

المستوى الثاني من تمرينات إي - سنتريكس

مع الأثقال اليدوية

الافتقار للحياة والنشاط يدمر الوضع
السليم لأي إنسان، في حين تؤدي الحركة
والتمرينات المنتظمة إلى إنقاذ هذا الوضع بل
والى المحافظة عليه.

أفلاطون

أهلاً بك في برنامج تدريبات اللاتراكم مع الأثقال اليدوية. بعد أن
توصلت لتحقيق مستوى عال من القوة والتوازن عن طريق تمرينات مقاومة
وزن الجسم التي قمت بها في الشهر الماضي، ستساعدك تمرينات إي -
سنتريكس مع الأثقال على مواصلة التقدم في سعيك نحو اكتساب القوة.
خلال الأسابيع الثمانية القادمة ستقوم برفع الأثقال اليدوية ثلاث مرات
أسبوعياً مع تأدية ثمانية تمرينات في كل جولة. لدى نهاية كل جولة، يكون
التدريب قد شمل جسمك بالكامل. حافظ على العادات الحميدة التي
اكتسبتها خلال الشهر الأول، كتأدية التمرين بالشكل الصحيح والقيام
بتمرينات آيروبيك إضافية خلال الأسبوع وتخصيص وقت كاف لتهيئة الجسم
وإرخائه لدى كل جولة من التمرينات.

تمرينات إي - سنتريكس مع الأثقال اليدوية

التمرينات الثمانية الخاصة بالمستوى الثاني من تمرينات إي - سنتريكس

ستشكل في نهاية المطاف الأساس لتدريبات المستوى الثالث. خلال هذه المرحلة، تشكل الأثقال الخفيفة الوزن تحدياً كافياً. في مابعد، سوف تقوم بإضافة أوزان أثقل وذلك لتحدي بنيتك الجسمانية التي ازدادت قوة.

عندما يتعلق الأمر بالتدريب الناجح، فإن أسلوب الأداء السليم هو ما يهم، لا عدد المرات التي تتدرب فيها. فالانحراف عن الشكل السليم للتمرين يخفض مقدار التحدي الموجه إلى مجموعة العضلات التي تريد تنميتها ويؤدي، وهو الأهم، للإلحاق الأذى بالجسم نتيجة تعرض المفاصل والأوتار لضغط زائد. أداء التمرين بشكل خاطئ ينجم عادة عن محاولة رفع أوزان بالغة الثقل أو عن رفع أوزان ثقيلة بينما تشعر بتعب شديد لا تستطيع معه رفع الثقل بشكل صحيح. كي تتمكن من تحقيق تقدم آمن مطرد، يفضل ارتكاب خطأ يطلّ خانة رفع أثقال يدوية أخف وزناً. سأقدم الآن بعض النقاط الجوهرية المتعلقة بالتدريب مع الأثقال اليدوية.

تذكر القواعد الأربع التالية

عندما تؤدي تمرينات إي - سنتريكس مع الأثقال اليدوية:

- اختر ثقلاً تستطيع رفعه عشر مرات متتالية على الأقل، لكن لا أكثر من اثنتي عشرة مرة. المرات الأخيرة التي ترفع فيها الثقل يجب أن تؤديها بصعوبة. عندما تتمكن من تكرار التمرين اثنتي عشرة مرة مع حمل ذلك الثقل لجولتين على التوالي، زد الوزن بحيث يكون كافياً كي تتمكن من تكرار التمرين عشر مرات مع الثقل الجديد. مع مرور الوقت، ستحقق فوائد جمّة عن طريق زيادة وزن الأثقال زيادات صغيرة متدرجة.

- ارفع الأثقال بشكل بطيء مع التحكم فيه. رفع الأثقال يجب أن يستمر لمدة ثانيتين أما إتمام مرحلة خفض بأسلوب اللاتراكر فيجب أن يستغرق ست ثوان. لا تحبس أنفاسك. اسحب الهواء عندما تبدأ

- رفع الثقل واطرده ببطء عندما تُنهي التمرين.
- قم بالتدرب على تمرينات إي - ستريكس ثلاث مرات أسبوعياً على أن يتخلل ذلك يوم راحة. هذا يسمح للعضلات بالتعافي والنمو بشكل كاف.
- استمتع بما تقوم به. لا تفقد التركيز على السبب الذي تتدرب من أجله: تحقيق إنجازات شخصية تتجاوز أهداف التمرينات. انظر إلى برنامج التدريب بحيث تراه على حقيقته: تمجيد للحياة والصحة السليمة.

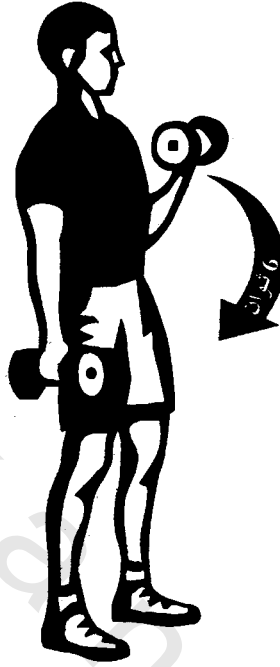
المستوى الثاني من تمرينات إي - ستريكس مع الأثقال اليدوية.

1. تمرين ثني العضلة العضدية ذات الرأسين مع الأثقال اليدوية (الكتفان، الظهر، العنق)
2. تمرين ضغط الصدر مع الأثقال اليدوية chest press (الصدر، الكتفان، الذراعان)
3. تمرين رفع الذراع إلى جانب الجسم مع الأثقال اليدوية (الكتفان، الظهر)
4. تمرين ثني عضلات البطن مع الأثقال اليدوية (البطن)
5. تمرين كوبرا (الظهر، الوركان، العنق)
6. تمرين الوقوف ورفع عقب القدم مع الأثقال اليدوية (الركبتان، القدمان، بطنا الساق)
7. تمرين القرفصاء مع الأثقال اليدوية (الظهر، الوركان، الركبتان، الفخذان، الردفان، البطن)
8. تمرين الطعن نحو الأمام مع الأثقال اليدوية (الظهر، الوركان، الركبتان، الفخذان، البطن، الردفان)

التمرين الأول:

ثني العضلة العضدية ذات الرأسين مع الأثقال اليدوية

هذا التمرين يقوي العضلة المذكورة، وهي العضلة الشائبة التي تتولى



أمر رفع وخفض معظم الأشياء، من الأطفال الصغار والأمتعة والمقاعد وحتى حقائب المشتريات والديك الرومي الذي تتناوله في عشاء عيد الشكر.

الاستعداد

- قف وظهرك مستقيماً، القدمان تفصلهما مسافة بعرض الكتفين، احمل ثقلاً يدوياً في كل يد، اليدين إلى جانبي الجسم والراحتان مواجهتان للأرض.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. ارفع الثقل الأيسر حتى يلمس مقدمة الكتف.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اخفض ذراعك الأيسر ببطء للعودة

- إلى وضع البداية أمام الفخذ.
- كرر التمرين بذراعك الأيمن.

ملاحظات

- كي تحافظ على التركيز على العضلة العضدية ذات الرأسين تأكد من بقاء المرفق ثابتاً في مكانه على جانب الجسم أثناء حركتي الرفع والخفض.
- حافظ على وضعية الجسم السليمة. لا تنحن من عند الخصر ولا تؤرجح مرفقيك باتجاه الخارج لمساعدتك على رفع الثقل.
- ارفع الثقل دون أن تلوي يدك. إذا لم تستطع رفع الثقل كل مرة دون القيام بتدوير يدك، خفف وزن الثقل وكرر التمرين.
- عندما تثني الذراع ثبت نظرك دائماً باتجاه الأمام. عندما تنظر إلى الأسفل ينحدر كتفك بشكل آلي باتجاه الأمام مما يجعل حركة الشني أقل فعالية.

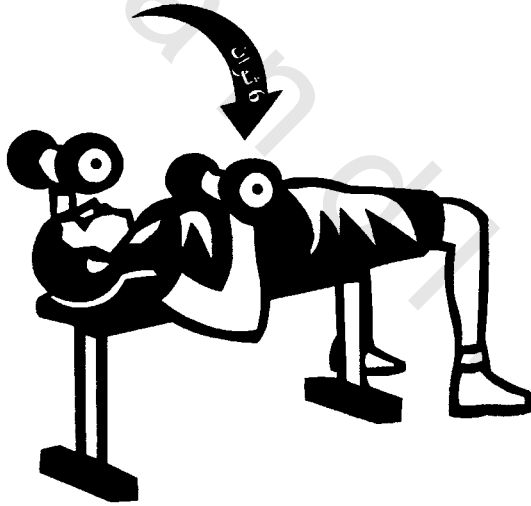
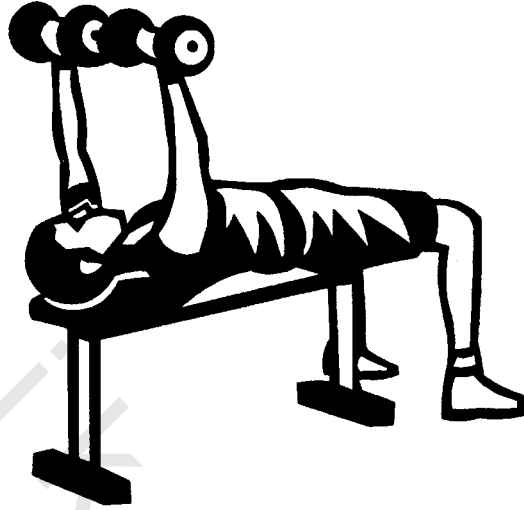
التمرين الثاني:

ضغط الصدر مع الثقل اليدوي Dumbbell Chest Press

يعتبر تمرين ضغط الصدر مع الثقل اليدوي من أكثر تمارينات القسم العلوي من الجسم شعبية. هذا التمرين يقوي عضلات الصدر والكتفين والعضلة العضدية الثلاثية (في مؤخرة الذراع)

الاستعداد

- اجلس بوضع قائم على الأرض أو على مقعد مسطح لرفع الأثقال أو على كرة سويسرية، ثقلان يدويان على الفخذين، الركبتان مثنيتان والقدمان مستويتان على الأرض.
- اهبط بظهرك في نفس الوقت الذي تحمل فيه الأثقال إلى جانبي الصدر.
- ابق يديك ومعصميك ومرفقيك قريباً من جانبي الجسم.



حركة الرفع

- رفع 1 - 2. افرد ذراعيك ببطء واسحب الأثقال مباشرة ليصبحا فوق الكتفين، الراحتان باتجاه الأسفل.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اخفض الأثقال ببطء إلى صدرك حتى

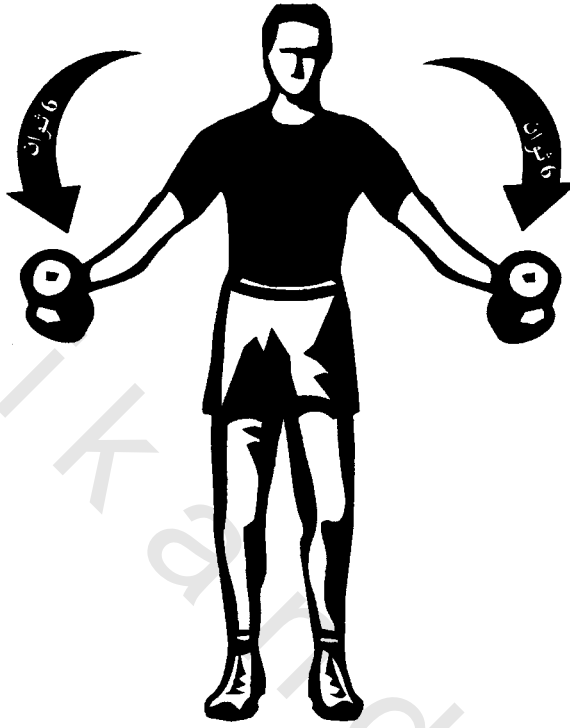
- يصبح المرفقان أدنى بقليل من مستوى الجذع.
- توقف عندما تشكل الذراعان زاوية مقدارها 90 درجة، أعلى الذراع يجب أن يكون على استقامة الكتفين.
- أعد رفع الأثقال وكرر التمرين.

ملاحظات

- للمحافظة على تماسك حركات التمرين، ثبت نظرك في نقطة بالسقف فوق صدرك مباشرة وارفع الأثقال في كل مرة باتجاه تلك النقطة.
- لا تخفض المرفقين بحيث يتجاوزان وضع التوازي مع الأرض، وإلا تعرض الكتف لضغط زائد.
- لا تقوّس ظهرك لدى رفع الأثقال أو خفضها وإلا عرضت العمود الفقري للأذى. إذا كان الوزن ثقيلاً بحيث لا تستطيع المحافظة على الشكل الصحيح عندما تكرر التمرين، اخفض الوزن.
- تأكد من أن المعصمين على استقامة الساعدين والمرفقين، لا تثن معصميك باتجاه الخلف.
- لأداء هذا التمرين على الأرض أو على حشية، ضع بضع وسادات داعمة تحت الكتفين والعنق وذلك لإبقاء الظهر مرفوعاً إلى حد ما. اثن ركبتيك واجعل القدمين مستويتين على الأرض.

التمرين الثالث: رفع الذراع إلى جانب الجسم مع الأثقال اليدوية

- تمرين رفع الذراع إلى جانب الجسم مع الأثقال اليدوية يقوي عضلات الكتف الدالية التي تساعدك على رفع الذراعين، والواقع أن أية حركة للذراعين تتطلب مشاركة العضلات الدالية. ففي حين تساعد عضلة العضد ذات الرأسين وعضلة العضد الثلاثية على ثني مفصل المرفق وفرده، تقوم العضلات الدالية بتحريك الذراع حول مفصل الكتف.



الاستعداد

- قف مع حمل ثقل في كل يد.
- القدمان مستويتان على الأرض تفصلهما مسافة بعرض الكتفين.
- اثن الركبتين قليلاً.
- امسك الأثقال بذراعين مفرودتين إلى جانب الجسم، الراحتان باتجاه الداخل.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. ارفع كلا من الذراعين، دون رفع الكتفين، بشكل مستقيم إلى الجانبين حتى تصبح الأثقال موازية للأرض وقريبة قدر الإمكان من ارتفاع الكتفين.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

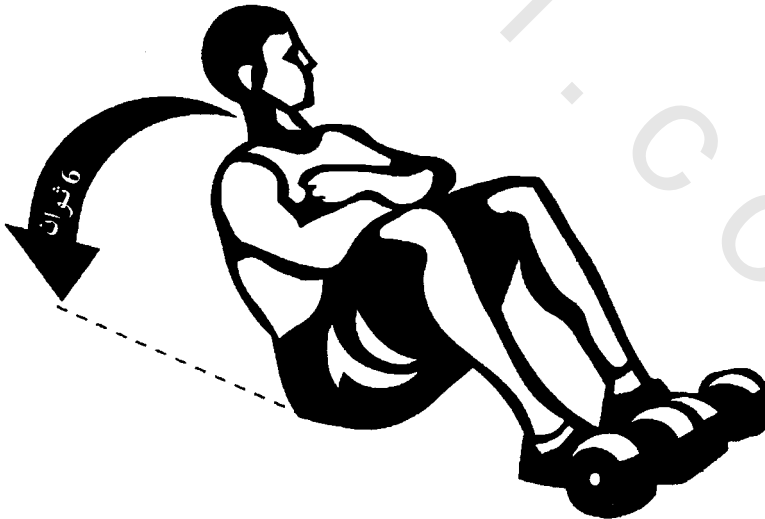
- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. عد ببطء إلى وضع البداية.
- كرر التمرين.

ملاحظات

- أثناء رفع الأثقال لا تنحن إلى الأمام ولا تؤرجح وركبك.
- لا ترفع أعلى الذراعين بحيث يكونان أعلى من مستوى التوازي مع الأرض.
- قف دائماً وظهرك مشدود وانظر باتجاه الأمام مباشرة في كل مرة تكرر فيها التمرين. عندما تنظر إلى الأسفل ينحني كتفك إلى الأمام بشكل آلي مما يجعل التمرين أقل فعالية.

التمرين الرابع: ثني عضلات البطن مع الأثقال اليدوية

تمرين ثني عضلات البطن هذا الذي يتم فيه التأكيد على مرحلة اللاتراكز هو التمرين المثالي لتقوية عضلات البطن العلوية والسفلية.



الاستعداد

- اجلس على الأرض، الركبتان مثنيتان والقدمان مستويتان على الأرض تفصلهما مسافة بعرض الكتفين. ضع قدميك تحت أريكة متينة لتثبيت الجزء الأسفل من الجسم أو اطلب من أحدهم أن يمسك بكاحليك.
- امسك بثقل واحد بيدك وضع كلتا اليدين على أعلى الصدر.
- ملّ بالجزء العلوي من الجسم قليلاً نحو الخلف حتى يشكل جسمك زاوية مع الأرض أقل من 90 درجة.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اهبط بالجزء العلوي من الجسم ببطء باتجاه الأرض، اثن الجذع باتجاه الأمام وكوّر أسفل الظهر مع قبض العضلات البطنية.
- عندما يشكل الجسم زاوية 45 درجة مع الأرض، ابق على هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

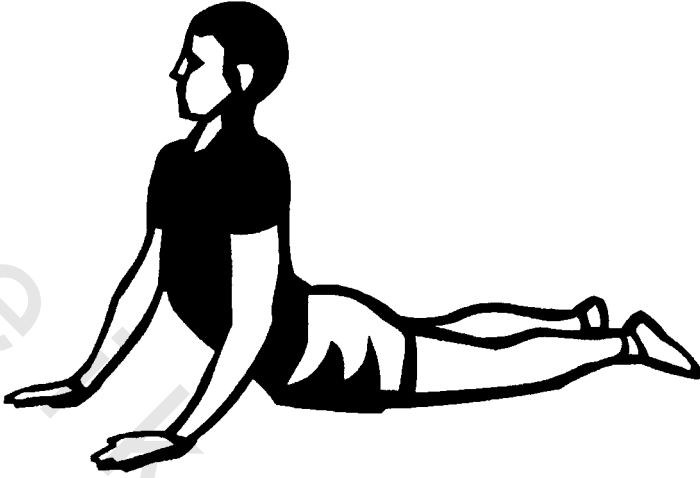
- رفع 1 - 2. ارتفع ببطء للعودة إلى وضع البداية.

ملاحظات

- اخفض جسمك بحيث تكون متحكماً به.
- لا تحبس أنفاسك.
- لا تخفض جسمك لدرجة يشكل فيها مع الأرض زاوية أقل من 45 درجة، لأن ذلك يحوّل الضغط من عضلات البطن إلى عضلات الورك القابضة أو إلى أسفل الظهر.

التمرين الخامس: كوبرا

تمرين اليوغا هذا يجعل العمود الفقري يتموج ببطء كحية الكوبرا. رغم أنك لا تستعمل أية أثقال لدى أداء التمرين، إلا أنني أدرجته هنا لأنه يساعد



على مطّ عضلات أسفل الظهر والوركين، إضافة لعضلات أعلى الذراع، بلطف وعلى تقوية هذه العضلات. بعد أن زاولت هذا التمرين لمدة أربعة أسابيع خلال مرحلة مقاومة الجسم، ينبغي لك الآن أن تتمكن من الإبقاء على حوضك بوضع مستوٍ على الحشية.

الاستعداد

- انبطح على معدتك ووجهك ملاصق تقريباً للحشية.
- ضع راحتي يديك على الحشية إلى جانبي الكتفين.
- ضم الساقين إلى بعضهما وضع رؤوس أصابع قدميك على الحشية.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2 - 3 - 4 . (مرحلة الرفع في هذا التمرين تستغرق وقتاً أطول). ادفع بجسمك نحو الأعلى لترفع وجهك عن الحشية.
- أبق الحوض ثابتاً على الحشية مع إرخاء الردفين قدر الإمكان.
- قوّس العمود الفقري ببطء نحو الخلف مع فرد المرفقين.
- أَرْجِع رأسك نحو الخلف وانظر إلى السقف.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

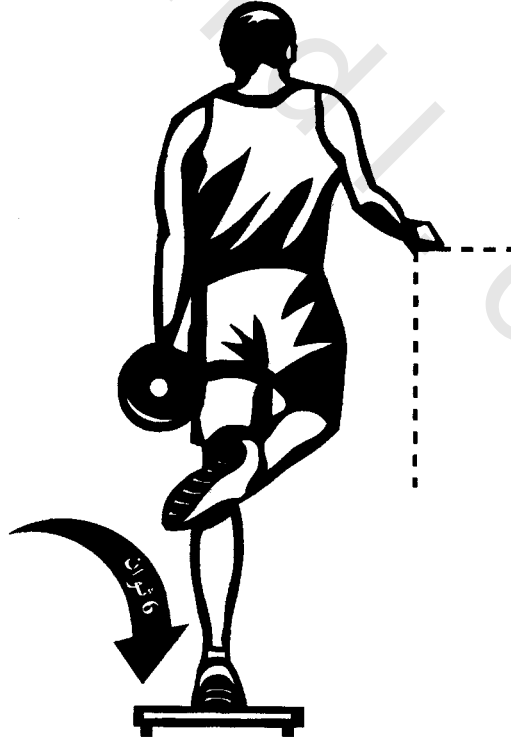
مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . . اهبط ببطء لتصل إلى الحشية، كرر التمرين.

ملاحظات

- حافظ على استرخاء الظهر.
- حمل ذراعيك كامل الجهد أثناء الارتفاع والهبوط على الحشية. لا تحن كتفيك.
- إذا كنت تشعر بتصلب شديد في الظهر، فلن تستطيع إبقاء حوضك على الحشية. في هذه الحالة، ارفع حوضك قليلاً عن الحشية عندما تفرد ذراعيك. عندما يصبح جسمك أكثر مرونة، ستتمكن من إبقاء الحوض على الحشية.

التمرين السادس: الوقوف ورفع عقب القدم مع الأثقال اليدوية



تمرين رفع عقب القدم يقوّي عضلات الكاحل وبطة الساق. عندما نقوم بعملية المشي والجري، تلك العملية العضلية المعقدة، نستخدم كل عضلات الساق. لكن عضلات بطة الساق هي التي تحرك القدم وتمنحنا القوة force في مواجهة الأرض، وهي القوة التي تجعلنا نتحرك إلى الأمام. عضلة الساق gastrocne- mius هي ذلك الجزء الكبير المعين الشكل من عضلة بطة الساق، وتتألف من ألياف عضلية سريعة الشد وأخرى بطيئة الشد. العضلة الأخرى الرئيسة في بطة الساق، وهي العضلة النعلية soleus، التي تقع مباشرة تحت عضلة الساق تتألف بكاملها تقريباً من ألياف بطيئة الشد مقاومة للتعب. تمرين رفع عقب القدم يدرب ألياف كلتا العضلتين على أكمل وجه.

الاستعداد

- احمل ثقلاً في يدك اليسرى وتمسك بمسند لدعم جسمك بيدك اليمنى، قف مع فرد الكتفين والظهر، ضع الجزء المقوّس من باطن القدم اليسرى على حافة درجة.
- ضع قدمك اليمنى خلف ساقك اليسرى.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2 . ارفع جسمك على أطراف أصابع القدم، حافظ على استقامة الظهر.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز:

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اهبط ببطء لتعود إلى الدرجة، اترك عقب القدم يهبط إلى ما دون الدرجة قليلاً لزيادة مطّ العضلة.
- كرر التمرين.
- بدّل الوضع وكرر التمرين بالساق اليمنى.

ملاحظات

- لا تدع وركيك يتأرجحان إلى الأمام أو إلى الخلف.

- لا تشن ركبتيك لأن ذلك يخلق قوة دافعة مما يؤثر على فعالية التمرين.
 - في كل مرة تكرر فيها التمرين، ارتفع بجسمك قدر الإمكان واثن عضلات بطة الساق. عند أعلى نقطة تصل إليها في التمرين، يجب أن تكون واقفاً على أصابع قدمك.
- التمرين السابع: القرفصاء مع الأثقال اليدوية



تمرين القرفصاء يقوي عضلات الظهر والفخذين والردفين (عضلة الإلية العظمى glutei maximi) والبطن وبطة الساق. ليس هناك من أربطة تحتاج للتعوية أكثر من الأربطة التي تدعم الركبة، وهذا ما يجعل عضلات الساق القوية تكتسب تلك الأهمية الفائقة. بإمكانك إدراك معنى ذلك عندما تنهض عن مقعد أو عندما ترتقي الدرج أو عندما تسير أو تركض.

الاستعداد

- احمل ثقلاً في كل يد مع فرد الذراع على طولها، الثقلان إلى جانبي الجسم، اتجاه الراحيتين إلى الداخل.
- ابق رأسك مرفوعاً، الركبتان مثنيتان قليلاً، الظهر مستقيم، القدمان ثابتتان على الأرض تفصلهما مسافة بعرض الكتفين.

مرحلة اللاتراکز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اثن ركبتيك قليلاً حتى يصبح أعلى الفخذين موازياً تقريباً للأرض عندما تصل في العد إلى الرقم ستة.
- عندما تخفض جسمك، تأكد من أن الردفين يتحركان باتجاه الخلف، هذا يثبت الركبتين خلف مفاصل الكاحل، أو فوقها، ويمنع إجهادهما.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

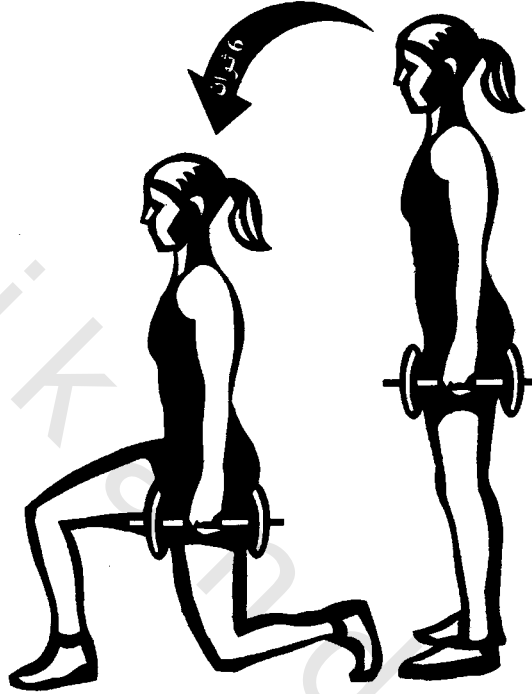
حركة الرفع

- رفع 1 - 2. شد الردفين أثناء العودة إلى وضع البداية.
- كرر التمرين.

ملاحظات

- تأكد من أن قدميك مستويتان على الأرض وذلك لمنع إجهاد الركبتين. إذا كان ذلك صعباً - وينطبق ذلك أكثر على الأشخاص الطويلي القامة - باعد ما بين قدميك أكثر قليلاً.
- عند أداء هذا التمرين، تتعرض الركبتان لضغط شديد، لذلك لا تحركهما بحيث تتجاوزان أصابع القدمين وإلا أصيبتا بأذى.
- الظهر يجب أن يبقى مفروداً لدى رفع الجسم وخفضه. لا تدع الكتفين يرتخيان ولا تقوس ظهرك.
- عندما تدفع بالجسم للعودة إلى وضع الوقوف، ادفع معتمداً على عقبك لا على أصابع القدمين.

التمرين الثامن: الطعن نحو الأمام مع الأثقال اليدوية



أنت تعرف من برنامج المستوى الأول لتمارين إي - سنتريكس أن تمرين الطعن نحو الأمام يقوي الردفين وعضلة الفخذ الرباعية في مقدمة الفخذ وأوتار باطن الركبة خلف الفخذ وبطة الساق.

الاستعداد

- وضعية الوقوف، امسك بثقل في كل يد، الذراعان ممدودتان إلى جانبي الجسم، والثقلان إلى الجانبين، الراحتان متجهتان إلى الداخل.
- الرأس مرفوع، الظهر مستقيم والقدمان مثبتتان على الأرض بإحكام تفصلهما مسافة 14 بوصة تقريباً.
- امش ببطء خطوة كبيرة إلى الأمام بقدمك اليمنى بحيث تبعتها عن الجسم قدر الإمكان، حافظ على استقامة الظهر، الصدر عال، الذقن

مرفوع، العينان تنظران باتجاه الأمام.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اثن ركبتك اليمنى ببطء بزاوية 90 درجة (الفخذ يجب أن يكون موازياً للأرض) بحيث تكون الركبة اليمنى فوق الكاحل الأيمن.
- اخفض الركبة اليسرى إلى أن تصل إلى ارتفاع بضع بوصات عن الأرض. سيرتفع عقب القدم اليسرى عن الأرض. لا تدع ركبتك اليسرى تمس الأرض.
- وازن ثقل جسمك على عقب القدم اليمنى وأصابع القدم اليسرى.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. ارجع ببطء خطوة إلى الخلف لتعود إلى وضع البداية بأن تفرد الساق اليمنى، مع الدفع من عقب القدم.
- تقدم خطوة إلى الأمام بقدمك اليسرى.
- كرر التمرين.

ملاحظات

- للحفاظ على التوازن المناسب، تقدم إلى الأمام بشكل مستقيم، قدماك يجب أن تكونا على مسافة بعرض الكتفين.
- قم بحركة الطعن نحو الأمام مسافة تستطيع معها الحفاظ على توازنك.
- لا تنظر إلى الأسفل.
- لا تمل بثقل جسمك إلى الأمام. تأكد من أن ثقل الجسم يتركز مباشرة على الوركين وذلك لمنع تعرض الركبتين لضغط زائد.
- لا تدع ركبتك تميلان نحو الداخل أو تنثنيان باتجاه الخارج لأن ذلك سيعرضهما لإجهاد شديد.
- لا تكوّر ظهرك، فقد يتعرض أسفل الظهر لضغط زائد.

مراجعة المستوى الثاني

الهدف من برنامج هذا الشهر هو إنهاء ثلاث جولات من تمارينات اللاتراكز أسبوعياً. لا أقبل أية أعذار، فالتمارين قد تم تعديلها عن تلك التي تعلمتها الشهر الماضي. بالتالي، أنت هنا لا تواجه أية مفاجآت. ما أطلبه منك هو أن تضع نصب عينيك زيادة وزن الأثقال بنسبة 5٪ تقريباً في كل من التمارينات الثمانية لدى نهاية الشهر. يتطلب الأمر بعض المثابرة والتركيز من جانبك. عليك أن تبذل كل ما بوسعك. لن تخسر في هذه المحاولة سوى الدهون المخزنة في جسمك. لكنك ستكسب الكثير، كزيادة كتلة العضلات وجرة لا بأس بها من الثقة بالنفس. لا تتردد.

الأمر كما تتوقع. تمارينات رفع الأثقال تعرض العضلات لتحد أكبر، وذلك لدى الانتقال من مرحلة استخدام وزن الجسم كمقاومة إلى مرحلة إضافة الأثقال اليدوية. لكن الشيء الجدير بالجهد الذي تبذله هو الزيادة الكبيرة في نشاط عملية الاستقلاب.

في نهاية الأسبوع الثامن، خذ مقاييس جسمك ثانية، واطلب من أحدهم أن يلتقط لك صوراً. أنا واثق من أنك ستلاحظ بعض التحسن، كما أنني واثق من أن جسمك أصبح الآن أكثر استقامة ومن أنك تتحرك برشاقة وقوة، ومن أن الحياة قد دبت في خطواتك.

إذا لم تحقق أهدافك، فلا تقلق. تمسك بخطة أسترو - فيت وسرعان ما يبدأ جسمك بالاستجابة، أنا واثق من ذلك. جدد العهد مع نفسك بأنك ستحقق أهدافك. ستستخدم الأثقال اليدوية ثلاث مرات في الأسبوع، كما ستزاول تمارينات الأيروبيك ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. الأمر جدير بالمحاولة، لأنك ستحقق أهدافك بسرعة، ستصبح أقوى وأكثر لياقة كما ستبدو ملابسك أكثر أناقة. فوق كل ذلك، فإنك تكون قد عكست مسار عملية الهرم لتعود أكثر شباباً مما كنت عليه عندما بدأت الالتزام ببرنامج أسترو - فيت قبل ثلاثة أشهر.