

ضع خطة أسترو - فيت خاصة بك

أشعرُ بالبهجة. لا تفكر بفشل الحاضر بل فكر
بالنجاح الذي قد تحققه في الغد. لقد وضعتُ
نصب عينيك مهمة عسيرة، لكن النجاح سيكون
حليفك إذا ما تأبرت. ستجد متعة في قهر العقبات.

هيلين كيلير

في هذه اللحظة التي أجلس فيها للكتابة أجد أفكارٍ متجهة نحو
والدي ويليام ت. إيفانز. كان والدي مهندساً في سلاح البحرية ورجلاً وطنياً
دؤوباً ذهب إلى فيتنام في مهمتين عندما كنت في مستهل حياتي. لكنه
للأسف لم يكن يفي صحته حقها. كان أبي، شأنه شأن الكثيرين من
معاصريه، شديد البدانة. كان يتناول أنواع الطعام التي تؤذي صحته، كما أنه
قضى حياته مدخناً ولم يكن يزاول التمرينات الرياضية باستمرار. عندما توفي
والدي لم يكن قد تجاوز التاسعة والستين.

يخامرني شعور أكيد بأن والدي لو التزم بأداء تمرينات المقاومة
وتخلص من وزنه الزائد، فلربما دفعه هذا لهجر التدخين الذي سبب له داء
انتفاخ الرئة، ربما كان لا يزال بيننا الآن يستمتع بالعيش مع زوجتي بتسي
ومع أحفاده الثلاثة الذين لم يمهلهم العمر ليراهم. أنا أفقد أبي كل يوم، لكن
ما يزيد من صعوبة تقبُّل فكرة حرمانني منه هو إدراكي مدى الفرق الذي كان
يمكن لبرنامج أستروفيت أن يحدثه في حياته.

أشعر بالتزام يدفعني لتجنُّب الأخطاء التي ارتكبتها والدي. أملي هو أن

أصبح جداً لأولاد أولادي، الجد الذي كبر أولادي دون أن يعرفوه. كما أمل أيضاً في أن أكون القدوة للتقدم في العمر بشكل معقول بحيث يستفيد أولادي - وأحفادي - من هذه القدوة.

كيف أبدأ يومي

أبدأ يومي باكراً بوداع زوجتي بتسي وهي تنطلق، مع كلبتنا غريس، إلى رياضة الجري الصباحية اليومية التي تقطع فيها ستة أميال. ثم أقفز إلى دراجتي الخاصة بالطرقات الجبلية لأنطلق إلى عملي في رحلة أقطع فيها أحد عشر ميلاً. غالباً ما تتكشف هذه الرحلات اليومية عن مغامرات ممتعة، وهي عادة تستغرق خمساً وأربعين دقيقة في الصباح. هناك لحظات أواجه فيها بعض الصعوبات عندما تقترب درجة الحرارة من 105 فهرنهايت حين يُنزل بعض السائقين الغاضبين زجاج نوافذ سياراتهم ويصرخون بي لأبتعد عن طريقهم. لكنني أطأ رأسي وأتابع قيادة الدراجة.

بعد هذه الرحلة، أقوم بجولة تمرينات اللاتراکز e-centric على جهاز رفع الأثقال ثلاث مرات أسبوعياً، بعد أن تكون عضلاتي قد تهيأت بشكل كامل لهذه الجولة وبعد أن يغطي العرق الغزير جسمي. في مختبري الخاص بالتمرينات في مركز رينولدز، لدي مجموعة كاملة من أجهزة رفع الأثقال Keiser التي تعمل بالهواء المضغوط. تصنع Keiser مجموعة رائعة من أجهزة التدريب على رفع الأثقال تسمح لي بأن أضغط ببساطة على زر في مقبض الجهاز - لا حاجة بي للتعامل مع أية أكداش من الأثقال ولا مع وتد لاختيار الأثقال - لأتمكن بذلك من زيادة أو إنقاص المقاومة بشكل آلي دون أن أضطر للتوقف عن أداء التمرينات، حتى ولو كنت قد وصلت إلى منتصف التمرين.

أستهل جولة تمرينات اللاتراکز بتمرينات الضغط على المقعد. بعد ضبط الضغط على 150 باونداً، أرفع ذراع الجهاز خلال ثانيتين ثم أهبط به

إلى مستوى الصدر وأنا أعدّ في ذهني حتى ست ثوان. أتوقف قليلاً ثم أدفع بالثقل إلى الأعلى مجدداً، أكرر حركة الرفع والخفض عشر مرات. أعتبر هذا التمرين بداية طيبة تتهياً عضلاتي خلاله، كما تذهب رسالة إلى الدماغ ليقوم بدفع عضلات أخرى للعمل من أجل التمرينات التالية.

بعد ذلك يأتي دور تمرين ثني العضلة العضدية ذات الرأسين biceps، لذلك أقوم بتبديل الأجهزة. أضبط المقاومة ثم أبدأ برفع الثقل ببطء ليصل إلى مستوى الكتفين، ثم أخفضه ببطء إلى حيث كان. أشعر بإجهاد في الذراعين بسبب المقاومة، لكنه إحساس رائع. عندما أبدأ بتكرار الحركة للمرة الثامنة، تبدأ ذراعي بالارتجاف من فرط الجهد الذي أبدله، لكنني أصمد بقوة وأستمر إلى أن أكرر التمرين عشر مرات.

ألتقط أنفاسي لبرهة، أبدأ بعدها تمرين فرد العضلة العضدية الثلاثية triceps. هذا التمرين ينمي العضلة الموجودة في مؤخرة الذراع. أضبط وزن الأثقال، ويكون عادة أثقل بخمسة باوندات عما كنت أستخدمه لمدة شهر تقريباً، ثم أتهياً نفسياً لعملية الرفع. العضلة المذكورة هي نقطة الضعف بالنسبة لي، لذلك أفكر بأن علي ألا أفقد التركيز الذهني أثناء قيامي بالتمرين. أعرف أن الأمر سيكون عبارة عن معركة. عندما أصل إلى المرة السابعة تبدأ ذراعي بالارتجاف وأتساءل عما إذا كنت أستطيع الاستمرار. أسحب نفساً طويلاً، أرفع الثقل ثم أهبط به ببطء إلى حيث كان. أنجح في النهاية في تكرار التمرين عشر مرات. أشعر بتعب في ذراعي، لكنني أشعر في الوقت نفسه بالفخر والسرور. في الجولة السابقة من التمرينات لم أستطع تكرار التمرين أكثر من سبع مرات. لا شك في أن هذا يعتبر تقدماً.

ثم يأتي دور تمرين رفع الذراع إلى جانب الجسم . أكتشف فجأة أنني أحرك الثقل بقوة لم أكن أعهد لها في نفسي. أحياناً، لدى أداء تمرينات بعينها، قد يساورك هذا الإحساس الطارئ: تشعر وكأن لك قوة شخصين

وبأن التمرين لا يمثل صعوبة كبيرة. أفكر بأنه قد يتعين عليّ زيادة وزن الثقل الخاص بهذا التمرين بنسبة 5٪ في الجولة القادمة. إن ضبط البرنامج بهذا الشكل الدقيق هو ما يحافظ على الجودة والتحدي في التمرينات.

في هذه اللحظة يكون قميصي قد ابتل بالعرق. أسحب نفساً طويلاً وأنا أتهياً نفسياً للقيام بتمرينات العضلات البطنية. بعد ضبط مستوى المقاومة، أمسك بالمقبضين وأجذب جسمي نحو الأمام مع الانحناء عند الخصر قدر استطاعتي. أصمد بقوة في مواجهة الضغط، ثم أعود إلى نقطة البداية لأريح جسمي، وأنا أعد ست ثوان. أشعر بعضلات البطن مشدودة في مواجهة المقاومة. عندما أصل إلى المرة العاشرة يكون العرق الغزير قد بدأ يتصبب أنهاراً على ذراعي.

بعد ذلك يحين دور تمرين فرد الظهر. أسترجع للحظات فترة مرت قبل خمس سنوات عانيت خلالها آلاماً مبرحة في أسفل الظهر جعلتني أقاسي الأمرين لأكثر من أسبوعين. كان ظهري يؤلمني لدرجة كنت أعجز معها عن القيام بأبسط الأمور كعقد رباط الحذاء أو الانحناء لالتقاط قلم. بالنسبة لي، يمثل تمرين فرد الظهر بوليفة تأمين تضمن لي عدم تكرار ذلك الألم. في كل مرة أقوم فيها بالتمرين، أشعر بالعضلات وهي تتوتر ثم تسترخي. وعندما أنهى التمرين للمرة العاشرة، أعود للهاث من جديد.

يأتي الآن دور تمرينات الساق. أنتقل إلى الجهاز التالي وأضبط الارتفاع والوزن بحيث أستطيع أن أبدأ تمرينات رفع عقب القدم وذلك لتقوية عضلات بطة الساق. إن الدفع للأعلى في مواجهة المقاومة يُعتبر الجزء الأسهل من التمرين. لكن العودة ثانية للانخفاض هي أمر مختلف تماماً. عندما أنهى المرة العاشرة، أشعر وكأن النار تشب في عضلات بطة الساق. إن مقاومة الثقل لدى خفض العقبين ببطء للعودة إلى وضع البداية هي أمر صعب، لكن هذا التمرين يجعلني في وضع نفسي أتهياً معه لتمرينات جلوس القرفصاء، التي تأتي مباشرة بعد ذلك.

يطلق على تمرين القرفصاء «ملك التمرينات»، ذلك لأنه تمرين القوة الوحيد الذي يحرك عدة عضلات - عضلات الساق والردفين وأسفل الظهر والبطن. أضبط عمود الجهاز إلى ما دون ارتفاع الكتفين بقليل، أهبط ببطء مع ثني الركبتين وأنا أعد الثواني حتى يصبح أعلى الفخذ موازياً تقريباً للأرض عندما أصل في العد إلى الرقم 6. وبينما أدفع بجسمي لأكرر التمرين بضع مرات أخيرة، أهني نفسي لأنني أصبحت أكثر قوة.

أنهي جولة التمرينات بتمرينين إضافيين للساق. تمرين فرد الركبة ينمي عضلة الفخذ الرباعية الموجودة في مقدمة الفخذ. تعتبر هذه العضلة بالغة الأهمية من أجل المشي وارتقاء الدرج والجري والنهوض عن الكرسي. بعد أن أنهي تمرينات عضلة الفخذ الرباعية أبدأ بتمرين ثني الركبة الذي يقوي عضلات أوتار باطن الركبة الموجودة خلف الفخذ. بما أن أوتار باطن الركبة تعتبر أضعف من عضلة الفخذ الرباعية، ألجأ لاستخدام مقاومة أقل ثم أكرر التمرين عشر مرات.

الاحتفاظ بدفتر يوميات خاص بالتدريب

انتهت جولة تمرينات اللاتراکز لذلك اليوم، أهني نفسي. لا شك بأنها كانت تمثل تحدياً. لقد مضى على التزامي بالبرنامج سنتان، تطور لدي خلالهما إحساس قوي بالوقت. فأنا أعرف، دون أن أنظر إلى الساعة، أن القيام بجميع التمرينات في البرنامج يستغرق مني أقل من خمس وعشرين دقيقة. أجفف عرقي وأدوّن تفاصيل جولة التمرينات في دفتر يومياتي الخاص بالتدريب.

الثبات والاستمرار يشكّلان العنصر الأساسي في برنامج التدريبات، وذلك إن كان لك أن تحقق أهدافك. يمكن لنظام تسجيل - يرصد متغيرات يومية، من نوع الوزن ومعدل ضربات القلب في وضعية الراحة، ومعدل ضربات القلب لدى أداء التمرينات، والأمور اليومية المحددة الخاصة

بالتمرينات، وأفكارك الخاصة بهذا الشأن - يمكن له أن يزودك بسجل جاهز يتعلق بمدى التقدم الذي تحرزه. عندما تتقدم في تطبيق البرنامج، قد تجد بأنك ترغب في تجربة برامج يومية مختلفة للتمرينات. إذا كنت تحتفظ بدفتر يوميات خاص بالتدريب، فإن بإمكانك ملاحظة تأثيرات البرامج الجديدة بدقة، وذلك بالعودة إلى هذا الدفتر كلما شعرت بحاجة لبحث أمر تطوير أنماط جديدة.

تستطيع شراء دفتر يوميات التدريب من مخازن بيع الأدوات الرياضية. مع أن هذه الدفاتر، عموماً، مُعدة خصيصاً لتناسب العدائين وراكبي الدراجات والرياضيين، إلا أن بإمكانك تعديلها بسهولة لاستخداماتك المنزلية ولتدوين جميع المعلومات المتعلقة بالتمرينات بعد الانتهاء من جولة التدريب. بإمكانك طبعاً أن تستخدم دفتر مذكرات عادياً، أو دفتر ملاحظات أو دفتر حسابات. أكتب في الدفتر:

- التاريخ
- الوقت من اليوم
- وزن الجسم (اختياري)
- الوقت الذي انقضى في تهيئة العضلات وفي إرخائها
- التمرينات التي جرى أداؤها
- وزن الأثقال التي تم رفعها
- أية صعوبات واجهتها أثناء أداء التمرينات
- درجة الاستمتاع بأداء التمرينات بشكل عام

بمرور الوقت، وبعد أن يتم تسجيل عدد كاف من جولات التمرينات في دفتر يومياتك، تصبح أنت المدرب الخاص لنفسك. لدى مراجعتك سجل التدريب كل أسبوع، تدرك فوراً أن هناك أنماطاً تتخذ أشكالاً لها أثناء جولات التمرينات، كما تتكون لديك فكرة صادقة عن الإمكانيات الفعلية لجسمك وعن مدى تقدمك.

مثال على دفتر اليوميات الخاص بالتدريب

التاريخ / الوقت: الاثنين 3 تموز، الساعة الثامنة والنصف صباحاً

قوة جولة التدريب: 10 الاستمتاع بأداء التمرينات (1 - 10): 8

وزن الجسم: 195

تهيئة العضلات / إرخاء العضلات: دراجة، ثلاثون دقيقة

التمرين	الوزن (لبيرة)	المجموعة	عدد مرات التكرار
الضغط على المقعد	150	1	10
ثني العضلة العضدية ذات الرأسين	100	1	10
فرد العضلة العضدية الثلاثية	40	1	10
رفع الذراع إلى جانب الجسم	30	1	10
ثني عضلات البطن	130	1	10
فرد الظهر	75	1	10
رفع بطة الساق	150	1	10
القرفصاء	350	1	10
فرد الركبة	100	1	10
ثني الركبة	75	1	10

آراء في الجولة:

شعرتُ بقليل من التعب في الدقائق العشر الأولى، لكن السبب قد يعود لارتفاع درجة الحرارة (110 فهرنهايت) عندما كنت في السيارة اليوم. يجب شرب كمية أكبر من الماء. عليّ أن أزيد الوزن خمسة باوندات أثناء تمرين رفع الذراع إلى جانب الجسم وذلك في جولة تدريب يوم الأربعاء. حافظ على هدوء أعصابك أثناء تمرين ثني الركبة. لا تنس شراب البروتين بعد الظهر.

بريندا تبدأ بتنفيذ برنامج أسترو - فيت

يمكن لأي شخص، إذا هو تحلى بالتصميم والجلد على الاستمرار،

أن يتوصل لتحقيق المستوى الذي بلغته أنا من القدرة على التحمل والقوة العضلية عن طريق برنامج أسترو - فيت. عندما قلت ذلك لبريندا، بدت غير مصدقة ثم قالت: «هذا ليس من العدل في شيء، إنني واثقة من أنه لم يسبق لك أن كنت في مثل هذا الوضع الجسماني المريع الذي أعاني منه، فأنا لم أقم بأي مجهود على الإطلاق منذ سنوات، إذا استثنينا الرقصات الرياضية الجماعية».

شرحت لبريندا أن روعة برنامج أسترو - فيت تكمن في أن كل جولة من التمرينات تهيء الفرد وتجعله في وضع مناسب للانتقال إلى المستوى التالي على أساس قاعدة متينة من القوة. كانت جولات تمرينات المستوى الأول التي طلبت منها القيام بها متدرجة - ففي كل جولة، كانت بريندا ستضيف بعض التمرينات - كما أن الجولات كانت مصممة تحديداً لأشخاص لا يتمتعون باللياقة.

قلت لبريندا: «خلال المراحل الأولى، ستكونين قادرة على التعامل مع وزن جسمك، تماماً كما أقوم أنا حالياً بالتعامل مع الأوزان الثقيلة بعد سنتين من بدء تنفيذي للبرنامج. ثابري على ذلك، وأنا أضمن لك أنك ستنتقلين بسرعة بمرور الوقت عبر كل مستوى من مستويات برنامج أسترو - فيت. سترفعين أثقالاً يدوية أثقل وزناً عندما تزداد قوتك ودرجة التحمل لديك ليصلا إلى مستويات لم تحلمي مطلقاً بأنك قادرة على الوصول إليها».

قررت بريندا، وهي أم عاملة لأربعة أطفال، في الخامسة والأربعين من عمرها، كانت قد أغفلت احتياجاتها الجسمانية لسنوات، قررت أن تقبل التحدي وأن تغير حياتها عن طريق برنامج أسترو - فيت.

لن أنسى مطلقاً يومها الأول في المكان المخصص للتدريب في مختبري. كانت قلقة وغير واثقة من نفسها. بعد عشر دقائق من تهيئة جسمها على الدراجة الثابتة، استلقت على الحشية الأرضية وأدت تمرين رفع الجسم

عن الأرض أربع مرات. كانت تطمح لأداء التمرين عشر مرات، إلا أنني أخبرتها أن أربع مرات تعتبر بداية رائعة. فالنساء بشكل عام عادة ما يفتقرن للقوة في الكتفين والذراعين، لكن التدريب بانتظام يساعدن على تحقيق نتائج باهرة.

بعد ذلك شرحت لبريندا كيفية أداء تمرين خفض الكتفين ورفعهما على حافة مقعد رفع الأثقال. هذا التمرين يفيد إلى حد كبير في تنمية العضلة العضدية الثلاثية الواقعة في الجزء الخلفي من أعلى الذراع. ابتسمت بريندا عندما قلت لها إن هذا التمرين يعتبر أفضل تمرين للتخلص من «الأجزاء الرجراجة»، وهي الأجزاء الضعيفة الرخوة تحت الإبط التي يشكو منها عدد كبير من السيدات.

رغم أن بريندا لم تستطع تكرار التمرين سوى خمس مرات، خفضت فيها جسمها ببطء عن المقعد خلال ست ثوان ومن ثم عادت لترفعه خلال ثانيتين، إلا أنها قالت بأنها شعرت بالعضلتين خلف أعلى ذراعيها وهما تقومان بالتمرين وبأن ذلك الشعور كان رائعاً.

بعد ذلك جاء دور تمرينات ثني العضلة العضدية ذات الرأسين. بما أن بريندا كانت هي التي ستقوم بالتحكم في المقاومة، فقد أخبرتها بأن النقطة الأساسية هنا هي إحداث ضغط كاف على الذراع التي تقوم بتمرينها بحيث تحصل الذراع على تدريب جيد. أمسكت بريندا معصمها الأيمن بيدها اليسرى ثم أخذت تخفض ذراعها الأيمن ببطء إلى مستوى الخصر وهي تقاوم، في هذه الأثناء، الضغط الذي كانت تُحدثه بيدها اليسرى.

بعد أن كررت بريندا التمرين عشر مرات، وهي تخفض ذراعها خلال ست ثوان وتعيدها إلى نقطة البداية خلال ثانيتين، ابتسمت قائلة: «للمرة الأولى في حياتي أشعر بالحياة تدب في عضلات ذراعي».

انتقلت بريندا بعد ذلك لتدريب العضلات البطنية بواسطة تمرين إمالة

الجسم وتجليسه بأسلوب اللاتراکز. جلست على الحشية وقدماهما مستويتين على الأرض، ثم بدأت تميل بجسمها ببطء لتخفضه باتجاه الخلف وهي تعدّ حتى بلغت ست ثوان إلى أن أصبح جسمها يشكل زاوية مع الحشية مقدارها 45 درجة. عندما كانت تكرر التمرين للمرة السابعة، كانت تبذل جهداً كبيراً لتعود بجسمها إلى نقطة البداية، لكنها أثبتت جَلَدَها في مواجهة الصعاب واستطاعت تكرار التمرين عشر مرات صرخت بعدها صرخة مدوّية، ثم صاحت «لقد نجحت». استلقت بعد ذلك على الحشية ورفعت قبضتيّ يديها.

كانت بليندا تشكو آلاماً مزمنة في أسفل الظهر يعود السبب فيها جزئياً إلى عملها المكتبي الذي كان يستغرق معظم يومها. أخبرتها بأنها ستشعر بالراحة سريعاً لدى أداء تمرين الكوبرا، وهو التمرين التالي في البرنامج. استلقت على الحشية مواجهة للأرض، راحتها منبسطتان على الحشية إلى جانب كتفيها، ثم دفعت بالجزء العلوي من جسمها إلى الأعلى ببطء وهي تبسط كوعيا لتجعلهما في وضع مستقيم. عندما وصلت إلى المرة الثامنة، كان وركاها على الحشية وهي تحلق في السقف وقد مالت بعمودها الفقري إلى الخلف. عندما وقفت، أخبرني بأن هذا التمرين بالذات قد جعلها تشعر بأنها قد قويت وأن عضلاتها قد انشدّت.

ليس هناك ما يضارع تمرين القرفصاء، وذلك من أجل اكتساب مزيد من القوة والتوازن بشكل عام. بدأت بريندا، وهي تتمسك بمنشفتين مربوطتين إلى مقبض باب، وقدماهما مستويتان على الحشية تفصلهما مسافة بعرض الكتفين، بدأت تخفض جسمها ببطء وهي تعد ست ثوان حتى أصبح فخذها موازيين تقريباً للحشية. بينما كانت تحاول بجهد جهيد رفع جسمها إلى وضعية الاستقامة لدى بدء التمرين، فقدت توازنها مرتين، لكنني أكّدت لها أنه عندما تصبح عضلات بطنها وساقها أكثر قوة بعد بضع جولات من التدريب، فإن ضعف التوازن لديها لن يعود مشكلة. عندما أنهت التمرين للمرة العاشرة بدأت قطرات العرق تكسو جسمها.

أخيراً، كان على بريندا أن تؤدي تمارينات الطعن lunge، وهي تمارينات تساعد على تقوية الوركين والساقين كما تحافظ على التوازن. بعد أن شرحت لها كيفية القيام بالتمارين بطريقة صحيحة، عبّرت عن شكوكها في إمكانية قيامها بتمارين الطعن العشرة لأن ساقها كانتا أشبه بالهلام. بعد أن ناضلت طويلاً للقيام بالتمارين عشر مرات، وهي تضع قدمها اليمنى أمام جسمها وتخضع ركبته اليسرى ببطء لتصل إلى الحشية، هزت رأسها ببطء وابتسمت.

توردت وجنتاها، وابتل شعرها بالعرق، أقرت قائلة: «كان ذلك صعباً، لكنه، في الوقت نفسه، منحني إحساساً رائعاً، أشعر وكأن جسمي ينبض بالطاقة وبأنني أستطيع القيام بالتمارين».

أدت التمارينات فعلاً. أصبحت بريندا الآن تقوم بتمارين المستوى الثاني وتستخدم الأثقال اليدوية لتكرار تمرين كامل عشر مرات. تضاعفت قوتها ثلاث مرات وأنقصت خمسة باوندات من وزنها. بالنسبة لشخص كانت تساوره الشكوك بشأن قدرته على الالتزام ببرنامج التمارينات اللا تراكية، كان للإنجازات التي حققتها بريندا بعد ستين يوماً، الفضل في إقناعها بأن برنامج أسترو - فيت يصلح لأي شخص.

ماذا تحتاج لتبدأ البرنامج

مكان لمزاولة التمارينات

أنت لا تحتاج إلى مساحة كبيرة لكنها يجب أن تكون كافية بالنسبة لك. خصص مساحة لاستيعاب الأجهزة التي تحتاجها. لا بأس بوجود مرآة تظهرك بالطول الكامل لأن أداء التمرين في مواجهتها يضمن أدائه بشكل صحيح. أخيراً، لا شك بأن وجود جهاز تسجيل تسمع من خلاله شريطك المفضل، أو جهاز تلفزيون، يزيد من شعورك بالاستمتاع لدى أداء التمارينات.

ملابس خاصة بالتدريب

اشتر ثياباً تبعث فيك الشعور بأنك رياضي. إن الثياب المصنوعة من القطن، أو من القماش التركيبي الذي يسمح بتهوية الجلد، تعتبر أنسب من غيرها لأنها تمتص العرق أو تجعله يتبخر لتبقى درجة حرارة جسمك معتدلة. السراويل الرياضية القصيرة والقمصان يجب أن تكون فضفاضة قليلاً ومريحة، لأنها لو كانت تعيقك عن الحركة أو كانت شديدة الالتصاق بالجلد، فلن يكون بإمكانك أداء التمرين بشكل صحيح دون صعوبة. كما يتعين عليك تهيئة منشفة قطنية ذات قياس مناسب لمسح العرق عن جبينك وعن الأجهزة.

الحذاء المتين المريح، الذي يثبت الكاحل في مكانه ويحوي قوسين راسخين، يساعد على المحافظة على التوازن وعلى حماية القدم. لا أنصحك بأداء التمرينات دون حذاء، فالأمر هنا لا يقتصر على احتمال انزلاق القدم على الأرض أو على السجادة بل إن هناك خطر الإصابة بأذى أكبر، إذا وقع الثقل اليدوي على القدم.

القفازات لا تعتبر أمراً لا غنى عنه، لكن لبس قفازات مبطنة يسمح بإحكام القبضة بشكل أفضل على الأثقال اليدوية كما يحد من ظهور بثور سميكة متصلبة.

الأثقال

عندما تصبح مهياً للانتقال إلى المستوى الثاني من البرنامج، فإنك تكون بحاجة إلى بعض الأثقال اليدوية لتأمين المقاومة. الأثقال اليدوية رخيصة الثمن - زوج الأثقال المصنوعة من حديد الصب يتراوح ثمنه على الأغلب ما بين 5 - 10 دولارات تقريباً، وذلك حسب الوزن - يمكن شراؤها من أي مخزن خاص بالأجهزة الرياضية. لكي تتحقق الفائدة القصوى من التمرينات أنصح بشراء عدة أزواج من الأثقال اليدوية بأوزان مختلفة. بما أن بعض التمرينات تتطلب استخدام أوزان أثقل مما تتطلبه تمرينات أخرى، فإن

وجود أثقال مختلفة الوزن يسمح بتغيير وزن الأثقال حسبما يناسب كل تمرين.

الأثقال اليدوية التي يستخدمها الرجال لدى التدريب يجب أن تكون بأوزان 8، 10، 12، 15، 20، 25، باونداً، ويمكن أن يصل الوزن حتى 30 باونداً. السيدات يجب أن يؤدين التمرينات مع أثقال بأوزان 3، 5، 8، 12، 15، 20 باونداً.

إذا كنت جاداً بشأن البرنامج (وأنا واثق من ذلك)، تقدر أهمية وجود حيز خاص بك، وقوي الجسم (أو تتوقع أن تصبح قوياً)، فإنني أوصي بنوع محدد من الأثقال اليدوية. لقد توصلت إلى القناعة بأن وحدة PowerBlock هي الوحدة المثالية لتمرينات القوة في المنزل وذلك نظراً لسهولة تشغيلها. ما عليك سوى زلق وتد الناخب إلى الكتلة المستطيلة. ثم رفع الثقل الذي قد يتراوح ما بين 5 - 45 باونداً.

هذه المجموعة من الأثقال ذات التصميم البارع 1819 Intellbell, Inc. , 5215 - 446 - 800 South Cedar Avenue, Owatonna, MN 55060, tel: تعادل ستة عشر زوجاً من الأثقال اليدوية مضغوطة بشكل مناسب، لا يشغل حيزاً كبيراً، في مجموعتين من الأثقال يمكن تعديلهما كما يمكن حملهما باليد. رغم كل ما تقدمه PowerBlock من تنوع وفعالية وراحة إلا أن حجمها يكاد لا يتجاوز حجم علبة حذاء.

مقعد طويل لرفع الأثقال

وجود غطاء محكم من الجلد الاصطناعي على المقعد هو أفضل طريقة لتوفير الراحة ولإطالة عمر المقعد. المقاعد ذات النوعية الجيدة، التي تباع في مخازن بيع الأجهزة الرياضية يتراوح سعرها ما بين 100 - 400 دولار.

كرة خاصة بالتمرينات

إن الطريقة الآمنة والفعالة لتنمية القوة والمرونة والتوازن هي كرة كبيرة الحجم مملوءة بالهواء (تعرف أيضاً باسم «كرة الثبات» أو «الكرة السويسرية»). يمكن الحصول على هذه الكرات، المصنوعة من مادة الفينيل المتينة، بأحجام مختلفة تناسب ثقل الجسم وطوله. يمكن استخدام الكرة بدل مقعد رفع الأثقال.

حبل للقفز

بإمكانك القفز بالحبل في أي مكان تقريباً وفي أي وقت . تحصل الأوعية القلبية بذلك على قسط لا بأس به من الفائدة في الوقت الذي تنمي فيه طاقتك على التحمل. اعتبر القفز بالحبل تهيئةً للجسم قبل القيام بتمرينات



إي - سنتريكس. الحبال القطنية رخيصة الثمن. اشتر حبالاً بالطول النظامي الذي يبلغ تسعة أقدام، مع مقبضين يمكن مسكهما براحتي اليدين بشكل مريح. أفضل الأنواع هي الحبال التي تحوي مَحْمِل كُرَيَات ball bearings لأن الحبل يدور بسلاسة حول القبضة.

حشية للتمرينات

تعتبر الحشية الخاصة بالتمرينات ذات فائدة بالغة لمطّ العضلات stretching قبل التمرينات وبعدها، إضافة لفائدتها في أداء بعض التمرينات. تأكد من أن بطانة الحشية ذات سماكة كافية بحيث لا تنغرز فيها الركبتان والكوعان لتصل إلى الأرض.

دفتر يوميات خاص بالتدريب

يساعدك هذا الدفتر على متابعة مسار التمرينات التي تقوم بها، والانتقال التي ترفعها، وعدد مجموعات التمرينات، وعدد المرات التي تكرر فيها هذه المجموعات، إضافة لآرائك في ما يتعلق بجولات التمرينات.

زجاجة ماء

اشرب على الأقل ربع غالون من الماء خلال كل جولة من التمرينات. جسمك مكوّن في معظمه من الماء: فهو يشكّل 83٪ تقريباً من كمية الدم، و75٪ من الدماغ، و25٪ من كتلة العظام. إذا فقد جسمك كمية من الماء خلال جولة التمرينات فإن من الواجب تعويضها، وإلا فلن تحصل على الفائدة المرجوة من التمرينات. إن فقدان نسبة 2 - 3٪ من وزن الجسم عن طريق التعرق قد يؤدي لانخفاض مستوى التركيز وإمكانية الربط والتنسيق والقوة والقدرة على الاحتمال، إضافة لاحتمال حدوث تشنج في العضلات.

برنامج أسترو - فيت يستمر تسعون يوماً

صُمم برنامج التمرينات اللاتراكزية بحيث تتحقق أفضل النتائج المرجوة

منه على امتداد ثلاثة أشهر. ما عليك سوى اتباع الإرشادات الخاصة بكل تمرين، وسوف ترى التغييرات وتشعر بها دون أدنى شك. ستشارك جميع العضلات الأساسية في التمرينات مما يؤدي بالتأكيد إلى تنمية قوة متوازنة ومفاصل ثابتة. لدى نهاية الأشهر الثلاثة، تكون قد نجحت في عكس مسار عملية «الهرم» داخل جسمك.

كجزء من هذا البرنامج، يُفَضَّل أن تقوم ببعض تمرينات الأيروبيك في الأيام التي لا تؤدي فيها تمرينات إي - سنتريكس. إن مزاوله المشي أو الجري أو السباحة أو أية رياضة أخرى تحبها، وتجعل قلبك ينشط في ضخ الدم، لمدة أربعة أيام في الأسبوع، تساعد في إرساء قاعدة قوية في ما يتعلق بالأوعية القلبية. أنا أدرك بأن هذا البرنامج قد يكون مرهقاً بالنسبة لك إذا كنت لم تزاوّل أية تمرينات منذ مدة، هذا ليس بمشكلة. إذا شعرت يوم الخميس أنك لا تزال تشعر بالتعب بعد أداء تمرينات إي - سنتريكس يوم الأربعاء، وأنك لم تسترجع بعد الطاقة اللازمة لمغادرة المنزل والمشي، فلا بأس. استمتع بيوم آخر من الاستجمام.

عندما تبدأ بمزاوله التدريب على التمرينات اللا تراكزية، فإنك تأخذ باكتساب القوة بسرعة - حتى قبل ظهور أي دليل على نمو العضلات. في كل مرة تتدرب فيها، تزداد فعالية الجهاز العصبي المركزي لديك. إن ما تكتسبه خلال الشهرين الأولين من مزاوله تمرينات إي - سنتريكس، من قوة تأثير الإعجاب، إنما يتأتى نتيجة تزايد عدد ما يُدْفَعُ للعمل من الخلايا العضلية الموجودة في الأصل. حتى ولو كنتَ في حالة جسدية مزرية عندما تبدأ بتطبيق البرنامج، لك أن تتوقع استرجاع عضلاتك كما كانت في أول الشباب، وازدياد قوتك ضعفين أو ثلاثة أضعاف خلال اثني عشر أسبوعاً فقط.

لكن عليك، بدايةً، أن تتخذ قرار الالتزام بالبدء في تطبيق البرنامج

الذي يستمر تسعين يوماً. عندما تتخذ هذا القرار - وأرجو أن تكون جاهزاً لدى حلول يوم الاثنين - تكتشف سريعاً أنك لم تشعر في حياتك بأنك أفضل حالاً أو أصغر سناً. سأقدم الآن موجزاً لما ينتظرك.

الشهر الأول

ابدأ بتمرينات إي - سنتريكس التي تعتمد على مقاومة الجسم. يجب أن تمشي كل يومين على أقل تقدير لمدة عشرين دقيقة. حاول أن تكون أكثر نشاطاً خلال اليوم. قلل من كمية المواد الدسمة في برنامجك الغذائي وتناول من أربع إلى ست وجبات صغيرة في اليوم. أضف إلى غذائك اليومي البروتينات التي تنمي العضلات وتناول شراباً يحوي مادة بروتينية بعد كل جولة من التمرينات.

المستوى الأول من تمرينات إي - سنتريكس:
مقاومة وزن الجسم.

سأتحدث الآن عن فكرة جديدة تتعلق بشيء قديم جداً - لكنه فعال. تمرينات مقاومة وزن الجسم السبعة الرائعة، الخاصة بالمستوى الأول، تستخدم وزن الجسم فقط كمقاومة. إن تمرينات من نوع رفع الجسم عن الأرض push ups وخفض الجسم ورفع dips والقرفصاء squat والطعن lunge مناسبة جداً لهذا النوع من البرنامج. تمرينات قديمة؟... ربما. تمرينات لا تُقدَّر حق قدرها؟... لا شك في ذلك. تُعتبر هذه التمرينات الجمبازية Calisthenic من التعبير الإغريقي Kalos sthenos، ومعناه «القوة الجميلة» الطريقة الأمثل للبدء بالبرنامج: فهي تنمي العضلات والقوة وذلك عن طريق تحديك بأن تتمكن من السيطرة على وزن جسمك. تمتاز هذه التمرينات، التي لا تتطلب تكنولوجيا عالية، بإمكانية مزاولتها حيث تشاء دون الحاجة لأية أجهزة. تضم التمرينات الخاصة ببرنامج أسترو - فيت حركات أساسية صُمِّمت بحيث تشارك فيها المجموعات الرئيسة من

العضلات، تؤدي جميعاً في نفس اليوم.

لا شك بأنك تذكر معظم تمارينات مقاومة وزن الجسم هذه منذ حصص الرياضة. قد تشكّل لك هذه التمارينات حالياً بعض الصعوبة، لكنها لا تزال فعّالة. إذا قمتَ بتأديتها بشكل صحيح، فإنها تحرق السعرات الحرارية والدهون المخزنة في الجسم، في نفس الوقت الذي تقوم فيه بتنمية العضلات والقدرة على التحمل والقوة بشكل عام.

الهدف هنا ليس معرفة عدد المرات التي يمكن لك فيها تكرار التمارينات، بل هو أداء كل تمرين بشكل صحيح تماماً في كل مرة تؤدي فيها التمارينات. ما أطلبه هو تكرار كل تمرين عشر مرات، ثلاثة أيام في الأسبوع. الأيام التي لا تؤدي فيها هذه التمارينات هي الوقت المخصص للقيام بتمرين أيروبك، كالمشي أو السباحة.

التركيز يجب أن ينصب على ما تشعر به لا على مظهرك. قد تشعر ببعض الألم في الأسبوع الأول، لكن هذا الشعور طبيعي، لأن عضلاتك تستيقظ الآن بعد سبات طويل لدى قيامك بتعريفها من جديد على ما خُلِقَتْ لأجله: مساعدتك على الحركة. إن تهيئة العضلات بشكل كاف (لا بأس من أن تتعرق قليلاً) وإرخائها (بأن تقضي خمس دقائق على الأقل في المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة)، يساعدان على التخفيف من ألم العضلات إلى الحد الأدنى. كما ويساعد على ذلك أيضاً أداء التمرين بالشكل الصحيح. إياك أن تحرك عضلاتك بشكل سريع مفاجئ أو أن تعرضها لهزة عنيفة في أي حركة من حركات التمارينات، لأن ذلك قد يؤدي بسهولة إلى تمزق العضلات أو إلى دفعها لتجاوز طولها الطبيعي بصورة غير سوية، لتكون النتيجة إلحاق الأذى بالعضلات.

الشهر الأول: المستوى الأول من تمرينات إي - سنتريكس

تمرينات مقاومة وزن الجسم

اتبع جدول التدريب التالي خلال الشهر الأول حسب الترتيب المذكور
عدد المجموعات/ عدد التمرين
مرات التكرار

- 10/1 1. رفع الجسم عن الأرض push-up
- 10/1 2. خفض الجسم ورفع بمساعدة مقعد
- 10/1 3. ثني العضلة العضدية ذات الرأسين
- 10/1 4. إمالة الجسم وتجليسه
- 10/1 5. كوبرا
- 10/1 6. القرفصاء أمام باب
- 10/1 7. الطعن نحو الأمام

خطة الأسبوع الأول

البدء بتنفيذ البرنامج قد يمثل الجزء الأصعب بالنسبة لك. أفضل طريقة للقيام بذلك هي اعتبار فترة التدريب وكأنها موعد التزمت به مع نفسك. عندما تلمي هذه العادة الإيجابية البسيطة، فإنك تمهد الطريق لإجراء تحسينات عميقة تشعر بها طوال حياتك.

قبل أن تبدأ، خذ جميع المقاييس الأساسية في جسمك (نسبة الدهون في الجسم ومؤشر كتلة الجسم والوزن والمواقع المحيطة الحساسة التسعة) وسجلها في جدول أسترو - فيت. احتفظ بهذا الجدول في متناول يدك، لأنك ستعود لمراجعته كل شهر. بإمكانك أيضاً أن تسجل الأرقام في دفتر اليوميات الخاص بالتدريب. اطلب من أحدهم أن يلتقط لك صوراً تُظهرك «قبل» تنفيذ البرنامج.

ابدأ بمزاولة نشاط خاص بتقوية الأوعية القلبية لمدة عشرين دقيقة.

بإمكانك المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة وليكن ذلك كل يومين. إذا كنت تتمتع بمستوى عال من اللياقة، حاول أن تقوم بذلك يومياً. لا تنس أن تشرب كمية كبيرة من السوائل - ربع غالون يومياً، على الأقل، من الماء أو من عصير الفواكه. بما أنك تزاوّل تمارين رياضية فأنت بحاجة لتعويض ما تفقده من سوائل عن طريق التعرق. بإمكانك أن تعرف بأنك تشرب كفايتك من السوائل، إذا اضطررت للذهاب إلى المرحاض ما بين أربع إلى ثمان مرات يومياً.

تعلم طريقة أداء كل تمرين، وتدرّب على القيام به بشكل صحيح. عندما تؤدي التمرين بالشكل الصحيح، فإنك تدرّب عضلاتك على دعم جسمك طوال اليوم. عندما تبدأ برفع الأثقال لدى أداء التمارين، بعد انقضاء الشهر، فإن الوضعية الصحيحة للتمرين سوف تكتسب أهمية أكبر.

خطة الأسبوع الثاني

إذا لم تستطع تكرار بعض التمارين عشر مرات كاملة خلال الأسبوع الماضي، ضع نصب عينيك أن تكمل العدد هذا الأسبوع. استمر في تمارين الأيروبيك، قد تلاحظ أن القيام بها أصبح أسهل قليلاً. كي تتجنب الشعور بالملل، جرّب أن تمشي في الاتجاه المعاكس. دوّن كل ما يخطر ببالك من أفكار في دفتر اليوميات الخاص بالتدريب. تأكد من أنك تحصل على حاجتك اليومية من البروتين. مصادر البروتين التي يمكن لك الاختيار من بينها هي: فول الصويا، بياض البيض، مسحوق مصّل اللبن، التوفو (tofu)، الدجاج، السمك، الفاصولياء، سمك التونة، جبن الحلو (cottage cheese)، لحم البقر.

خطة الأسبوع الثالث

استعرض أهداف التدريب الأساسية التي تود تحقيقها خلال الأسبوع القادم. قد تبدو الآن بعض تمارين إي - سنتريكس أكثر سهولة عند القيام

بها. إذا شعرت بأنها لا توفر لك التحدي الذي ترغب فيه، لا تزد وزن الثقل، بل كرّر التمرين مرات أكثر. تناول شراباً يحوي مادة بروتينية بعد كل جولة من التمرينات. إذا كنت مضطراً للقيام برحلة تتعلق بالعمل خلال هذا الأسبوع، استيقظ باكراً وأدّ التمرينات قبل موعد الاجتماع الأول. سوف تشعر بالحيوية والنشاط. إذا لم تقصّر في القيام بأي جولة تمرينات حتى الآن، كافئ نفسك.

في الأسبوع القادم سوف يحلّ يوم «الإحصاءات الأساسية». ابحث فكرة شراء مقياس bioimpedence لقياس نسبة الدهون في جسمك، ولا تنس أن إنقاص الدهون هو أهم ما في هذا البرنامج.

خطة الأسبوع الرابع

حاول أن تستيقظ صباحاً قبل خمس وأربعين دقيقة من موعدك المعتاد وابدأ التدريب فور استيقاظك. الأشخاص الذين حققوا تقدماً ملحوظاً في أداء تمرينات إي - سنتريكس، عليهم زيادة عدد المرات التي يكررون فيها كل تمرين إلى 12 - 15 مرة. حاول في هذا الأسبوع أن تضيف مدة 5 - 10 دقائق إلى الوقت الذي تقضيه عادة في القيام بالأنشطة الخاصة بتقوية الأوعية القلبية. إذا لم يكن بإمكانك ذلك، قم بجولة إضافية من التمرينات. ابحث فكرة المشي في وقت مبكر من المساء مع شخص تُكنّ له مشاعر الود.

في نهاية الأسبوع، خذ جميع المقاييس الأساسية في جسمك مرة أخرى وسجلها في جدول أسترو - فيت. اطلب من أحدهم أن يلتقط لك صوراً أخرى وأنت ترتدي ثوب السباحة ذاته.

إنك تستحق التهئة، فقد قضيت ثلاثين يوماً في مزاوله تمرينات إي - سنتريكس التي تعكس مسار عملية الهرم وتحرق الدهون وتنمي العضلات.

الشهر الثاني

تبدأ في هذا الشهر برفع الأثقال. التمرينات تحرك نفس العضلات التي قمت بتدريتها خلال الشهر الماضي، لكن الأثقال اليدوية هي التي ستحدث المقاومة الآن. أنت ترغب في الإحساس بأن قوتك قد ازدادت، هذا هو ما ستشعر به. استمر في القيام بالأنشطة الخاصة بتقوية الأوعية القلبية. لماذا لا تحاول القيام بشيء مختلف هذا الشهر، كالسباحة مثلاً أو الالتحاق بصف خاص بتمرينات الآيروبيك؟

الشهر الثاني: المستوى الثاني من تمرينات إي - سنتريكس

تمرينات مقاومة الأثقال

اتبع جدول التدريب التالي خلال الشهر الأول حسب الترتيب المذكور

عدد المجموعات/عدد مرات التكرار	التمرين
-----------------------------------	---------

1. ثني العضلة العضدية ذات الرأسين مع حمل الأثقال 10 / 1
2. ضغط الصدر مع حمل الثقل 10 / 1
3. رفع الذراعين إلى جانب الجسم مع حمل الأثقال 10 / 1
4. ثني عضلات البطن مع حمل الثقل 10 / 1
5. كوبرا 10 / 1
6. الوقوف ورفع عقب القدم مع حمل الثقل 10 / 1
7. القرفصاء مع حمل الأثقال 10 / 1
8. الطعن نحو الأمام مع حمل الأثقال 10 / 1

المستوى الثاني من تمارينات إي - سنتريكس:

مع حمل الأثقال اليدوية

التمارين الثمانية في المستوى الثاني تستخدم الأثقال اليدوية كمقاومة وتعرض عضلاتك لتحمل الأثقال الحرة. الهدف هنا هو تدريب العضلات لدرجة الإجهاد لدى تكرار التمرين للمرة العاشرة. قبل رفع أي ثقل، تعرّف جيداً على كل تمرين. ادرس وُصف التمرين وشروطه بكل دقة. إذا بدا لك تمرين ما صعباً أو كنت غير واثق من إمكانية القيام به، ابحث عن شخص ذي خبرة في هذا المجال يكون مستعداً لمساعدتك. إن دفع تكاليف جلستني تدريب مع مدرب خاص مؤهل، لا يضررك في شيء.

هدفك الآن هو زيادة كتلة العضلات وزيادة قوتك لا معرفة وزن الثقل الذي تستطيع رفعه. استخدم أثقالاً يدوية ذات وزن خفيف جداً. أنا لا أطلب منك أن تتدرب بمستوى قريب من قوتك القصوى.

خطة الأسبوع الخامس

أنت تحرز تقدماً، لكن لا زال أمامك الكثير مما يجب القيام به خلال هذا الشهر. ابدأ بتحديد وزن الثقل الذي ستحمله مع كل تمرين. قد يتطلب الأمر بعض التخمينات، لذلك خذ وقتاً كافياً في الجولتين الأوليين لمعرفة الثقل الذي يمكنك أن ترفعه بشكل صحيح عشر مرات متتالية. إذا لاحظت أن باستطاعتك تكرار التمرين أكثر من عشر مرات دون أن يُشعرك الثقل بالتعب، فإن وزن الثقل عندها يكون خفيفاً. حاول أن تزيد الوزن بنسبة 5٪ وراقب وضعك.

استمر في تمارينات الأيروبيك لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة كل يومين. إذا لاحظت أن بإمكانك القيام بها لمدة أطول من ذلك، فهذا يعني أنك تحرز تقدماً حقيقياً. إذا كنت تتناول فول الصويا كمصدر للبروتين، ابحث فكرة التحول إلى بروتين مصل اللبن هذا الأسبوع لترى ما إذا كنت تستسيغ طعمه.

خطة الأسبوع السادس

قبل البدء بكل جولة تمرينات، اختل بنفسك مدة خمس دقائق تستعرض فيها الأهداف التي تسعى لتحقيقها في تلك الجولة بالذات. لدى وصولك إلى تلك المرحلة، فإنه يُفترض بك أن تكون قد استخدمت الأثقال مع جميع التمرينات. ركز على أداء التمرين بالشكل الصحيح. إذا رغبت في زيادة وزن الأثقال لأحد التمرينات، قم بذلك، لكن لا تزد الوزن في جميع التمرينات. ستجد أنك تحقق تقدماً سريعاً في بعض التمرينات، بينما قد تتطلب أخرى وقتاً أطول قليلاً. ثانيان للرفع، ست ثوانٍ للخفض. إذا لم تتمكن من الاستمرار ضمن هذا الإيقاع مع المحافظة على الشكل الصحيح للتمرين، اخفض وزن الثقل. إذا شعرت بالتعب بعد جولة مرهقة من التمرينات، فلا تقلق، لأنك قد استخدمت عضلاتك في التمرينات وهي الآن تتعافى من الجهد. نم قليلاً إذا استطعت، ستصحو وقد تجددت قواك.

خطة الأسبوع السابع

عليك الآن تقييم مدى التقدم الذي أحرزته بمقدار شعورك بالحيوية والنشاط، لا بوزن الأثقال التي ترفعها. خصص ضمن برنامجك لهذا الأسبوع ساعة للاسترخاء. غير من أسلوب تناول الطعام. «بالطريقة القديمة» - ثلاث وجبات كبيرة، أكبرها وجبة المساء - واتفق مع من حولك على التحول إلى «الطريقة الجديدة» وتناول من أربع إلى ست وجبات صغيرة كل يوم. الآن وقد قويت عضلات ساقيك، اصعد دائماً على الدرج بدل استخدام المصعد. يوم كشف الحساب التالي يحل في الأسبوع القادم.

خطة الأسبوع الثامن

استمر باستخدام نفس الأثقال كالأسبوع الماضي. إذا لم تكن قد أضفت أي وزن خلال أسبوعين، فكر بإضافة وزن إضافي بنسبة 5٪ لدى أداء التمرينات التي لا تشعرك بالإرهاق. اقبل التحدي. رغم أنك قد قمت بإلغاء

كثير من أطعمتك المفضلة من نظامك الغذائي، إلا أن بإمكانك الاستمتاع بتناول قطعة بيتزا من حين لآخر. شعارك يجب أن يكون: «الاعتدال في كل شيء». استمر في مزاولة الأنشطة المقوية للأوعية القلبية. إذا كنت تمارس لعبة الغولف، تَخَلَّ عن العربة وتجوّل سيراً على الأقدام بين الفتحات الثماني عشر. لقد أصبحت الآن أكثر لياقة مما تتصور.

عند نهاية الأسبوع الثامن، خذ جميع المقاييس الأساسية مرة أخرى وسجلها في جدول أسترو - فيت. اطلب من أحدهم أن يلتقط لك بعض الصور مرة أخرى وأنت ترتدي ثوب السباحة نفسه. إنك تستحق التهنئة، فقد قضيت ستين يوماً في مزاولة تمارين إي - سنتريكس التي تعكس مسار عملية الهرم وتحرق الدهون وتنمي العضلات.

الشهر الثالث

لا زال أمامك أربعة أسابيع أخرى. أصبحت الآن تتمتع بأسلوب راسخ متين، كما أصبحت عضلاتك جاهزة لأن تنمو وتحرق الدهون.

المستوى الثالث من تمارين إي - سنتريكس: اقبل التحدي

تبقى التمارين خلال هذا الشهر على حالها، لكنك ستزيد من تكرارها و/أو تقوم بزيادة وزن الأثقال. اختر يوماً نلت فيه قسطاً لا بأس به من الراحة وباغت الأثقال بهجوم لا يرحم. أجبر نفسك على تكرار تمرين صعب اثنتي عشرة أو خمس عشرة مرة، أو قم بزيادة وزن الثقل عشرة باوندات وكرّر التمرين خمس مرات. بإمكانك أيضاً أن تحاول أداء مجموعتين كاملتين من البرنامج اليومي ككل. قد يكون ذلك هو الأسلوب الذي يساعدك على الارتقاء إلى مستوى جديد من القوة - وعلى تقوية ثقتك بنفسك.

خطة الأسبوع التاسع

حاول خلال هذا الأسبوع القيام بتمارين أيروبيك خمس مرات لمدة

عشرين دقيقة. حافظ على إيقاع اللاتراكرز: ثانيان للرفع، ست ثوانٍ للخفض. اكتب قائمة في دفتر اليوميات الخاص بالتدريب تذكر فيها خمسة أهداف تود تحقيقها خلال هذا الأسبوع. سوف تشعر بالرضى يملأ كيانك لدى شطب كل هدف من هذه القائمة بعد تحقيقه، أو بعد تجاوز حدوده.

خطة الأسبوع العاشر

إن أداء التمرين بالشكل الصحيح أهم من الأوزان الثقيلة. قاوم إغراء زيادة وزن الأثقال إلى أن تتمكن فعلاً من المحافظة على إيقاع اللاتراكرز خلال المرات العشر التي تكررهما فيها دون أي غش. الآن، وبعد أن وصلت إلى هذه الدرجة من الإتقان، لماذا لا تفكر بتعليم شخص مبتدئ ما قضيت أنت وقتاً طويلاً في تعلّمه.

خطة الأسبوع الحادي عشر

لا يزال أمامك أسبوعان. جرّب إضافة وزن بنسبة 5٪ إلى معظم التمرينات إذا لم تكن قد قمت بذلك حتى الآن. تمرينات الأيروبيك أساسية هنا. ما رأيك في التدرّب على أحد أنواع الرقص هذا الأسبوع؟... الرقص تمرين رائع إضافة إلى أنه يبعث البهجة في النفس. قد تكون الآن بحاجة إلى ثياب جديدة لأن ثيابك القديمة قد أصبحت فضفاضة عليك.

خطة الأسبوع الثاني عشر

لا تزال أمامك ثلاث جولات أخرى من تمرينات اللاتراكرز. لا تضع نصب عينيك تحقيق أرقام جديدة كبيرة خلال هذا الأسبوع. النجاح يأتي بخطوات صغيرة، لا بقفزات واسعة. عليك أن تدرك الآن أن الشهور الثلاثة الماضية كانت بمثابة التمجد للصحة السليمة والحياة السعيدة.

قم بجولة أخرى من أخذ المقاييس. قارن الأرقام التي تحصل عليها بالأرقام المسجلة في اليوم الأول من البرنامج. شيء مذهل، أليس

كذلك؟... إذا كان ثوب السباحة الذي ترتديه عادة قد أصبح فضفاضاً لا يمكن لك ارتدائه من أجل الصورة، فإن بإمكانك أن تشدّه بيدك من الخلف.

تمرينات إي - سنتريكس في المستقبل

إنك تستحق التهئة. فقد أرسيت القواعد التي تكفل لك جسماً قوياً جميلاً الشكل. استمر بمزاولة مجموعة أو مجموعتين من كل تمرين، أنت صاحب الخيار. إذا حاولت القيام بمجموعتين، استخدم في المجموعة الأولى من كل حركة ثقلاً يمكن لك حمله لتكرار التمرين ست مرات. بعد فترة راحة قصيرة، اخفض الوزن لتسمح لنفسك بأداء مجموعة أخرى تكرر فيها التمرين عشر مرات.

عليك القيام بتجارب لتحديد وزن الثقل الذي تستطيع استخدامه في المجموعة الأولى والمقدار الذي يجب أن تخفض به هذا الوزن لأداء المجموعة الثانية. في بعض التمرينات، قد لا يتعدى الأمر باوندات قليلة فقط. في تمرينات أخرى، قد يتطلب الأمر خفض نسبة 25٪ من الوزن الذي استخدمته في المجموعة الأولى. أكرر هنا، التجربة والخطأ هما أفضل طريقة لتحديد الوزن. إن تناوب تكرار التمرين بأوزان ثقيلة ثم بأوزان خفيفة بهذا الأسلوب يسمح لك بإسباغ التنوع على البرنامج . كما أن استخدام أوزان أثقل، يزيد من قوة عضلاتك بشكل دراماتيكي ويجعلك أكثر جلدًا.

قيمة المثابرة

عندما يتعلق الأمر بعكس مسار عملية الهرم، يتطلع كثيرون للحصول على علاج سريع، حبة دواء أو جرعة ما لحفظ الشباب ولإذابة الدهون ولزيادة الكتلة العضلية الخالية من الدهون ولجعل الشخص أسرع ركضاً وأعلى قفزاً. سأكشف لك سرّاً: لا يوجد دواء كهذا. التغير الجسماني هو أمر لا يمكن الحصول عليه إلا ببذل جهود شاقة، وهو لا يتحقق إلا عن طريق

تراكم مئات الساعات التي نقضيها يوميا في بذل تلك الجهود. لكي أجنبك الشعور بالإحباط، أريد منك أن تركز على القيام بجولة واحدة ليوم واحد. لا شك بأن هناك لحظات قد تشعر فيها بأنك لا تحرز أي تقدم، بل إنك قد تتساءل عن جدوى مزاولة التمرينات. أعتقد أن العزاء يكمن في أن تدرك بأنك لست وحدك في معاناة هذا الشعور.

قبل بضع سنوات، دوّنت في سجل التدريب الخاص بي القول التالي لجاكوب ريس، وهو قول يساعدني على رؤية التمرينات وأمور أخرى كثيرة، ضمن منظورها الصحيح. كان ريس، الذي عاش خلال الفترة ما بين 1849 و1914، مصلحاً اجتماعياً بارزاً في نيويورك، فضلاً عن كونه مراسلاً صحفياً ومصوراً. وأنا إذ أعود لترديد قوله في كثير من الأحيان إنما أفعل ذلك لأنني أعتقد بأنه يلخص، بأسلوب بليغ، قيمة المثابرة والجهد اليومي، ليس فقط ضمن مجال الالتزام بالأهداف المتوخاة من التمرينات الرياضية بل لمساعدتك في تحقيق أحلامك في الحياة أيضاً:

«عندما يساورني الشعور بأنه ما من شيء قد يكون ذا جدوى، أنظرُ إلى قاطع الأحجار وهو يهوي بمطرقة على الصخور ربما للمرة المئة، دون أن يظهر عليها ولو شق صغير. لكن، في الضربة الواحدة بعد المئة، تنشط الصخرة إلى نصفين، وأدركُ عندها أن الضربة الأخيرة لم تكن هي السبب، بل الضربات الدؤوبة الأخرى التي سبقتها».