الهزات الارتجاجية للجسم قد تفيد المسنين



قالت دراسة اسبانية انه حين يتعذر على المسنين اداء تدريبات رياضية فمجرد الوقوف على سطح يصدر اهتزازات ارتجاجية قد يفيد صحتهم ويجعلهم أكثر سرعة ونشاطا.

والاسلوب المستخدم في الدراسة التي نشرت في دورية ماتوريتاس يتلخص في الوقوف على سطح يرسل اهتزازات من القدمين الى باقي أنحاء الجسم.

وتقول البا جوميث كابيو التي قادت الدراسة ان التدريبات الرياضية هي أفضل خيار لكبار السن لكن اذا تعذر عليهم ذلك فتقنية الاهتزاز هذه "يمكن ان تكون علاجا سهلا وسريعا لتحسين اللياقة البدنية."

ومولت الدراسة الحكومة الاسبانية وشملت مجموعة ضمت 24 من الرجال والنساء تزيد اعمارهم على 65 عاما خضعوا لهذا الاسلوب ثلاث مرات في الاسبوع لمدة 11 اسبوعا. كما شملت مجموعة اخرى ضمت 25 شخصا لم يتعرضوا للهزات الارتجاجية.

وبنهاية الدراسة كان هناك اختلاف بين المجموعتين وان كان بسيطا. وفي المتوسط تحسنت قدرة المجموعة الاولى البدنية وأصبحت تسير أسرع قليلا.

وقالت كابيو التي تدرس النمو والتدريبات في جامعة ثاراجوثا الاسبانية "اهتزاز الجسم كله هو طريقة سهلة وسريعة للتدريب تحفز العضلات وتحسن اللياقة."

ونظريا يساعد الاهتزاز على تنشيط العضلات ويقوي العظام ويحسن حركة تدفق الدم في الجسم لدى كل الاعمار.