ممارسة الرياضة دقيقة يومياً يرفع مستوى اللياقة



أشادت الكثير من الدراسات بفوائد ممارسة التمارين الرياضية لوقت قصير، وأشارت إلى أنّ ممارسة التمارين الصعبة جدّاً لمدة 10 دقائق يومياً، أو 7 دقائق، أو 6 دقائق، أو حتى 4 دقائق تتخللها فترات من الراحة يمكن أن يؤدي إلى تحسن قوي في اللياقة البدنية. ووفقاً للدراسة أوضح الباحثون أنّ دقيقة واحدة من ممارسة التمرينات الرياضية يومياً، يمكنها تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة. هذا هو الخبر السار للمنشغلين الذين حاولوا دون جدوى، ممارسة الرياضة ولكن لا يناسب ذلك جداول أعمالهم.

وأكّد الباحثون أنّ ممارسة التمارين الرياضية لفترات طويلة مفيد جدّاً للصحة وخاصة إذا كانت يومية أكثر من الأسبوعية، لكن العديد من الناس لا يفضلونها ليس لأنها صعبة أو مرهقة، لكن لأنّه لا يوجد وقت كافٍ أو متوفر خلال الأسبوع.

وأضاف الدكتور مارتن جيبالا، أستاذ علم الحركة في جامعة ماكماستر في أونتاريو، الذي أجرى هو وزملاؤه العديد من الدراسات التي تضمنت تأثير ارتفاع فترة التمارين الرياضية، أنّ دقيقة واحدة أسبوعياً قد تكون قليلة نسبياً لكن ربما أن يكون لها العديد من الفوائد الصحية للعضلات والقلب والجسم كلّه.