لماذا تعاني من الكرش وكيف تتخلص منه؟

2008/12/16

إلى اصحاب الكروش الكسولين والخمول الذين لا يستطيعون الذهاب إلى النوادي الرياضية لمزاولة التمارين المختلفة فهناك رياضة مثالية سهلة ولا تكلف أموالا وتعتبر مفيدة جدًا لصحة الجسم وتخلصه من الدهون في المناطق المختلفة بما فيها الكرش، وهذه الرياضة تعرف برياضة المشي.

من المعروف أن رياضة المشي تزيد من حرق الدهون الزائدة بالجسم وبالتالي تخلصنا من الدهون القابعة فوق الكرش، فنجد أن المشي يفقد الجسم ما يقرب من 200 سعر حراري في الساعة وتزداد هذه القيمة كلما ازدادت سرعة المشي ومدته .

كذلك نجد أنه للمشي فائدة كبرى لا يمكن إنكارها في تقوية عضلات البطن والتخلص من ترهلات الجلد والعضلات في هذه المنطقة بالإضافة إلى تقوية عضلات الفخذين، كذلك المشي مفيد في علاج المضاعفات المصاحبة للكرش مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول .

ولكن هناك العديد من الصفات يجب أن تتوافر في رياضة المشي حتى يمكن التخلص من الكرش.

.1أن يمارس المشي بدون توقف إلا عند الضرورة كالإحساس بالتعب الشديد وعدم القدرة على المواصلة .
.2أن يكون بخطى واسعة كالجرى البطيء مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين.
.3أن يكون الظهر مفرودًا أثناء المشى حتى لا يسبب بروزًا في منطقة البطن.
.4أن يلامس مشط القدم الأرض قبل الأصابع والكعب .
.5أن يكون بصفة منتظمة.. ويتم زيادة مدته تدريجيًا.

ما هو الوقت المناسب لمزاولة رياضة المشي؟

يفضل أن يكون المشي والمعدة فارغة من الطعام ففي أثناء عملية امتلائها بالطعام تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي والمشي هنا يضر ولا يفيد.ولذا ينصح بممارسة هذه الرياضة في الفجر أو بعد الأكل بثلاث ساعات.

والمشي كالدواء يكون مفيدًا إذا تم استعماله في وقته المناسب وبجرعته المناسبة المضبوطة.أما بعد سن الأربعين ومع الأشخاص الذين يشكون من بعض الأمراض يجب أن يكون المشي تدريجيًا وبمجرد أن يشعروا بالتعب عليهم التوقف والراحة ومن الأفضل استشارة الطبيب .

ويفضل ممارسة رياضة المشي يوميًا وإذا تعذر الأمر فيجب ألا تقل عن ثلاث مرات أسبوعيًا.مع ملاحظة أن أثر الرياضة والمشي يمتد إلى يومين بعد الممارسة حيث إن العضلات تظل بعد الرياضة في حالة انقباض مما يزيد من معدل حرق الدهون.مع العلم أن المشي بسرعة متوسطة يفقد الجسم ما يقرب من 300 سعر حرارى في الساعة والمشي بسرعة كبيرة يفقده 350سعرًا حراريًا .

أسباب تضخم البطن:

توجد أربع مجموعات من العضلات تغلف جدار البطن وهى عضلات ملساء ضعيفة نسبياً، ومع ذلك فإن لها عدة وظائف مهمة حيث إنها تحمى وتدعم وتضم الأعضاء الموجودة فى تجويف البطن وتساعد على حفظ الحوض فى شكل مناسب. كما أن عضلات البطن مع عضلات الظهر تساعد على المحافظة على وضعية الانتصاب عمودياً.وهذه العضلات تضعف وترتخى وتقصر بفعل عدة أمور، أهمها الكسل والخمول والتقدم فى السن وبعض العادات الغذائية السيئة وتقوى وتتحسن بفعل النشاط والتمارين ولكن لا يكفى تمرين أو اثنان بل تحتاج لبرنامج متكامل من التمارين للصدر والظهر والبطن وترك العادات الغذائية السيئة .

وتتفاوت الأسباب وتتشابك مع بعضها البعض ومنها:

.1كثرة الدهن فى الجدار الأمامى للبطن وضعف عضلات البطن والظهر.

.2قلة الحركة والخمول وكثرة النوم والجلوس والاسترخاء والكسل .

.3ابتلاع الهواء أثناء تناول المشروبات والأطعمة بسبب الاستعجال فى الأكل مما يؤدى لكثرة الغازات فى المعدة والأمعاء.

.4النوم بعد العشاء مباشرة وعدم تنظيم أوقات الوجبات.

.5التدخين والشيشة مما يؤدى إلى كثرة دخول الهواء.

.6كثرة شرب المشروبات الغازية والمياه والبيرة وخصوصاً أثناء الوجبة .

.7التركيز على تناول وجبة كبيرة دسمة فى اليوم وإهمال الوجبات الأخرى.

.8كثرة تناول الوجبات الجاهزة وعدم مضغ الطعام والاستعجال فى تناول الطعام .

.9الإكثار من الوجبات النشوية والسكرية والدهنية.

.10وجود ضغوط نفسية أو قلق يؤدى لكثرة الأكل والتهامه بكميات كبيرة .

.11أمراض القولون وتجمع السوائل فى التجويف البطنى.

.12كثرة رفع الأشياء الثقيلة بطريقة عشوائية تؤدى إلى هبوط البطن والأمعاء.

.13التغذية العشوائية للحامل وعدم ممارسة التمارين أثناء الحمل وبعد الولادة.

.14كبر السن مما يؤدى لضعف العضلات والأعضاء الداخلية.

.15ترسب الدهون على الأحشاء الداخلية للبطن مما يزيد حجم المعدة والأمعاء.

العلاج:

- عدم استخدام المراتب والفرش الناعمة بكثرة أثناء النوم لأنها تضعف عضلات البطن وتقوس الظهر.
- يجب أن تكون الركبتان أرفع من مستوى وسط الجسم "الحوض" عند الجلوس على كرسى.
- عمل تمارين التنفس والاسترخاء .
- المشى بعد العشاء ويحذر من النوم بعد الأكل مباشرة.
- القيام بتمارين لتقوية عضلات الظهر والبطن والفخذ الخلفية .
- سحب عضلات البطن مع الزفير فى كل وقت وفى أى مكان فهو يحسن القوام.
- تحسين القوام والوقوف بشكل جيد، قف معتدلاً وظهرك ملاصق للجدار، يجب أن تلامس الجدار بالأطراف التالية: الكعب، المقعدة، الكتفين، خلف الرأس