

(9)

## لا يمنع تقدم السن تحسين العادات على الإطلاق

"فات الأوان لتحسين صحتي" يعتقد كثيرون أن عاداتهم ثابتة لا تتغير، وحتى لو كان هناك مجال لتغييرها فما الفائدة من ذلك؟ في الواقع إن تحسين عاداتك يحسن من صحتك في أي عمر. لا جدوى من التحسر على ما لم تفعله في الماضي، ولكن هناك جدوى كبيرة من التفكير بما تستطيع تقديمه لنفسك في المستقبل.

•••

لا يعتبر ريتشارد نفسه مواطناً كبيراً في السن. والأشخاص الذين رأوه يتنافس في المباريات الرياضية التي تشمل ثلاثة أنواع من الرياضة لا يعتبروه أيضاً كذلك.

في السادسة والستين من العمر، فاز في فئة عمره في ثمان مباريات، كان في بعض الأحيان يتقدم على رجال في منتصف عمره. تضمنت المسابقة الرياضية أربع مئة متر سباحة يتبعها على الفور عشرين كيلومتراً ركوب دراجة، وبعدها خمسة كيلومترات جري.

إنها من أصعب المباريات في هذا العمر، نقلاً عن ريتشارد، هي مرحلة التحويل، خاصة عندما يلزم الأمر خروجك من الماء لارتداء معدات ركوب الدراجة؛ لأن العد الزمني لا يقف أبداً، "كل ما عليك فعله هو محاولة الخروج بأسرع ما يمكن"، قال ريتشارد.

"كان عدد المتنافسين في آخر مباراة من هذا النوع حوالي مئتي متسابق. من الممتع أن تكون أحد أسرع المتسابقين. كان السباق مفتوحاً لأي شخص تجاوز الخمسين من العمر. كان من بين المتسابقين رجل وامرأة في حوالي الخامسة والسبعين والثمانين من العمر. وأيضاً هناك امرأة في السادسة والثمانين من العمر تتناوب في السباق مع ابنها البالغ من العمر الثانية والستين" قال ريتشارد.



وجد الباحثون في جامعة كيس ويسترون ريسيرف أن زيادة نسبة تكرار التمرينات بين الأشخاص الذين تجاوزوا عمر الثانية والسبعين ساعد على تحسين صحتهم العامة، وصاحب ذلك نظرة أفضل إلى الحياة وعمر أطول بنسبة 20%.

