

# 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 وبجهود أقل، وبعد سلسلة من دراسات مسابقة قد أجراها هؤلاء الباحثون حول ممارسة التمارين الرياضية بطريقة متقطعة، تمكناً من الاستنتاج من الدراسة الحديثة أن جسم الإنسان يستفيد من الرياضة القصيرة والمكثفة بكمية أفضل من الرياضة الطويلة الوقت ومن دون جهد.

وقد تمكن الباحثون من الاستنتاج أن جسم الإنسان يحتاج إلى ممارسة رياضة مكثفة لمدة دقيقة واحدة فقط في اليوم والتي وبالتالي تغنيه عن ممارسة التمارين بال معدل الطبيعي أي حوالي الساعة.

وقد تمت هذه الدراسة الحديثة على مجموعة شبان يعانون من وزن زائد، والذين قسموا إلى 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 وتمارين تهدئة لمدة ثلاثة دقائق بعد التمارين، أما المجموعة الثالثة قد مارست تمارين رياضية مكثفة وشديدة وبطريقة مقسمة على مراحل: البدأ بتمارين الإحماء ثم تمارين رياضية بوتيرة عادية لمدة دقيقتين ثم تمارين مكثفة لمدة 20 ثانية، وب بحيث تنوّعت أنواع التمارين من العدو إلى ركوب الدراجات وغيرها، ثم بالنهاية تمارين التهدئة لثلاث دقائق، وقد استمر هذا التمارين 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، بحيث تم قياس ومقارنة أداء كل مجموعة من الرجال، من خلال فحص كتلة العضل ومعدل حرق السعرات الحرارية والدهون بالإضافة إلى نسبة إنتاج الأنسولين في الجسم وكيفية تنظيم مستويات السكر في الدم.

وقد أثبتت الدراسة أن الرياضة بالنسبة للفريقين قد زادت قدرة الفرد الجسدية على التحمل بنسبة 20% ومعدل إنتاج 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 أن معدل وقت التمارين هو ليس العامل الأساسي لرياضة مثالية بل طريقة ممارسة الرياضة، فمن خلال ذلك تم استنتاج أن جسم الإنسان بحاجة إلى ممارسة دقيقة واحدة وبطريقة مكثفة بدلاً من اضاعة الوقت وممارسة الرياضة بوتيرة عادمة لمدة 45 دقيقة.