

## التايم: ثلاث حقائق مفاجئة عن الركض



الأحد 2 يوليو 2017 09:07 م

يلجأ أشخاص إلى الركض باعتباره رياضة يمكن ممارستها في أيّ توقيت وأيّ مكان، وتساهم في حرق السعرات الحرارية، بجانب كثير من الفوائد، وفقاً لمجلة «التايم».

تضيف المجلة أن آخر الدراسات العلمية عن فوائد الركض وإثارته تقدّم حقائق مشجّعة وتحذيرية عن هذه الرياضة للأشخاص الذين يمارسونها باستمرار

منع إصابات

أظهرت الدراسة الجديدة أن الركض يمنع الإصابات ولا يزيد من احتمالية الإصابة كما يشاع عنه؛ ففي أحدث الدراسات التي نشرت في ديسمبر 2016 اتّضح أن ممارسة الركض لمدة 30 دقيقة خفّض من التهاب المفاصل الركبة للعدائين

في هذه الدراسة، أحضر الباحثون من جامعة «بريغهام يانج» قرابة 15 عدّاءً صحياً وأخذوا عيّنات من دمهم وسائلًا من الركبة بعد الركض لمدة 30 دقيقة، ثم أجروا مقارنة بعّيّنات أخرى أخذت منهم قبل الركض

توقع الباحثون إيجاد زيادة في الجزيئات التي تحفّز التهاب الركبة، ولكن هذا لم يحدث على العكس، انخفضت العلامات التابعة لهذه الالتهابات؛ ما اعتبره مؤلف الدراسة «مات سيلبي» أمراً مفاجئاً

يؤكد «مات» أن هذا التقرير مبدئيّ وفريقه يخطط لإجراء دراسة أخرى على مزيد من الأشخاص، موضحاً أنه يعتقد أن تلفت البيانات إلى فوائد الركض للركبتين ورغم أن النتائج محدودة؛ إلا أنّها غير متوقعة ويمكن أن تكون هامة

يبدو أن هذا الاكتشاف لا يتبناه الجميع يقول جراح العظام بجامعة كاليفورنيا «برايان فيلي» إن هناك أشخاصاً يركضون طوال الوقت ولا يعانون من أي شيء فيما يركض آخرون ويعانون من التهاب المفاصل في سن مبكرة؛ لذا يجب على الجميع أن يترك وقتاً للراحة بعد التدريب

غير صحي للمرأة

قالت بيانات إن عدد النساء الممارسات لرياضة الركض كبير في العالم؛ لكن الرجال والنساء يميلان إلى الركض بطرق مختلفة في أحيان يمكن لذلك أن يسبب إصابات كبرى للسيدات

يسعى مدير مركز للميكانيكا الحيوية بجامعة ويك فورست «ستيفن ميسبير» إلى فهم سبب إصابة النساء الممارسين لرياضة الركض أكثر من الرجال حتى الآن، وجد أن النساء لديهن تقوُّساً أكبر ويميلن إلى فرد أصابعهن أثناء ركضهن

يوضح «ستيفن» أنه لا يعلم إذا كانت هذه الأسباب مرتبطة بتعرض النساء بدرجة كبرى إلى مخاطر الإصابة؛ ولكنّ فريقه يحاول التوصل إلى إجابة مؤكدة

وجدت دراسة سابقة أن العدّاءات الإناث أثناء ركضهن تصطم كعوبهن بالأرض بحدّة، وهو ما رأى الخبراء أنه يرفع من مخاطر الإصابة؛ بسبب الاصطدام الكبير بالأرض لتقليل الإصابة، يقترح الخبراء الهبوط على الأرض أثناء الركض بطريقة أخف

لا يجب أن يتسبب ذلك في توقّف النساء عن الركض، ورغم امتلاك النساء نسبة دهون كبرى عن الرجال، ما يمثّل فوائداً لتخزين الطاقة، إضافة إلى مرونتهن العليا عن الرجال التي تفيد عضلاتهن؛ يبدو أيضاً أن النساء أفضل في السرعة من الرجال، وهو ما يتّضح في السباقات.

## ركض كبار السن

لم يحاول كبار السن من قبل الركض، ولكن، اليوم، يقطع الأميركيون الذين تصل أعمارهم إلى 40 سنة فما أكثر ما يقرب من 50% من مسار الركض في الماراثون، وكان هذا العدد في عام 1980 قرابة 26%.

يقول الخبراء إنه لا توجد سن معينة يجب عندها التوقف عن الركض؛ ولكن يُنصح بتقليل المسافة كلما زاد العمر، يشعر غالبية كبار السن براحة في ركبتهم بالمشي السريع أكثر من الركض؛ لذا ينصح للأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 45 بتجنب الركض السريع؛ فالجسد لا يكون مرناً أثناء التقدم في السن.

أظهرت دراسة أن كبار السن المشاركين في ماراثون الركض وزنهم أقلّ ولديهم معدل أقل في ضغط الدم مقارنة بمن لا يمارس الركض، ولكنها أيضاً وجدت أنهم أكثر عرضة إلى خطر نوبات القلب.

يقول خبراء إن هناك رياضات أخرى تساعد في الركض مثل اليوجا؛ لتحسين المرونة والتوازن، وهي هامة لممارسة رياضة الركض، خاصة مع تقدّم السن؛ حيث يرون أن الركض لمسافة صغيرة ثم الذهاب إلى درس يوجا أفضل من الركض فقط لمسافات طويلة؛ لأن التركيز على أمر واحد يمكنه أن يضرّ بالجسد على المدى الطويل.