

هل تستطيع القيام بـ40 ضغطة؟ إذا قلبك سليم



الاثنين 18 فبراير 2019 10:02 م

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن القدرة على ممارسة تمرين الضغط تعدّ مؤشرا على صحة القلب والأوعية الدموية

واعتمدت الدراسة في نتائجها على تقييم بيانات اختبارات اللياقة البدنية للعديد من الأشخاص وفي فترة زمنية طويلة

ممارسة الرياضة من الأشياء الضرورية التي يحث خبراء الصحة الناس على القيام بها على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، إذ إن الرياضة بمختلف أنواعها تساعد على التخلص من ضغوط الحياة المتزايدة، والحفاظ على صحة جيدة

وبعد تمرين الضغط من الرياضات التي يقوم بها البعض من أجل الحفاظ على رشاقته وصحته، ولا سيما أن هذا النوع من التمارين يمكن القيام به في أي مكان ولا يتطلب معدات ولوازم مثل باقي أنواع الرياضات الأخرى

بيد أنّ القدرة على القيام بتمرين "الضغط" (Push-ups) من عدمها يمكن أن تصبح مؤشرا على قياس صحة القلب بالخصوص، فقد توصلت دراسة حديثة إلى أن الرجال في منتصف العمر الذين لا يستطيعون إكمال عشر عمليات تمرين ضغط يرتفع خطر إصابتهم بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وفق ما أشار إليه موقع صحيفة إندبندنت البريطانية نقلا عن دراسة صادرة في المجلة الأميركية "جاما نتورك أوبن".

وربطت الدراسة الصادرة عن جامعة هارفارد بين القدرة على القيام بتمرين الضغط لأكثر من أربعين مرة خلال دفعة واحدة وبين انخفاض خطر التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 96% خلال السنوات العشر المقبلة

واعتمدت النتائج على تقييم بيانات من اختبارات اللياقة لأكثر من ألف رجل تتراوح أعمارهم بين 21 و66 عاما في ولاية إنديانا الأميركية، وذلك في الفترة الممتدة بين 2000 و2007، إذ تم استخدام السجلات الطبية لهؤلاء الأشخاص بهدف معرفة صحة القلب والشرابين

وقال المشرف على الدراسة جاستن يانغ من كلية هارفارد للطب إن النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة توضح أن القدرة على ممارسة تمارين الضغط ربما تساعد على تقييم مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية

هذا، وكانت دراسة سابقة نشرتها مجلة السعادة "the Journal of Happiness" قد توصلت إلى أن أولئك الذين يمارسون نشاطا بدنيا مرة واحدة في الأسبوع على الأقل يكونون أكثر سعادة من الأشخاص الذين لم يمارسوا أي نشاط بدني

وأضافت الدراسة نفسها الصادرة عن جامعة ميتشغان أن ممارسة الرياضة تزيد الصحة النفسية الإيجابية للناس، فضلا عن مساهمتها في التقليل من بعض المشاعر السلبية مثل الاكتئاب والقلق