

تمارين تقوية البطن والأرداف والساقين تجعل القوام مشوقا

مع فني الركبتين وشد عضلات البطن، ورفع الوركين على الأرض حتى يتحاذى الوركين مع الركبتين والكتفين، ويتم الانتظار لمدة تأخذ فيها المتدربة ثلاث أنفاس عميقة.

ودائما ما ترتبط مدة التمارين الرياضية بالأهداف الفردية، وبشكل عام، يجب ألا يكون التدريب قصيرا جدا، وينبغي الدفع بالنفس إلى أقصى حدودها، ولكن مع عدم المبالغة في ذلك.

كما يعد تمرين استخدام اللوح الخشبي واحدا من أفضل تمارين البطن التي يمكن القيام بها حيث أنها تعمل على تقوية عضلات منطقة البطن ودعم العمود الفقري.

ويمكن للمرأة أن تنزل على الأرض في وضعية الضغط على شكل خط مستقيم من خلال جسمها من الكتفين إلى الكاحل، وتبقى في تلك الوضعية لمدة دقيقة، وفي البداية تكون قادرة على حمل الوضع لمدة 8 و10 ثوان فقط، لكن قد يزداد التحمل مع استمرارها في القيام بذلك. ويمكن أن تكرر التمرين من 5 إلى 6 مرات.

● **ميونخ (ألمانيا)** - أوضحت مجلة "فرويندين" الألمانية أنه يمكن للمرأة التمتع بقوام مشوق وبطن مسطحة وسيقان رياضية من خلال بذل بعض الجهد والوقت، وفي البداية نصحت إينا أوبايوفانا، من بيت الأزياء Sweaty Betty للملابس الرياضية، بالقيام بالتمارين الرياضية التي تستهدف البطن والأرداف والساقين ثلاث مرات في الأسبوع، ويمكن التدريب بالطبع لوقت أطول عند الرغبة في ذلك، وستظهر النتائج الأولى بعد أربعة إلى ثمانية أسابيع، أما النتائج الواضحة فستظهر بعد 12 أسبوعا تقريبا.

ويرتبط ظهور تأثير التمارين الرياضية بشكل أسرع باللياقة البدنية وكيفية الاستجابة للتمارين الرياضية والنظام الغذائي، والتي تختلف من سيدة إلى أخرى.

وتعمل التنوعات المختلفة في تمرين الرفعة الميتة (Deadlift) على تدريب عدة مناطق في الساق مثل عضلات المقعدة أو الجذع، وتعتبر تمارين الجسر مفيدة بشكل خاص لمنطقة الأرداف، ويتم التمرين بالاستلقاء على الظهر

نصائح

نصائح ذهبية للحفاظ على صحة العظام

● **دبي** - مع التقدم في العمر تتدهور قوة العظام وتقل قدرتها على التحمل، ونظرا لأن الشيخوخة تؤثر على صحة العظام والمفاصل، فإنه من المهم القيام بكل ما هو ضروري للحفاظ على قوة وتوازن وصحة العظام خلال كافة مراحل حياتنا.

ويجب أن يعي المرء تماما أن الأوان لم يفت أبدا كي يبدأ في اتخاذ خطوات لضمان تمتعه بالصحة والعافية مع التقدم في السن، والتأكد كذلك من صحة العظام والمفاصل. لقد أصبحت عملية تجهيز وتهيف أجسامنا لتتحمم بمستقبل صحي أمرًا يمكننا القيام به اليوم.

وفي هذا الصدد، تقدم لنا في ما يلي أخصائيو جراحة العظام في عيادات السعودي - الألماني د/شارميلا تولبول مجموعة من النصائح الهامة التي يجب وضعها في الاعتبار من أجل الحفاظ على صحة العظام.

وتعد ممارسة تمارين القوة والمرونة من الأنشطة الهامة التي تعود بالفائدة على صحة العظام، في الوقت الذي نجد فيه أن الخمول هو عدوك الحقيقي مع تقدمك في العمر، خاصة في ضوء حقيقة أن مفاصلنا يمكن أن تفقد تقريبا نصف قدرتها على حركتها. ومن ثم، فإن أي إصابة قد تؤدي إلى تفاقم المشكلة. ولذا، فإن ممارسة تمارين الإطالة والمشي بصورة منتظمة تساعد في الحفاظ على صحة ومرونة المفاصل والعضلات.

كما يجب أن يعمل المرء على إضافة بعض المواد الغذائية المفيدة لصحة العظام إلى قائمته الغذائية الخاصة به مثل: الخضروات الورقية كاللفت والسبانخ والبروكلي، وتناول الأطعمة الغنية بالوميجا 3 مثل السلمون والسردين، والحرص كذلك على تناول الفواكه والمكسرات مثل التين واللوز والجوز علاوة على تناول البقوليات مثل الفاصوليا الحمراء والفاصوليا السوداء.

وبالنسبة إلى أولئك الذين تكون هناك احتمالية في عدم حصولهم على الكميات الضرورية من تلك الفيتامينات الضرورية من الطعام، فمن الممكن تناول مكملات غذائية، ولكن بعد استشارة الطبيب.



التقدم في العمر يقلل قدرة العظام على التحمل

ركوب الخيل والسباحة والرقص رياضات تقوي عضلات الظهر وتعمل على إراحتها

الوضعية المستقيمة تساعد في الحفاظ على صحة الأقراص الفقرية ولياقتها



الطفو في الماء يعمل على إراحة العمود الفقري

يتعلق بأسلوب الحياة الخاطئ ومنها ما يتعلق بالأمراض: كالجولوس مدة طويلة والبدانة ووضعيات الجسم الخاطئة ورفع الحمولات بشكل خاطئ.

أما الأسباب المرضية لآلام الظهر فتتمثل في الانزلاق الغضروفي وهشاشة العظام.

كما قد يكون سبب الآلام نفسيا مثل التوتر النفسي الشديد والاحتئاب.

وقال البروفيسور الألماني بيرند كلاندني إن آلام الظهر لها أسباب عدة، موضحا أنها في بعض الحالات لا ترجع إلى سبب عضوي مثل تآكل الفقرات أو الانزلاق الغضروفي. وهنا لا يستلزم الأمر الخضوع للجراحة فورا، كلما شعر مواجهة الآلام في كثير من الحالات من خلال علاج الألم أو الحركة أو العلاج الطبيعي.

ويتم اللجوء إلى الجراحة إذا كانت آلام الظهر مصحوبة بظواهر مثل شلل أو إذا فقد المريض السيطرة على المثانة أو الأمعاء.

من متاعب الظهر، وذلك بفضل الوضعية المنتصبة والحركة العالية والتناسق العضلي العصبي.

وأثبتت العديد من الدراسات أن الرقص يعزز من الدورة الدموية في الجسم وهو ما يقلل من فرص تشنجات العضلات كما يساهم في التخلص من الآلام الظهر كونه يدعم الحبل الشوكي.

كما تعتبر السباحة أيضا من الرياضات المفيدة لصحة الظهر، وذلك إذا تم القيام بها بشكل صحيح؛ حيث يعمل الطفو في الماء على إراحة العمود الفقري والعضلات ويصون المفاصل. لذا تعد السباحة مناسبة بصفة خاصة للأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر.

وأوضح كلاين أنه عند ممارسة سباحة الظهر ينبغي أن يكون الجزء العلوي من الجسم والساقان في وضعية مستقيمة في الماء. وعند ممارسة سباحة الصدر، ينبغي أن يكون الرأس في وضع مستقيم مع سطح الماء، وليس فوقه، تجنباً لمشاكل الرقبة.

أما التنس فيرى كلاين أنه رياضة غير مناسبة للظهر، وذلك بسبب حركات التوقف السريع والإفراط في التمدد للخلف وتشكيل الكثير من الضغط على المفاصل الفقرية الصغيرة.

وثمة مشكلة أخرى تتمثل في التحميل الثقيل من جانب واحد على جانب السراخ الضاربة، مما يؤدي أيضا إلى خلل في الظهر.

ويؤكد خبراء اللياقة البدنية وجراحو العظام على أهمية رياضات ركوب الخيل والسباحة والرقص في الحفاظ على صحة الظهر وتقوية عضلاته، بشرط ممارستها بطريقة صحيحة. ويشير الخبراء إلى أن ركوب الخيل رياضة تعلم الفرد كيفية التحكم بجسمه من خلال توازنه أثناء الركوب وتقوي التركيز لديه، كما تقوي العضلات وتمنع تقلصاتها.

● **برلين** - تعتبر متاعب الظهر من المشاكل الصحية الشائعة في وقتنا الراهن، وذلك بسبب قلة الحركة. وتمثل الرياضة سلاحا فعالا لمحاربة هذه المتاعب أو على الأقل تخفيفها بشرط ممارستها بطريقة صحيحة.

ومن أبرز الرياضات التي تعود بالفائدة على صحة الظهر رياضة ركوب الخيل.

وقال جراح العظام الألماني أكسيل كلاين إن الوضع المستقيم أثناء ركوب الخيل يساعد على تقوية عضلات الظهر ويعمل على إراحتها، موضحا أن معادلة حركات الحصان باستمرار من قبل الراكب تساعد في تحريك وتمارين العضلات الصغيرة في العمود الفقري بطريقة يصعب الوصول إليها أثناء تدريبات تقوية العضلات العادية.

كما أظهرت الدراسات أن ركوب الخيل يساعد في الحفاظ على صحة ولياقة الأقراص الفقرية وينشط الدورة الدموية.

كما أن ركوب الخيل رياضة تعلم الفرد كيفية التحكم بجسمه من خلال توازنه أثناء الركوب وتقوي التركيز لديه، كما تقوي العضلات وتمنع تقلصاتها، وتقوي القلب وتحسن أداء الأوعية الدموية والشرايين.

ويعد ركوب الخيل رياضة مهمة للذين يعانون من الشلل الدماغي والذي يؤثر على الحركة؛ حيث تستخدم هذه الرياضة كعلاج لحالاتهم. كما تزيد من ثقة الشخص بنفسه وتعلم الصبر.

وتساعد رياضة الخيل على تخفيف الوزن خاصة عند البطن والأرداف، فهي تحرق الدهون؛ كما أنها من أكثر الرياضات التي تساعد على حرق السعرات الحرارية وتسهل عملية الهضم أيضا، وتخفف التشنجات مما يعمل على علاج المشاكل المتعلقة بالمفاصل. ويمكن من خلال ركوب الخيل معالجة الأشخاص الذين أصيبوا بمشاكل في العمود الفقري والجلطات.

ويُفضل عند ممارسة رياضة ركوب الخيل عدم استخدام الخيل في مناطق ذات تضاريس صعبة، أو في الأجواء العاصفة



● **معادلة حركات الحصان باستمرار من قبل الراكب تساعد في تحريك العضلات الصغيرة في العمود الفقري وتمارينها**

وينصح الأطباء بالجولوس السليم على مدار اليوم لأن كل حركة وموقف له تأثير كبير على الصحة. ويتعين على الأفراد أن يفكروا دائما حول كيفية موازنة جسمهم مع حركاتهم في الوقوف والجلوس والمشي وحتى النوم. ويرى الأطباء أن المشكلة الشائعة لآلام الظهر ترجع إلى طريقة الجلوس الخاطئ التي قد تستمر لبعض الساعات، مما يؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة.

وعند الجلوس لفترة طويلة، فإن العضلات تبني على منطقة المعدة والظهر المنخفضة مما يؤدي إلى وظيفة وقائية لاستقرار الفقرة. ويحافظ الأفراد الذين يتدربون بشكل منتظم على عضلاتهم للحماية من آلام الظهر والرقبة. وكلما انتظمت التمارين اليومية، كلما شعر الفرد بالصحة والسعادة باعتبارهما إحدى القواعد الأساسية التي يجب أن يتمسك بها في حياته.

ويمكن للأفراد الاختيار من بين مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأنشطة الرياضية والتي من شأنها أن تكون ممتعة ومفيدة بالنسبة إليهم كالمشي والركض واليوغا والكرة الطائرة وغيرها من أفضل الأشياء التي يمكنهم القيام بها لتطوير العضلات.