

## ما هي التمرينات الوظيفية؟

أولاً ينبغي التوضيح أنه ليس المقصود بالتمرينات الوظيفية أن لها علاقة بالعمل أو تؤدي أثناء العمل. بل هي التمرينات التي تساعد الشخص وتعينه على القيام بوظائفه الإعتيادية اليومية بكفاءة وسلاسة. وكما يُقال، هل الشخص يمارس النشاط البدني كي يعيش أم يعيش ليمارس النشاط البدني؟ وباستثناء الرياضي المحترف الذي يتمرن من أجل لقمة عيشه، فإن غالبية الناس تتمرن من أجل حياة أفضل، أي من أجل تحسين الصحة ورفع الكفاءة والشعور بالحيوية.

إذن التمرينات الوظيفية هي تمرينات تقوي العضلات وتزيد من تحملها وتهيأها ومفاصل الجسم لمجابهة متطلبات الروتين الحياتي اليومي للشخص، سواء النشاط الحياتي في البيت أو في العمل أو خلال ممارسة الأنشطة الحياتية الأخرى كالتنقل والحركة وقضاء الحاجيات.

وعادة ما تشمل التمرينات الوظيفية أكثر من عضلة ومفصل، كما هو الحال أثناء نشاط الشخص اليومي، كما أنها تقوي العضلات وتحسن المرونة في الوقت نفسه. ومع ممارسة تلك التمرينات بانتظام وأخذ احتياطات السلامة في ممارستها، فمن المتوقع أن تساهم تلك التمرينات في جعل الحياة اليومية أسهل وأكثر سلاسة وكفاءة، وتساعد في تجنب الإصابات العضلية الهيكلية.

ومن أمثلة تلك التمرينات تمرينات الطعن (Lunge) وكذلك تمرينات ثني الركبتين من وضع الوقوف (Squat) سواء بحمل أثقال أو بدون حمل أثقال، وتسمى تلك التمرينات خطأً لدى البعض بتمرينات القرفصة، غير أن وضع القرفصاء الصحيح هو الجلوس على الأليتين والقدمين مع ثني الركبتين ووضع اليدين متشابكتين حول الساق. وهذا النوع من التمرينات يساعد على تقوية عضلات الفخذين والوركين مما يسهل عملية القيام من على الكرسي، خاصة لكبار السن.

ومن التمرينات الوظيفية أيضاً تمرينات الخطى (الصعود والنزول من على صندوق مستطيل لا يتجاوز ارتفاعه 15 سم، من أجل التقليل من تأثير الارتطام بالأرض). كذلك تمرينات ثني المرفقين من وضع الوقوف مع حمل أثقال معتدلة ورفعها للأعلى، كحاكاة لحمل الحاجيات اليومية.

كما يشمل ذلك النوع من التمرينات محاولة الوقوف من الجلوس معتمداً على اليدين والذراعين واستطالة الرجلين من أجل التقليل من الاعتماد على الضغط على الركبتين، كما يحدث لمن يحاول القيام في الصلاة بعد السجود، وتسمى هذه باللغة الإنجليزية القيام بالطريقة التركية (لأن الأتراك يفعلونها أثناء الصلاة، كما هو الحال لدى بقية المصلين، خاصة عند وجود ألم في الركبتين). وهناك تمرينات وظيفية أخرى لا يتسع المجال لذكرها هنا.