

دقيقة رياضة مكثفة في اليوم مثالية للجسم

بحسب دراسة أجراها عدد من الباحثين في جامعة McMaster في هاميلتون- أونتاريو للمقارنة بين ممارسة التمارين الرياضية المكثفة والتمارين الرياضية بطريقة عادية وبمجهود أقل، وبعد سلسلة من دراسات مسبقة قد أجراها هؤلاء الباحثون حول ممارسة التمارين الرياضية بطريقة متقطعة، تمكنوا من الاستنتاج من الدراسة الحديثة أن جسم الإنسان يستفيد من الرياضة القصيرة والمكثفة بكمية أفضل من الرياضة الطويلة الوقت ومن دون مجهود.

وقد تمكن الباحثون من الاستنتاج أن جسم الإنسان يحتاج الى ممارسة رياضة مكثفة لمدة دقيقة واحدة فقط في اليوم والتي بالتالي تغنيه عن ممارسة التمارين بالمعدل الطبيعي أي حوالي الساعة.

وقد تمت هذه الدراسة الحديثة على مجموعة شبان يعانون من وزن زائد، والذين قسموا الى ثلاثة مجموعات لإجراء الإختبار، بحيث أن المجموعة الأولى لم تفعل أي رياضة، أما المجموعة الثانية مارست تمارين رياضية بوتيرة معتدلة ولمدة 45 دقيقة مع تمارين الإحماء في الأول لمدة دقيقتين وتمرارين تهدئة لمدة ثلاثة دقائق بعد التمرين، أما المجموعة الثالثة قد مارست تمارين رياضية مكثفة وشديدة وبطريقة مقسمة على مراحل: البدء بتمرارين الإحماء ثم تمارين رياضية بوتيرة عادية لمدة دقيقتين ثم تمارين مكثفة لمدة 20 ثانية، وبحيث تنوعت انواع التمارين من العدو الى ركوب الدراجات وغيرها، ثم بالنهاية تمارين التهدئة لثلاث دقائق، وقد استمر هذا التمرين المكثف لمدة عشرة دقائق فقط.

وقد استمرت مرحلة التمارين بالنسبة للفريقين لمدة ثلاث جلسات أسبوعياً وعلى 12 أسبوع، وفي نهاية هذه الدراسة، فقد مارس الفريق الأول 27 ساعة من الرياضة أما الفريق الثاني مارس 36 دقيقة رياضة فقط، وحيث تم قياس ومقارنة أداء كل مجموعة من الرجال، من خلال فحص كتلة العضل ومعدل حرق السعرات الحرارية والدهون بالإضافة الى نسبة انتاج الأنسولين في الجسم وكيفية تنظيم مستويات السكر في الدم.

وقد أثمرت الدراسة أن الرياضة بالنسبة للفريقين قد زادت قدرة الفرد الجسدية على التحمل بنسبة 20% ومعدل انتاج الأنسولين وزيادة

كتلة العضل التي تتعلق بإنتاج الطاقة واستهلاك الأوكسجين. ولكن الوظائف الحيوية بالنسبة للفريق الثاني، الذي مارس تمارين رياضية مكثفة، هي أفضل من الفريق الأول.

فتؤكد الدراسة ان معدل وقت التمارين هو ليس العامل الأساسي لرياضة مثالية بل طريقة ممارسة الرياضة، فمن خلال ذلك تم استنتاج أن جسم الإنسان بحاجة الى ممارسة دقيقة رياضة واحدة وبطريقة مكثفة بدلاً من اضاءة الوقت وممارسة الرياضة بوتيرة عادية لمدة 45 دقيقة.