

ورزش روزانه مفید تر است یا ورزش هفتگی؟

تحقیقات جدید دانشگاه ادیت کوان استرالیا پیرامون مفید بودن و یا نبودن ورزش روزانه و هفتگی انجام شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که کمی فعالیت روزانه می‌تواند مفیدترین رویکرد حداقل برای افزایش قدرت عضلانی باشد. خوشبختانه نتایج نشان می‌دهد که مجبور نیستید هر روز انبوهی فعالیت انجام دهید.

این تحقیق که با همکاری دانشگاه نیگاتا و دانشگاه نیشی کیوشو در ژاپن انجام شد، شامل تمرین چهار هفته‌ای با سه گروه از شرکت‌کنندگان بود که تمرین مقاومتی بازو را انجام می‌دادند و تغییرات قدرت عضلانی و ضخامت عضلات‌شان اندازه‌گیری و مقایسه شد.

این تمرین شامل «حداکثر انقباضات برون‌گرای ارادی عضله دوسر بازو» بود که روی دستگاهی انجام می‌شد که قدرت عضلانی را در هر انقباض عضلانی اندازه‌گیری می‌کرد. انقباض برون‌گرا زمانی اتفاق می‌افتد که طول عضله در حال افزایش باشد. این مورد شامل حرکتی مانند پایین آوردن یک دمبل سنگین در حلقه دوسر بازو است.

۲ گروه ۳۰ انقباض در هفته انجام دادند؛ یک گروه ۶ انقباض در روز به مدت پنج روز در هفته و گروه دیگر تمام ۳۰ انقباض را در یک روز و یک بار در هفته انجام دادند. گروه سوم هم فقط یک روز در هفته ۶ انقباض انجام دادند. پس از چهار هفته گروهی که ۳۰ انقباض در یک روز انجام می‌دادند، هیچ افزایشی در قدرت عضلانی نشان ندادند؛ اگرچه ضخامت عضله (شاخص افزایش اندازه عضله) آنان ۵.۸ درصد افزایش یافت.

همچنین گروهی که یک بار در هفته ۶ انقباض انجام می‌دادند، هیچ تغییری در قدرت عضلانی و ضخامت عضله نشان ندادند اما گروهی که ۶ انقباض در روز به مدت پنج روز در هفته انجام می‌داد، افزایش قابل توجهی در قدرت و ضخامت عضلانی را تجربه کرد.

نکته مهم این است که افزایش قدرت عضلانی گروه ۶ انقباض در روز به مدت پنج روز در هفته مشابه گروه تحقیق قبلی بود که تنها یک انقباض برون‌گرا حداکثر سه ثانیه‌ای در پنج روز در هفته به مدت چهار هفته انجام داد.

کن نوساکا، استاد ورزش و علوم ورزشی دانشگاه ادیت کوان، در خصوص نتایج این تحقیق گفت: این تحقیقات نشان می‌دهد ورزش کنترل شده به طور منظم می‌تواند تاثیر واقعی بر قدرت افراد داشته باشد.

وی بیان کرد: اکثر مردم تصور می‌کنند باید یک جلسه طولانی تمرین مقاومتی برای افزایش قدرت عضلانی و ضخامت آن را در باشگاه انجام دهند اما اینطور نیست.

نوساکا افزود: یافته‌های اولیه تحقیقات فعلی و در حال انجام نشان می‌دهد که می‌توان به نتایج مشابهی بدون نیاز به فشار تا حد ممکن به عضلات رسید.

استاد ورزش و علوم ورزشی دانشگاه ادیت کوان خاطرنشان کرد: ما در این تحقیق فقط از تمرین حلقه دوسر بازویی استفاده کردیم اما بر این باوریم که حداقل تا حدودی در مورد سایر عضلات نیز شرایط مشابه خواهد بود. قدرت عضلانی برای سلامتی ما مهم است. این کار می‌تواند به جلوگیری از کاهش توده عضلانی به دلیل افزایش سن کمک کند.

کاهش توده عضلانی عامل بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها، زوال عقل و مشکلات اسکلتی عضلانی مانند پوکی استخوان است.

هنوز به طور دقیق مشخص نیست که چرا بدن به تمرینات مقاومتی با انقباضات برون‌گرا در مقادیر کوچکتر به جای بارهای بزرگتر با دفعات کمتر پاسخ می‌دهد.

نوساکا تاکید کرد: استراحت در یک رژیم ورزشی نیز مهم است. در این تحقیق گروه ۶ انقباض طی یک روز به مدت پنج روز در هفته، ۲ روز هم مرخصی داشت.

وی افزود: انقباضات عضلانی زمانی اتفاق می‌افتد که ما در حال استراحت هستیم؛ اگر کسی می‌توانست به نحوی ۲۴ ساعت در روز تمرین کند، هیچ بهبودی در وی حاصل نمی‌شد. ماهیچه‌ها برای بهبود قدرت و توده عضلانی خود به استراحت نیاز دارند. در مجموع به نظر می‌رسد ماهیچه‌ها علاقه دارند بارها تحریک شوند.

استاد ورزش و علوم ورزشی دانشگاه ادیت کوان خاطرنشان کرد: اگر کسی نمی‌تواند برای مدتی ورزش کند، تلاش برای جبران آن با یک جلسه طولانی‌تر ارزشی ندارد. اگر کسی بیمار است و نمی‌تواند به مدت یک هفته ورزش کند، بهتر است زمانی که احساس بهتری دارد، فقط به روال معمول ورزش بازگردد.

دستورالعمل‌های فعلی دولت استرالیا نشان می‌دهد بزرگسالان باید هر روز فعال باشند و ۲.۵ تا پنج ساعت فعالیت بدنی متوسط در هفته انجام دهند.

نوساکا اظهار کرد: باید بر اهمیت تبدیل ورزش به یک فعالیت روزانه تاکید کرد. اگر فقط یک بار در هفته به باشگاه می‌روید، چنین فعالیتی در مقایسه با انجام کمی ورزش روزانه در خانه موثر نیست. این تحقیق همراه با تحقیق قبلی ما اهمیت متراکم ساختن مقدار کمی ورزش در روزهای هفته را به جای صرف ساعت‌ها برای ورزش یک بار در هفته نشان می‌دهد.

وی افزود: ما باید بدانیم که هر انقباض عضلانی اهمیت دارد و این مهم است که شما چقدر آن را به طور منظم انجام می‌دهید.

نتایج این تحقیق در مجله Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports منتشر شده است.

منبع: ایسنا