

## رشيق وأنيق

### دورة سريعة في التمارين الرياضية المنزلية

يفيد التدريب البدني في البدانة في إنقاص الوزن.  
وفيما بعد، عليك المحافظة على وزنك، وهنا تساعدك  
الرياضة أيضاً

هل تشعر أنك زائد الوزن وخمول وتعتقد أنك لست من  
النمط الرياضي؟ سوف يتغير هذا الحال بالتأكيد، إذ إنك  
تجد فيما يلي تمارين باستطاعة الجميع إجراؤها فعلاً،  
وهي ذات مفعول هادف. ما عليك سوى تجربتها. بإمكانك  
تحقيق الرشاقة عن طريق التدريب المنتظم.



ابدأ بالتمرين الذي تفلح في تنفيذه. ثم أضف إليه  
تمريناً آخر كل يوم، مع تصعيد التمرين المنقذ سابقاً؛  
هذا يعني تنفيذه لفترة أطول وبتواتر أو سرعة أكبر.  
كما يمكن المشاركة بين بعض التمارين. بالمناسبة، تعدّ  
الموسيقا عوناً ممتازاً في أثناء تنفيذ التمارين  
الرياضية، ذلك أن تحريك الجسد مع إيقاع الموسيقا  
يقدم لك فائدتين اثنتين: تتمثل الأولى في أنك لا تُجهد  
نفسك جسدياً فقط، إنما تجد في ذلك استرخاءً أيضاً.  
وتتمثل الثانية في أنك تسترخي بصورة أبكر وتكون  
أكثر ارتخاءً وانعتاقاً وتحراً.

سهولة  
تحقيق  
الرشاقة

إذا كنت لا ترغب في أن يراك الآخرون وأنت تقوم  
بإجراء التمارين الرياضية، أمكنك إجراؤها في الغرفة.  
لا تدع شيئاً يزعجك؛ أقلل الباب في حال الضرورة.  
على هذا النحو تتمتع بجوِّك الخاص وموسيقاك  
المفضَّلة. هيا ابداً!

### والبداية دائماً بتمارين الإحماء.

يندرج في ذلك تمارين الإرخاء، التي يستطيع الجميع  
إجراؤها. وهي تشترك مع الرقص بقواسم كثيرة. تكفي  
في البداية ثلاث إلى خمس دقائق من الإحماء. تتلوه  
تمارين التمديط، التي تتناول جميع أجزاء الجسم وتهيئ  
هذا الأخير للتدريب. للتخلُّص من الشحم في المناطق  
الإشكالية تجد هنا تمارين خاصة ذات مفعول هادف في  
الخاصرتين والوركين والردفين والعضدين والنهدين  
والفخذين؛ وهي، مع ذلك، تمارين بسيطة وسهلة كلياً.  
طبيعي أنه بإمكانك ممارسة الجري أيضاً في كل وقت.  
وهو جيد للحالة البدنية ولمقاومة الكُرب. لكنه لا يُذيب  
الوسادات الشحمية المتأصَّلة والمعنَّدة.

### كن فخوراً بنفسك!

حاول أن ترى الجانب الإيجابي من حالتك، النصف  
الممتلئ من الكأس، حتى لو شعرت أحياناً أنك مظلوم.  
تُبَيِّن جميع الدراسات أن الأطفال البدينين، الذين



أنقصوا أوزانهم، يتحلّون بمعرفة بأمور التغذية والمواد الغذائية أوسع بكثير من أترابهم أصحاب الوزن الطبيعي. ويُعدُّ هذا سبباً معرفياً هاماً يفيدك في القادم من حياتك أيضاً. وربما تكون قد تعلّمت، إلى جانب ذلك، شيئاً عن الطهو أيضاً ؟

إذا نجحت في إنقاص وزنك، ازداد قريك من نفسك. أصبحت تعرف جسّدك وتعلّمت، إضافة إلى ذلك، التعامل مع الإحباط وخيبات الأمل بشكل أفضل. أصبحت تعلم أن الخلافات والنزاعات تُحلُّ بالعقل لا بالأكل. أنت لم تحقّق إنجازاً جسدياً جديراً بالإعجاب وحسب، وإنما إنجازاً ذهنياً كبيراً أيضاً. كن فخوراً بنفسك إذن!



### ما مفعول التمارين الرياضية؟

تفيد التمارين الرياضية جسمك بالكامل: القوام، الصحة العامة، الحالة البدنية (ضغط الدم، تواتر القلب، قابلية وتحملّ الإجهاد)، والعقل أيضاً. تزداد التروية الدموية ويشتدّ إمداد الدماغ بالأوكسيجين وتنخفض حساسيتك تجاه الكُرب. فضلاً عن أن طريقة تعاطيك مع الكُرب سوف تختلف وتغدو اجتماعياً ومحبباً للناس، ذلك أنك تستخفّ ظلّك مجدداً ويزداد حبّك لنفسك. كما تكتسب تقديراً جديداً لذاتك وتتصرّف باعتداد أكبر

التمارين  
الرياضية  
ترفع  
مستوى  
الصحة  
والعافية

بالنفس وسرعان ما تغدو قادراً من جديد على ارتداء ملابس عادية تماماً وتصبح رشيماً وجذاباً.

الرشاقة

تزيد

الجمال

### تمارين الإحماء (Warm up)

ينبغي إجراء الإحماء قبل كل جهد رياضي مديد، هذا يعني إرخاء الجسم وتحفيزه. يؤدي هذا إلى ازدياد التروية الدموية للعضلات وتحسين إمدادها بالأوكسيجين وإرخائها. فهنا أيضاً تسري القاعدة الفيزيائية القائلة إن «الحرارة تُمدد والبرودة تُقلص»؛ فالعضلة المسخنة تسمح بتمطيطها بصورة أفضل من العضلة الباردة. فضلاً عن أن الإحماء يهيئ مفاصلك من أجل التدريب.

تعود أهمية الإحماء إلى أنه يقيك من الأذيات (فرط التمطُّط أو التمزقات على سبيل المثال) والتقفُّعات العضلية.

### ■ الهرولة في المكان

قفَّ منتصباً ومشدود القامة وهرول في المكان، دون انتقال. ارفع ركبتيك عالياً ما أمكن في أثناء الهرولة. تسير الهرولة بشكل ممتاز بمرافقة الموسيقى.

### ■ القفز في المكان

اقفز في المكان والقدمان متوازيتان (إحدهما بجانب الأخرى)، ثم والقدمان متباعدتان، ثم في وضعية الخطوة



المتناوبة، ثم والقدمان متوازيتان من جديد - وهكذا دواليك. عندما تشعر بشيء من التسخين، بإمكانك أن تقفز بالقدمين نحو الأمام والخلف والأيمن والأيسر. اثنِ حوضك وركبتيك بشكل خفيف في أثناء القفز، كما هو الحال في «حركة» رياضة التزلُّج. عند القفز نحو الأيمن تضع قدمك اليمنى أولاً على الأرض، ثم اليسرى، والعكس عند القفز نحو الأيسر.

### ■ المهرج أو الدمية الوثابة

قفّ منتصباً. ضع يديك على فخذيك واقفز والقدمان متباعدتان (القدمان تنضمّان أثناء القفز وتتباعدان عن العودة إلى الأرض). أثناء القفز والقدمان متباعدتان تصفّق باليدين فوق الرأس. نفذ هذا التمرين عشر مرات في البداية، ثم ارفع العدد خمس مرات كل يوم. ضع لنفسك هدفاً واعقد العزم على إنجاز ٥٠ مهرجاً قريباً.

المهرج



### ■ المسير

سرّ على إيقاع موسيقا سريعة في المكان أو في دائرة (حسب المكان). في أثناء السير تُرفَع كل ركبة عالياً ما أمكن وتُثنى الذراعان نحو الجانب المقابل (الركبة اليسرى والذراع الأيمن، الركبة اليمنى والذراع الأيسر). حاول أن تلامس بالمرفق ركبة الجانب المقابل.

## القفز بالحبل

يُحسِّن القفز بالحبل الحالة البدنية بشكل كبير. كافئ نفسك على خسارة أول كيلوغرام من وزنك بشراء حبل للقفز. حدِّد طول الحبل الصحيح بالنسبة إليك كما يلي: أمسكْ نهايتي الحبل بيديك وقفْ على الحبل في منتصفه. اثنِ ذراعيك وشدّ نهايتي الحبل نحو الأعلى. إذا وصلتنا إلى مستوى إبطيك، كان طول الحبل صحيحاً.

اقفزْ بالحبل باتجاه الأمام لمدة بضع دقائق يومياً. يسهلُ القفز في البداية مع إجراء قفزة بينية، هذا يعني أنك تقفز مرة في المكان ومرة فوق الحبل بالتناوب. وعندما يرتفع مستوى حالتك البدنية يمكنك القفز فوق الحبل دون قفزات بينية، مما يعني بالطبع وجوب القفز بصورة أسرع قليلاً.

حاول أن تقفز باتجاه الخلف أيضاً. ويتم هذا كما يلي: أمسك الحبل في نهايته، أرجحْه من الأيمن والأيسر بمحاذاة الجسم نحو الخلف استعداداً للقفز. ثم أرجحْه بصورة أسرع قليلاً نحو الخلف من فوق الرأس واقفز عنه. ما من داع للغضب إذا لم تتجح المحاولات الأولى، فهذا أمر طبيعي جداً في البداية. راقب الحبل وهو يمرّ من فوقك وتحيّن التوقيت الصحيح للقفز فوقه. هذا ما تتوصّل إليه بسرعة. يمكنك القفز باتجاه الخلف أيضاً مع أو دون قفزة بينية.

باستطاعة

الجميع

القفز

بالحبل



### ■ تمارين التمطيط

تشتراط هذه التمارين الإحماء الجسدي المسبق. لذا أرجو منك ألا تبدأ بهذه التمارين، وإلا عرّضت نفسك بسرعة لفرط التمطّط أو حتى التمزّق العضلي.

### ■ ثني الوجه الجانبي للجسم وتمطيّطه

قفّ والقدمان متباعدتان، ثم انزلْ بيدك اليسرى جانبيّاً على الفخذ قدر الإمكان، وفي الوقت نفسه مدّ ذراعك الأيمن فوق الرأس، بحيث تشعر بالتمطيّط في الجانب الأيسر من الجسم. عدّ إلى العشرة وأنت في وضعية التمطيّط هذه. ثم كرّر التمرين نفسه في الجانب الآخر. ينبغي تنفيذ هذا التمرين خمس مرات في كل جانب.



### ■ تمطيّط الساقين والظهر

اجلسْ على الأرض ومدّ الساقين المتوازيّتين والمتلاصقتين إلى الأمام. امسك الكاحلين أو مقدّمة القدمين بيديك واسحب جذعك نحو الأمام، وحافظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوان. ثم استرخ وانفض الساقين والذراعين باسترخاء. كرّر التمرين خمس مرات، مع زيادة مرة واحدة كل يوم، حتى يصل المجموع إلى عشر مرات يومياً.

### ■ تدوير الجذع

قفّ والقدمان متباعدتان قليلاً. ضع اليدين على الخاصرتين وقمّ بحركات دائرية في الجذع، دون تحريك

تمطيّط

بعد

الإحماء

النفّس

باسترخاء

مراراً

القدمين. دوّر الجذع عشر مرات باتجاه الأيسر وعشر مرات باتجاه الأيمن. ثم أنزل الذراعين وانفضهما باسترخاء.

### ■ تدوير الكتفين والرأس

قفّ والقدمان متباعدتان قليلاً. دع رأسك يدور باسترخاء نحو الأيسر والأيمن والعينان مغمضتان. ينبغي أن تدع الرأس يدور فعلاً فوق الكتفين. نفذ خمس دورات في كل اتجاه. تريتّ قليلاً قبل فتح العينين كي لا تشعر بالدوخة. ثم دع منطقة العنق تسترخي، وذلك برفع الكتفين نحو الأعلى قدر الإمكان (يلامسان شحمتي الأذنين) ثم القيام بهما بوضع حركات دائرية نحو الأمام ونحو الخلف.

من أجل الرأس والعنق



## تمارين للمناطق الإشكالية

### النهدان/ العضدان

#### ■ تدوير الذراعين

قفّ منتصباً والقدمان متباعدتان قليلاً. مدّ الذراعين جانبياً وقمّ بهما بحركات دائرية صغيرة باتجاه الأمام. ثم دع الحركات الدائرية تكبر قدر الإمكان تدريجياً. استمرّ في تنفيذ هذا التمرين إلى أن تشعر بتميل في اليدين. والآن يُعكس التمرين بكامله: ابدأ بحركات دائرية كبيرة، ثم دعها تصغر تدريجياً. في أعقاب هذا التمرين تكون

مواجهة المناطق الإشكالية

ذراعاك ويديك حمراوين ودافتتتين بالتأكيد. أنزل ذراعيك الآن وانفضهما جيداً باسترخاء.

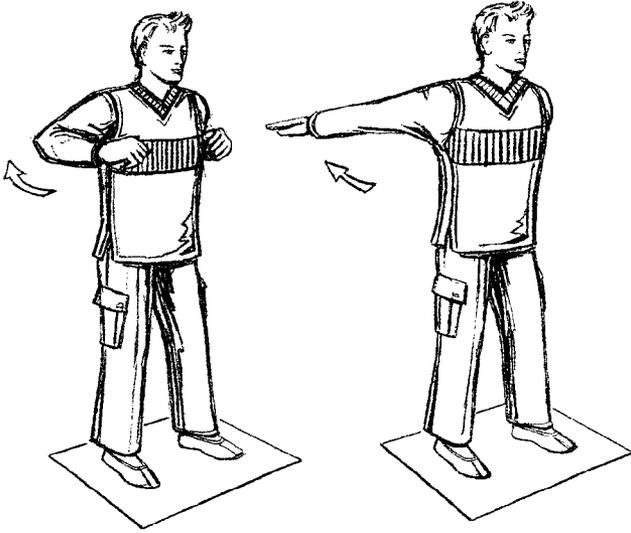
### ■ قبض اليدين

قفّ منتصباً والقدمان متباعدتان قليلاً. مدّ ذراعيك جانبياً وأدرّ راحتي اليدين نحو الأعلى. قمّ بإجراء قبضة محكمة باليدين. افتحهما واقبضهما بالتناوب. أدرّ راحتي اليدين نحو الأسفل، ثم افتحهما واقبضهما من جديد. بعد ذلك مدّ الذراعين نحو الأعلى وكرّر التمرين راحتي اليدين نحو الأمام والخلف. أخيراً أنزل ذراعيك ونفّذ تمرين قبض اليدين مجدداً. ينبغي إجراء القبضة في البداية خمس مرات في كل وضعية، ثم يُصعدّ التمرين تدريجياً وصولاً إلى ١٥ مرة. في نهاية التمرين انفض الذراعين واليدين جيداً باسترخاء.



### ■ دفع المرفقين واليدين

قفّ منتصباً والقدمان متباعدتان ومدّ الذراعين جانبياً. اثن الذراعين وادفع المرفقين سوياً نحو الخلف، ثم مدّ الذراعين وادفع حافتي اليدين نحو الخلف، ثم اثن الذراعين ثانيةً وادفع المرفقين نحو الخلف، وهكذا دواليك. كرّر حركات دفع المرفقين واليدين نحو الخلف عشر مرات بالتناوب.



دفع المرفقين واليدين ، تمرين من أجل الذراعين

### ■ شبك اليدين

قفّ منتصباً والقدمان متباعدتان ومدّ الذراعين جانبياً. اثنِ الذراعين واشبك اليدين، كما في الصلاة. ثم اضغط راحتي اليدين إحداهما على الأخرى بقوة، مع الحفاظ على الوضعية الأفقية للذراعين. عدّ إلى الخمسة ثم استرخ. أعد التمرين وعدّ إلى العشرة. ثم استرخ ثانية وانفض الذراعين باسترخاء. كرّر التمرين عدة مرات.



## ■ جذب الجسم نحو الأعلى على حبل متخيّل

قفّ منتصباً والقدمان متباعدتان قليلاً. مدّ الذراعين نحو الأعلى وتخيّل أنك تمسك بحبل وتجذب جسمك نحو الأعلى. أمسك الحبل باليد اليمنى واليسرى بالتناوب. مدّ جسمك بشكل حقيقي وحرّك الذراع السفلي بقوة أيضاً. بإمكانك تكرار هذا التمرين عدة مرات.

## الخصر

### ■ تدوير الحوض

قفّ منتصباً والقدمان متباعدتان قليلاً. ضع اليدين على الخاصرتين وقمّ بتدوير الحوض باتجاه الأيمن أولاً، ثم باتجاه الأيسر، مع بقاء الجذع مستقيماً وعدم مشاركة الساقين بالحركة. مسار الحركة هنا شبيه بحركة الرقص الشرقي، وهو يدرّب عضلات البطن ويؤمّن خصرًا نحيلًا وحركياً.



### ■ مسك الكاحلين

قفّ والقدمان متباعدتان، انحن إلى الأمام وحاول مسك الكاحل الأيسر باليد اليمنى، مع مدّ الذراع الأيسر نحو الأعلى. نفذ التمرين في الأيمن والأيسر

مسك الكاحلين:  
من أجل خصر نحيل

بالتناوب. ينبغي تنفيذ التمرين في البداية خمس مرات في كل جانب، تُزاد تدريجياً.

## البطن

### ■ تدوير الوركين

قفّ منتصباً والقدمان متباعدتان قليلاً، وضع اليدين على الخاصرتين. ثم قمّ بتدوير الجذع باتجاه الأيمن والأيسر. على العكس من تمرين تدوير الحوض، يشارك الفخذان والجذع هنا في الدوران بشكل خفيف. ولا يبقى مستقيماً سوى الكتفين. نفذّ التمرين عشر مرات في كل جانب.

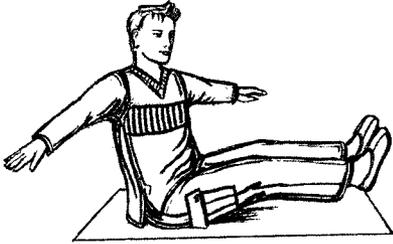
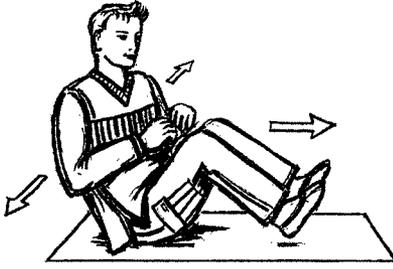
### ■ الجلوس من وضعية الاستلقاء

استلق على ظهرك، اثنِ الساقين ثم حرك اليدين على امتداد الفخذين وصولاً إلى الركبتين - يقدر ما تستطيع. صعّد التمرين تدريجياً حتى تتجاوز الداغصتين برؤوس أصابعك. نفذّ التمرين ٥٠ مرة - بعد كل ١٠ مرات ترخي عضلات بطنك وتستريح قليلاً.

### ■ التجديف مع عمل القدمين

اجلس على الأرض، اثنِ الساقين ومدّ الذراعين جانبياً. اسحب الركبتين نحو البطن ومدّهما، ثم اسحبهما ومدّهما، وهكذا، دون أن تلامس قدماك الأرض. حافظْ





على الجذع مستقيماً  
وتحاشَ الوقوع. تكفي  
في البداية خمس  
مرات، ولكن حاولَ أن  
تزيدها كل يوم خمس  
مرات أخرى. إن  
أمكن. بعد بضعة أيام  
تبدأ بالتجديف، هذا  
يعني

لا للبطن: التجديف مع عمل القدمين



إضافة حركة الذراعين. عندما تسحب الركبتين نحو  
البطن، تثني الذراعين أمام الصدر. ومع مدِّ الساقين نحو  
الأمام تمدِّ الذراعين نحو الجانبين. وهذا يتيح المزيد من  
الثبات وهو أقلَّ إجهاداً. والأمر ببساطة عبارة عن مدِّ  
الذراعين والساقين، ثم ثني الذراعين والساقين. انفض  
أطرافك باسترخاء بين الحين والآخر وتنفّس بعمق.  
يُفترض أن يكون هدفك هنا تكرار الحركة ١٠٠ مرة.

إن مشاركة الحركات المتعكسة. ثني الركبتين ومدِّ  
الذراعين. عملية مجهدة جداً. ربما تجرّب هذا الضرب  
من التمرين مرة. ولكن بإمكانك إرجاؤه إلى حين ارتفاع  
مستوى لياقتك البدنية.



### ■ حركة الدراجة الهوائية

استلقِ على الظهر واليدين على جانبي الجسم. ارفع الحوض بيديك قليلاً واستندْ إلى مرفقيك. مدِّ ساقيك نحو الأعلى ودوِّس في الهواء. باتجاه الأمام وبتجاه الخلف. بدايةً ببطء، ثم تزيد السرعة والمدة. تكفي في البداية دقيقة واحدة باتجاه الأمام وبتجاه الخلف. ثم تزيد المدة قليلاً كل يوم. لا ضير في أن تتعرق وتلهث. في نهاية التمرين تُرخي الساقين وتتنفّس بعمق.

حركة  
الدراجة في  
الهواء



### ■ وضعيّة الشمعة مع إنزال الساقين

استلقِ على الظهر واليدين على جانبي الجسم. ارفع الحوض بيديك قليلاً واستندْ إلى مرفقيك. مدِّ الساقين في الهواء وهما مضمومتان ومستقيمتان قدر الإمكان. عدّ ببطء إلى الخمسة، ثم أنزل الساقين ثانيةً إلى الأرض، كما كانتا في وضعيّة البدء. استرخِ قليلاً، ثم كرّر التمرين. حافظْ على وضعيّة الشمعة لمدة تزيد كل يوم خمس ثوان. بين الحين والآخر جرِّبْ قدرتك على ملاسة الأرض

بقدميك خلف الرأس. إذا لم تستطع ذلك، اطلب من أحدهم أن يساعدك بأن يضغط قدميك ببطء نحو الأسفل إلى أن تلامس أصابعهما الأرض. في هذه الأثناء لابد أن تتوتر عضلات الساقين والبطن، إنما لا يجوز أن تسبب الألم. بعد ذلك انفضّ نفسك واسترخ جيداً.

يمكن للمتقدمين أن يحاولوا وضع الركبتين بجانب الأذنين انطلاقاً من وضعية الشمعة. والعدّ إلى العشرة في هذه الوضعية. إذا أمكنك القيام بذلك، كنت ممتازاً! ويكون بطنك عندئذ قد خفّ كثيراً دون شك. هذا التمرين شديد الفائدة للعمود القمري أيضاً.



## الوركان

### ■ الدوارة

اركع على الأرض، ثم اجلس على العقبين واشبك الذراعين أمام الصدر. اجلس الآن إلى اليمين من القدمين، ثم ارفع الساقين وانقلهما بدفعة واحدة خفيفة حول الجسم نحو الأمام وضعهما بجانبك في الأيمن. اعتدل في جلستك واجلس ثانية إلى الأيمن بجانب قدميك. على هذا النحو تتحرك دوماً على شكل دائرة. كرّر هذا التمرين قدر ما تشاء. نفذ التمرين في الاتجاه الآخر أيضاً. إنه تمرين جيد بصفة خاصة من أجل ناحية الظهر بكاملها والخصر والتناسق الحركي العام.



الدوارة من أجل الوركين والحركية العامة

## الردفان

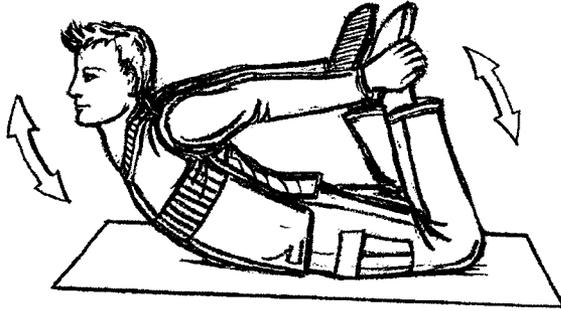
### ■ أرجحة الساق للأعلى

قفّ منتصباً، مدّ الذراع الأيمن نحو الأمام، ثم قمّ بأرجحة الساق اليسرى باتجاه رؤوس أصابع اليد اليمنى. لا ترفع الذراع كثيراً في البداية، بحيث يمكن للقدم أن تلامس أصابع اليد فعلاً. نفّذ التمرين باليد اليسرى مع أرجحة الساق اليمنى. كرّر التمرين خمس مرات في كل جانب. صعّد هذا التمرين تدريجياً بزيادة عدد المرات ورفع الذراع إلى مستوى أعلى باستمرار.



## ■ الأرجوحة

استلق على البطن واثن الساقين، ثم مدّ يديك إلى الخلف وأمسك القدمين وشدهما إلى الأمام بشكل خفيف، مع تقليص الإليتين وتأرجح الجسد نحو الأمام. قم الآن بإرخاء التوتر، بحيث تتأرجح نحو الخلف. كرّر هذا التمرين عشر مرات. بإمكانك طبعاً تصعيد التمرين تدريجياً.



الأرجوحة : تمرين فعال من أجل مؤخرّة جذابة

## الفخذان

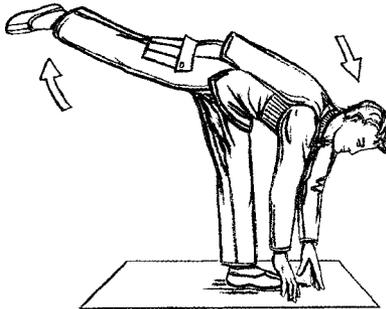
### ■ ثني الركبتين

لا شك في أن هذا التمرين معروف للجميع. قفّ منتصباً ومدّ الذراعين إلى الأمام، ثم اثن الركبتين وانزلّ باتجاه القرفصاء، ثم انتصب ثانيةً. تزداد صعوبة هذا التمرين عندما تنفّذه على ثلاثة مستويات؛ هذا يعني الثبات لبضع ثوان في الثلث العلوي من مسافة الشئ ثم

في الوسط، وأخيراً في الأسفل تماماً (وضعية القرفصاء). بعد ذلك ينبغي أن تنفض ساقيك وذراعيك جيداً باسترخاء، وتقوم بحركات دائرية مُرخية في الكتفين. كرّر هذا التمرين قدر ما تستطيع وصعدّه بمرور الوقت.

### ■ الانحناء إلى الأمام ورفع الساق إلى الخلف

قفّ منتصباً، ثم انحنِ إلى الأمام والمسّ الأرض برؤوس أصابع يديك أمام القدمين ببضعة سنتيمترات. في هذه الأثناء ارفع الساق اليسرى واليمنى بالتناوب نحو الخلف وهي ممدودة وبعيداً قدر الإمكان. ارفع كل ساق في البداية خمس مرات إلى الأعلى، ثم صعد التمرين كله تدريجياً - يسير التمرين بشكل ممتاز بمصاحبة الموسيقى. لا يدرّب هذا التمرين الفخذين والوركين فقط، إنما هو جيد أيضاً من أجل الإحساس بالتوازن والتناسق الحركي.



فخذان نحيلان ومتماسكان مع تمرين رفع الساق



## ■ مشية البطة

اجلس القرفصاء وحاول السير نحو الأمام . مشية البطة. ربما تسقط في البداية وتضطر إلى استخدام اليدين. ولكن الحال يتحسن من يوم إلى آخر، وصولاً إلى الحالة المثالية، أي قطع مسافة طويلة بمشية البطة، دون الاستناد إلى اليدين. ولا أهمية للسرعة هنا.

## ■ وثب الأرنب

عندما تصبح قادراً على مشية البطة، لن يصعب عليك الوثب كالأرنب بالتأكيد. اشبك الذراعين أمام الصدر، ثم اجلس القرفصاء وقمّ بوثبات في أنحاء الغرفة ببساطة. صحيح أن هذا التمرين ينهك الساقين، ولكنه يُكسبك لياقةً.



## في الختام (التبريد)

بصرف النظر عن مدة التدريب، ينبغي عليك إنهاؤه دائماً بتمارين استرخاء - تُدعى بالتبريد. فبعد أن سخّنت محرّكك، عليك أن تبرّده ببطء ثانيةً. ينبغي أن يعود كل من التنفّس والنبض إلى حالته الطبيعية. لذا فإن التمارين التالية غير مُجهدة إطلاقاً.

في طور التبريد عليك الانتباه إلى وضعيات الجسم الصحيحة (استلقاء، جلوس) وإلى الراحة والاسترخاء (بإمكانك الاستماع إلى موسيقا استرخائية بطيئة وهادئة)

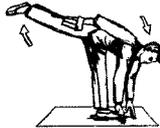
وإلى التنفّس المنتظم. أغمضْ عينيك إن شئت (ولكن بعضهم يغطّون في النوم في هذه الأثناء!)، تنفّسْ ببطء وعمق قدر الإمكان، بحيث تقوم بالشهيق عبر الأنف وبالزفير عبر الفم.

### ■ جلسة الخياط

اجلسْ على الأرض والساقان متصلبتان، وضع اليدين على الركبتين، وصوّبْ نظرك باستقامة نحو الأمام، ثم أغمضْ عينيك وتنفّسْ عشر مرات، الشهيق عبر الأنف والزفير عبر الفم.

### ■ حركة الدراجة في الهواء

استلقِ على الأرض وارفع الساقين المشيتين. قليلاً، ثم دُسْ بالقدمين ببطء نحو الأمام ونحو الخلف بالتناوب، كما في ركوب الدراجة الهوائية. بإمكانك إغماض العينين في أثناء ذلك. دع التمرين ينتهي ويخمد ببطء.



جميع أطباق المأكولات

| الصفحة | الحريرات | الطبق                       |
|--------|----------|-----------------------------|
| ٧١     | ٣٢٧      | حبوبية بالأناناس            |
| ٨٤     | ١٢١      | سندويش الأناناس             |
| ٦٩     | ٣٦٤      | حبوبية بالتفاح والكيوي      |
|        | ١٢٩      | حليب بالموز                 |
|        | ١٧٦      | سلطة البروكولي بالسّمسم     |
|        |          | سلطة القيصر مع خبز هش       |
|        | ٣٧٥      | بالجبين                     |
|        |          | سلطة القيصر دون خبز هش      |
| ١٤٦    | ٢٣٢      | بالجبين                     |
| ٨١     | ١٨٠      | خبز هش بالسبانخ والفطر      |
| ١٤٤    | ٤٠١      | يخنة الفليفلة المكسيكية     |
| ١١٩    | ٤٥٨      | دجاجة صينية مع الأرز المبهر |
| ١١٧    | ٣٤٥      | شرحات مبهرة مع جوز الهند    |



|     |     |  |
|-----|-----|--|
| ٧٢  |     | شطيرة عامرة بأشكال ثلاثة               |
|     | ١١٤ | ... باللبن والفاكهة                    |
| ٨٦  | ١٦٩ | وجبة الفريز والكيوي السريعة            |
|     | ٨٤  | مخفوق اليوسف أفندي المنعش              |
|     | ٣١٤ | سلطة الأرز الغريبة                     |
| ١٨٨ | ٤١٥ | شريحات سمك بالفرن مع<br>بطاطا بالأعشاب |
| ١٨٠ | ٤١٥ | قطع سمك مع سلطة البطاطا                |
| ١٧٢ | ١٦٧ | جبن أبيض مع أجاصة                      |
|     | ٢٦٠ | حبوبية بالخبز الهش والفاكهة            |
| ١٨٢ | ١٥٤ | لبن بالفواكه مع رقائق مقرمشة           |
| ١٩٤ | ١٣٨ | سلطة فواكه                             |
|     |     | لفات الربيع مع الصلصة                  |
| ١٥٣ | ٦٥  | الحلوة- الحامضة                        |
|     |     | مقلي المعكرونه مع صدر الديك            |
| ١٢٢ | ٤٠٥ | الرومي                                 |



|     |     |   |
|-----|-----|---|
| ٨٧  | ١٦٥ | توست مقمر مقلي<br>خبز مائدة محشو بالجبن |
| ١٥٨ | ١٢٧ | القريش                                  |
|     | ٣١٥ | قوارب محشو الكوسى                       |
|     |     | شرحات محشوة من النوع                    |
| ١٦٨ | ٣٨٩ | الخفيف                                  |
|     |     | مشوي شرحات الديك الرومي                 |
| ١٧٨ | ٣٩٦ | مع أرز بالخضار                          |
| ٧٦  | ١٥٠ | برغر الخضار                             |
|     |     | شوربة الخضار بكبيبات                    |
|     | ٣٩٥ | الشوفان                                 |
| ١٧٣ | ٣٤٦ | حساء الخضار بالنقانق                    |
|     | ٢٢٢ | غموس الفرغنزولة بالخضار                 |
|     |     | لقات سمك موسى بالبقسماط                 |
| ١٣٥ | ٢٨٠ | مع الخضار                               |
|     | ٢٤٥ | سلطة الفلاحين اليونانية                 |
| ١٣٧ | ٢٥٠ | هريسة السميد «فيرى إيزي»                |



|     |     |                                    |
|-----|-----|------------------------------------|
|     |     | فاصولياء مع الحيوانات<br>السرطانية |
| ١٢٩ | ٢١٤ |                                    |
| ١٧٦ | ٣١٤ | حبوبية الشوفان                     |
| ١١٥ | ٤١٦ | اللحمة المفرومة الأندونيسية        |
| ١٢٥ | ٢٢٧ | لقات لحم العجل المحشوة             |
|     | ١٢٥ | حساء الجزر والزنجبيل               |
|     | ١٠٦ | مشروب الجزر                        |
| ١٩٠ | ١٨٦ | طبق نباتي بالتفاح والجزر           |
|     | ٢٧٣ | حساء البطاطا                       |
|     | ١٨٦ | برغر الكعك                         |
| ١٤١ | ٣٣١ | كواج الخضار                        |
| ٨٧  | ١٤١ | زبد التفاح                         |
|     | ١٨٥ | خبز هش بالبيض                      |
|     |     | خبز هش مع اللبنة والعسل            |
| ١٩٢ | ٣٢٣ | والمرى                             |





|     |     |                                  |
|-----|-----|----------------------------------|
|     | ٨٠  | لبنة بالأعشاب                    |
| ١٢٧ | ٥٨٩ | سمك سلمون مع أرز بسمتي<br>«يانغ» |
| ١٤٨ | ٤٠٣ | سلطة المعكرونة المكسيكية         |
| ١٩٣ | ٤٠٣ | أرز بالحليب مع كومبوت<br>التفاح  |
|     | ٣٠٨ | حبوبية بالفاكهة                  |
| ١٦٤ | ٤٠٧ | معكرونة بالفرن                   |
| ١٩٠ | ٣٣١ | سلطة معكرونة أنبوبية             |
| ١٧٥ | ٣٧٧ | سلطة السباغيتي                   |
| ١٣٣ | ٢٥٨ | سمك مع الفليفلة بالفرن           |
|     | ٣٠٠ | محشو قرون الفليفلة               |
|     | ٤٢٧ | بطاطا «سانتا لوسيا»              |
| ١٦٣ | ١٩١ | شطيرة لبنة مع الموز والعسل       |
| ١٣٨ | ١٧٠ | لبنة بالفواكه                    |
| ٨٣  | ١٢٥ | شطيرة الفجل                      |
| ٧٥  | ١٦٥ | أقراص الأرز مع مفروم الخوخ       |
| ١٧١ | ٤٥٩ | مقالي الخضار                     |

|     |     |  |
|-----|-----|--|
| ٨٥  | ٢٣٨ | شطيرة خبز السمسم الغضة<br>سلطة مع شرائط الديك      |
| ١٨٥ | ٣١٠ | الرومي   |
|     | ٣٩٠ | صمبر   |
| ١٣١ | ٣٨٨ | خضار مشكلة مع السمك                                |
| ١٨١ | ٢٥٧ | شطيرة سمسم بالجينة                                 |
| ١٦٧ | ٣٠٠ | شطيرة عباد الشمس بالجينة<br>سباغيتي مع صلصة اللحمة |
| ١٨٣ | ٤٧٠ | المفرومة   |
|     | ٤٠٥ | سباغيتي مع صلصة البندورة                           |
| ١٤٢ | ٢٥٦ | فطيرة السبانخ                                      |
| ١٥٠ | ٣٧٦ | سلطة تاي   |
| ١٧٢ | ٢٩٠ | توست مقمر مع البيض                                 |
|     | ٤٦  | حساء كريم البندورة                                 |
| ١٥٩ | ٤٠٠ | بندورة ميلانية                                     |
| ٧٩  | ٣٩٨ | بندورة مع البيض عيون والتوست                       |
| ١٧٩ | ١٠٩ | مشروب الفانيليا بالفريز                            |
| ١٥٦ | ٢٠٤ | الفطيرة المحلاة الملقوفة                           |

