

إليك حقيقة ما يحدث لجسمك عند الجري كل يوم



الأربعاء 9 سبتمبر 2020 10:09 م

نشر موقع "ليف سترونغ" الأمريكي تقريراً كشف فيه التأثيرات الإيجابية للجري بشكل يومي على الجسم

وقال الموقع في التقرير الذي ترجمته "عربي21" إن هناك الكثير من الأسباب المقنعة التي تفسر ميل الناس إلى اختبار الجري كتمرين رياضي يومي، ويشمل ذلك عدم الحاجة إلى الكثير من المعدات وحرق الكثير من السعرات الحرارية والتمتع بالآثار الإيجابية لوجودك في الطبيعة إذا اخترت الجري في الهواء الطلق

ووفقاً لمدرّب الجري واللياقة البدنية، أندرو سلان، هناك فوائد هائلة للجري، حيث ستلاحظ تحسناً في وظائف القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، كما أن هذا التمرين يقوي جميع عضلات ساقيك، بالإضافة إلى ظهرك وذراعيك علاوة على ذلك، يمثل الجري أحد أفضل تمارين القلب التي يمكنك القيام بها لحرق السعرات الحرارية ولكن هل يمكن أن يؤثر الإفراط في ممارسة هذه الرياضة سلبيًا على جسمك؟ إليك ما يحدث لجسمك بالضبط إذا مارست رياضة الجري يوميًا

عضلات الجزء السفلي من الجسم تصبح أقوى

أوضح الموقع أن الجري يوميًا يعمل على تقوية عضلات الجزء السفلي من الجسم، ويعود ذلك إلى أن فعل الجري نفسه يحفز هذه العضلات على إنتاج قوة كبيرة كلما زادت المسافة المقطوعة ولكن على الرغم من أن الجري يقوي عضلات الجزء السفلي من الجسم، إلا أن تمارين القوة هي المسؤولة عن تحسين قوة هذه العضلات بشكل عام بدلاً من الجري كل يوم، حاول تخصيص أيام لرفع الأثقال لمنع حدوث خلل في توازن العضلات كما يوصي العديد من خبراء الجري بالركض لمدة لا تزيد عن أربعة أيام في الأسبوع

جذعك وظهرك يصبح أكثر ثباتاً

ذكر الموقع أن عضلات الجذع تلعب أيضاً دورًا مهمًا في الجري، حيث أنها لا تنقل قوة الجسم من وإلى الأطراف السفلية والعلوية فحسب، بل تساهم أيضاً في دوران الحوض والجذع بالإضافة إلى ذلك، تعمل عضلات ظهرك أيضاً على إنتاج الطاقة التي تستخدمها لخطو خطواتك للمساعدة في تحسين قوة عضلات الظهر، خذ استراحة من تمارينك اليومية ومارس بعض التمارين التي تعمل على تقوية عضلات الجزء العلوي من الجسم

تنفسك يصبح أفضل

أشار الموقع إلى أن الجري يوميًا سيساعدك على تعلم كيفية التحكم في أنفاسك على مسافات مختلفة ويعتمد ذلك على كيفية استخدامك للحجاب الحاجز، العضلة الرئيسية التي تتحكم في التنفس، والتي تقع بين الصدر والبطن يمكن أن يساعد تخصيص وقت لممارسة التمارين التي تقوي الحجاب الحاجز والبطن في تقوية عضلات التنفس الثانوية، على غرار عضلات الرقبة والصدر، وزيادة مستويات الأكسجين أثناء الجري

قد لا يتغير أداؤك مع مرور الوقت

أضاف الموقع أن الركض يصبح أسهل قليلاً كلما تعودت عليه، ومن المحتمل أن تكون قادرًا على إطالة المسافة التي تركضها يوميًا عن طريق ممارسة هذا التمرين بشكل يومي

إذا كنت تمارس رياضة الجري يوميًا، فمن المرجح أنك تستخدم الألياف العضلية بطيئة النشل ولا تقوم بتدريب الألياف العضلية سريعة

النشل بما فيه الكفاية، وهي المسؤولة عن توفير الطاقة والسرعة والجدير بالذكر أن إضافة تمارين القوة ستجعلك عداءً أقوى وأسرع

قد يتحسن توازنك

ذكر الموقع أنه وفقًا لمراجعة نشرت في كانون الثاني/يناير 2015 في المجلة البريطانية للطب الرياضي، خلصت بعض الأبحاث إلى أن الجري يوميًا يمكن أن يساعد في تحسين توازن الشخص

عندما تجري، فأنت تستخدم عضلات جذعك وظهرك وساقيك للحفاظ على توازنك، كما تنشط هذه العملية عضلات أسفل الساق للتحكم في ضربات القدم، وهو أمر ضروري للحفاظ على التوازن لكنك ستحتاج لممارسة تمارين المقاومة لتقوية هذه المناطق إذا أردت تحسين توازنك ومعالجة أي اختلالات في العضلات

كيف تركز بحالة جيدة؟

أولاً، عليك الركض طويلاً، فقط فكر في وجود بالون هيليوم في منتصف الجزء العلوي من رأسك يسحبك لأعلى برفق وإرخ كتفك ويديك وفكك، وحافظ على عضلات القلب مشدودة وثابتة ولا تدع يديك تعبر خط الوسط، حيث يمكن أن يتسبب الالتواء الشديد في الجزء العلوي من جسمك في عبور قدميك لخط الوسط، مما يؤدي إلى إهدار الطاقة ويمكن أن يسبب مشاكل تقنية ولا تنسى توجيه قدمك نحو الهبوط برفق تحت مركز ثقلك، نظراً لأن إنزال الساق بعيداً عن مركز الثقل يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة وانخفاض السرعة

يمكن أن تصاب

أشار الموقع نقلاً عن أمبلر رايت إلى أنه على الرغم من أن عضلاتك وجهازك القلبي التنفسي تتكيف بسرعة نسبيًا مع روتين الركض الجديد، إلا أن الأمر يستغرق وقتًا أطول بكثير حتى تتكيف الأوتار والأربطة والأنسجة الضامة للمفاصل مع هذا الإجهاد

هذا يعني أنك إذا قمت بمضاعفة المسافة المقطوعة كل يوم أو لم تقم بتمارين الإحماء المناسبة قبل الركض، فقد تتعرض للإصابة وأضاف رايت أنه "في حال أصيب المفصل من قبل وتدهورت حالته، فإن الركض يوميًا قد يؤدي إلى تفاقم حدة الإصابة".

في حال ركضت بإمكانيات ضعيفة أو تعديلات متسقة، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط على الأنسجة الرخوة والمفاصل في أسفل الظهر والحوض والساقين وهذا من شأنه أن يؤدي إلى زيادة خطر تعرضك لإصابة محتملة، خاصة إذا كنت تجري كل يوم

الإصابات الشائعة المترتبة عن الجري

وفقًا لمؤسسة "كليفلاند كلينك"، تشمل بعض الإصابات الأكثر شيوعًا المرتبطة بالجري، التهاب وتر أخيل الذي يربط عضلات ريلة الساق بعظم الكعب وهناك أيضًا التهاب اللقافة الأخرمية والذي يتمثل في تهيج اللقافة الأخرمية، وهو شريط النسيج الضام الذي يربط الكعب ومقدمة القدم

علاوة على ذلك، تعتبر جيرة الظنوب من الإصابات الشائعة للجري، وهي عبارة عن ألم أو التهاب في العضلات أو الأوتار على طول عظم القصبة أو عظم الساق

فضلاً عن متلازمة السبيل الحرقفي الظنوبي التي تسبب شدا عضلياً وتورماً في السبيل الحرقفي الظنوبي، وهو سبيل سميك من الأنسجة التي تمتد على الجزء الخارجي من الفخذ، من الورك إلى الركبة وأخيراً، متلازمة الألم الفخذي الرضفي التي تتسبب في تهيج الغضروف تحت الركبة أو إجهاد الأوتار الأساسية

لهذا السبب من المهم أخذ راحة والامتناع عن الجري لبضعة أيام للاستعداد حتى يتمكن جسمك من التعامل مع ضغوط الجري ووفقاً للمجلس الأمريكي للتمارين الرياضية، عليك التركيز على تدريبات الثبات والتنقل، بالإضافة إلى استراتيجيات التعافي، على غرار النوم والتغذية للمساعدة في تجنب الإصابة

علاوة على ذلك، ينبغي أن يتضمن روتين التعافي تمارين الاسترخاء والتمدد بعد الجري، بالإضافة إلى استرداد الطاقة بشكل مناسب وتأكد من تناول وجبة خفيفة تحتوي على نسبة 1.3 إلى 1.4 من الكربوهيدرات والبروتين بعد 20 دقيقة من الانتهاء من الجري للمساعدة في تسريع عملية التعافي

ذكر الموقع أن التدريب المتقاطع، أو دمج أنواع مختلفة من التدريبات إلى روتينك، يمكن أن يساعد في منع الإصابة وعلى حد تعبير ميشيل أولسون، أستاذة العلوم الرياضية في كلية هانتيغدون في مونتغمري، تعتبر الأنشطة على غرار ركوب الدراجات والسباحة فعالة بشكل جيد لأنها تحافظ على صحة أنظمة القلب أثناء القيام بتمارين هوائية قد ترغب أيضاً في ممارسة بعض تمارين اليوجا، التي تعدّ فعالة بالنسبة للعاديين لتقوية وتمديد العضلات

سيضخ قلبك الدم بشكل أقوى

ذكر الموقع أن الناس يشيرون إلى الجري باسم تمارين القلب نظراً لأنه يحسن قوة وكفاءة نظام القلب والأوعية الدموية في الواقع، أظهرت تجربة أجريت في أيلول/سبتمبر 2019 في مجلة العلوم الرياضية والطب أن الركض لفترات عالية الكثافة يمكن أن يحسن السعة القصوى لاستيعاب الأكسجين وكلما زادت السعة القصوى للأكسجين، كلما زادت نسبة الأكسجين التي يمكن لجسمك استيعابها

وتوصيلها إلى عضلاتك

من جهة أخرى، أظهرت دراسة نُشرت في آب/ أغسطس 2014 في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب أن الجري لمدة خمس إلى 10 دقائق فقط يوميًا بسرعة منخفضة يمكن أن يقلل من خطر الوفاة بجميع الأسباب وأمراض القلب والأوعية الدموية

في الواقع، يسمح لك الجري لمسافات طويلة بالحفاظ على سرعتك بسهولة أثناء الركض لمسافات طويلة، وينصح الخبراء بتغيير كثافة وطول جولات الجري طوال الأسبوع وعندما تكون مستعدًا للركض لفترة أطول، يوصي الخبراء بتمديد المسافة بنسبة 10 بالمئة فقط كل أسبوعين لذلك، إذا كنت تجري عادة لمدة 30 دقيقة ثلاثة أيام في الأسبوع، فيمكنك تمديد مدة الجري إلى 33 دقيقة في أحد تلك الأيام

قد تفقد الوزن

لا تنصح أولسون الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو الذين يعانون من السمنة بالبداية في الجري لفقدان الوزن لأن التأثير يكون أكثر وضوحًا ويمكن أن يتسبب لهم في إصابات على مستوى الأنسجة الرخوة في المفاصل

ولكن في حال نصحك أخصائي الرعاية الصحية بمحاولة الجري من أجل فقدان الوزن، فتوقع حرق أطنان من السعرات الحرارية وسوف يعتمد معدل السعرات الحرارية التي ستحرقها على عوامل مثل كثافة التمرين وعمرك وحجمك، ولكن وفقًا لموقع "هارفارد هيلث بابلشينغ"، يمكن للشخص الذي يبلغ وزنه 155 رطلاً أن يحرق ما يصل إلى 298 سعرة حرارية بعد 30 دقيقة فقط في حال ركض لمدة 12 دقيقة لكل ميل

وفي حين أنك ستحتاج إلى إجراء تعديلات على نظامك الغذائي أيضًا، فإن حرق السعرات الحرارية بممارسة الجري يمكن أن يساعدك بالتأكيد في رحلة إنقاص الوزن

ومن ناحية أخرى، يلاحظ بعض المبتدئين بمرور الوقت أنهم يكتسبون وزنًا بسبب بدء روتين جديد للجري وقد يكون هذا راجعًا إلى نمو العضلات الذي يعوض فقدان الدهون في الجسم ومع ذلك، نظرًا لأن الجري يؤثر على العضلات والمفاصل، فمن الأفضل تجنب القيام بذلك كل يوم

وإذا وجدت نفسك مصابًا بجروح أثناء الجري، فإن جهودك في إنقاص الوزن قد تفشل ولمعالجة هذه المشكلة يمكنك إضافة بعض التنوع إلى روتينك على سبيل المثال يمكن أن تساعدك تمارين القوة في بناء كتلة عضلية خالية من الدهون وتقليل الدهون الكلية في الجسم

وفي الختام، أشار الموقع إلى أنه بالنسبة لمعظم الناس، يجب أن يكون الحد الأقصى للجري من أربعة إلى خمسة أيام في الأسبوع ويجب أن يحدد مستوى خبرتك عدد المرات التي تقرر فيها الجري وفي هذا السياق، يقول كين: "من خلال التجربة، يمكن للعديد من العدائين ممارسة الجري لخمس أو ستة أو حتى سبعة أيام في الأسبوع، ولكن في البداية، لن أوصي أكثر من كل يومين".