبل (إحدى القطع المستخدمة في رفع الأثقال) على مقربة منك. لأخذ استراحة رياضية صغيرة لا تتطلب تغييراً".

ويتابع يمكن الاستفادة كذلك من راديو تايسو أو "تمارين الراديو" أو 3 دقائق من التمارين مع الصلصة اليابانية، وهو برنامج يتم بثه منذ نحو قرن أربع مرات في اليوم على الهواء، ويقدم ثلاث دقائق من الحركات البسيطة، دائماً نفسها، على نغمات البيانو المرحة، لتخفيف المفاصل والأوتار.

وقال كامارا "لا بد من البدء بدقة صغيرة من إحماء العظام والمفاصل، وبعد ذلك بلف الكتفين للخلف والأسفل، ثم عمل دوائر صغيرة بالراس لإرخاء الرقبة".

ويوصي "بجلسة حركية صغيرة في الصباح كتمارين الضغط وتمارين القرفصاء ورفع الركبتين والقفز من ومتسلق الجبال، وصولاً إلى جلسة إطالة قصيرة في نهاية فترة ما بعد الظهر من خلال 3 أو 4 تمارين الرياضية خفيفة"، وتتجاوز بسرعة 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل في الأسبوع الذي أوصت به منظمة الصحة العالمية.

وأوصت بإجراء تمارين بدنية معتدلة لمدة 150 إلى 300 دقيقة أسبوعياً؛ نظراً إلى أن التمارين البدنية المعتدلة بدءاً من 300 دقيقة لها العديد من التأثيرات الإيجابية على الصحة العامة مثل خفض خطر الإصابة بسرطان الثدي أو القولون أو مرض السكري أو السكتة الدماغية.

وأشار كامارا إلى أن "الفكرة لا تكمن في القيام بجلسات أطول، ولكن أن تكون نشيطاً حتى في الأيام التي يكون لديك فيها وقت قصير. الاتساق هو المفتاح". ويصرّ المدرب على أن "حتى المؤيدين المتحمسين لممارسة رياضية متطلبة سيجدون فضائل في هذه الوجبة الخفيفة من التمارين الرياضية.. العمل على أقساط هو فرصة لإجراء القليل من فحص الجودة، لمراجعة المواضع الخاصة بك لتجنب الإصابات أثناء الجلسات الطويلة، ولتركيز على نقاط الضعف".

ويؤكد كامارا أن "التمارين القصيرة ممتعة للغاية، خاصة للأشخاص الذين يعانون من الإرهاق أو الإحباط أولئك الذين تخطب عزيمتهم من فكرة متابعة تدريب لمدة ساعة".

وبشكل عام لا توجد حدود للإبداع في نوعية التمارين البسيطة، التي يمكن إجراؤها في أثناء العمل من المنزل، بدءاً من الحركات الدائرية بواسطة اليدين والذراعين والكتفين والرأس وصولاً إلى الرقص لبعض الوقت.

بينما أجسادنا مصنوعة لتكون في حالة حركة". وحتى يكون العمل عن بعد مجدياً، يجب المحافظة على اللياقة البدنية من خلال ممارسة التمارين الرياضية خلال فترة الاستراحة في العمل، والتي تساعد على تجديد الطاقة وتحسين الدورة الدموية وتعزيز النشاط الأمر الذي يؤدي إلى زيادة التركيز وتعزيز الإنتاجية.

وأثبتت دراسة عالمية موسعة أن ممارسة التمارين أثناء فترات العمل ووقت الفراغ تساعد على تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية بشكل جوهري سواء في الدول النامية أو في البلدان المتقدمة.

ووفقاً للمركز الوطني للنشاط البدني والحياة المستقرة (أونابس)، فقد زاد وقت الجلوس بين البالغين بنسبة 24.6 في المئة في فرنسا العام الماضي، وقضى 87.7 في المئة من البالغين أكثر من 6 ساعات في الجلوس يومياً في عام 2020.

وكتفت دراسة نُشرت نتائجها في جورنال أوف أبلاند فيزيولوجي (مجلة علم وظائف الأعضاء التطبيقية) في يناير الماضي، أن التخلص من وضعية الجلوس لمدة 30 دقيقة بسلسلة من القرفصاء أو المشي لمدة دقيقتين يعزز استقرار نسبة السكر في الدم لدى البالغين الأصحاء. وهذا بدوره يساعد في تقليل مخاطر السمنة ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأجرى علماء الحركة في جامعة ماكماستر الكندية قبل عامين، اختباراً لمجموعة من الشباب من الفئة التي لا تقوم بأي نشاط بدني، وطلبوا منهم تسلق سلالم ثلاثة طوابق بسرعة عالية، ثلاث مرات في اليوم لمدة تتراوح بين ساعة وأربع ساعات، ويكرر هذا التمرين ثلاثة أيام في الأسبوع.

ولوحظ بعد ستة أسابيع، تحسن سعة الأوكسجين القصوى (الحد الأقصى لامتصاص الأوكسجين المرتبط بسعة القلب والأوعية الدموية) بالفعل لدى المتسقين بنحو 5 في المئة مقارنة بمجموعة التحكم.

ويصرى مدربو اللياقة أن فترات الاستراحة النشطة المتكررة يمكن أن تحدث المعجزات في ما يتعلق بتحسين إحساس المرء بالعافية والإنتاجية، ويقتروحون القيام بتمارين بسيطة خلال أداء العمل من المنزل.

يعاني موظفو العمل المكتبي عادة من قلة الحركة؛ وأدى تحولهم للعمل من منازلهم بسبب جائحة كورونا إلى الوقوع فريسة المزيد من الخمول. لذلك ينصح مدربو اللياقة البدنية العاملين عن بعد بالحصول على فترات استراحة نشيطة لممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة، والتي من شأنها أن تجدد الطاقة وتجنب المرء عدة مشكلات صحية.

وأوضح هولاند أنه "بدافع العادة نميل إلى اعتبار أن الرياضة تمارس بالضرورة في أماكن معينة، وبملابس خاصة ولفترة زمنية محددة، ومع ذلك، ليس من الضروري على الإطلاق أن تجبر نفسك على الحركات لمدة ساعة متتالية لرؤية النتائج".

وأظهرت الكثير من الدراسات الحديثة أن الحقيقة البسيطة المتملة في التحرك ليضع دقائق بانتظام تجلب بالفعل نصيبها من الفوائد الصحية. ولفتت سليمان كامارا، مدرب في إيبيرزود، إلى أن "العمل عن بعد أبرز الجمود المزمن السائد في مجتمعاتنا،

وتقلبا مزاجيا مستمرا. وبيّنت الأبحاث في عدة بلدان أن العمل عن بعد الناجم عن الوباء أدى إلى ساعات عمل أطول للملايين من الأشخاص، ويعمل الكثيرون في منازلهم دون ممارسة الرياضة، ما يجعلهم يعقون فريسة سهلة للمشاكل الصحية كالبدانة والأم الظهر والرقبة.

وقالت مود بونيه المؤسسه المشاركة لوكالة "تيليتيك أيجنسي"، المتخصصة في الرياضة والرفاهية، "خلال فترة الحجر الأولى، كان هناك حماس كبير للسدورات التدريبية عبر الإنترنت، حيث هرع الناس إلى بساط اليوغا، والانشطة المطاطية المقاومة المعتمدة في التمارين الرياضية، وأوزان كيتل بيل، ولكن في وقت لاحق، ومع استمرار العمل عن بعد، ظهر إرهاب عام، مع غياب الحدود بين العمل والحياة الشخصية حيث يصبح من السهل تخطي وقت العمل الرسمي بسبب عدم وجود حدود واضحة بين المكتب والمنزل مما أعطى انطبعا بوجود نفق لا نهاية له".

أما توم هولاند خبير اللياقة البدنية ومؤلف كتاب "ذا ميكرو وركوت" فأرجع تخلي العاملين عن بعد عن ممارسة الرياضة والحفاظ على لياقتهم البدنية إلى "ضيق الوقت، باعتباره السبب الأول للتخلي عن الرياضة". وتشهد الأرقام على ذلك، فمنذ بداية الأزمة الصحية لم يجد 65 في المئة من الموظفين الوقت أو الفرصة للنشاط البدني.

قياس معدل نبضات القلب وسيلة للتوجيه أثناء التدريب الرياضي

نبضات القلب بانتظام من أجل التدريب لرفع وتحسين الأداء في نطاقات مختلفة. وفي ما يخص نطاقات التدريب، يميز الخبراء بين النطاق الهوائي والنطاق اللاهوائي. ويقصد بالنطاق الهوائي أنه يتم إمداد الجسم بحمية كافية من الأوكسجين من الهواء عن طريق التنفس، ولا يكون التدريب فيه بكثافة عالية.

وأوصى البروفيسور فروبوزه بأن يتواجد الرياضي في هذا النطاق بنسبة 80 في المئة، بينما يجب إكمال جزء صغير فقط من التدريب في النطاق اللاهوائي الأكثر إجهاداً.

ويختلف تحديد الفواصل بين النطاقين من شخص إلى آخر. ويمكن للمرء هنا استشارة طبيب رياضي، حيث يتم الاعتماد على معدل نبضات القلب لتحديد القرار المناسب، فإذا كان المرء يتدرب بأكثر من 80 في المئة من الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب، ففي هذه الحالة ربما يكون في النطاق اللاهوائي.

لندن - يحظى معدل نبضات القلب باهتمام الرياضيين لأن تزايد معدل نبضات القلب أثناء التمارين الرياضية يشير إلى استجابة الجسم للإجهاد البدني. ويرتبط معدل نبضات القلب بعلاقة طردية مع كثافة التمارين الرياضية؛ فكلما زادت حدة التمارين، زاد معدل نبضات القلب. وعادة ما يعتمد المعدل المثالي لنبضات القلب على الهدف من التمارين والعمر ومستوى اللياقة البدنية.

ويرى البروفيسور إنغو فروبوزه من الجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية، أن هناك مجموعتين يجب عليهما مراعاة معدل نبضات القلب وهما المبتدئون والرياضيون الطموحون والتنافسيون.

وبالنسبة إلى المبتدئين، فإن قياس معدل نبضات القلب يوفر وسيلة للتوجيه أثناء التدريب، وهو ما يمنح المرء شعوراً معيناً بالتحميل المناسب، بينما من الأفضل للرياضيين الطموحين والتنافسيين الاهتمام بقياس معدل



نبضات القلب تكشف مدى استجابة الجسم لإجهاد البدني