

تمرينات التوازن قد تنقذ حياتك

لو أمكن اختزال التمرينات الرياضية
في حبة دواء، لكانت أكثر - وأنجع -
ما يصفه الأطباء من أدوية.

الدكتور روبرت بتلر

تخيل نفسك رائد فضاء داخل صاروخ مندفع نحو المريخ. تتلفت حولك في المركبة الفضائية بعد لحظات من الانطلاق لتكتشف أن أنفك لا يبعد سوى بضع بوصات عن السقف وأن ساقيك سابحتان خلفك بشكل غير مألوف. عندما ترغب في رفع ساقك اليمنى، فإنها تظهر فجأة بجوار معدتك، ما إن تسترخي حتى تختفي ساقك فجأة ولكن حيث لا يمكنك أن تعرف.

تنظر باتجاه الأسفل - أو ما تعتقد بأنه أسفل - فترى المقعد الذي كنت مقيّداً إليه. تغلق عينيك لبرهة فلا تعود تدري إن كنت على قدميك أم على رأسك. مع زوال قوة الجاذبية يتغير العالم من حولك تغيراً دراماتيكياً. النقاط المرجعية التي كنت تعود إليها على كوكب الأرض لم تعد ذات فائدة، يأخذ دماغك بالدوران.

لم يعد باستطاعتك إدراك ما إذا كنت على جنبك أم على رأسك أم على قدميك. يتتابك شعور بالاضطراب الشديد ليبدأ الإحساس بالغثيان.

التضارب الإبصاري الدهليزي

لدى فقدان قوة الجاذبية أثناء الرحلة الفضائية يختل إحساس الجسم بالتوازن خلال عشر دقائق من انطلاق المركبة. فالجاذبية الصغيرة سرعان ما تترك آثارها على الوظيفة الطبيعية لدهليز الأذن الداخلية، وهو شبكة من الأقنية المليئة بالسوائل توجد في أعماق الأذن تساعدنا في المحافظة على توازننا. ضمن شروط الجاذبية الصغيرة، تتوقف الـ otoconia وهي البلورات الكلسية المجهرية عن ثني الشعيرات الناتئة، البالغ عددها عشرين ألفاً، التي تدعى الأهداب cilia، والتي تساعدنا في التحكم بتوازننا. سرعان ما يفقد الجسم إحساسه الداخلي بموقعه في المكان، و يصبح التمييز بين الأعلى والأسفل مشكلةً مستعصية.

عندما يتعلق الأمر بالمحافظة على التوازن في الفضاء، تتوقف العضلات والعظام عن إطلاق إشارات ذات معان مفيدة، بالتالي تضطلع الإيعازات البصرية بدور أكثر أهمية. بإمكان عينيك أن تخبرناك بأنك في وضع مقلوب ولكن ثابت، أما الدماغ - الذي لا زال يعمل كما كان يعمل على الأرض - فيصرُّ على أنك آخذ في السقوط وأنت معرض لخطر إيذاء نفسك. هذا الخلل الوظيفي الخاص بالتوازن كثيراً ما يسبب ما يُعرف باسم التضارب الإبصاري - الدهليزي. عندما يحدث هذا، يصاب الدماغ بالارتباك.

لقد أصيب معظم رواد الفضاء الأمريكيين باضطراب التوجّه الدهليزي vestibular disorientation أثناء التحليق في الفضاء، بما في ذلك الإحساس بالتخبط والدوران والدوار. يعتمد إحساسك بالتوازن على الإحساس الذاتي بدلالات الاستثارة ضمن العضلات proprioception، وهي المعلومات التي يتلقاها الدماغ من الأذن الداخلية ومن العينين ومن المستقبلات الحسية receptors ضمن العضلات ومن الأوتار ومن المفاصل، لإعلامه عن موقع

الجسم: العمود الفقري والعنق والذراعان والكاحلان والوركان والكتفان، في المكان. في غياب الضغوط المألوفة على المفاصل، والنتيجة عادة عن قوة الجاذبية، فإن الأعصاب الموجودة في مفاصل الجسم وعضلاته لإعلامنا عن موقع أذرعنا وسيقاننا في المكان، تتعرض للخداع. النتيجة النهائية هي شعور الدوار المرافق للتحليق في الفضاء: غثيان وإقياء قد يستمر لعدة أيام.

يعتقد الباحثون في وكالة ناسا أن الدوار المرافق للتحليق في الفضاء يشبه إلى حد كبير الدوار الناجم عن الحركة الذي يشعر به الإنسان لدى محاولة القراءة في سيارة متحركة. ففي حين تكشف الأذن الداخلية حركة السيارة، إلا أن العينين المحدقتين في الصفحة لا تكشفانها. المعلومات المتضاربة المُرسلة بسرعة متلاحقة إلى الدماغ من العينين ومن الأذن الداخلية تكون نتيجتها الأعراض المألوفة من تعرق بارد وغثيان وإقياء.

في العادة، يُشفى رواد الفضاء المصابين بالدوار المرافق للتحليق في الفضاء خلال اثنتين وسبعين ساعة من انطلاق المركبة. يتوقف الشعور بالغثيان عندما يبدأ الدماغ بإعادة التكيّف ويستعيد الثقة بما تنبئه به العينان، كما يشرع في إعادة برمجة الإشارات إلى المنظومة الدهليزية بغية تصحيح أي معطيات متضاربة يتلقاها في ذلك الوقت.

ما زال الباحثون في وكالة ناسا منكبين على العمل في محاولة لحل مشكلة التوازن المزعجة بالنسبة لرواد الفضاء ولإيجاد وسائل لا تقتصر على منع الدوار المرافق للتحليق في الفضاء ومعالجته فقط، بل تقوم أيضاً بمساعدة رواد الفضاء على استعادة توازنهم بسرعة لدى عودتهم من مهمتهم الفضائية.

الإحساس بالمكان

الإحساس بالتوازن، الذي أحب أن أطلق عليه اسم «الحاسة السادسة»، هو مهارة معقدة تطوّرها في الصِغَر ثم نعتبرها من المُسلّمات - إلى أن

نتعرض لمشاكل تتعلق بالتوازن. في مرحلة الطفولة نتعلم كيف نجلس ونزحف ونمشي، ثم كيف نركض. في أول الشباب، نتعلم ركوب الدراجة والتزلج والرقص والغوص في الماء والحركات البهلوانية ومراوغة الخصوم في ملعب كرة القدم. للقيام بذلك، كانت تُوجَّه إلى الدماغ باستمرار أعداد لا تُحصى من الرسائل المعقدة آتية من الناقلات الحسية الخاصة بالتوازن balance sensors الكثيرة الموجودة في الجسم. ما قمنا به بمرور الأيام هو أننا تعلمنا كيف نترجم جميع تلك المعلومات الحسية المُلتقطة من شتى المنظومات - الأعصاب، العضلات، العظام، العينان - وكيف نستخدمها كي نستطيع الحركة برشاقة وكياسة.

عندما تكون قوياً، فإن دفعة على الصدر أو على الظهر تنبه مفاصل الكاحل لتوجيه رسالة إلى الدماغ ليعمل على حث عضلات بطة الساق لمقاومة الدفعة وتثبيت الكاحلين والقدمين في موقعهما. عندما تشرع تلك العضلات بالعمل، يبدأ الجسم بالتمركز، عندها تجري استعادة التوازن بسرعة.

بمرور السنين ومع تضاؤل استخدامنا لعضلاتنا، يؤدي اتباع نمط حياة يملأها الخمول إلى ضعف شديد في الجسم كما أن المعلومات الحسية المُرسلة إلى الدماغ يشوبها التشويش، بل أنها قد تتوقف كلياً. النتيجة هي أنك تبدأ تدريجياً بفقد توازنك ولا تعود تشعر بالثبات على قدميك كما كنت سابقاً. يبدو ذلك جلياً عندما تمارس الألعاب الرياضية وتجاهد كي يكون أداؤك مثلما كان في الماضي، أو عندما تحاول الوصول إلى علب الأطعمة المحفوظة الموضوعة على رف عال وتشعر بالقلق من احتمال سقوطك عن الكرسي.

إن ثلث الأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والستين من العمر يتعرضون للسقطات لسبب رئيس وهو انعدام التوازن. المسؤول هنا هو انعدام النشاط

الجسماني لأن انكماش حجم العضلات وتلاشي القوة يؤثران سلباً على زمن التنسيق coordination والاستجابة. بعض الأشخاص الذين يتصفون بالضعف الجسماني يبلغ بهم الخوف من الوقوع حداً قد يؤدي في الواقع إلى زيادة احتمال وقوعهم. عندما يخشى الإنسان تعرضه لسقطة يلجأ لاتخاذ وضعيات أكثر أماناً، فهو يقف وقدماه متباعدتين ويسير بخطوات صغيرة بطيئة. رغم أنه يقوم بتعديل حركاته بهذا الشكل بغية المحافظة على توازنه، إلا أن تلك التعديلات تسهم، في واقع الأمر، في خفض كمّ الإحساسات التي تدخل الجسم sensory input وفي تقييد قابلية الحركة كما تؤدي لنقص متزايد في المرونة والقوة مما يؤدي، لسوء الحظ، إلى الوقوع.

تمرينات التوازن لا تعرف عمراً

قبل أن أشرع في دراساتي الخاصة بتمرينات القوة، غالباً ما أطلب من المتطوعين أن يحاولوا القيام باختبار التوازن وقوفاً على ساق واحدة. اطلب منهم الوقوف قريباً من مقعد متين يستطيعون الإمساك به، إذا تطلب الأمر، وإغلاق العينين، ثم رفع ركلة واحدة. الشباب منهم لا يواجهون أية مشكلة في أداء التمرين ويستطيعون عادة المحافظة على وضعهم لمدة ثلاثين ثانية تقريباً، قبل أن يفقدوا توازنهم. الأشخاص الذين تجاوزوا الأربعين غالباً ما يواجهون صعوبة في أداء التمرين. كثير منهم يفقد توازنه ويخفض قدمه خلال أقل من خمس عشرة ثانية. أما الأشخاص الذين تجاوزوا الستين، فإنهم غالباً ما يعجزون عن البقاء لأكثر من عشر ثوان.

البشرى الحلوة هي أن التوازن، شأنه شأن القوة والتحمل، يمكن المحافظة عليه وتطويره. إن النقص التدريجي في خلايا الشعر داخل أعماق الأذن الداخلية هو أمر محتوم، لكن العضلات الضعيفة ليست كذلك. عندما تحافظ على عضلاتك، فإنك بذلك تحافظ على القوة المهمة الأساسية بالنسبة للتوازن.

التوازن أمر أساسي في الأنشطة اليومية، لكن يندر أن نجد شخصاً يوليه أية عناية. بإمكاننا جميعاً إحداث تحسينات كبيرة على توازننا تؤدي إلى مزيد من الحركات المتناسقة، وإلى تحسين وضعية الجسم وثباته وإلى تعزيز مستوى الأداء الرياضي.

إن تمارينات إي - سنتريكس، المرفقة بتمارين التوازن في برنامج أسترو - فيت جعلتني أحافظ على قوتي وأتحرك برشاقة وخفة كالقطط. إذا تعثرت، أجد نفسي قادرة على العودة بجسمي إلى وضعه الصحيح بأسرع مما كنت في الماضي.

روزالي

كيف تختبر توازنك

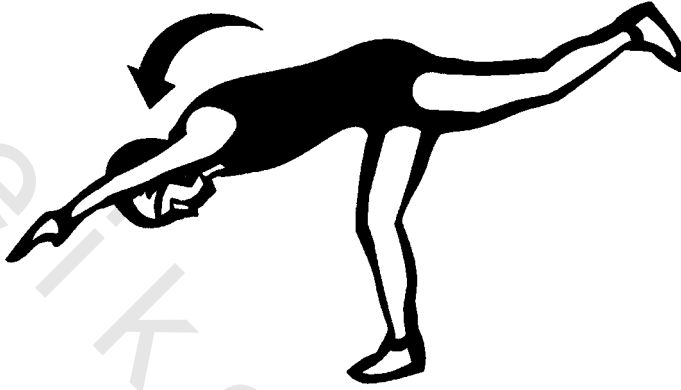
إن تمارينات التوازن، وهي العنصر المفقود في معظم برامج التكيف، تتعلق بتطوير تواصل أفضل بين الدماغ وبين عضلات الجسم، وبتقوية هذا التواصل. بغية تحديد مستوى التوازن الحالي الذي تتمتع به، حاول أن تقوم بالاختبارات التالية.

اختبار النهوض والانطلاق

هذا الاختبار البسيط يقيّم وضعك الحالي من حيث التوازن. تحتاج هنا إلى شخص مزوّد بساعة لتحديد المدة الزمنية.

انهض عن كرسي عادي (ارتفاع مقعده 18 بوصة) وأنت ترتدي حذاء عادياً، وامش مسافة عشرة أقدام بأسرع ما يمكنك، استدر، عد إلى الكرسي واجلس. إذا اقتضت هذه العملية ثلاثين ثانية أو أكثر، فإن معنى ذلك أن قوتك وإمكانية الحركة والتوازن لديك ليستا على ما يُرام، وأنك معرض لخطر كبير في ما يتعلّق بخطر الوقوع.

اختبار التوازن



- قف على قدم واحدة، القدم الأخرى إلى الخلف مرفوعة قليلاً.
 - ادفع بجسمك نحو الأمام والتمس الأرض أمامك ثم عد للوقوف بشكل مستقيم، ابق طوال الوقت متوازناً على قدم واحدة.
 - بدّل وضع القدمين وكرر التمرين.
- لا تتعجب إذا وجدت نفسك تتأرجح من جانب إلى جانب وذراعيك يضربان في الهواء لدى محاولتك البقاء متوازناً على قدم واحدة. البشري الحلوة هي أنك إذا زاولت هذا التمرين بانتظام، فسرعان ما ستصبح قادراً على أدائه بسهولة.

تمريبات التوازن

أن يكون توازنك جيداً يعني أنك تدرك تلقائياً موقع مركز الثقل لديك بحيث تستطيع أن تهوي وضع جسمك كي يقوم بالجلوس أو بالمشي أو الركض أو الرمي أو الرفس أو الدفع. إذا كنت تريد تحسين وضع التوازن لديك، عليك أن تعمل على تقويته. تمرينات التوازن، التي قد تبدو بسيطة، غالباً ما تكون بالغة الصعوبة في أول الأمر بالنسبة لمعظم الأشخاص، حتى

الرياضيين المدربين خير تدريب أو الأشخاص الذين لا ينقطعون عن مزاوله التمرينات.

تمارين التوازن تجبرك على استخدام مجموعة متنوعة من العضلات التي تقوم بموازنة جسمك. تشمل هذه المجموعة عضلات القدمين والكاحلين وبطة الساق، لكنها تشمل خصوصاً العضلات الموجودة في مركز الجسم core. منطقة المركز، وتُعرف أيضاً باسم power zone، هي حيث يوجد مركز الثقل في الجسم، وتتألف من العضلات والأوتار والأربطة والأنسجة الضامة التي تمتد اعتباراً من أسفل الصدر إلى ما دون السرة بقليل، وفي الظهر، من العنق وحتى الردفين. تقوية مركز الجسم تؤدي إلى تحسين وضعية الجسم، لدى الوقوف والجلوس، فالعضلات البطنية المتينة تمسك الجسم بكامله بإحكام وتحافظ على تمرّكه فوق القدمين.

مهما كان مستوى لياقتك الحالي، فإن بإمكانك تحسين توازنك إلى حد كبير عن طريق عدد من التمرينات المتنوعة التي يعتمد أداؤها على العينين والقدمين والأذن الداخلية. يمكن أداء تمارين التوازن هذه في المنزل دون الحاجة لأية أجهزة معقدة. يكفي حبل بطول ثمانية أقدام لإضافة بعض الصعوبة إلى الحركات والوضعيّات والتمرينات العادية.

عندما تؤدي هذه التمرينات مرة في الأسبوع على الأقل، فإنها تعزز لديك التناسق والوعي بالجسم وإمكانية التحكم به، كما أنها تحميك من الإصابات بالأذى. داوم على أدائها. في المرة القادمة التي تزلّ فيها قدمك وتتمكن من تفادي السقطة، تدرك آنذاك قيمة تمارين التوازن.

إرشادات بشأن القيام بتمارين التوازن

تقوم التمرينات التالية بتحدي توازنك عن طريق إزاحة الساقين والوركين بالقدر الممكن من الحركات المنظمة. بالإضافة لقيام هذه التمرينات بتدريب الدماغ على رصد الحركة عبر المستقبّلات الحسية الموجودة في العضلات

والأوتار والمفاصل والجلد، فإنها تساعد أيضاً على تقوية عضلات القدمين وأسفل الساق، وذلك لدى محاولتك الحفاظ على توازنك.

بشيء من التدريب، يتحسن لديك الوعي بالتوازن إلى حد كبير، وخلال فترة قصيرة قد تجد نفسك تؤدي كثيراً من التمرينات التي كانت تبدو بالغة الصعوبة، بسرعة ويُسر.

يضم برنامج أسترو - فيت الخاص بالتوازن مرحلتين متدرجتين. ابدأ بالمرحلة الأولى التي تضم خمسة تمرينات. جولة واحدة أسبوعياً من تمرينات التوازن تعتبر كافية. عندما تصبح قادراً على إنهاء التمرينات بسهولة نسبياً، فإنني آمل أن تنتقل إلى المرحلة الثانية وإلى تمريناتها الخمسة الأكثر صعوبة.

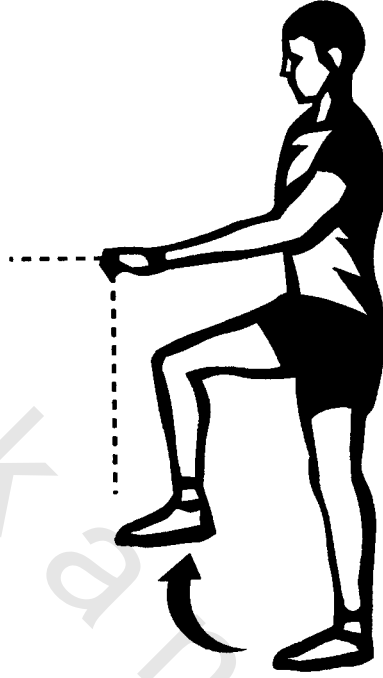
المرحلة الأولى من تمارينات التوازن

- 1 - ثني الورك
- 2 - رفع الساق باتجاه الجانب
- 3 - رفع الجسم على أصابع القدمين
- 4 - ثني الركبة
- 5 - السير والعقب ملاصق لأصابع القدم الأخرى

التمرين الأول: ثني الورك

الاستعداد

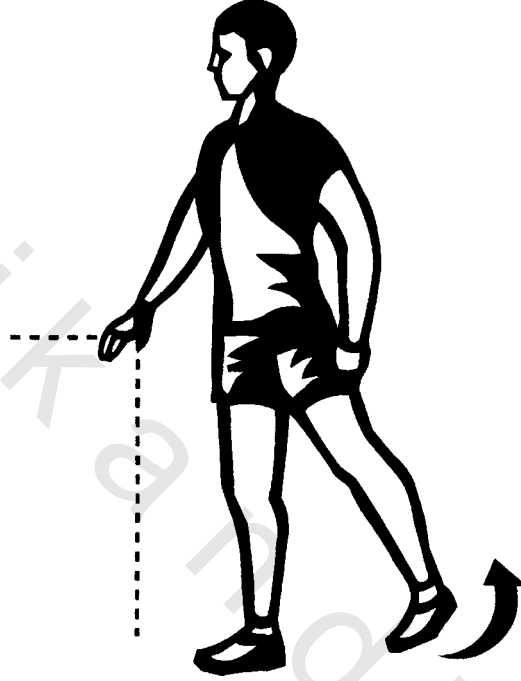
- قف بشكل مستقيم، تمسك بطاولة أو بمقعد من أجل التوازن.
- قم بثني ركبتك ببطء باتجاه الصدر دون أن تنحني من عند الخصر أو الوركين.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية.



- اخفض الساق ببطء للعودة إلى وضع البداية.
- كرر التمرين بالساق الأخرى.

ملاحظة: عندما تتقدم في التدريب ويصبح التمرين شديد السهولة بالنسبة لك، حاول أن تؤديه مستنداً بطرف إصبع واحد، دون أن تتمسك بأي شيء، في المرحلة الأخيرة، أذ التمرين مغمض العينين. عندما تؤدي التمرينات مغمض العينين، قد تواجه صعوبة أول الأمر، ما يدل على مدى اعتمادك على البصر للحفاظ على التوازن. أكرر مرة أخرى، مع التقدم في التدريب، ستقوم عضلاتك بالحلول محل العينين في المحافظة على التوازن السليم للجسم.

التمرين الثاني: رفع الساق باتجاه الجانب



الاستعداد

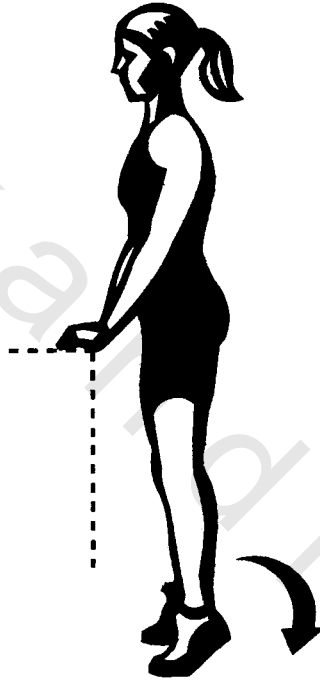
- قف بشكل مستقيم، خلف طاولة أو مقعد مباشرة، الساقان متباعدتان قليلاً.
- تمسك بإحدى اليدين للتوازن.

الحركة

- ارفع إحدى الساقين باتجاه الجانب، مع المحافظة على استقامة الركبتين، إلى ارتفاع 6 - 12 بوصة.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية.
- اخفض الساق ببطء للعودة إلى وضع البداية.
- كرر التمرين بالساق الأخرى.

ملاحظة: عندما تتقدم في التدريب ويصبح التمرين شديد السهولة بالنسبة إليك، حاول أن تؤديه مستنداً بطرف إصبع واحد، دون أن تلمسك بأي شيء، في المرحلة الأخيرة، أَدِّ التمرين مغمض العينين.

التمرين الثالث: رفع الجسم على أصابع القدمين



الاستعداد

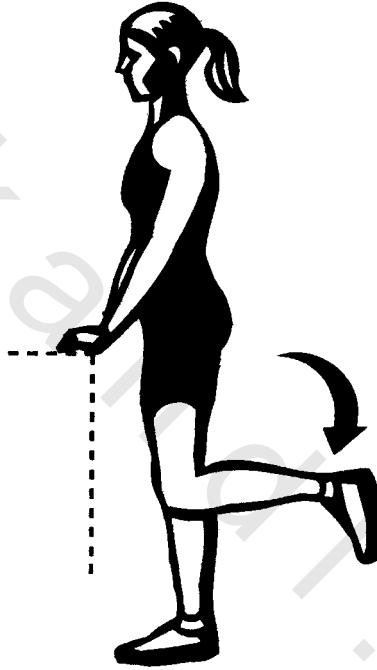
- قف بشكل مستقيم، تمسك بطاولة أو بكرسي من أجل التوازن.

الحركة

- ارفع جسمك على أصابع القدمين إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- ابق في هذا الوضع لمدة خمس ثوان.
- اخفض العقبين للعودة إلى وضع البداية.
- كرر التمرين خمس عشرة مرة. استرح لدقيقة ثم كرر التمرين.

ملاحظة: عندما تتقدم في التدريب ويصبح التمرين شديد السهولة بالنسبة إليك، حاول أن تؤديه مستنداً بطرف إصبع واحد، دون أن تلمسك بأي شيء، في المرحلة الأخيرة، أذ التمرين مغمض العينين.

التمرين الرابع: ثني الركبة



الاستعداد

- قف بشكل مستقيم، تمسك بطاولة أو بمقعد من أجل التوازن.

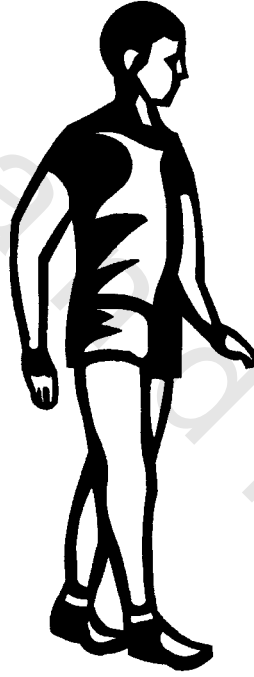
الحركة

- اثن الركبة ببطء إلى أبعد حد ممكن، بحيث ترتفع القدم إلى الخلف.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية.
- اخفض القدم ببطء للعودة بها إلى مكانها.

- كرر التمرين بالساق الأخرى.

ملاحظة: عندما تتقدم في التدريب ويصبح التمرين شديد السهولة بالنسبة إليك، حاول أن تؤديه مستنداً بطرف إصبع واحد، دون أن تتمسك بأي شيء، في المرحلة الأخيرة، أذ التمرين مغمض العينين.

التمرين الخامس: السير والعقب ملاصق لأصابع القدم الأخرى



الاستعداد

- ضع أحد العقبين أمام أصابع القدم الأخرى مباشرة. العقب والأصابع يجب أن تكون متلامسة أو شبه متلامسة.

الحركة

- ابدأ السير مع المحافظة على وضع العقب والأصابع متلامسة أو شبه متلامسة.

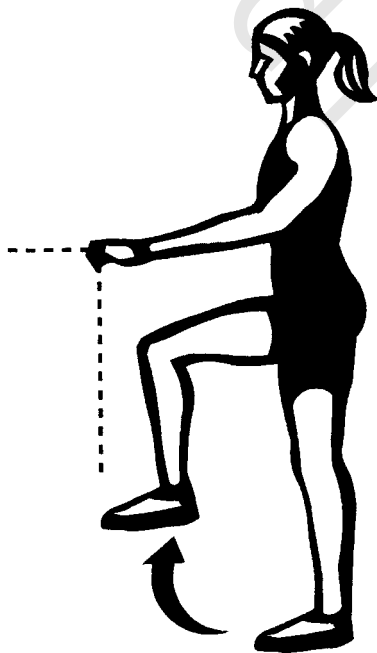
- سِرْ إلى الأمام مسافة عشرين قدماً، استدر وعد إلى حيث كنت في البداية.

ملاحظة: عندما تتقدم في التدريب، ويصبح التمرين شديد السهولة بالنسبة إليك، حاول أن تؤديه على أن تسير باتجاه الخلف.

المرحلة الثانية من تمارين التوازن

- 1 - رفع الركبة
- 2 - القفز على درجة
- 3 - الوثب على قدم واحدة
- 4 - السير على حبل مع الاحتفاظ بالتوازن
- 5 - القرفصاء بساق واحدة

التمرين الأول: رفع الركبة



الاستعداد

- قف بشكل مستقيم، القدمان متباعدتان تفصلهما مسافة بعرض الكتفين، استند إلى طاولة أو إلى مقعد.

الحركة

- ارفع الركبة اليسرى إلى مستوى الورك وابق في هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية.
 - عد إلى وضع البداية، قف على القدم اليسرى وكرر التمرين.
- ملاحظة: كي تجعل التمرين أكثر صعوبة، اطلب من شخص آخر أن يدفعك بلطف بأصابع يديه من عدة زوايا في محاولة لجعلك تترنح.
- التمرين الثاني: القفز على درجة



الاستعداد

- قف أمام درجة منخفضة، امسك بكأس مملوء بالماء بكلتا يديك .

الحركة

- اقفز على الدرجة بأسرع ما يمكنك، ابدأ بقدمك اليمنى ثم بقدمك اليسرى .
- انزل عن الدرجة بقدمك اليمنى أولاً ثم باليسرى دون أن تسكب الماء من الكأس .
- كرر التمرين خمس مرات .

التمرين الثالث: الوثب على قدم واحدة.



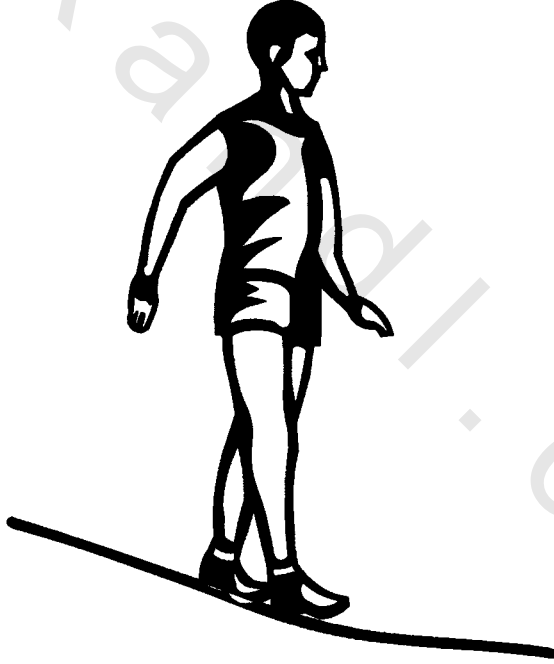
الاستعداد

- وازن جسمك على القدم اليمنى.

الحركة

- قم بالوثب إلى الأمام أربع مرات.
- قم بالوثب إلى الخلف أربع مرات.
- بدّل إلى القدم اليسرى وكرر التمرين.

التمرين الرابع: السير على حبل مع الاحتفاظ بالتوازن



الاستعداد

- ضع على الأرض حبلاً بطول ثمانية أقدام على خط مستقيم.

الحركة

- امش على الحبل وكأنه معلق فوق الأرض .
- عندما تصل إلى نهاية الحبل ، استدر ببطء وعد إلى نقطة البداية .
- عندما يصبح القيام بذلك سهلاً ، أكمل التمرين بأن تقوم بقذف كرة تنس من يد إلى اليد الأخرى أثناء السير .

التمرين الخامس: القرفصاء بساق واحدة



الاستعداد

- استند إلى طاولة أو إلى مقعد ، قف على القدم اليمنى ، ضع القدم اليسرى خلفك أو أمامك .

الحركة

- اثن الركبة اليمنى ببطء ، أبق القدم مستوية على الأرض وحرك الردفين إلى الخلف .
- أبق رضفة الركبة اليمنى متراصفة مع نقطة تقع فوق إبهام القدم والإصبع الذي يليه ، بين الإصبعين .

- تابع خفض الجسم إلى أن يصبح أعلى الفخذ موازياً للأرض تقريباً.
- ابق في هذا الوضع للحظة.
- ادفع بجسمك إلى الأعلى بقوة عضلة الفخذ الرباعية للعودة إلى نقطة البداية.

ملاحظة: لرفع مستوى صعوبة التمرين، يمكن مد الذراعين إلى الجانبين، أو على الوركين، أو وضعهما على الصدر بوضع متصالب. كما يمكنك رفع مستوى شدة التمرين درجة أخرى بأن تقذف كرة تنس بإحدى اليدين وتلقفها أثناء أداء الحركة. عندما يصبح أداء التمرين سهلاً نسبياً، جرب أن تؤديه واقفاً على وسادة مقعد. أساس الدعم هذا الأقل ثباتاً من شأنه توفير تحدٍ أكبر.

إدخال تدريبات التوازن ضمن الأنشطة اليومية

إضافة لأداء تمرينات التوازن العشرة المحددة، أقوم أيضاً بدمج كثير من الأنشطة اليومية بشكل برنامج توازن بديل مؤقت. مثلاً، في كل مرة أراني فيها واقفاً في طابور المتجر، أو عندما أقف بجانب المغسلة لتنظيف أسناني، أرفع إحدى قدمي بضع بوصات وأقف على قدم واحدة. أقوم بتبديل القدم كل ثلاثين ثانية - أو عندما يختل توازني - أيهما يسبق الآخر.

من أجل الأشخاص الأكثر حياً للمغامرة والأكثر توازناً: إذا كنت واقفاً في عربة متحركة (حافلة، قطار، مترو)، حاول أن تقف على قدم واحدة مستنداً برفق إلى عمود الاستناد كيلا تقع. إذا لم تجد في ذلك ما يكفي من التحدي، أغمض عينيك وقف على قدم واحدة.

قد لا تضع هذا النوع من التدريب على رأس قائمة الأمور المهمة التي تود إنجازها. لكن، بعد سنوات، عندما تجد أنك لا زلت تتمتع بالليونة والنشاط الجسماني، وبالقدرة على الحركة برشاقة وقوة واعتداد، أنا واثق من أنك ستجد الوقت الذي تخصصه لذلك.