

(75)

حافظ على التنوع عند قيامك بالتمارين الرياضية

يحقق التدريب للمحافظة على الصحة العامة نتائج أفضل عند تنوع الأنشطة الرياضية. لا ينصح الأطباء القيام بنوع واحد من التمارين لأن ذلك يضع جهداً فائقاً على العضلات اللازمة لتلك التمرين بعينه وعدم التركيز على العضلات غير المعنية في ذلك التمرين. حاول أن تنوع في أنواع الرياضة لتحافظ على لياقة جسمك بأكمله ولتظل مهتماً بما تقوم به.



إن مهمة جيستين هي تطوير العادات الصحية الجيدة في الخطة الصحية لأعضاء شركتها. عندما يتعلق الأمر بالتمارين، فإنها تركز على أهمية اللعب في الميدان.

قبل كل شيء، عندما يكون الأمر ممتعاً، فإننا على الأغلب نقوم به، ونتمسك به. تصور كم ستكون الحياة أسهل إذا كنت تتطلع إلى فعل الأشياء التي تنظر إليها الآن على أنها واجب."

تصح جيستين الناس بدمج عناصر أخرى في الحياة مع برامجهم الرياضية. "قد لا تحب التمارين الرياضية، ولكن كيف سيكون الأمر لو تدربت مع صديق؟ عندها لن يصبح ذلك الوقت

كنوع من العقاب ولكنه فرصة لقضاء وقت مع شخص تحبه. أو عندما تمشي اذهب إلى حديقة لم تزرها مطلقاً من قبل أو إلى مدينة نادرا ما تقصدها". تقول جيستين، خطوات مثل هذه، تساعدك على اعتبار التدريب شيئاً آخر عدا أنه مهمة عليك القيام بها".

تشجع جيستين أيضاً الناس على تجريب أنواع مختلفة من التمارين قدر الإمكان. "ستشعر بالملل من النظام نفسه مراراً وتكراراً. حاول أن تجرب ولو القليل من كل نوع. اجمع بين رياضة المشي والسباحة، مع تمارين اللياقة، مع فريق رياضي. سيبقيك التنوع متشوقاً كما أنه أفضل لجسمك".

تتابع جيستين كلامها: "إذا كان الوقت محدداً، فإن التمرين لمدة أقصر أفضل من عدم التمرين على الإطلاق، ولكن حاول أن تتحدى نفسك بزيادة المدة أو حدة التمارين في جلسة واحدة كل أسبوع". وتحذر قائلة، مع كل ذلك، ابتعد عن المبالغة، واحتفظ بسجل في أثناء التمرين تدون فيه أهدافك وكافئ نفسك كلما تحسن مستوى لياقتك".



أجرى الأطباء في مستشفى الجامعة في إنسبروك، في النمسا، دراسة على الرجال الذين يتدربون حصرياً عن طريق ركوب

الدراجة. وبسبب الضغط الواقع على منطقة المقعد الصغير في الدرجات، كان 90% من الراكبين الذين درست حالتهم يعانون من انخفاض في الحيوانات المنوية.

