

# التمرين بطوق الهولا هوب يقوي عضلات البطن والظهر والوسط

## الفيلاهوب يساعد الجسم على التخلص من الدهون ويعزز نشاط القلب



رشاقة وحيوية

دائرية ويحرق من 200 إلى 250 سعرة حرارية خلال نصف ساعة. ولحساب السرعات الحرارية المستهلكة خلال ممارسة النشاط البدني شديداً يجب ضرب إجمالي عدد دقائق التمرين اليومية في 8، ثم إضافة 300. أما بالنسبة إلى التمرين المتوسط فيتم ضربه في 6، وبخصوص التمرين الخفيف يتم ضربه في 4.

تعود أصل لعبة "التطويق" أو "الهولا هوب" إلى مصر القديمة واليونان حيث كانت تستخدم كشكل من أشكال الرياضة، وكانت أطواق الهولا هوب تصنع من مواد مختلفة مثل الخيزران والمعادن وأشجار الكروم.

ولكن الأطواق الحالية تختلف نسبياً عن القديمة، فقطرها أكبر ويتراوح بين 35 و40 بوصة، ووزنها أثقل. ويؤكد الخبراء أن ممارسة رياضة الهولا هوب لها العديد من الفوائد منها زيادة معدل ضربات القلب، مما يتيح فرصة لتنشيط الأوعية الدموية.

كما تقوم بتحريك الأمعاء والأعضاء الداخلية في شكل دائري وتحسن تنسيق شكل الجسم بالإضافة إلى أنها تقوي عضلات الجذع وتعزز مرونة العمود الفقري.

لذا تكتسب لعبة الهولا هوب شعبية كبيرة في الولايات المتحدة وتنتشر في النوادي وصالات اللياقة البدنية، ويحرص الآباء على أن تكون لعبة التطويق إحدى هويات أطفالهم لأنها رياضة تنشط الجسم بالكامل وتحافظ على شكله ولياقته.

ويمكن للفردي إضافة رياضة الهولا هوب إلى رياضاته المفضلة ولكن قبل ممارسة التمرين عليه اختبار الطوق المناسب لحجم جسمه، وبصفة عامة يعد الطوق الأكبر حجماً أنسب أثناء ممارسة التمرين، أما الطوق الصغير فيعتبر مقياساً لمدى لياقة الفرد. وتكون الممارسة الأكثر شيوعاً حول الخصر، ولكن هناك تمارين أخرى للرقبة واليدين والأرجل.

حركتها أيضاً. وأضافت أنه يُوصى بأخذ دورة تدريبية في هذه التمارين أو على الأقل تعلم حركاتها الصحيحة من خلال مشاهدة فيديوهات تعليمية، ومن ثم يمكن الشروع في ممارستها بشكل آمن. وللحصول على أفضل تأثير لهذه التمارين أوصت موريايادي بالمواظبة على ممارستها يوماً لمدة نصف ساعة أو لمدة أطول بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

وقد ورد في تقرير نشر في موقع "إيس فيتنيس" الأمريكي أن النوع الحديث من هذه الرياضة بدأ في المقام الأول كشكل من أشكال الرقص، ولكنه تحول إلى عالم اللياقة البدنية في السنوات الأخيرة. وأدرجت الصالات الرياضية العصرية -مثل كرانش وإيكوينوكس- هذه الرياضة في فصول اللياقة البدنية، كما بدأت تزدهر في جميع أنحاء البلاد. وتدمج هذه الفصول التي تلاقى إقبالاً جيداً مجموعة واسعة من الرقصات في تمرين جماعي سريع وممتع.

وتدور البعض من هذه الأطواق الأكبر والأثقل حول الجسم ببطء، مما يسهل التحكم فيها مع حرق المزيد من السعرات الحرارية بطريقة تحسن اللياقة البدنية. وقالت الباحثة في جامعة ويسكونسن لاكروس، جوردان هولثوسن، إن هذه التمارين قادرة على حرق ما يصل إلى 600 سعرة حرارية في الساعة. وتعد رياضة الهولا هوب من أكثر الرياضات المبهلة والتي لا يتم تسليط الضوء عليها بالرغم من فاعليتها في تنحيف الخصر والحصول على جسم متناسق ورشيح.

وتعتبر هذه الرياضة بديلاً جيداً عن الحمية القاسية، لذا فهي من أكثر الرياضات شيوعاً في أميركا وأوروبا لعلم الأميركيين والأوروبيين بفوائدها. وتمارس رياضة الهولا هوب باستخدام طوق دائري عريض يوضع حول الخصر ومن ثم يتم هزه بحركة

تدريب عضلات الظهر وتحسين التناسق العضلي الداخلي والخارجي؛ ومن ثم يتمتع العمود الفقري بقدر أكبر على التحمل وتصبح حركات المتدرب أكثر قوة وثباتاً ويقي نفسه من الإلم الظهر".

وأردفت الخبيرة الرياضية أن تمارين الهولا هوب تعزز الجهاز القلبي الوعائي، لذلك "لا بد من الاستمرار في التمرين لمدة تتراوح من 15 إلى 20 دقيقة كي يحصل المتدرب على هذا التأثير الإيجابي".

وشددت الخبيرة على وجوب أن ينتبه المتدرب إلى ضرورة أن يتخذ عموه الفقري وضعا قائماً عند الإهتزاز بالطواق الهولا هوب وان يحاول التحكم في

المواظبة على ممارسة تمارين الهولا هوب تعزز التناسق العصبي العضلي لدى الإنسان وتكسبه القوام المثالي الممشوق الذي يحلم به



الانتظام في ممارسة الحركات الرياضية باستخدام الطوق يومياً يساعد الجسم على التخلص من الدهون الزائدة ويعزز نشاط القلب والأوعية الدموية. وللإستفادة من المزايا الصحية لتمرين الهولا هوب ينصح خبراء اللياقة البدنية باختيار الطوق المناسب الذي ينبغي أن يكون قطره ملائماً لطول القامة.

برلين - يؤكد خبراء التخسيس ومدربي الرياضة، وحتى الأطباء، أن سر الرشاقة والحيوية والصحة يكمن في طوق الهولا هوب؛ فالانتظام في ممارسة الحركات الرياضية باستخدام الطوق يوميا يساعد الجسم على التخلص من الدهون الزائدة، إلى جانب أنه يعزز نشاط القلب والأوعية الدموية، شرط ألا يقل مدة التمرين عما يتراوح بين 12 و20 دقيقة.

وقالت مديرة اللياقة البدنية الألمانية ساسكيا ريتشارت إن التمرين بطوق الهولا هوب مفيد جدا للصحة؛ فهو يعمل على تقوية عضلات البطن والظهر والوسط، إلى جانب تأثيره الإيجابي على النفس، إذ أنه يساعد على الشعور بالسعادة لأنه يستعيد ذكريات الطفولة.

وللاستفادة من مزايا التمرين الصحية تنصح ريتشارت باختيار الطوق المناسب؛ حيث ينبغي استخدام طوق يتراوح وزنه بين 1 و1.2 كغ. وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يزيد وزهم عن 85 كغ يمكنهم استخدام طوق يتراوح وزنه بين 1.5 و1.8 كغ.

ويتوقف قطر الطوق المناسب على طول القامة؛ فإذا وصل الطوق إلى السرة أثناء الوقوف يصبح الحجم مناسباً. وفي حالة الشك ينبغي اختيار طوق ذي قطر أكبر لأنه كلما كان القطر كبيراً كانت حركته أبطأ، الأمر الذي يعد مناسباً للمبتدئين.

وأشارت ريتشارت إلى أن التمرين بطوق الهولا هوب لا يعد مناسباً للأشخاص الذين يعانون من الإلم الظهر أو الإنزلاق الغضروفي أو تيبس عضلات الظهر.

وأكدت الخبيرة الألمانية أوشي موريايادي أن المواظبة على ممارسة تمارين الهولا هوب تعزز التناسق العصبي العضلي لدى الإنسان وتكسبه القوام المثالي الممشوق الذي يحلم به.

وأرجعت موريايادي هذا التأثير إلى أن ممارسة الهولا هوب بالطواق المحيطة بمنطقة الخصر والبطن تعمل على تدريب عضلات البطن بشكل مكثف، مما يساعد على تمتع الجسم بالقوام المنشود.

وأردفت الخبيرة الألمانية "لا تقتصر فائدة الحركة الإهتزازية لأطواق الهولا هوب حول البطن على تحسين القوام فقط، بل تعمل أيضاً على تدليك الأنسجة والأعضاء الداخلية، مما يحفز عملية التمثيل الغذائي في الجسم".

وإلى جانب ذلك أكدت موريايادي أن لهذه التمارين عدة فوائد صحية أخرى؛ ذلك أنها "تعمل على تنشيط العمود الفقري من خلال الحركة المتأرجحة التي تسهم أيضاً في

# التدريب بلوح الاهتزاز يعزز اللياقة البدنية

بالتحلي عن تمارين لوح الاهتزاز، وفي حالات التشكك يجب استشارة الطبيب المختص قبل استعمال لوح الاهتزاز. وقبل شراء لوح الاهتزاز يجب التحقق من وجود سطح واسع لكي يتم أداء التمارين بثبات، وعند الرغبة في استثمار المزيد من الأموال في شراء لوح الاهتزاز يمكن الحصول على موديل مزود بقضبان إمسك أو درابزين، ومن الأفضل أن تكون الاهتزازات ثلاثية الأبعاد بحيث تكون موجهة نحو جميع الاتجاهات.

وأشار فروبوزه إلى أن تردد الاهتزاز يتم قياسه بوحدة هرتز، وأضاف البروفيسور الألماني "تستجيب الهياكل المختلفة في الجسم للاهتزازات بشكل مختلف". وتحتاج العظام مثلاً إلى تردد أكثر هدوءاً ونطاق تردد يتراوح بين 8 و10 هرتز عند الرغبة في الوقاية من هشاشة العظام، وعلى العكس من ذلك إذا رغب المرء في تنشيط الألياف العضلية السريعة فلا بد أن يقع نطاق التردد بين 25 و40 هرتز على الأقل.

ومن جانبه نصح كارل كريستوفر بونتر، من الجمعية الألمانية للعلاج الطبيعي، باستشارة المختصين قبل شراء لوح الاهتزاز، حتى لو كانت هناك خبرة لدى المرء نتيجة استعمال اللوح في العلاج الطبيعي، فدائماً تكون هناك موبيلات أعلى كفاءة وجودة ولا يمكن مقارنتها بالأجهزة المنزلية.

مقارنتها بالأجهزة المنزلية. وتؤدي هذه الاهتزازات إلى تقوية العضلات، كما تحفز هذه التمارين العظام على تكوين مواد جديدة. وأوضح البروفيسور إنجو فروبوزه، من الجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية، أن لوح الاهتزاز بمفرده لن يجعل المرء لائقاً من الناحية البدنية، وأكد على ضرورة التمتع بعضلات قوية لكي يتم تدريبها بواسطة لوح الاهتزاز. وتظهر فائدة لوح الاهتزاز مثلاً لدى عشاق التجول والهولولة أثناء أوقات الفراغ؛ حيث يعمل لوح الاهتزاز على زيادة مستوى الأداء، على عكس الأشخاص الذين لم يبذلوا مجهوداً بدنياً منذ عشرين سنة، فهؤلاء الأشخاص يتعين عليهم تقوية العضلات أولاً، وبعد ذلك يمكنهم استعمال لوح الاهتزاز.

وأكد إنجو فروبوزه على ذلك بقوله "تشكل الاهتزازات حملاً ثقيلاً على الجسم، ولذلك لا بد أن تكون العضلات قوية بدرجة كافية لكي يتم الحفاظ على ثبات واتزان الجسم أثناء الاهتزازات، وإلا قد تحدث أضرار".

وتعتبر وضعية القرفصاء من أهم تمارين الاهتزاز. وأكد البروفيسور الألماني فروبوزه أن تمارين الاهتزاز تستهدف بشكل خاص الأطراف السفلية، أي الساقين وعضلات أسفل الظهر.

وعند البحث عن تمارين الاهتزاز على شبكة الإنترنت قد يصادف المرء تمارين للجزء العلوي من الجسم، مثل تمرين الاستناد على اللوح. وشدد البروفيسور الألماني هنا على ضرورة توخي الحرص والحذر، ونصح بضرورة استعمال مشدات كافية للعضلات على الكتفين والجزء العلوي من الظهر، حتى يتم تخفيف الاهتزازات، وإلا فقد تنتشر الاهتزازات في الجسم وتصل إلى الأعضاء الداخلية أو حتى العصب البصري وتتسبب في حدوث تهيج.

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

بالإضافة إلى ذلك ينصح فروبوزه الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الروماتيزمية والعصبية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم في العضلات

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

بالإضافة إلى ذلك ينصح فروبوزه الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الروماتيزمية والعصبية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم في العضلات

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

بالكامل في الحفاظ على اللياقة البدنية. ويعتمد لوح الاهتزاز على مفهوم بسيط وبعقري للغاية؛ حيث يقوم محرك صغير بعمل اهتزازات في اللوح، والتي يتم نقلها إلى الجسم، ويتم معادلة هذه الاهتزازات من خلال تقلص واسترخاء العضلات في تتابع سريع، ويسري ذلك على العضلات العميقة التي لها دور هام في ثبات الجسم واتزانه.

الاهتزازات تؤدي إلى بناء العضلات، كما تعمل هذه التمارين على تحفيز العظام لبناء مواد جديدة وتحسن مستوى الأداء

وتؤدي هذه الاهتزازات إلى تقوية العضلات، كما تحفز هذه التمارين العظام على تكوين مواد جديدة. وأوضح البروفيسور إنجو فروبوزه، من الجامعة الرياضية بمدينة كولن الألمانية، أن لوح الاهتزاز بمفرده لن يجعل المرء لائقاً من الناحية البدنية، وأكد على ضرورة التمتع بعضلات قوية لكي يتم تدريبها بواسطة لوح الاهتزاز. وتظهر فائدة لوح الاهتزاز مثلاً لدى عشاق التجول والهولولة أثناء أوقات الفراغ؛ حيث يعمل لوح الاهتزاز على زيادة مستوى الأداء، على عكس الأشخاص الذين لم يبذلوا مجهوداً بدنياً منذ عشرين سنة، فهؤلاء الأشخاص يتعين عليهم تقوية العضلات أولاً، وبعد ذلك يمكنهم استعمال لوح الاهتزاز.

وأكد إنجو فروبوزه على ذلك بقوله "تشكل الاهتزازات حملاً ثقيلاً على الجسم، ولذلك لا بد أن تكون العضلات قوية بدرجة كافية لكي يتم الحفاظ على ثبات واتزان الجسم أثناء الاهتزازات، وإلا قد تحدث أضرار".

وتعتبر وضعية القرفصاء من أهم تمارين الاهتزاز. وأكد البروفيسور الألماني فروبوزه أن تمارين الاهتزاز تستهدف بشكل خاص الأطراف السفلية، أي الساقين وعضلات أسفل الظهر.

وعند البحث عن تمارين الاهتزاز على شبكة الإنترنت قد يصادف المرء تمارين للجزء العلوي من الجسم، مثل تمرين الاستناد على اللوح. وشدد البروفيسور الألماني هنا على ضرورة توخي الحرص والحذر، ونصح بضرورة استعمال مشدات كافية للعضلات على الكتفين والجزء العلوي من الظهر، حتى يتم تخفيف الاهتزازات، وإلا فقد تنتشر الاهتزازات في الجسم وتصل إلى الأعضاء الداخلية أو حتى العصب البصري وتتسبب في حدوث تهيج.

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

بالإضافة إلى ذلك ينصح فروبوزه الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الروماتيزمية والعصبية المرتبطة بارتفاع ضغط الدم في العضلات

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".

وأضاف البروفيسور الألماني "لا يناسب التدريب بواسطة لوح الاهتزاز الأشخاص الذين يعانون من متاعب صحية مثل مشاكل المفاصل وهشاشة العظام أو الأشخاص الذين يعتمدون على الأطراف الصناعية مثل المفاصل الصناعية".



تدريب للعضلات

# رفع الحمولات بطريقة خاطئة يسبب تآكل مفصل الورك



لا تزيد زاوية انحناء الركبتين عن 90 درجة وأن يتخذ الظهر وضعاً قائماً أثناء الرفع؛ لأنه ينبغي أن يتم رفع الحمل من الركبتين. ولتوزيع الأحمال الثقيلة على جانبي الجسم بشكل سليم طوال فترة حملها أكد البروفيسور الألماني على ضرورة أن تكون قريبة من الجسم قدر الإمكان، لافتاً إلى أنه من الأفضل توزيع الأحمال الثقيلة بالتساوي على ناحيتي الجسم من خلال حمل حقيبتين خفيفتين بدلاً من حمل واحدة ثقيلة، وفي حال عدم توافر الإمكانية لتحقيق ذلك لا بد من تبديل الأحمال الثقيلة على ناحيتي الجسم.

قبل رفع الأحمال الثقيلة من خلال إبقاء الجسم في وضع قائم. وفي الوقت ذاته أكد البروفيسور الألماني على ضرورة شد عضلات الجذع، لاسيما في منطقتي البطن والمؤخرة لدعم استقرار الجزء العلوي من الجسم والتخفيف في الوقت ذاته عن العمود الفقري، حيث تتم عملية التنفس في هذه الوضعية بشكل متناسق.

وفي مرحلة رفع الأحمال الثقيلة من الأرض شد الخبير الألماني على ضرورة أن يبقى الجسم قائماً أيضاً، على أن يتم الاقتراب من الشيء المرغوب رفعه، ثم الجلوس في وضعية القرفصاء؛ بحيث

الحمولات أو الاستعانة بشخص ثان لحملها. بدوره حذر البروفيسور الألماني برنهارد ألمان من أن رفع الأشياء الثقيلة وحملها بشكل خاطئ يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بشد عضلي، بل قد يصل الأمر إلى الإصابة بمتاعب في الفقرات القطنية، في حال الاستدارة بالجسم أثناء رفع هذه الأشياء.

لذا أوصى ألمان، الأستاذ بالجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية في مدينة زاربروكين، باتباع بعض النصائح التي يمكن من خلالها تجنب التعرض لمثل هذه المتاعب، والتي يأتي في مقدمتها الاستعداد في البداية

حذرت الجمعية المهنية لعمال البناء من أن رفع الحمولات بطريقة خاطئة قد يؤدي إلى تآكل مفصل الورك، والذي تتمثل أعراضه في الشعور بالألم في المنطقة الإربية (المنطقة بين البطن والفخذ) وآلام الظهر وقيود في الحركة. ولتجنب هذه الأعراض ينبغي رفع الحمولات بشكل صحيح؛ حيث ينبغي أن يكون الظهر في وضعية قائمة ومنصبة مع مراعاة أن تكون الحمولة قريبة قدر الإمكان من الجسم وتجنب الحركات العنيفة والمفاجئة والتحميل أحادي الجانب.

وبدءاً من الحمولات التي يبلغ وزنها 15 كغ ينبغي استخدام وسائل نقل