دراسة حديثة: تمارين المنزل العشوائية تعزز القوة والمرونة بشكل فعال

اكدت دراسة بحثية جديدة أن:"التمارين اليومية غير المنتظمة والحركات المنزلية البسيطة يمكن أن تساعد على إطالة العضلات وتقدم الكثير من الفوائد الصحية أكثر من التمارين المنتظمة المحددة الروتينية"،و نشرت تلك الدراسة في المجلة الأوروبية لعلم وظائف الأعضاء التطبيقي، ووفقًا لتقرير مطول نشر في موقع "هيلث" الطبي.

وأفاد الباحثون بأن:"الأشخاص الذين لم يمارسوا الرياضة بشكل روتيني ولكنهم بادروا في ممارسة بعض الحركات والتمارين غير المنتظمة وغير المجمعة داخل منازلهم أو في حياتهم اليومية شهدوا قوة عضلية أفضل وقدرة على التحمل والمرونة أفضل".

وذلك يرجع إلى أن التمارين اللامركزية تعمل على تعزيز مرحلة إطالة العضلات في الحركة، وهو ما يفيد الجسم بشكل أكبر ويعزز حجم العضلات وقوتها ويقلل الضغط على الجسم.

أمثلة على التمارين العشوائية

ومن تلك التمارين العشوائية مثل فرد الذراعين أو ثني العضلة ذات الرأسين أو وضع القرفصاء. وصرح بنجامين كيريك، مؤلف الدراسة والباحث في جامعة إيدس كوان في أستراليا، أن الدراسة أظهرت وفقًا لـ "22" فردًا من الأشخاص غير النشطين لكنهم يتمتعون بصحة جيدة للغاية، تتراوح أعمارهم بين 32 حتى 79، معظمهم من النساء، وخضعوا لهذه الدراسة لمدة تقارب من أسبوعين لأربعة أسابيع لروتين رياضة غير منتظم يمارسون خلاله حركات مكررة عشوائية مثل "10" تكرارات من تمارين القرفصاء، وتمارين أخرى من إمالة الكرسي أو الضغط على الحائط أو خفض الكعب أو الاستلقاء على الكرسي أو تمرين الضغط على الحائط باستخدام اليدين أو الكوع على الكرسي أو المشي العادي للمهام اليومية داخل المنزل.

نتائج الدراسة

وقام حينها الأطباء بقياس معدلات ضربات القلب والكوليسترول ومؤشر الدم وضغط الدم والصحة النفسية أيضًا، وقاموا بتقييم اللياقة البدنية. واكتشف الباحثون أن أداء المشاركين قد تحسن في تمارين الجلوس والضغط أيضًا، تحسنت صحتهم النفسية، وكذلك تمارين التمدد اللامركزية. وأكدت أن التمارين العشوائية والغير منتظمة مفيدة على مستوى اللياقة البدنية، وتتفق أيضًا الدراسة مع نتائج أبحاث سابقة مؤكدة بأن فترات التمرين القصيرة تكون لها فوائد كثيرة.

توصيات الدراسة

ووفقًا لهيذر ميلتون، الحاصلة على ماجستير وأخصائية فسيولوجيا التمارين السريرية المعتمدة في مجلس إدارة الجامعة نيويورك لانجون، لمجلة هيلث الطبية، فأن:"نتائج الدراسة كانت أن ممارسة التمارين الرياضية البسيطة أفضل بكثير من عدم ممارستها على الإطلاق، خاصة إذا كانت ركنية قصيرة وقليلة الجهد، فإنها تحسن من المرونة بشدة. ونصحت أنه عليك الالتزام بتمرين يومي منخفض الشدة وجلسات تمارين صغيرة قد تستغرق الخمس دقائق فقط لمدة 10 مرات يوميًا على الأقل كنقطة بداية للوصول لمستويات لياقة بدنية جيدة، ودون شعور بالقلق أو الضيق بسبب التمارين الرياضية الشاقة المنتظمة".