

تمارين الترامبوليin.. لياقة جسدية وراحة نفسية



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

وأوضح البروفيسور إنغو فروبووزه من المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، فوائد تمارين القفز على الترامبوليin بالنسبة للبالغين، قائلاً: "تعمل ممارسة تمارين القفز على الترامبوليin 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 والحماء بالجسم"، مضيفاً أن "تمارين الترامبوليin تعمل أيضاً على تدريب العضلات بشكل مكثف للغاية، ما يستلزم بالطبع بذل كمية كبيرة من الطاقة، موضحاً: "تعمل ممارسة تمارين القفز على الترامبوليin على تحفيز وتدريب الألياف العضلية السريعة تحديداً بشكل مثالي". - زيادة مرونة الجسم

وأوضح فروبووزه: "على الرغم من أن القفز والوثب كانوا 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 فروبووزه أهمية الإلتزام بذلك، لأن هذه التمارين تساعد على التقليل

من خطر السقوط وتسهيله في زيادة مرونة الجسم وتزيد من سرعة رد فعله. وأشار إلى أن فوائد تمارين القفز على الترامبولين لا تقتصر على الفوائد الجسدية بالنسبة للإنسان فحسب، إنما تعمل أيضاً على الراحة والاسترخاء، موضحاً كيفية حدوث ذلك بقوله: "يسهم 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 مهدئ لنفس الإنسان ومشاعره، حيث يتحلل الجسم تماماً من قيوده أثناء القفز، ما يزيد من شعور الإنسان بالسعادة. وأكد فروبوتزه أن "القفز يُسهم في تحفيز إفراز هرمون السيروتونين المعروف بهرمون السعادة".

جدير بالذكر أنه يوصى 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.