تمارين الترامبولين.. لياقة جسدية وراحة نفسية



تُعد تمارين القفز على منصة الترامبولين المطاطية بمثابة تمارين متكاملة، حيث إنها تُزيد اللياقة البدنية للجسم وتساعد الإنسان على الشعور بالراحة النفسية والسعادة.

- فوائد جمة

وأوضح البروفيسور إنغو فروبوزه من المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، فوائد تمارين القفز على الترامبولين بالنسبة للبالغين، قائلاً: "تعمل ممارسة تمارين القفز على الترامبولين لمدة 20 إلى 30 دقيقة يومياً على رفع معدل تناسق الجسم وعلى التقليل من معدل ضغط الدم، وكذلك على تقوية الجهاز المناعي بالجسم من خلال زيادة إفراز كرات الدم البيضاء والحمراء بالجسم"، مضيفاً ان "تمارين الترامبولين تعمل أيضاً على تدريب العضلات بشكل مكثف للغاية، ما يستلزم بالطبع بذل كمية كبيرة من الطاقة، موضحاً: "تعمل ممارسة تمارين القفز على الترامبولين على تحفيز وتدريب الألياف العضلية السريعة تحديداً بشكل مثالي". - زيادة مرونة الجسم

وأوضح فروبوزه: "على الرغم من أن القفز والوثب كانا من أهم السمات المميزة لمرحلة الطفولة، وكانا يتم ممارستهما بشكل يومي تقريباً، إلا أنه عادةً ما ينساهما الإنسان مع تخطيه هذه المرحلة. ولكن ونظراً لكثرة الفوائد التي تتمتع بها هذه التمارين، يجب على الإنسان الحرص على ممارستها على الدوام".

وأكد الخبير الألماني فروبوزه أهمية الإلتزام بذلك، لأن هذه التمارين تساعد على التقليل

من خطر السقوط وتُسهم في زيادة مرونة الجسم وتُزيد من سرعة رد فعله. واشار إلى أن فوائد تمارين القفز على الترامبولين لا تقتصر على الفوائد الجسدية بالنسبة للإنسان فحسب، إنما تعمل أيضاً على الراحة والإسترخاء، موضحاً كيفية حدوث ذلك بقوله: "يُسهم القفز المستمر على منصة الترامبولين في ضخ الدم إلى جميع أعضاء الجسم، ومن بينها المخ. وعند ضخ الدم على هذا النحو، تصل العناصر الغذائية المهمة إلى جميع أعضاء الجسم، مما يعمل بالطبع على تنشيطها". - تهدئ المشاعر

ويستكمل الخبير الألماني فائدة ممارسة تمارين القفز على الترامبولين على الحالة النفسية بالنسبة للإنسان، موضحاً أن الشعور بإنعدام الوزن أثناء ممارسة هذه التمارين يكون بمثابة مُهدئ لنفس الغنسان ومشاعره، حيث يتحلل الجسد تماماً من قيوده أثناء القفز، ما يُزيد من شعور الإنسان بالسعادة. وأكد فروبوزه أن "القفز يُسهم في تحفيز إفراز هرمون السيروتونين المعروف بهرمون السعادة".

جديرٌ بالذكر أنه يُوصى أيضاً بممارسة تمارين القفز على الترامبولين كأحد البرامج المضادة للضغط العصبي، حيث تعمل هذه التمارين على تهدئة مراكز الطاقة بالجسم، وهي الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة الكظرية المسؤولة عن إفراز هرمونات الضغط العصبي بالجسم.