



تایچی به کمک قلب می آید

محققان دانشگاه شانگهای چین با انجام پژوهشی مروری دریافتند که انجام ورزش تایچی و سایر ورزش‌های سنتی چینی از این قبیل می‌تواند برای بیماران قلبی مفید باشد.

محققان دانشگاه شانگهای چین با انجام پژوهشی مروری دریافتند که انجام ورزش تایچی و سایر ورزش‌های سنتی چینی از این قبیل می‌تواند برای بیماران قلبی مفید باشد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از پایگاه خبری کتابخانه ملی پزشکی آمریکا، به منظور انجام این مطالعه، مروری بر 35 تحقیق که 2200 نفر از 10 کشور در آن حضور داشتند، انجام شد.

پژوهشگران دریافتند، بین افرادی که بیماری قلبی دارند، انجام ورزش‌های کم خطر نظیر تایچی علاوه بر کاهش فشارخون و سطوح کلسترول بد خون، چربی‌های غیرسالم خون را نیز کاهش می‌دهد.

انجام این‌گونه ورزش‌ها نیز با بهبود کیفیت زندگی و کاهش افسردگی در میان بیماران نیز مؤثر است. تمرینات تنفسی این ورزش همچنین می‌تواند به سالم ماندن ریه و بهبود جریان گردش خون در بدن کمک کند.

این ورزش در رده ورزش‌های رزمی نرم و درونی قرار دارد و باعث می‌شود تا عضلات بدن با انجام تمرینات نرم و ساده، انعطاف‌پذیر و قوی شوند.

تمرینات و نرمش‌های تایچی جوان با حرکات کند، آرام، و معمولاً به صورت گروهی هنگام صبح انجام می‌شوند.

متخصصان این ورزش معتقدند که تمرینات تایچی به صورت دسته‌جمعی، اثر بهتری نسبت به تمرینات فردی آن دارد.

اما این ورزش‌ها تا حد بالایی میزان ضربان قلب، سطح تناسب اندام هوازی و یا امتیاز سلامت عمومی را بهبود نبخشیدند.

به گفته محققان، فواید فیزیکی و روانی این نوع ورزش‌ها بر بیماران باید از طریق شواهد علمی تعیین شود.

رابطه ذکر شده در این پژوهش وجود رابطه علت و معلولی را شامل نمی‌شود.

این پژوهش در مجله «Journal of the American Heart Association» منتشر شده است.

منبع: ایسنا