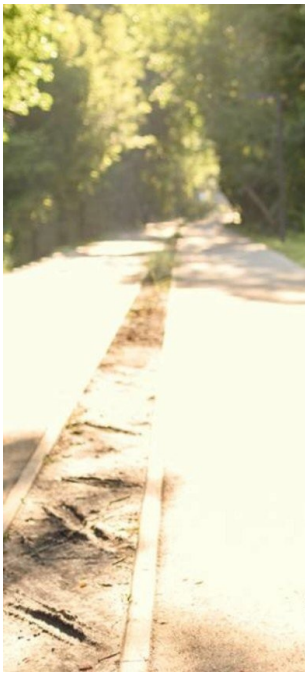
الكشف عن تمارين فعالة للوقاية من أمراض القلب بعد سن الـ30



يعتبر النشاط البدني جزءاً أساسياً من نمط الحياة الصحي، ويشمل مجموعة من التمارين الموصى بها.

وتعد تمارين تقوية العضلات، خاصة مع التقدم في السن، ضرورية لإبطاء معدل فقدان العظام والعضلات المرتبط بالشيخوخة، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية.

وبهذا الصدد، سلط أحد الأطباء الضوء على الفوائد الكبيرة لتمارين القوة، التي تشمل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع 2.

وقال الدكتور سود عبر حسابه الشهير على "تيك توك" (@doctorsood): "تلعب كتلة العضلات دوراً حاسماً في الحفاظ على جسم صحي، خصوصاً مع تقدمنا في السن. بدءاً من سن الثلاثين، نفقد حوالي 3-5٪ من كتلة عضلاتنا كل عقد، وهو ما قد يؤدي إلى ضعف الحركة والوهن، ما يزيد من خطر السقوط".

وأشار سود إلى أن تمارين القوة تعد أداة فعالة لمكافحة هذا التدهور، حيث تساعد في الحفاظ على

الأنشطة اليومية مثل النهوض من الكرسي، وتقلل من خطر الكسور. كما أن العضلات تلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب.

وأضاف: "تزداد أهمية هذا الأمر مع تقدمنا في العمر، لأن العضلات لا تقتصر على دعم الحركة فقط، بل تساعد أيضاً في تعزيز عملية التمثيل الغذائي وتحسين المرونة العقلية والمحافظة على استقلالنا".

ومن جانبها، توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البالغين بضرورة العمل على تقوية جميع مجموعات العضلات الرئيسية، بما في ذلك الوركين والساقين والظهر والصدر والبطن والذراعين والكتفين، مرتين على الأقل في الأسبوع. وتوضح أن "مدة الجلسات التدريبية غير محددة بدقة، لكن الجلسة النموذجية قد تستغرق أقل من 20 دقيقة، ويجب أداء التمارين إلى الحد الذي يصعب فيه القيام بتكرار آخر دون مساعدة".

ولا يشترط أداء تمارين القوة في صالة الألعاب الرياضية، رغم أن رفع الأثقال واستخدام أشرطة المقاومة قد يكونان خيارين جيدين. كما يوجد أنشطة أخرى تقوي العضلات تشمل: اليوغا والرقص وركوب الدراجات والمشي على التلال وصعود السلالم، بالإضافة إلى أعمال البستنة.