

# إمنحي القوة لأكتافك.. عبر اتباع التمارين التالية



الثقل مباشرة إلى فوق. ثم غذي ببطء لوضعية الانطلاق، بينما تغذين من جديد للرقم 3. كرري هذا التمرين من 8 إلى 12 مرة، مغيرة جهة الجسم التي تقفين عليها، وحاملة الثقل بيد مختلفة في كل مرة.

## 2 الضغط إلى أعلى.

ما يقوم به هذا التمرين: يؤدي لتحريك عضلة الظهر المعينية، والعضلة الظهرية العريضة، بالإضافة لتحريكه العضلة ذات الرأسين الموجودة باليد، وبذلك يجعل حمل الأشياء أكثر سهولة بالنسبة إليك. كذلك، يدفع عنك نقص الليونة والمرونة في مفصل الكتف، والمرتبطة بالتقدم في السن.

## كيف تقومين به:

قفي، وجانبك الأيسر بمواجهة الجزء الأمامي من كرسي بلا يدين (بإمكانك أن تستخدم مفسكة بثقل بيدك اليمنى. إنحن للأمام قليلاً، واطو ركبتك اليسرى ودعيها تستند على الكرسي، بينما تمسكين بالطرف الآخر من الكرسي بيدك اليسرى. يجب أن تمتد يدك اليمنى لتلامس الأرض. أبق عمودك الفقري مستقيماً في هذه الأثناء، وعضلات ظهرك مشدودة. وبينما تعدين للرقم 3، إطو مرفقك الأيمن، وارفعي

## 3 تمارين تمد عضلات كتفك بالقوة

### 1 رفع الثقل بيد واحدة.

ما يقوم به هذا التمرين:

يؤدي لتحريك عضلة الظهر المعينية، والعضلة الظهرية العريضة، بالإضافة لتحريكه العضلة ذات الرأسين الموجودة باليد، وبذلك يجعل حمل الأشياء أكثر سهولة بالنسبة إليك. كذلك، يدفع عنك نقص الليونة والمرونة في مفصل الكتف، والمرتبطة بالتقدم في السن.

## كيف تقومين به:

قفي، وجانبك الأيسر بمواجهة الجزء الأمامي من كرسي بلا يدين (بإمكانك أن تستخدم مفسكة بثقل بيدك اليمنى. إنحن للأمام قليلاً، واطو ركبتك اليسرى ودعيها تستند على الكرسي، بينما تمسكين بالطرف الآخر من الكرسي بيدك اليسرى. يجب أن تمتد يدك اليمنى لتلامس الأرض. أبق عمودك الفقري مستقيماً في هذه الأثناء، وعضلات ظهرك مشدودة. وبينما تعدين للرقم 3، إطو مرفقك الأيمن، وارفعي

يلعب الكتفان دوراً هاماً في كل ما نقوم به من حركات تقريباً، بدءاً من تنظيفنا لأسناننا، وصولاً إلى انحنائنا لوضع الحاسوب المحمول في الحقيبة المخصصة له، أو القيام ببعض حركات اليوغا (كالانحناء إلى الأرض مع رفع الجزء الأوسط من الجسم إلى فوق). وكونها عبارة عن مفاصل كروية، أي قابلة للاستدارة 360 درجة على محورها بدائرة كاملة، فإن الكتفين قد يكونان أكثر عرضة للإصابة أيضاً، وخصوصاً لدى النساء.

يقول الخبراء إن المشكلة تنجم، بالحقيقة، عن العضلات الضعيفة في الجزء الأعلى من الجسم (أي العضلة شبه المنحرفة، والعضلة المعينية، والعضلة الدالية، والعضلة الظهرية العريضة)، وهي التي تمنح القوة والثبات لمفصل الكتف، فعندما تصاب أي من هذه العضلات بالضعف، ترتفع احتمالات التعرض للإصابة، حتى خلال ممارسة التمارين اليومية العادية. ومع مرور الوقت، قد ينجم عن هذه العضلات الضعيفة آلاماً مزمنة أيضاً.

فكي تمذ عضلات كتفك بالقوة، والتحمل، والقدرة على التكيف، يقترح الخبراء عليك ممارسة التمارين التي سنعرض لها فيما يلي. أما بالنسبة لكيفية معرفة الوزن

الصحيح للثقل الذي ستحملة، يقول الخبراء إنه عندما تستطيع القيام بمجموع الحركات التي سنعرضها تالياً، 8 مرات على الأقل بالنسبة لكل تمرين، و 12 مرة على الأكثر، تكون قد وجدت الأثقال المناسبة. قومي بهذه الحركات مرتين في الأسبوع، وستكونين قادرة في الفصل المقبل (3 أشهر) حتى على حمل بزايا المياح، أو لعب التنس لساعات متواصلة.

عندما تستطيعين القيام بمجموع الحركات، 8 مرات على الأقل بالنسبة لكل تمرين، و 12 مرة على الأكثر، تكون قد وجدت الأثقال المناسبة..

الأسفل، وتلامسان الخصر من كل جهة. بينما تبقين جسمك ثابتاً، وكتفك منخفضة، حركي لوعي الكتفين إلى الخلف، بحيث يقتربان من بعضهما البعض قدر الإمكان (A). بعد ذلك، وبينما تعدين للرقم 3، إرفعي كتفك شيئاً فشيئاً إلى فوق، نحو الأذنين بقدر ما تستطيعين، وذلك من دون تحريك عضلات الرقبة (B). ثم قومي بخفضهما من جديد، متخذة وضعية الانطلاق من جديد، بينما تغذين للرقم 3 أيضاً. كرري القيام بذلك من 8 إلى 12 مرة.

كرري التمرين من 8 إلى 12 مرة.

## 3 شد الكتفين إلى الوراء

ما يفعله هذا التمرين: يمنح القوة والتحمل للعضلة شبه المنحرفة، والعضلة المعينية، وكذلك للعضلة الرافعة للكتف. يساعد في الوقاية من الإصابة عند قيامك برفع الأشياء ووضعها بمكان مرتفع، ويجعلك أكثر قدرة على حمل الأشياء الثقيلة لمسافات طويلة.

## كيف تقومين بذلك:

قفي بشكل مستقيم، مع مسافة صغيرة تفصل بين رجليك، وأخلمي الأثقال بيديك اللتين تتجهان إلى

5 السيلينيوم: فستق الكاجو، سمك السلمون، التونا، وسمك الهلبوت. نوزع خصائص مضادات الأكسدة لهذه العناصر الغذائية بحسب غناها بالفيتامين C.

خلال عملية الطهي، بعض المواد المضادة للأكسدة كالفيتامين C تصبغ غير فاعلة، بينما قد تصبغ أخرى أكثر فعالية أو أكثر سهولة للإمتصاص من قبل الجهاز الهضمي، كما هو الحال مع ليكوبين الطماطم، فطهي البندورة يزيد من كمية الليكوبين المتوفر بيولوجياً، إذن، هناك حوالي أربعة أضعاف من الليكوبين في صلصة الطماطم من الطماطم الطازجة!

## 5 فوائد لمضادات الأكسدة:

1 تأخير عامل التقدم في السن  
إن نظاماً غذائياً غنياً بمضادات الأكسدة قد يسمح باستمرار الشباب لوقت طويل، حيث توصلت إحدى الدراسات للعلوم العصبية أن مضادات الأكسدة تخفف من الضرر الذي يلحق بالدماغ بسبب التقدم بالسن وعن

6 - تناول الأغذية التي تحتوي على مواد حافظة أو الوجبات السريعة.

## أين نعثر على أهم مضادات الأكسدة؟

1 حمض الأسكوربيك (فيتامين C)  
متوافر في الفواكه وخاصة الحمضيات، والخضار وخاصة الفلفل الأخضر والأحمر، الطماطم، البطاطا، الخضار الورقية الخضراء.

2 البيتا كاروتين (فيتامين A)  
نجده في الفواكه والخضار الصفراء، والبرتقالية مثل الجزر والبطاطا الحلوة، الخضار الورقية الخضراء، مثل السبانخ، المشمش، البروكولي.

3 الليكوبين: يتوافر في الجزر، الفلفل الأخضر، المشمش، الطماطم، والأطعمة التي يعتمد على الطماطم.

4 اللوتين: السبانخ، اللفت، الخس، الكراث، البروكولي، الكرفس، البقدونس، الذرة، الكيوي، صفار البيض.



## مضادات الأكسدة.. تفاعلات داخل الجسم تحمي الخلايا من التلف وتمنحك الصحة..

ما هو مضاد التأكسد؟  
إن جسم الإنسان يتعرض بشكل مستمر للأكسدة، وتحديد الخلايا والمقصود بالأكسدة الخلل الذي يصيبها أو التلف، حيث تعتبر إحدى التفاعلات الأساسية والمهمة في الجسم والتي تقوم بتقسيم جزيئات الخلية وتدميرها، كما تدمر الأحماض الدهنية الموجودة في الخلية، وتكون النتيجة أن أجسامنا تصبح عرضة للإلتهابات والفيروسات والأمراض السرطانية.

## عوامل خارجية تسبب أكسدة الخلايا:

1 - التدخين  
2 - التعرض للإشعاع  
3 - تناول الغذاء الذي يحتوي على هرمونات علاجية  
4 - التلوث  
5 - تناول بعض الأدوية التي تحتوي على دهون

أن مضادات الأكسدة تقوم بمساعدة غشاء الخلية على المحافظة على البروتين الموجود فيها، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأساسي للخلية، حيث تمنع دخول السموم والفيروسات إليها وترسل المخلفات إلى الخارج، ولهذا فإن مضادات الأكسدة هذه كفيلة بأن تحدد مدى صحة الإنسان وسلامة جسده.



طريق حماية الخلايا الدماغية

يمكن لها أن تساعد من الوقاية من فقدان الذاكرة. من بين الأغذية الوقائية من الشيخوخة هناك الحبوب وفول الصويا الغني بالكالسيوم، الحليب والجبن والزبادي والجزر والبروكلي. بينما الرقائق، البطاطا المقلية، الحليب كامل الدسم، الأرز الأبيض، هي مواد غذائية تعجل بالشيخوخة!

- ان الفيتامين C و E يساهمان في الوقاية من سرطان الجلد عن طريقة مكافحة الجزيئات الحرة، كما أن استخدامهما قد يؤدي إلى تخفيف الأكسدة وتقليل أضرار التعرض إلى الأشعة فوق البنفسجية وبالتالي يحافظ على صحة الجلد وحيويته.

## تحمي وتقوي جهاز المناعة

عند الإنسان وتجعله قادراً على العمل ضد الأمراض البكتيرية أو الفيروسية.

تحتفظ على الأوعية الدموية  
عبر الحد من ترسب الدهون ومواد الدم مثل الصفائح الدموية على الشريان، ما يحد من أمراض القلب وجلطات الدماغ وينظم سريان الدم في الشرايين.

تساعد في الوقاية من السرطان  
وتسهل نمو الخلايا.

تقوم بحماية خلايا الفم وتكوين الأنسجة الحيوية.

