

چگونه شمشیربازی می تواند فشار خون شما را در هر سنی بهبود بخشد

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۱۲/۱۷

شمشیربازی یک فعالیت قلبی عروقی شدید است که مزایای سلامتی متعددی از جمله کاهش فشار خون بالا را به همراه دارد. در این مقاله نگاهی کارشناسی به این موضوع داریم که چگونه ورزش شمشیربازی می تواند به کنترل بهتر فشار خون شرکت کنندگان تمام رده های سنی، به ویژه پیشکسوتان، کمک کند.



شمشیربازی آمادگی قلبی عروقی را تقویت می کند

کارپای سریع، حمله های انفجاری، و حرکات تند و تیز مورد نیاز در شمشیربازی به طور قابل توجهی آمادگی قلبی عروقی را بهبود می بخشد. شمشیربازی یک **تمرین هوازی بسیار عالی** را ارائه می دهد که ضربان قلب و گردش اکسیژن را افزایش می دهد. مطالعات نشان می دهد که شمشیربازان می توانند به بیش از ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب خود در طول مسابقات دست یابند. این افزایش استقامت قلبی عروقی نشان داده است که فشار خون را کاهش می دهد.

شمشیربازی کالری می سوزاند

شمشیربازی یک ورزش پر انرژی است که برای یک فرد ۸۰ کیلویی تقریباً ۳۸۰ کالری در ساعت می سوزاند. ماهیت پرفشار مسابقات شمشیربازی، که دربرگیرنده حرکات بی وقفه و مداوم است، به مصرف کالری قابل توجهی کمک می کند. این کالری سوزی می تواند باعث **کاهش وزن و کاهش شاخص توده بدنی** شود که با کاهش فشار خون مرتبط است.

شمشیربازی استرس را کاهش می دهد

تمرکز ذهنی و تمرکز مورد نیاز در شمشیربازی به کاهش استرس و اضطراب کمک می کند. این ورزش مستلزم جلوگیری از حواس پرتی و هدایت انرژی به سمت استراتژی و اجرا است. این جنبه مراقبه باعث **ترشح اندورفین** می شود که استرس را کاهش می دهد. کاهش سطح استرس به نوبه خود می تواند فشار خون را کاهش دهد.

شمشیربازی هماهنگی عصب و عضله و توان واکنشی را بهبود می بخشد

شمشیربازی متکی بر دقت حرکت، تعادل و واکنش بازتابی سریع است. این ورزش **کنترل و هماهنگی عصبی عضلانی** را افزایش می دهد. داشتن آگاهی و چابکی بهتر، از شرایط فیزیکی کلی بدن را حمایت می کند که می تواند به عادی سازی فشار خون کمک کند.



شمشیربازی انگیزه پایبندی به ورزش را تقویت می کند

ماهیت سرگرم کننده و رقابتی شمشیربازی تمرین منظم را تشویق می کند. **توان راهبردی** مورد نیاز در این ورزش جهت غلبه بر مانورهای حریف باعث تحریک ذهنی می شود. این انگیزه ای را ایجاد می کند تا بازیکن تمرینات خود را به منظور بهبود مهارت ها ادامه دهد، که در نهایت منجر به مزایای طولانی مدت قلبی عروقی و کاهش سطح فشار خون می شود.



شمشیربازی را می توان در هر سنی شروع کرد

شمشیربازی را می توان در هر سنی شروع کرد، حتی برای افراد ۷۰ و ۸۰ ساله. از آن جای که رده های سنی مختلفی در مسابقات پیشکسوتان وجود دارد، بنابراین می توان گفت که این رشته واقعاً یک **ورزش مادام العمری** است.

شروع شمشیربازی در مراحل دیرین زندگی مزایای قلبی عروقی و آمادگی جسمانی فراوانی به همراه دارد که سلامت قلب را بهبود می بخشد و فشار خون را کاهش می دهد. به طور خلاصه، شمشیربازی یک تمرین شدید کالری سوز ارائه می دهد که استرس را از بین می برد و انگیزه ورزش کردن مداوم را ایجاد می کند. این فواید چندوجهی قلبی عروقی و فیزیولوژیکی، شمشیربازی را به یک فعالیت عالی برای بهبود فشار خون، صرف نظر از سن تبدیل می کند.

Thomas Ferriere