

المبادئ الأساسية لنجاح برنامج التدريب

من يمتلك الحيوية يمتلك العالم

رالف والدو إيمرسون

كنت جالساً في الطائرة في مقعدي المجاور للممشى الفاصل بين المقاعد أتفحص نتائج بعض الدراسات في جهاز الكمبيوتر المتنقل بانتظار صعود بقية الركاب المتوجهين إلى ليتل روك. كنت عائداً من اجتماع استغرق يومين مع بعض المسؤولين في وكالة ناسا بمدينة واشنطن، وكنت متعباً أتطلع إلى نيل قسط من الراحة بعد إقلاع الطائرة.

كنت محظوظاً، إذ كان المقعدان المجاوران لي خاليين مع استمرار تدفق الركاب إلى مقاعد أخرى في القسم الخلفي من الطائرة. ظهر رجل ضخيم ذو مظهر عدواني يحمل حقيبة محشوة بالأمثلة وبدأ يقطع الممشى وعيناه مصوبتان إلى أحد المقعدين الخاليين المجاورين لي، كان شعره فضياً وكان يتنفس بصعوبة وكأنه قد قضى يوماً شاقاً.

قال لي: «عفواً، أعتقد أن مقعدي هو المجاور للنافذة»، وقفت ودلف هو إلى مكانه بصعوبة. عندما كان يغوص في مقعده سمعته يطلق تنهيدة تنم عن التعب والضجر.

قال لي وهو يحاول حشر حقيقته تحت المقعد المواجه له: «لاشك بأن الجسم لم يعد يتمتع بذات الحيوية التي كان يتمتع بها عندما كان المرء في الخامسة والعشرين من عمره». أخيراً، رفس الحقيبة رفسة قوية فانحشرت تحت المقعد بعيداً عن الأنظار.

أخذ رفيق السفر يتلوى في محاولة لحشر جسده الضخم في المقعد الصغير بشكل مريح. قدمت له منديلاً ورقياً ليمسح قطرات العرق المتجمعة على جبهته، قال لي: «لقد كان المصعد معطلاً فاضطرت للصعود ركضاً». كان من الواضح أن الرجل يعاني ويلات معركة لياقة بدنية شخصية أفلت زمامها من يده، فقد كانت وجنتاه بلون الدم كما كان صدره لا يزال يعلو ويهبط بسرعة. قال لي: «عندما يصل المرء إلى سن الخامسة والأربعين يزداد وزنه ويبدأ عند ذلك بالانحدار».

رابطة الجسم والعقل

ما إن أصبحت الطائرة في الجو وبدأ النعاس يغالب المسافر الجالس في المقعد المجاور، حتى بدأت أفكر بالعوامل الكثيرة التي تؤثر في عملية الهرم. ما الذي يجعل منا «مستنين»؟.. ليس للعمر الزمني علاقة بذلك. لقد رأيت أشخاصاً في الثمانين من العمر يتدفقون حيوية ونشاطاً وهم يتقافزون على الترامبولين Trampoline مع أحفادهم، ورأيت أشخاصاً في السبعين يصلون إلى نهاية ماراثون بوسطن قبل أن يصل أبناء الثلاثين، كما رأيت أشخاصاً في الخامسة والستين يندفعون إلى خط نهاية السباق الثلاثي Ironman في هاواي. إن عمرنا بالسنوات لا علاقة له بمدى تقدمنا في العمر ولا بمشاعرنا ولا بما يمكننا أن نحققه. لكن ما لا شك فيه أن كون المرء في وضع جسدي أمثل يعتبر عاملاً أساسياً حاسماً، وهو ما كان واضحاً لدى الرجل الجالس في المقعد بجواري. إن إهمال المحافظة على اللياقة والصحة لأطول وقت ممكن يزيد احتمالات الموت المبكر.

إن التقدم بالعمر بشكل لائق هو أمر يعتمد على الوضع الجسماني العام وعلى مزاوله التمرينات بانتظام وعلى المثابرة الدؤوب على القيام بذلك كل يوم من أيام الأسبوع، فلا يمكن الفصل بين الجسم والعقل. ولا شك في أن كون المرء يتمتع بصحة جسدية جيدة يعزز مشاعر التفاؤل والحيوية بشكل عام.

تبادرت إلى ذهني دراسة قُدمت مؤخراً في الاجتماع السنوي للجامعة الأميركية للطب الرياضي، حيث جرت مناقشة هذا الموضوع المهم. فقد وجد الباحثون في جامعة جونز هوبكنز أن الأشخاص المتقدمين في العمر الذين يتمتعون بصحة جيدة والذين لا تحوي أجسامهم سوى نسبة منخفضة نسبياً من الدهون، كانوا أكثر تفاعلاً من الأشخاص الأقل نشاطاً الذين تحوي أجسامهم نسبة أعلى من الدهون.

أُجريت الدراسة على ستة وثلاثين شخصاً في الخمسينيات والستينيات والسبعينيات من العمر طلبوا الاشتراك في برنامج التمرينات. كان المتطوعون يتمتعون بصحة ممتازة عدا بعض حالات ارتفاع الضغط البسيط. قام الباحثون بحساب مستويات لياقة المشتركين على أساس اختبارات أجريت على جهاز المشي الثابت Treadmill وتسجيل قوة عضلاتهم أثناء تمرينات رفع الأثقال وبحساب النسب المئوية للدهون في أجسامهم. ملأ المتطوعون استمارتين تتعلقان بصحتهم النفسية وبمزاجهم العام. وجد الباحثون أن المتطوعين الأكثر لياقة كانوا أقل شعوراً بالتعب، وأقل كآبة وغضباً وتوتراً، كما أنهم كانوا يتمتعون بمزاج أفضل بشكل عام.

خلافًا لجميع ما قد تكون قد سمعته سابقاً، مهما كان عمرك فإن الأوان لم يفت بعد على مزاوله التمرينات وعلى تحسين وضعك العام وعلى تحقيق فوائد يشعر بها الجسم. هل تذكرون أصدقاءك الذين كانوا في الثمانين والتسعين والذين اشتركوا في بحثي المتعلق بتدريبات القوة؟ .. لقد تمكنوا من زيادة قوة عضلاتهم ومدى جَلْدِهِمْ ومثابرتهم زيادةً كنت أتوقعها من أشخاص يصغرونهم بثلاثين أو بأربعين سنة.

التزم بالتغيير نحو الأحسن وذلك بأن تبدأ اليوم برنامجك الخاص باللياقة. تقيّد بالبرنامج، وأنا أضمن لك بأنك في عيد ميلادك القادم، لن تشعر بأن عمرك قد ازداد سنة، بل ستشعر بأنك قد أصبحت أصغر بعشر سنوات.

خصص وقتاً لمزاولة التمرينات

كيف يمكن لك إفساح مجال لمزاولة التمرينات ضمن برنامجك الحافل؟ أظهرت الإحصائيات القومية الأخيرة أن واحداً فقط من أصل أربعة بالغين يلتزمون بمزاولة التمرينات مدة الدقائق الثلاثين الموصى بها معظم أيام الأسبوع. رغم أن معظم الأشخاص الذين لا يزاولون التمرينات يعترفون بأهميتها وبأنها تساعد في القضاء على التوتر وبأنها تطيل العمر، إلا أن كثيراً منهم يقولون بأنهم، وبكل بساطة، مشغولون لا وقت لديهم. عندما نتذكر أن الأميركيين يجلسون يومياً أمام جهاز التلفزيون أربع ساعات في المتوسط، فإن عذر عدم توفر وقت لمزاولة التمرينات لا يبدو مقنعاً بالشكل الكافي.

لنلق الآن نظرة على عنصر الوقت ونر كيف يمكن تقسيمه فعلياً بالنسبة لمعظم الأشخاص. من أصل 168 ساعة في الأسبوع، أنت تقضي 40 - 50 ساعة في المتوسط في العمل و50 ساعة تقريباً في النوم. بحسبة بسيطة نرى أن هناك 68 ساعة «حرة». ما أطلبه هو أن تخصص ثلاث ساعات منها على الأقل للنشاط الجسماني. اجعل تحسين وضعك الصحي أهم أولوياتك خلال الشهور الثلاثة القادمة، وقدم هذه الساعات الثلاث كل أسبوع هدية لنفسك.

أعرف أن من الصعب برمجة أوقات محددة لمزاولة التمرينات بشكل فردي، لكن هذه الأوقات تُعتبر ضرورة لا سبيل لتجاهلها. أنا مثلك تماماً، لدي كثير من الالتزامات والقليل من وقت الفراغ، لكنني أدرك مدى القوة التي يمنحني إياها أداء التمرينات، كما أقدر الأحاسيس الرائعة التي أشعر بها بعد القيام بنشاط بدني لمدة لا تتجاوز ثلاثين دقيقة. الأمر لا يتعلق بكوني أتمتع بإرادة أقوى من إرادتك، هذا لا يخطر ببالي البتة. ما أتمتع به هو اكتساب عادة مزاولة التمرينات. لقد خصصت فترة لمزاولة التمرينات بشكل يومي، تماماً مثلما خصصت وقتاً لترتيب سريري ولتنظيف أسناني ولتسريح شعري صباحاً. الذي حدث هو أنني أصبحت أحب عادة مزاولة التمرينات.

إن مدى التغيير الذي يمكن لأي شخص تحقيقه عن طريق برنامج تدريبات بسيط لهو أمر يبعث على الدهشة. عندما أدخل إلى صالة التمرينات الرياضية في المخبر الخاص بأبحاثي وأرى الأشخاص الذين لم يكن مظهرهم مقبولاً قبل اثني عشر شهراً - كانوا غالباً مفرطي البدانة آنذاك كما كانت أجسامهم مترهلة وعضلاتهم تفتقر للتناسق - عندما أراهم وقد دبّت فيهم الحيوية من جديد، يترك ذلك في نفسي انطباعاً مؤثراً. كان كثير منهم يشكون من مشاكل في الظهر أو من أوجاع وآلام متعددة، أو من اضطراب النوم. لكن خلال سنة، حقق كل منهم دون استثناء ما يشبه المعجزة. فعن طريق رفع الأثقال اليدوية واستخدام أجهزة التدريب في المخبر، تمكن هؤلاء من تحقيق تغيير تدريجي ليتحولوا بعدها إلى مثال للصحة والحيوية. إن تحولاً من هذا النوع يتطلب التزاماً، وقد تمكّن هؤلاء الأشخاص من تحقيق هذا التحول بجدهم ومثابرتهم.

مزاوتك للتدريبات ستفتح عينيك على أمر يثير الدهشة، وهو أنها تتيح لك فعلياً «مزيداً» من الوقت خلال اليوم، لأنك ستشعر بأنك أفضل حالاً وبأنك تتمتع بمزيد من الطاقة، بالتالي تصبح أكثر فاعلية في ما تقوم به من عمل كما تتمكن من إنجاز أمور أكثر من ذي قبل. عندما تبدأ بمزاولة التدريبات، قد تلاحظ أنك أصبحت تستيقظ أبكر من ذي قبل وتنام في وقت متأخر أكثر، كما تشعر بأنك تتمتع بحيوية أكبر لا تفارقك طوال اليوم.

ما هو أفضل وقت لأداء التمرينات

هل هو لحظات الصباح الباكر قبل أن ترشف فنجان قهوتك الأول؟ .. أم بعد تناول العشاء مباشرة للتخلص من كمية اللحم المحمّر الزائدة التي تناولتها؟ .. الوقت الأفضل يتعلق فعلياً بمسألة الثبات. أي أوقات اليوم تكون فيه الظروف صالحة بالنسبة لك كي تزاوّل التدريبات بصورة ثابتة؟ .. عندما تتوصل لمعرفة هذا الوقت فإنك تكسب نصف المعركة.

اجعل مزاوله التمرينات إحدى أولوياتك. بإمكانك تخصيص الوقت اللازم لأدائها، حاول أن تفكر في الوقت الأمثل المتاح لك كل يوم بحيث لا تتوقع مقاطعة من أحد أو حدوث تغيير في برنامجك. عندما تزاول التمرينات بصورة ثابتة مستمرة، عندها فقط تتحقق الفائدة المرجوة للقلب وللروح ويتحول أداء التمرينات إلى عادة.

في الصباح

إذا كنت ممن يحبون الاستيقاظ باكراً، فإنك تتمتع بمزية كبيرة تجعلك في موقع أفضل من الأشخاص الذين يزاولون التمرينات في وقت متأخر من اليوم، ذلك لأن لديك فرصة أفضل لتجعل من التمرينات عادة يومية عن طريق مزاولتها في الصباح الباكر. أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يزاولون التمرينات في الصباح يغلب عليهم الالتزام ببرنامج التدريب.

- المزايا: عند بزوغ الفجر، لن يقرع جرس الهاتف ولن يكون هناك اجتماعات كثيرة يتعين عليك حضورها أو مشاغل أخرى تجعلك تصرف النظر عن التمرينات. بالإضافة لذلك، عند الاستيقاظ من النوم صباحاً تكون قد استهلكت كل مخزون المواد الكربوهيدراتية ليبدأ جسمك بالتحول إلى حرق الدهون كوقود أثناء أداء التمرينات. أدّ التمرينات صباحاً واشطبها من جدول أعمالك اليومية وهكذا تشحن جسمك بالطاقة حتى موعد النوم. عندما تنتهي من مزاوله التمرينات، لن تضطر للتفكير بها ثانية طوال اليوم.
- العيوب: بعد إسكات المنبه مرتين، يصبح من السهل التماس العذر لعدم أداء التمرينات طوال اليوم.

عند منتصف النهار

من الناحية العملية، قد يتعذر أداء التمرينات عند منتصف النهار، لكن جسمك سوف يستمتع بأدائها. بإمكانك أن تؤدي في مكتبك تمرينات إي - ستريكس التي لا تتطلب أثقالاً.

- المزايا: سوف يشكل هذا فترة استراحة رائعة من عناء العمل. عند منتصف النهار، تكون قوة العضلات في أفضل حالاتها كما تكون الطاقة في أوجها. شعور «البهجة الناتجة عن التمرينات» سيلازمك طوال فترة بعد الظهر.
- العيوب: اجتماعات. وجبة الغداء. إرهاق. ازدحام على أجهزة التدريب في الصالة. كما أن عليك الاستحمام والعودة لارتداء ثياب العمل.

خلال السنوات العشر الماضية، حاولت الالتزام بالكثير من برامج التدريب. بعد جولات التمرينات كنت أشعر بأنني على ما يرام، لكن ذلك لا يُقَارَن بما أشعر به الآن بعد أن اتبعت برنامج رفع الأثقال اليدوية بأسلوب اللاتراكتز. أصبح نمومي أفضل من ذي قبل، كما صرت أصحو قبل أن يقرع جرس المنبه يملأني الشعور بالنشاط والاستعداد التام ليوم جديد.

ليز، العمر 33 سنة

بعد العمل

أداء التمرينات بعد العمل يسمح لك بإنهاء كل التزاماتك المتعلقة بالعمل أولاً. المشكلة هنا هي أن قائمة «الواجبات» التي يتعين عليك الوفاء بها قد يتعذر تنفيذ كل بنودها بشكل مادي ملموس.

- المزايا: أداء التمرينات في وقت لاحق من اليوم يزيل البلادة والتوتر اللذين تراكما داخل جسمك خلال اليوم وتوفر لك فرصة استرجاع حيويتك. كما أن جولة التمرينات هذه تهيء جسمك لنوم عميق.
- العيوب: إرهاق. التزامات عائلية. ازدحام على أجهزة التدريب في الصالة. بعد قضاء يوم شاق، قد تضعف أمام إغراء التغاضي عن القيام بالتمرينات.

في وقت متأخر من الليل

هناك أيضاً خيار أداء التمرينات آخر الليل، لكن إمكانية أن يناسبك

ذلك تبقى شأناً خاصاً بالكامل. بعد أداء التمرينات، يستغرق بعضهم في النوم بمجرد أن تلامس رؤوسهم الوسادة، بينما يجد آخرون صعوبة في النوم مباشرة بعد التمرينات.

• المزاياء: يصفو ذهنك وتذهب للنوم وقد ارتاح جسمك من توتر يوم كامل.

• العيوب: إذا كنت تعيش مع أفراد عائلتك، فإنهم بحاجة لوجودك معهم. وإذا كنت تشعر بتعب شديد، فقد تقرر أن التمرينات ستكون لك جهداً فوق طاقتك.

ضع الجائزة نصب عينيك

أداء التمرينات ليس أمراً سهلاً في أغلب الأحيان، حتى بالنسبة لشخص مثلي يزاولها بانتظام. هناك أيام أشعر فيها بالتعب وأرغب في القيام بأي شيء عدا رفع الأثقال أو امتطاء الدراجة. لكنني أدفع نفسي دفْعاً للقيام بذلك. بعد انقضاء خمس أو عشر دقائق أشعر عادة بأنني أفضل حالاً وأكثر حيوية وبأنني على استعداد لتحدي العالم. عندما تلتزم ببرنامج التمرينات، تشعر في قرارة نفسك بأن ما تجنيه من أداء التمرينات يفوق بمراحل ما تحصل عليه لقاء القيام بأي شيء آخر مهما واجهت من صعوبات جراء التزامك بالبرنامج ومهما كنت تشعر بالتعب.

كان رأيي دائماً أن مزاولة التمرينات الرياضية تمجيد للحياة و البرهان على الصحة. عندما تخصص وقتاً لأداء التمرينات، فإنك إنما تمجد الحياة بأفضل حالاتها. بالتالي، فإن السؤال الذي سأطرحه عليك هو سؤال صريح مباشر: هل أنت على استعداد للالتزام بالمحافظة على نشاطك يومياً؟... ما أعنيه هو هل أنت على استعداد لتبني برنامج التمرينات الذي أنصحك به والذي يستغرق 30 - 45 دقيقة يومياً؟.. لن يقتصر تأثير هذا البرنامج على أن يجعلك تتعرق وتعيد صياغة شكل جسمك وتزيل عنه الدهون الزائدة، بل إنه

يساعدك على خفض مقدار التوتر الذي تشعر به كما يمنحك إحساساً رائعاً بشكل عام.

يقرأ كثير من الناس ما يكتب حول التمرينات الرياضية والاكتشافات العلمية، لكنهم لا يحركون ساكناً في ما يتعلق بتلك المعلومات المهمة. يذكرني هذا بأحجية الضفدعتين المعروفة . كانت ضفدعتان تجلسان على ورقة زنبقة طافية على سطح الماء، قررت إحدهما أن تقفز في الماء. كم ضفدعة بقيت على ورقة الزنبقة؟..

الجواب الصحيح هو ضفدعتان. لأن اتخاذ قرار بالقفز، والقفز فعلياً هما أمران مختلفان تماماً.

مغزى القصة هو أنك لن تحسن من شأنك إلا عندما تتصرف بموجب ما تعلمته. عليك أن تكون راغباً في القيام بهذه الخطوة وأن تطبق ما تراكم لديك من معارف. ابدأ اليوم.

خلال العقدين الماضيين، عملت مع آلاف الأشخاص الذين نجحوا في أن يصبحوا أشخاصاً أقوياء يتمتعون باللياقة. خلال عملي معهم، تمكنت من التعرف إلى ست خطوات مهمة ساعدت كل شخص على تحقيق أفضل ما لديه من إمكانيات. كل ما أطلبه هو أن تستفيد أنت من خبرة الأشخاص الذين حققوا نجاحاً. قم بما قاموا به وأنا أضمن لك أنك ستحقق نتائج مماثلة. لا تقرر القيام به - بل قم به.

إن جعل التمرينات جزءاً دائماً من حياتك هو أمر يتعلق بتحديد الأهداف ومن ثم بالمحافظة على الحوافز التي تدفع بك لتحقيق هذه الأهداف طوال شهور. سأقدم لك الآن البرنامج ذا الخطوات الست الذي أريد منك أن تتبعه لتصبح شخصاً جديداً أكثر لياقة وصحة.

الخطوة الأولى من برنامج أسترو - فیت: حدد أهدافك الشخصية

عليك أن تدرك أن من أصعب الأمور في مزاوله التمرينات الرياضية هو اضطرارك لأن تكون المدرب الخاص ومصدر الإلهام والحافز بالنسبة لنفسك. بما أن الوضع على هذا النحو، خصص وقتاً لتدوين الأهداف التي تتوخى تحقيقها من برنامج التدريب، على المدى القصير وعلى المدى الطويل.

قد يتبادر إلى ذهنك السؤال التالي، لماذا يتعين علي القيام بذلك؟..

الجواب ببساطة لأن ذلك يساعدك على تحديد اتجاهك وعلى تحقيق ما تصبو إليه. هل يمكن أن تتركب سيارتك دون أن يكون ببالك أي مكان محدد تقصده، ومن ثم تقود السيارة دون هدف حتى ينفد الوقود؟.. لسوء الحظ، هذا ما يفعله كثيرون عندما يبدأون باتباع برنامج تدريبات رياضية، فهم لا يحملون بوصلة أو خارطة - وهو ما يعنيه تدوين الأهداف - مما يجعلهم يتخلون عن البرنامج في نهاية المطاف.

سأقدم لك الآن الطريقة المثلى التي تساعدك في المحافظة على رغبتك في مزاوله التمرينات كما تساعدك في التركيز على هذه التمرينات. اكتب قائمة بكل ما تطمح إليه على المدى القصير. لتكن هذه الأهداف مثيرة تبعث في النفس روح التحدي، لكنها ممكنة التحقيق. الأهداف القصيرة الأمد مهمة لأنها تساعد على رفع روحك المعنوية وتوفر لك الحافز كما تشجعك على الاستمرار في البرنامج الذي وضعته لنفسك. هذه الأهداف ينبغي أن تكون ممكنة التحقيق خلال 1 - 12 شهراً. قد تتضمن بعض هذه الأهداف القصيرة الأمد ما يلي:

- أداء التمرينات مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.
- خفض وزن الجسم عشرة باوندات خلال ثمانية أسابيع.
- إنقاص محيط الخصر أو الأرداف مقدار بوصتين.
- القدرة على السير/الهرولة مسافة ميلين دون توقف.

- الانتقال من مرحلة تكرار كل تمرين بمعدل مجموعة واحدة إلى مرحلة تكراره بمعدل مجموعتين.
 - إنقاص معدل النبض أثناء الراحة بمعدل خمس نبضات.
 - ارتقاء مجموعتين من الدرجات دون الاضطرار للتوقف من أجل التقاط الأنفاس
 - إضافة بوصتين إلى محيط كل من الصدر والذراعين والساقين، بشكل عضلات.
 - التخفيف من التدخين والكحول، أو الامتناع عنهما نهائياً.
- الأهداف الطويلة الأمد مهمة أيضاً ويجب أن تكون ممكنة التحقيق خلال سنة أو سنة ونصف. دوّن أيضاً الأهداف التي تصبو لتحقيقها على المدى الطويل. في ما يلي بعض الأمثلة عن هذه الأهداف.
- مواولة التمرينات الرياضية يومياً.
 - خفض وزن الجسم ثلاثين باونداً.
 - خفض معدل الدهون في الجسم بنسبة 10٪.
 - اكتساب 10 باوندات بشكل عضلات.
 - تصغير مقاس الثياب.
 - إزالة «الإطار الاحتياطي» الموجود حول الخصر.
 - إنقاص الوقت اللازم للهرولة مسافة ميل بمعدل دقيقة.
 - زيادة وزن الثقل في تمرين الضغط على المقعد بمقدار خمسين باونداً.
 - الاشتراك بسباق طوله 5 كم للتسلية.
 - ركوب الدراجة لمسافة 100 ميل.
- يعتبر تحديد الأهداف أمراً مهماً وذلك إذا كنت جاداً في مسألة الاستمرار ببرنامجك الخاص بالتمرينات. كلما سارعت في تحديد ما تريده فعلاً من برنامج أسترو - فيت وفي تدوينه وفي صياغته بألفاظ محددة، سارعت في الوصول لتحقيق أهدافك.

اللياقة الدائمة لا تتحقق بين يوم وليلة، إنها شيء نتوصل إليه عن طريق جولات تدريب أسبوعية تدوم كل منها ثلاثين دقيقة. تجمل بالصبر لدى اتباع برنامج - أستروفيت. عندما تثابر على أداء التمرينات، تلاحظ بسرعة وجود تغييرات بدأت تطرأ على أحاسيسك وعلى مظهرك.

الخطوة الثانية من برنامج أسترو - فيت:

ليكن حديثك مع نفسك إيجابياً

يتفق معي المحترفون ضمن مجال التمرينات الرياضية على أن الأمر يتطلب مزاولة التمرينات لمدة شهرين على الأقل قبل أن تتحول هذه التمرينات إلى عادة صحية منتظمة. يبدأ كل ذلك بـ«تدريب» العقل. في كل مرة تشعر فيها بأنك قد فقدت الدافع لأداء التمرينات خلال الأسابيع الأولى من اتباع برنامج أسترو - فيت، عليك أن تحاول تكرار كلمات تشجيعية من نوع «ينتابني شعور رائع عندما أقوم بأداء التمرينات» أو «الحركة تُشعرنني بالبهجة» أو «عندما تنتهي التمرينات أشعر بالاسترخاء» أو «لقد أوشك الشهران على الانقضاء» أو «سأحقق الأهداف التي أصبو إليها».

عندما يتعلق الأمر بمزاولة التمرينات، الفكرة الأساسية هي كالتالي: إذا استثنينا المرض والإصابة بأذى ما، فإن هناك عدداً لا يتجاوز أصابع اليد من الأسباب الموجبة لإهمال الالتزام بالتدريب اليومي. إياك أن تترك مجالاً للأفكار المُحِبطة التي يمكن لها أن تحول بينك وبين التمرينات.

لقد وضعت قائمة قصيرة ذكرت فيها أكثر الأسباب شيوعاً لتفادي أداء التمرينات، وأضفت إليها بعض الأساليب التي يمكن لك بواسطتها أن تتغلب بسهولة على تلك الأسباب:

- أشعر بالإرهاق. إذا كنت فعلاً منهك القوى، باشر التمرينات وازعاً نصب عينيك أن تؤدي نصفها فقط. عندما تقطع شوطاً لا بأس به، قد تشعر بمزيد من الحيوية وتجد أن بإمكانك إتمام التمرينات بسهولة.

- أشعر بألم في الظهر. إذا كنت تشعر بألم شديد في الظهر (وكان طبيبك قد سمح لك بالحركة) توجه إلى حوض السباحة وقم ببعض تمرينات الأيروبيك المائية السهلة. لدى تأدية الحركات التي تتمكن من تأديتها ضمن مجال الحركة الممكنة فإن العوم في الماء سيمارس نوعاً من التدليك اللطيف للظهر.
- أتوقع مكالمات هاتفية. إذا كانت مكالمات ضرورية، حدد وقتها بحيث تكون قبل جولة التمرينات أو بعدها. حدد مواعيد الإصلاحات المنزلية في أوقات لا تتعارض مع الوقت المخصص للتمرينات. إذا كنت بانتظار تسلم رزمة ما، ضع على الباب ملاحظة مكتوبة تطلب فيها من الشخص الذي سيقوم بتسليم الرزمة أن يتركها عند الباب.
- أشعر باضطراب في معدتي عندما أزاوّل التمرينات بعد الأكل. فكّر بأداء التمرينات فور الاستيقاظ من النوم. إذا كنت تشعر بالجوع عندما يحين وقت التمرينات، حاول أن تتناول وجبة خفيفة كنصف تفاحة مثلاً أو قطعة من الخبز المحمص لتهدئة الشعور بالجوع لحين الانتهاء من التمرينات.
- أنا مضطر للسفر إلى مدينة أخرى. إن السفر في رحلة عمل طويلة يجب أن لا يؤدي، بأي حال، إلى عرقلة برنامج التمرينات الذي تلتزم به. معظم الفنادق الضخمة تضم حالياً مرافق مخصصة لتمرينات اللياقة، هناك فنادق تعقد اتفاقات مع صالات رياضية مجاورة لها. كما أن حقبة الأمتعة التي تحملها يمكن أن تتسع للحبال المطاطية التي تباع في معظم متاجر أجهزة اللياقة والتي تشكّل «بديلاً» ممتازاً في الحالات التي لا تستطيع فيها رفع أثقال معدنية، كما تسمح لك بالتمرين في غرفتك في الفندق في أي وقت ترغب فيه.
- ليس لدي متسع من الوقت. قسّم برنامج التدريب إلى أجزاء. بإمكانك المشي أو الجري صباحاً وممارسة رفع الأثقال بعد الظهر أو مساءً. إذا كنت تقضي اليوم محصوراً داخل غرفة المكتب، أغلق الباب وقم ببعض تمرينات إي - سنتريكس التي لا تحتاج لأثقال.

- لماذا أزعج نفسي؟.. أنا لا أحقق أية نتائج. تجمل بالصبر. لا بد من أن ترى النتائج وتشعر بها إذا ثابرت على التدريب واتبعت الاقتراحات المتعلقة بالحمية الغذائية لبرنامج أسترو - فيت، الموجودة في مكان لاحق من الكتاب.
- لقد تجاوزت السن المناسب لذلك. خُلِقَ الجسم ليتحرك، ليس هناك ما يسمى بالعمر المتأخر لمزاولة التمرينات. بعد بضعة أسابيع، وعندما تشعر بأنك أكثر جَلَدًا وأكثر قوة ومرونة، تشعر بأنك قد أصبحت أصغر بسنوات.

الخطوة الثالثة من برنامج أسترو - فيت:

أبرم عقداً مع شخص آخر

دوّن تفاصيل الأهداف التي تتوخاها من التمرينات - مثلاً، تدريب لمدة ثلاثين دقيقة ثلاثة أو أربعة أيام أسبوعياً. اجعل هذا العقد ملزماً لك. وقع العقد مع أفراد عائلتك أو مع بعض الأصدقاء بصفة شهود. سيساعدك هذا العقد على تقوية عزمك للمضي قدماً في الالتزام بتحقيق حياة «رائعة». بإمكانك حتى أن تُضمّن العقد «عقوبات» أسبوعية عن الأيام التي لا تلتزم فيها بالتمرينات، كأن تسهم مثلاً في نشاط خيري تحبه أو تقوم بأحد الأعمال المنزلية. عليك مقابلة الشهود أسبوعياً لتقديم تقرير عن مدى نجاحك.

لا تبالغ في إجهاد نفسك في عطلات نهاية الأسبوع، لأن جلسات التدريب الطويلة خلال عطلة نهاية الأسبوع قد تؤدي بسهولة للشعور بإرهاق شديد أو بآلام عضلية مبرحة، أو أنها قد تؤدي إلى ما هو أسوأ، أي إلى إصابتك بأذى ما . إذا كنت تعرف مقدماً أنك ستكون مشغولاً أكثر من المعتاد خلال أيام الأسبوع، اجعل يومي السبت والأحد يوميّ تدريب نظاميين و اجعل أحد أيام الأسبوع العادية هو اليوم المتبقي للتدريب.

هناك فرق دقيق بين الالتزام الجاد بمزاولة التمرينات وبين الإكراه

الصارم على الالتزام بجدول تدريب محدد. عندما تتوصل لتحقيق موقف صحي يتسم بالمرونة في ما يتعلق ببرنامج التدريب - أي أن تجعله جزءاً من حياتك لا حياتك كلها - فإن شعورك بالحماس لمزاولة التمرينات لن يفتر أبداً.

الخطوة الرابعة من برنامج أستروفيت:

اعثر على شريك يصحبك في التدريب

إن العثور على شريك يصحبك في التدريب هو أحد الأساليب التي تضمن لك مزاولة التمرينات بانتظام - بل وقضاء وقت ممتع لدى مزاولتها. تأكد من حسن اختيارك بحيث يشعر كلاكما بالفائدة. يمكن للزوج أو الزوجة، أو لأي شخص آخر يتمتع بمكانة لديك، أن يكون هذا الشريك، لكن إياك أن تلجأ لهذا الخيار إذا كنت تميل لاعتبار التشجيع الذي يقوم به هذا الشخص بمثابة إلحاح مزعج.

الشخص الذي يصحبك في التدريب بإمكانه أن يساعدك في التغلب على الشعور بالحرج . عندما تبدأ برنامج التدريب، خاصة في مركز للياقة أو في نادٍ صحي، غالباً ما تشعر بالرهبة، سواء بسبب الأشخاص الآخرين الذين يتمتعون بمظهر أفضل منك أو بسبب المنشأة ذاتها، التي قد تبدو وكأنها مليئة بأشخاص «أقوياء» جديين. بإمكانك وشريكك مساعدة بعضكما بعضاً في تجاوز هذه الفترة القصيرة من الشعور بالحرج أو بالغرابة. كما أن التدريب سوية يساعدكما في المحافظة على جذوة الحماس وذلك عن طريق تحدي كل منكما للآخر وتشجيعه على مواصلة السعي لتحقيق ما يصبو إليه من أهداف.

من المهم هنا أن تكون دقيقاً في اختيار الشريك. اختر شخصاً يتمتع بمستوى لياقة لا يختلف كثيراً عما تتمتع به، لأن ذلك سيسهل على كل منكما المحافظة على حماسه والشعور بأنكما تحرزان تقدماً. عليك أيضاً أن

تختار شخصاً يشاركك بعضاً من اهتماماتك وقيَمك، فالروابط المشتركة توفر لكما موضوعات كثيرة يمكن لكما الحديث فيها أثناء التدريب. إذا كنت مشغولاً على الدوام بحيث لا تستطيع تخصيص وقت تقضيه مع أحد أصدقائك المقربين، فإن اختياره لتدربا سوية يؤدي هنا وظيفة مزدوجة، فهو يسمح لك برؤيته والتحدث معه، كما يسمح لك في الوقت نفسه بأداء التمرينات.

إذا حدث وتخلفت عن الذهاب إلى التمرين، فإن الأمر أشبه بلعبة ذهنية. عليك التخلص من الفكرة القائلة بأنك إن لم تتدرب فأنت شخص أخرج أو شخص «سيء». عليك ألا تشعر بالذنب بسبب تخلفك عن الذهاب إلى التمرين. لم أعد أتدرب بذات الانضباط الذي كنت عليه سابقاً، بل إنني قد أتخلف أحياناً عن التدريب. لكنني عندما أفعل ذلك فإنني أشتعل حماساً كي أتدرب في اليوم التالي لأنني أعرف كم يُشعرنني ذلك بالسعادة. جون هوارد بطل أولمبي أمريكي لثلاث مرات في ركوب الدراجة.

الخطوة الخامسة لبرنامج أسترو – فيت:

لا تبخل على نفسك بالمكافآت من حين لآخر

المثابرة لا بد وأن تعطي ثمارها . إحدى الطرق للاعتراف بذلك هي إدخال السرور على نفسك كلما حققت أحد الأهداف المتوخاة من التدريب. شهر من الالتزام بالتدريب مثلاً، يمكن أن تكون مكافأته قطعة ثياب جديدة أو إدخال بعض التحسينات على أجهزة التدريب أو جلسة تدليك أو قضاء نصف ساعة مع تلك المدربة «الجذابة» أو الالتحاق بصف يوغا أو بيلاتس Pilates أو شراء أحد أجهزة التدريب الفاخرة أو الذهاب إلى فيلم يعرض لأول مرة أو قضاء أمسية ممتعة في المدينة أو الالتجاء إلى أحد المنتجعات خلال عطلة نهاية الأسبوع. اختر الفكرة التي تروق لك، أنفق بغير حساب فقد بذلت جهداً تستحق معه ذلك.

الخطوة السادسة في برنامج أسترو - فيت:

زود جسمك بمصل اللبن وبالصويا

تعتمد التمرينات على التغذية المناسبة التي توفر لك الطاقة اللازمة للقيام بالتدريب. إن شرب مصل اللبن أو المشروبات المضاف إليها بروتينات الصويا قبل مزاولة التمرينات أو بعدها يمنح عضلاتك كل ما تحتاجه لترميم نفسها وللنمو.

يحتوي مصل اللبن، وهو أحد المنتجات الجانبية في صناعة الجبن، على بروتينات عدة وعلى كميات كبيرة من سكر الحليب الذي يدعى باللاكتوز. كما أن محتواه من الأحماض الأمينية يعتبر أفضل بكثير من محتوى بياض البيض الذي يعتبر ذا شأن في هذا المجال. إضافة لما سبق، يحتوي بروتين مصل اللبن على نسبة تركيز (23 - 25٪) من الأحماض الأمينية المتفرعة السلسلة branched - chain amino acids تفوق ما يحتويه أي مصدر بروتيني واحد. كل ذلك يعتبر مهماً بالنسبة للتمرينات لأن الأحماض الأمينية المتفرعة السلسلة تشكل جزءاً لا يتجزأ من عملية الاستقلاب في العضلة كما أنها أول الأحماض الأمينية التي تجري التضحية بها أثناء التمرينات المُجهدة وتنكس العضلات.

يعتبر تناول بروتين الصويا (حليب الصويا أو التوفو Tofu أو بروتين الصويا المعزول isolated الغني بالفيتوإستروجين phytoestrogen والحوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة وأحد مصادر الأحماض الدهنية Omega 3 يعتبر أسلوباً سهلاً آخر لتأمين المتطلبات اليومية من البروتين، كما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول. (ملاحظة: الفصلان 13 و 14 يبحثان مسألة التغذية في برنامج أسترو - فيت بشكل معمق).

قائمة للمراجعة يمكن لها إنقاذ حياتك

قبل أن تبشر مزاوله تمارينات برنامج أسترو - فيت ، أود منك أن تتأكد من أن التمارينات لا تشكل خطراً على صحتك. إذا لم تكن قد أجريت فحصاً طبياً شاملاً خلال السنتين الماضيتين ، ضع باعتبارك إجراء مثل هذا الفحص ، ثم اطرح على نفسك الأسئلة العشرة التالية. إذا كان جوابك بالإيجاب على أي منها ، استشر طبيبك حتى لو كنت شاباً تتمتع بصحة جيدة.

- هل سبق وأن شعرت بألم أو بانزعاج في الصدر أو في المنطقة المحيطة به ، خاصة لدى أداء التمارينات؟..
- هل تشعر بألم أو بانزعاج في الصدر ينتشر ليصل إلى ذراعك أثناء أداء التمارينات ثم يختفي بعد الانتهاء منها؟..
- هل سبق وشعرت بدوار أو أغمي عليك ، خاصة أثناء أداء التمارينات؟..
- هل تشعر بضيق غير عادي في التنفس أثناء التدريب؟..
- هل تشعر بالغثيان أثناء أداء التمارينات؟..
- هل سبق وأخبرك الطبيب بوجود نفخة murmur في القلب؟..
- هل توفي أحد أفراد عائلتك فجأة قبل أن يبلغ الخامسة والثلاثين؟
- هل سبق وأوصاك الطبيب ألا تشارك في رياضة أو في أنشطة عنيفة؟
- هل لدى أحد أفراد عائلتك القريبين تاريخ طبي يتضمن إصابة بمرض الشريان التاجي (نوبة قلبية ، جراحة مجازة by pass ، ذبحة صدرية)؟
- هل تدخن ، هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو من ارتفاع نسبة الكوليسترول أو من داء السكري؟

إذا كنت تعاني من أي من تلك المؤشرات التي تبعث على القلق ، بإمكان طبيبك أن يجري مجموعة شاملة من الاختبارات بهدف الكشف عن أية أوضاع غير طبيعية في ما يخص القلب.