



## الفصل الخامس:

### زيادة النشاط وإعادة التوازن: اللياقة بعد الأربعين

لائق بدنياً



قالت لي بيثين: «اعتقدت أنني سوف أتقدم في العمر بمظهر جميل». ثم أضافت بسرعة: «لا سبيل إلى ذلك». أجبتها: «لكنك امرأة فاتنة».

قالت بيثين: «لا، لست كذلك، إنني أمشي باضطراب، وما زلت أبحث عن طريقي، مع أنني في السابعة والأربعين من العمر وأم لولدين في الكلية، وأحاول فهم زوجي مع أنني متزوجة منذ خمسة وعشرين عاماً. وأشعر



وكانني أزداد تباطؤاً يوماً بعد يوم. فجأة تدق الساعة معلنة بلوغ التاسعة مساءً وانتهاء اليوم، ولم أنجز إلا نصف الأمور التي نويت إنجازها. الحقيقة المحزنة أيها المدرب، هي أن ذلك هو نصف ما اعتدت على إنجازها في السابق. في معظم الليالي أوي إلى سريري منهكة، وغالباً ما أستيقظ في الصباح المقبل، وأنا ما زلت أشعر بالإرهاك. وبالتأكيد لا يوجد ما هو جميل في شعور المرء بالبطء والإرهاك».

يواجه الناس بعد الأربعين تحدي نقض الميل نحو «التباطؤ» و«الإرهاك». ويبدأ ذلك في العقل. ويتساءلون: هل باستطاعتهم زيادة نشاطهم وتجديد طاقتهم؟ الأخبار الجيدة هي أن أشكال الضعف المرافقة للتقدم في السن يمكن، بطرق عدة، تخفيف سرعتها، وفي بعض الحالات يمكن إبطائها!

هناك سبب جيد للأمل على عدة جبهات. بعض الأشخاص الذين أعرفهم في عالم اللياقة يشيرون إلى عامل «الارتداد إلى الخلف». الأشخاص الذين يرتدون إلى الخلف هم أولئك الذين قرروا التخلي عن العادات السيئة والسعي نحو صحة أفضل. هناك أيضاً تصنيف «زيادة السرعة»، فالذين يقعون ضمن هذه المجموعة هم الأشخاص الذين لم يتمتعوا ألبتة بمظهر جيد عندما كانوا في العشرينيات والثلاثينيات من أعمارهم، ثم قرروا فجأة أن يكون لديهم هذا المظهر عندما أصبحوا في الأربعينيات أو الخمسينيات أو في سن أكبر. لقد التقيت عدداً كبيراً من الأشخاص في عالم بناء الأجسام ممن قبلوا تحدي بناء أجسامهم بعد أن بلغوا الأربعين. لقد وصلوا إلى نتائج مذهلة.



الأخبار الجيدة التي أزعجها إليك هي: يمكنك أن تكون صحتك أفضل في مثل هذا الوقت من العام القادم. يمكنك أن تكون أكثر قوة ومرونة وقدرة على التحمل في مثل هذا الوقت من العام القادم. يمكنك أن تتمتع بمزيد من الطاقة في مثل هذا الوقت من العام القادم. ويمكنك أن ترى بعض الاختلافات الموضوعية المحببة والقابلة للقياس بعد عشرة أسابيع! كثير من الناس الذين قرروا تطبيق برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة بدؤوا عند نقطة اللياقة البدنية. وغالباً ما تكون الحالة البدنية هي التي تدفع الناس إلى مواجهة حياتهم واتخاذ قرار بالتغيير.

بعض الأشخاص يتبنون البرنامج بسبب الحالة الجسدية أو اعتلال الصحة أو المرض. فقد يكونون بدينين أو في مدة نقاهة بعد جراحة أو نوبة قلبية. وآخرون مثل بيثين لم يعودوا ببساطة يملكون الطاقة التي كانوا يملكونها.

### إعادة تعريف اللياقة البدنية وفقاً لسن «بعد الأربعين»

كثير من الأشخاص الذين ألتقي بهم يحتاجون إلى تعريف جديد للياقة البدنية، فليست اللياقة البدنية مسألة التمرينات أو نمط محدد من التمرينات. التمرين هو جزء مما تحتاج إليه اللياقة البدنية؛ إنها طريقة لكي تحسن من لياقتك البدنية، لكنها ليست المحصلة الكلية للياقة البدنية. هذا هو التعريف الذي أستخدمه:

اللياقة البدنية هي امتلاك الطاقة والقوة التي أنت بحاجة إليها للقيام بكل الأمور التي تريد القيام بها، أو تعتقد أنه يجب عليك القيام بها.

يهدف برنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة إلى مساعدتك على أن تصبح أكثر قوة، وتتمتع بمزيد من الطاقة، وترى تحسناً في صحتك على نحوٍ عام. إنه برنامج يمكن لأي شخص في أي عمر أن يطبقه، وأن يتابعه بقية حياته. لننظر في البداية إلى أربع كلمات: الصحة والقوة والمرونة والطاقة.

### الصحة:

يعني التمتع بصحة جيدة أن تكون خالياً من المرض والعوامل التي تسبب المرض. وتحسن صحة كثير من الأشخاص بعد الأربعين نتيجة لقلب الأنماط القديمة في «الاستهلاك». بحلول منتصف العمر يكون كثير من الأشخاص قد طوروا أنماطاً من الاستهلاك متأصلة فيهم بعمق إلى درجة الإدمان. هذه الأنماط تزيد من احتمال إصابتهم بالأمراض التنكسية والموهنة التي تؤدي إلى المعاناة. والآن حان الوقت للبدء بعكس العملية. وبصورة دقيقة جداً:

إذا كنت تدخن فأنت بحاجة إلى ترك التدخين. توقف عن إيصال النيكوتين والقار إلى رئتيك ودمك. الأمر واضح وبسيط، إن التدخين يزيد من احتمال إصابتك بأمراض القلب وسرطان الرئة ومجموعة من السرطانات الأخرى. (بعض الباحثين يقدر أن التدخين يسبب 30% من حالات الموت بالسرطان). ويدمر التدخين الصحة، حتى لو كان الشخص نادراً ما يدخن سيجارة أو سيجاراً.

هل يستطيع المرء الإقلاع عن التدخين؟ نعم. هناك برامج كثيرة لمساعدتك؛ إذ تنجح برامج التخفيض التدريجي أو الإقلاع التام إذا التزمت بتطبيقها. أخبرني كل مدخن سابق تقريباً التقيت به أن هناك ثلاثة أمور ساعدته على الإقلاع عن التدخين.

أولاً: تقديم عائلاتهم وأصدقائهم الدعم لهم على صورة تشجيع، وليس على صورة مضايقة. ثانياً: لقد اتبعوا حمية غنية بالفاكهة والخضراوات الطازجة؛ فكلما كان الطعام نظيفاً وطازجاً قلت رغبة الشخص في التدخين. ثالثاً: لقد أصبح التمرين أولوية بالنسبة لهم. إن التمرينات الهوائية على وجه الخصوص ساعدت على تنظيف رئاتهم وتحسين قدرتها مع الوقت. وفي البداية كان المشي والهرولة والسباحة رياضات محفزة؛ لأن هذه التمرينات المعتمدة على الهواء على نحو كبير بينت لهؤلاء الأشخاص إلى أي مدى كانت رئاتهم تفتقر إلى القوة. وبعد مدة أصبحت هذه التمرينات محفزة؛ لأنها أعطتهم جرعة من الإندروفينات أشعرتهم بالتحسن بدلاً من جرعة النيكوتين التي كانت تشعرهم بالتحسن في الماضي.

أن يساعد عامل الارتداد إلى الخلف كثيراً على التوقف. وتوقف الشخص عن التدخين مدة عام يقلل من ازدياد خطورة تعرضه لأمراض القلب بنسبة النصف. وبعد خمسة عشر عاماً من التوقف عن التدخين تصبح النسبة مماثلة لما هي عليه عند غير المدخنين. بعد خمس سنوات من التوقف عن التدخين تنخفض خطورة الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف مما هي عليه عند المدخنين. بعد عشر سنوات تصبح خطورة الموت بسبب سرطان الرئة مماثلة لما هي عليه عند غير المدخنين.



إذا كنت بديناً فتخلص من الوزن الزائد. عدّل كمية الطعام التي تتناولها واتخذ قراراً بأنك لن تكون من أصحاب الحمية الذين يفقدون خمسة عشر رطلاً من أوزانهم ويستعيدونها على نحوٍ متكرر.

لقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين فقدوا خمسة عشر رطلاً من أوزانهم -بغض النظر عن وزنهم الأصلي- يقللون من خطورة إصابتهم بارتفاع ضغط الدم والداء السكري. كما أنّهم يخفضون إلى النصف خطورة إصابتهم بالتهاب المفاصل التنكسي. وهناك المزيد في هذا الفصل بشأن اللياقة الغذائية، ولكن في هذه المرحلة اعلم أن الحمية المتقطعة يمكن أن تضعف الوظيفة المناعية على المدى الطويل، وأن الوزن الزائد يزيد من خطورة الإصابة بالكثير من الأمراض التنكسية. إذا كانت لديك مشكلة في استهلاك الطعام فحددها واقبلها.

إذا كنت تفرط في شرب الكحول أو في تناول أي مادة كيميائية -بوصفة أو من دون وصفة- فتوقّف عن فعل ذلك. إن الكميات الكبيرة من الكحول تخرب عصبونات الدماغ -تناول الكحول الذي يرفع نسبة الكحول في الدم إلى 0.08 أو أعلى؛ عادة خمس كؤوس فما فوق في المرة الواحدة- يمكن أن تكون مخربة. كذلك يمكن للكحول أن يسبب تراكم الشحوم حول الكبد، وأن يؤدي إلى تشمّع الكبد (أو تندّبه) وإلى أمراض الكبد الأخرى بما في ذلك السرطان.

ويعد الإدمان على الأدوية، بما في ذلك الأدوية التي يصفها الطبيب، مؤذياً في أي سنّ، لكنه أشد أذى بعد الأربعين على وجه الخصوص؛ إذ تصبح قدرة أنسجة الجسم أقل قدرة على التعامل مع الكيماويات

الصناعية - وفي كثير من الحالات، يتناول الأشخاص بعد سن السبعين الكثير من الأدوية، ليس بسبب خطأ منهم، وإنما بسبب إضافة الأدوية إلى نظام العناية الصحية الخاص بهم من دون قيام طبيب أو صيدلاني مؤهل بتقويم وإعادة تقويم دوري.

وازن بين المدخلات والمخرجات. كان وزن بيل يزيد أربعين رطلاً عن الوزن الطبيعي عندما بدأ يذهب إلى النادي الرياضي بانتظام. اشتكى لي بعد ثلاثة شهور، وبعد انسحابه من النادي أنه لم يخسر رطلاً واحداً مع أنه كان ملتزماً بالتمارين خمساً وأربعين دقيقة مدة خمسة أيام في الأسبوع. قال: «التغير الوحيد الذي رأيته هو أنني أصبحت أكثر تعباً».

عندما تحدثت معه اتضح لي أمران: أولاً - كان بيل يتمرّن. وفي أثناء ذلك كان يبني العضلات ويفقد الشحم. ولما كان وزن العضلات يفوق وزن الشحم على الرغم من عدم انخفاض وزن بيل فقد كان يحوّل الشحم السيئ إلى عضلات جيدة. ثانياً - لم يفعل بيل شيئاً لتغيير نمطه في الاستهلاك! لقد كان يبلي بلاء حسناً في جانب المخرجات (الطرح) عبر التمرين، لكنه لم يفعل شيئاً لتغيير جانب المدخلات (استهلاكه) للطعام. إنه في الحقيقة قد أقنع نفسه بطريقة ما بأن القيام بكل التمرينات يعطيه رخصة في أكل كمية الطعام التي كان يأكلها من قبل، بل في أكل (المزيد) لمساعدته في التغلب على شعوره بالإرهاق بعد جلسة التمرين.

يجب أن يحدث التوازن بين المدخلات والمخرجات لتحقيق الصحة الجيدة. وينطبق ذلك على التمرين والأكل، والعمل والنوم، والعطاء والأخذ، والتعلم والتطبيق، وعلى أي وجه من وجوه المدخلات والمخرجات.

ليست معالجة أنماط المدخلات السلبية في حياتك هي المهمة وحسب، بل يجب معالجة التوازن الكلي بين المدخلات والمخرجات.

أعد تقويم عوامل «التحميل» الخاصة بك. قد تحتاج إضافة إلى الاستهلاك إلى معالجة العوامل المتعلقة بما أسميه «التحميل»؛ إذ يميل الناس إلى تحمل المزيد من المسؤوليات والالتزامات والمهام كلما تقدموا في العمر، وعندما يبلغون منتصف العمر، فإن كمية التحميل قد تكون هائلة. إن الأشخاص ذاتهم يتوقعون بالطبع أنهم يستطيعون تحمل المزيد من المسؤوليات والمهام وإنجاز المهام المتعلقة بهم في المدة الزمنية ذاتها مما يعني أنهم يتوقعون إنجاز هذه المهام في مدة أقل.

إننا كأمة ننام أقل مما اعتدنا عليه قبل عشرين عاماً إذا اعتبرنا متوسط فترة النوم للشخص الواحد، كما أننا نؤدي مهاماً معظم مما اعتدنا عليه قبل عشرين عاماً إذا أخذنا متوسط المهام للشخص الواحد. النتيجة هي أننا نعمل كثيراً، وتفرق في الضغوط النفسية وتفترق في استخدام مضادات الحموضة والمسكنات والمنومات. وتعاني أنظمتنا المناعية وتتصاعد معدلات إصابتنا بالأمراض النفسية تتصاعد، ويقل شعورنا باللياقة مع مرور الوقت.

لا توجد كمية من التمرينات قادرة على إزالة الضغوط النفسية التي يتعرض لها شخص بصورة تامة. ولا تساعد التمرينات على تخفيف الضغوط النفسية وحسب، بل يمكن أن تساعد على النوم العميق أيضاً. لكن التمرينات وحدها لا يمكن أن تزيل الضغوط النفسية عن الإنسان. يجب أن تعالج عوامل التحميل في حياتك إذا أردت أن تحيا بتوازن.



• احصل على نوم كافٍ - سبع ساعات على الأقل في كل ليلة. حاول أن تحدد ما هو الأفضل لك. يحتاج بعض الناس إلى ثماني ساعات، وبعضهم الآخر إلى تسع ساعات. يعتقد بعض الناس أن حاجتهم إلى النوم تقل كلما تقدموا في السن. لا يصح ذلك دائماً، فبعض الناس يحتاجون إلى مزيد من النوم.

• أعد تقويم التزاماتك وواجباتك وعضويتك في المنظمات التي تنتمي إليها.

• أعد تقويم برنامجك اليومي والأسبوعي والشهري. وقد تحتاج في بعض الحالات إلى توظيف بعض المهارات الجديدة في إدارة الوقت؛ لكي تعدل على نحو جذري برنامجك وروتينك. وفي حالات أخرى قد تحتاج إلى تعديل أهدافك، فمحاولة إنجاز الكثير في وقت قليل قد تكون له نتائج عكسية. وقد تحتاج إلى تأجيل بعض الأنشطة والأهداف. وكما قال صديق لي: «يمكنك أن تحظى بكل شيء في هذه الحياة، ولكن لا يمكنك أن تحظى بكل شيء في وقت واحد».

اعرف ما الذي تحتاج إلى معرفته. عندما يتعلق الأمر بصحتك فإن الجهل ليس أمراً محموداً. يجب أن تتأكد، وأنت تتقدم في السن من حصولك على الفحص الطبي الدوري. وهناك بعض الاختبارات الصحية العامة التي تحتاج إلى إجرائها، وأنت في الأربعين. ويفضل أن تقوم بها في سن الخامسة والثلاثين:



- النساء: لطاخة\* pap: (أو مرة كل عامين أو ثلاثة إذا كانت الاختبارات تعطي نتائج طبيعية على نحوٍ مستمر، وكنت ملتزمة مع شريك جنسي واحد) وكذلك فحص الثدي والحوض كل عام.
- الرجال: فحص مبدئي للبروستات، ثم الفحص الدوري وفقاً لما تقتضيه نتائج الاختبار.
- اختبارات ضغط الدم كل عامين، وربما بتواتر أكثر إذا وجد الطبيب حاجة لذلك.
- فحص الأسنان سنوياً، وتطهير الأسنان واللثة مرتين في العام.
- فحص الكولسترول كل خمس سنوات وبتواتر أكثر إذا كان الكولسترول مرتفعاً لديك.
- فحص الجلد من مختص في الرعاية الصحية كل ثلاث سنوات ما لم تكن لديك مشكلات جلدية أو أي نوع من أنواع السرطان أو إمكانية التعرض للأمراض الجلدية مثل تلك التي يسببها التعرض للشمس. في هذه الحالات قد تحتاج إلى فحص سنوي للجلد من طبيب مختص في الأمراض الجلدية.
- اختبار مبدئي للغدة الدرقية يليه اختبارات دورية كل خمس سنوات.
- التصوير المبدئي للثدي بالأشعة السينية يلي ذلك تصوير دوري كل عام أو عامين، حتى سن الخمسين، ثم سنوياً بعد ذلك.

---

\* لطاخة pap: مسحة تؤخذ من عنق الرحم، وتفحص مجهرياً؛ للتأكد من عدم وجود تحولات سرطانية (المترجم).



بعد سن الخامسة والأربعين تحتاج إلى إضافة:

- فحص العين كل سنتين إلى أربع سنوات.
- فحص سكر الدم على الريق؛ للتأكد من عدم الإصابة بالسكري.
- فحص الدم الخفي في البراز؛ للتأكد من عدم الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.
- اختبار مبدئي للكثافة العظمية (ولا سيما بعد سن اليأس عند النساء) ثم اختبار دوري للكثافة العظمية، اعتماداً على نتائج الاختبار المبدئي.

### القوة:

الكلمة الأساسية الثانية المرافقة للياقة البدنية هي القوة. لا تشير هذه الكلمة إلى قدرتك على العمل ورفع الأثقال، وإنهاء المهام على المدى القصير وحسب، وإنما تشير أيضاً إلى قدرتك على التحمل مدداً أطول. وعلى العموم، كلما زادت القوة العضلية لشخص ما ازدادت قدرته على إكمال كل من المهام قصيرة الأمد وطويلة الأمد.

ليكن حاضراً في ذهنك، وأنت تقرأ المقاطع الآتية أن القلب هو عضلة. ما تفعله لتمارين العضلات الأخرى من الجسم مفيد أيضاً لجهازك القلبي الوعائي برمته: القلب والرئتين والأوعية الدموية. وإذا أردت لعضلة واحدة أن تكون قوية وعلى نحو دائم فلتكن عضلة القلب!

نحن بحاجة إلى عدة أمور إذا أردنا للعضلات أن تصبح قوية أو أكثر قوة. يجب أن تنال الخلايا العضلية كفايتها من الوقود الذي يكون عادة

على شكل جلوكوز يأتي من الخلايا المخزنة للدهون أو مصادر الطعام. كما أن السيارات الرياضية أو الفاخرة تحتاج إلى أفضل أنواع البنزين كذلك يحتاج الجسم إلى أفضل غذاء؛ ليقوم بعمله على أفضل وجه. افحص تغذيتك. تأكد من حصولك على أفضل وقود لصحتك. (هناك المزيد عن هذا الموضوع في فصل اللياقة الغذائية).

يجب أن تحصل الخلايا العضلية على أكسجين كافٍ. لكي تحصل الخلايا العضلية على كمية كافية من الوقود والأكسجين يجب أن يعمل نظام النقل في الجسم على نحو جيد. بعبارة أخرى؛ يجب أن ينساب الأكسجين والوقود بصورة جيدة نحو الخلايا العضلية عن طريق مجرى الدم.

في أثناء التمرين تقوم بالتخلص من السموم، وتأخذ الوقود والأكسجين. وتُطرح السموم عن طريق مجرى الدم لذلك من المهم أن تكون الكليتان والأمعاء والقولون في وضع جيد أيضاً، بحيث يمكن طرح السموم من الجسم. وبعض السموم التي تطلقها الأنسجة في أثناء التمرين تُطلق من الجلد أيضاً على صورة عرق.

تعد العضلات القوية ضرورية للجسم؛ لكي يقوم بعمله. لكن سلامة النظام الهضمي والكبد والنظام القلبي الوعائي ونظام الطرح ضرورية أيضاً لصنع عضلات قوية. وليكن حاضراً في ذهنك وأنت تستعد للتمرين أن جسمك نظام معقد وامتداحل. ولرفع الأثقال والمشي في المضمار واستخدام معدات التمرين المختلفة فوائد عظيمة تساعدك على أن تصبح أكثر قوة، لكن فائدة هذه التمرينات ترتبط بصحة جسديك على نحو عام، وتتناسب معها.



التمرينات الهوائية إيروبيك. هناك نوعان من التمرينات المقوية للجسم. التمرينات الهوائية تزيد من انسياب الأكسجين إلى الجهاز القلبي الوعائي. ويسمى أحد أصدقائي تمرينات (النفخ والنفث) كالمشي والهرولة والركض والرقص الهوائي والسباحة وركوب الدراجات الهوائية وغيرها. إن التمرينات الهوائية تصيد القلب والرئتين على نحو خاص، وهي تقوي عضلة القلب.

اعمل مع مدرب مؤهَّل أو خبير في فيزيولوجيا التمرينات؛ لكي تحدد كمية التمرينات الهوائية التي يجب أن تقوم بها في وقت واحد. هذا الأمر ضروري لا سيما إذا كنت تتعافى من نوبة قلبية أو إذا كنت تعاني فريضاً قلبياً وعائياً أو رئوياً. ويستطيع جلُّ الناس ممارسة التمرينات الهوائية مدة ثلاثين دقيقة من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. ابدأ بوتيرة بطيئة في أول خمس دقائق، ثم تمرّن وفق المعدل المثالي لمؤشر كتلة جسدك، ثم أبطئ النظم في آخر خمس دقائق.

قد تجد أن السباحة هي أفضل تمرين هوائي بالنسبة لك إذا كانت لديك مشكلات في المفاصل في ركبتك وكاحليك ووركك، وهي أفضل تمرين للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. تأكّد من أنك تتمرّن في بركة سباحة دافئة. ولتتذكر أيضاً أن السباحة ليست ذات فائدة عظيمة لمن يعانون ترقق العظام، فهم بحاجة إلى شد الجاذبية؛ لمساعدتهم على بناء العظام.

أظهرت الدراسات أن ثلاثين دقيقة من التمرينات الهوائية مقسمة على ثلاث جلسات مدة كل منها عشر دقائق موزعة على اليوم تعادل

في فائدتها ثلاثين دقيقة من التمرين المستمر، لذلك لا يوجد مبرر لمن يقول: «ليس لدي وقت للتمرين». سمعت منذ عهد قريب عن جدة تبلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاماً تأخذ أحفادها إلى المدرسة كل صباح. وبعد أن توصلهم إلى المدرسة تمشي في مضمار مجاور للمدرسة مدة خمس عشرة دقيقة، وعندما تأتي لأخذهم بعد الظهر تمشي خمس عشرة دقيقة أخرى، حيث يصاحبها أحفادها في هذه المرة، وتكون فرصة جيدة لهم؛ ليتحدثوا عن يومهم في المدرسة ولينفّسوا شيئاً من طاقتهم المحبوسة. حسناً فعلت أيتها الجدة!

عندما تمارس التمرينات الهوائية قصيرة الأمد، تأكد من وصولك إلى السرعة التي تجعل معدل ضربات قلبك في الوضع المثالي.

إذا كنت بديناً فنذ التمرينات الهوائية بوتيرة أبطأ قليلاً ومدة أطول بقليل. وسوف تحصل على فائدة أكبر؛ لأن البدنين يميلون إلى المشي أكثر إذا لم يُطلب منهم المشي بسرعة.

التدرب بالأثقال/تمرينات المقاومة. إن تمرينات التدرب بالأثقال هي التمرينات التي تبني مجموعات عضلية محددة، وتسمى أيضاً تمرينات المقاومة. والوضع المثالي هو أن تقوم بهذين النمطين من التمرينات ثلاث مرات في الأسبوع. وأنصحك بأن تبدل بينهما؛ أي أن تقوم بالتمرينات الهوائية يوماً وبتمرينات الأثقال يوماً آخر.

اعمل مع مدرب مؤهل لتحديد تمرينات رفع الأثقال المناسبة لك. أكثر البرامج الشخصية أن توازن بين تمرينات القسمين العلوي والسفلي من



الجسم. كذلك اعمل مع مدربك لتحديد الأوزان التي ستبدأ بها في كل نوع من التمرينات وعدد التكرارات والمجموعات التي ستقوم بها.

مزيد من الحركة. إضافة إلى التمرينات الهوائية وتمارين رفع الأثقال، حاول أن تدخل مزيداً من الحركة إلى حياتك. إذا كنت تعمل في بناء مكوّن من عدة طوابق استخدم الدرج بدلاً من المصعد. إذا كان مكتبك عالياً جداً فاستخدم الدرج جزئياً على الأقل. إذا ذهبت إلى التسوق فاركن سيارتك في أبعد مكان عن مدخل السوّق وليس في أقرب مكان إليه. اخرج والعب الكرة مع أحفادك بدلاً من الاكتفاء بالتمرّج عليهم.

ليكن حاضراً في ذهنك أن هذا التمرين يمكن أن يؤدي دوراً كبيراً في مساعدتك إذا أصبت بالآلام أسفل الظهر. فالتمرينات مثل المشي تبني العظام والعضلات. ويمكن لتمرينات التمطيط أن تفعل العجائب. كثير من مشكلات أسفل الظهر هي نتيجة لتوتر عضلات باطن الركبة والعضلات الكمثرية وهي أكبر عضلات الجسم. إن تمطيط هاتين المجموعتين من العضلات يمكن أن يقلل إلى حد بعيد من آلام أسفل الظهر عند كثير من الناس.

انتبه أيضاً إلى الطريقة التي تحمل بها الأشياء. تأكد من ثني ركبتيك وجلس القرفصاء، وأبق ظهرك مستقيماً، واجعل الشيء الذي تحمله قريباً من جسمك.

تذكر أنك لا تحتاج أن تذهب إلى النادي لكي تتمرن. هناك الكثير من الأشياء في منزلك - من الكراسي إلى الزجاجات المليئة بالماء - التي

يمكن أن تستخدمها في تطوير برنامج لرفع الأثقال. إن تمارينات المقاومة تمكّنك من استخدام جسمك على أنه ثقل- مثل الجلوس أو تمرين الضغط على حائط منزلك. ويمكن استخدام أدوات التمرين البسيطة من أربطة التمثيط إلى حبال القفز في المنزل. ويمكنك أيضاً أن تلبس حذاءك الرياضي وتمشي في منطقة الجوار أو أن تعود إلى عادة قيادة الدراجة الهوائية. (ربما تكون قد استمتعت كثيراً بقيادة دراجتك عندما كنت طفلاً، يمكنك أن تتمتع بهذا النشاط مرة أخرى!). يمكنك أن تتمرّن بمساعدة أشرطة فيديو أو أقراص مدمجة، وهي تضم تمارينات تتراوح ما بين البسيطة والمجهدّة، بعضها فيه موسيقا وخطوات راقصة، وبعضها يتطلب جهداً بمستوى الجهد الذي يطلبه أمر كتيبة عسكرية. إحدى سيئات الترقية إلى «العمل المكتبي للمشرف» أنك ستقضي ثماني ساعات يومياً وأنت جالس تتعامل مع الأوراق بدلاً من القيام بالعمل الجسدي الأكثر إجهاداً الذي يحتاج إليه من يعملون في الخط الأول!

تساعدك تمارينات التمثيط على البقاء مرناً. مرة أخرى اعمل مع مدرب مؤهل لتطوير مجموعة تمارينات تحمل لك الفائدة الأكبر، بما في ذلك تحديد عدد التكرارات والمجموعات التي ستقوم بها في جلسة التمرين.

من الأفضل ضم تمارينات المرونة إلى برامج الرياضة الهوائية أو التدريب بالأثقال. قم بالتمثيط بعد أن تحمّي عضلاتك قليلاً. على سبيل المثال، امش عدة دقائق قبل تمثيط عضلات الساق. إن التمثيط

بعد التمرين مباشرة يقلل كثيراً من حمض اللبن الذي سيتجمع في الأيام القليلة اللاحقة.

### الطاقة:

خلافًا لما يظنه كثير من الناس، فإن التمرين لا يستهلك الطاقة. بل يضيف مزيداً من الطاقة! أخبرتني صديقة لي منذ عهد قريب أنها انزعجت كثيراً عندما نصحتها طبيبتها بتطوير «عادة التمرين» قالت: «قلت له: (اسمع يا دكتور، إنني مرهقة بما فيه الكفاية. لا أريد مزيداً من العمل، بل أريد أن أقلل منه) فابتسم، وقال لي: (قللي من عملك لأولادك وأكثرني من التمرين لنفسك) دعني أؤكد لك أيها المدرب، أنني استأثرت من كلامه، لكنه كان محقاً»

بدأت هذه المرأة تذهب إلى نادٍ قريب من منزلها، ولأنها كانت تحب السباحة فقد انضمت إلى دورة لتعليم السباحة، حيث كانت تقوم بالتمرينات في القسم الضحل من حوض السباحة، ثم تمارس السباحة في القسم العميق المجاور له. قالت لي: «وجدت أنني أتمتع بعد السباحة بدفقة حقيقية من الطاقة تمتد حتى المساء».

سألتها: «ماذا عن تقليل العمل للأولاد؟».

«ما عناه طبيبي أنني كنت بحاجة إلى جعلهم يساعدونني في أعمال المنزل والحديقة. لقد جعلتهم ينشغلون في الحديقة، وأوكلت إليهم أعمالاً منزلية وفرت لهم بعض النشاط الذي لا توفره ألعاب الفيديو ومشاهدة

التلفاز. وما إن دخلنا في روتين جديد، فيه مزيد من النشاط حتى اكتشفنا أننا أصبحنا ننام على نحو أفضل، ونشعر على نحو أفضل أيضاً».

يبدو أن التمرينات تعزز مستويات الطاقة ولا سيما إذا تم القيام بها في الصباح الباكر قبل الوجبة الأولى. اشرب قليلاً من الماء قبل التمرين، ثم بعد ثلاثين دقيقة من التوقف عن التمرين تناول شرباً من البروتين والفاكهة قبل الفطور. اصنع كمية كبيرة من هذا الشراب وخذ نصفه معك إلى العمل وتناوله؛ ليكون وجبة خفيفة في منتصف المدة الصباحية. (ربما تريد إضافة القليل من فيتامين سي إلى المخفوق؛ لمنع تحول لون الفاكهة إلى البني) سيدهشك كم سيؤدي تطبيق هذا الروتين البسيط من الرياضة والأكل إلى تعزيز مستوى طاقتك طوال اليوم.

هناك أفكار أخرى مفيدة متعلقة بالطاقة والتغذية موجودة في فصل اللياقة الغذائية. عليك منذ الآن أن تدرك أن التمرين يولد من الطاقة أكثر مما يستهلك.

### الاستمرار في برنامج اللياقة البدنية

غالباً ما يجد الناس صعوبة في الاستمرار في برنامج التمرين. دعني أتناول الموضوعات الأربعة الأساسية المتضمنة هنا.

#### التنوع:

اجعل برنامجك متنوعاً. قد ترغب في المشي عدة أسابيع، ثم السباحة عدة أسابيع أخرى، ثم ركوب الدراجة عدة أسابيع بعد ذلك. لقد قدت



مجموعات في التمرينات الرياضية عدة سنوات، ولا أعتقد أن أي شخص أو مجموعة قام بالتمرين نفسه مرتين. غالباً ما أُغَيِّرُ تتابع التمرينات وعدد تكرار الحركات المتنوعة. نادراً ما أُغَيِّرُ القواعد الطبيعية للعبة ما أو أضيف شيئاً ما يجعل حركة ما أكثر صعوبة. إن هذا يجعل التمرين ممتعاً أكثر، وعندما يستمتع الناس بالتمرين فإنهم يلتزمون به! كلما نوَّعت التمرينات قل الضجر المصاحب لها.

### التمرين اليومي:

افعل شيئاً ما ست مرات في الأسبوع. يجب أن تمارس التمرينات يومياً، ولكن ليس من الضروري تنفيذ كل نمط من التمرينات يومياً. إنني أوصي بالقيام بالتمرينات الهوائية القلبية الوعائية ثلاثة أيام في الأسبوع والأثقال (تمرينات المقاومة وتمرينات القوة) في الأيام الثلاثة الأخرى. وقم بتمرينات المرونة بعد التمرينات الهوائية أو تمرينات الأثقال.

### المجموعات:

قد تكون مجموعة التمرين هي فريقك الثلاثي، وقد تكون هي مجموعة التمرين في المسبح أو النادي الموجود في منطقتك؛ إذ يحمل التمرين مع مجموعة من الأشخاص فائدة كبيرة. لن تتمتع بجو الصداقة والثقة الاجتماعية وحسب - مرة أخرى، كلما كان التمرين ممتعاً أكثر تمرَّنت أكثر - لكنك أيضاً ستحصل من الآخرين على مزيد من الأفكار المفيدة عن التمرين، وستكون أكثر اندفاعاً للاستمرار في البرنامج.



تعرف على بعض الأشخاص في النادي أو صف التمرين. كلما تعرفت على أشخاص أكثر تمتعت أكثر بالانضمام إليهم. تكلم مع أفراد عائلتك أو شركائك في الفريق الثلاثي في أثناء قيامك بالمشي معهم أو في أثناء مشاركتهم في تمارين المرونة أو بناء القوة. استخدم وقت التمرين الخاص بك لبناء الصداقات والعلاقات الأسرية.

### الجدول والسجلات:

احتفظ بسجل لتقدمك على شكل رسم أو مخطط يعطيك مراجعة بصرية سريعة لما تقوم به، وللنتائج التي تحصل عليها.

إذا أمكنك أن ترى تقدماً فسوف تشعر بالرضا والتحفيز على نحو تلقائي. قد تتعلق بعض المخططات ببرنامجك الرياضي، وقد تتعامل مخططات أخرى مع عوامل صحية عامة مثل ضغط الدم ومستويات الكوليسترول والوزن ودرجات مؤشر كتلة الجسم. إن التقدم الأهم بالنسبة لي في كوني مدرباً هو تجديد المخطط! (المخططات متوافرة لأعضاء الفريق الثلاثي على موقعنا على الإنترنت [www.teamof3.com](http://www.teamof3.com)).

هذه العناصر الأربعة - التنوع، والتمرين اليومي، والمشاركة في مجموعة، والاحتفاظ بجدول أو مخطط - ضرورية للاستمرار في أي برنامج. إنها العوامل التي تجعل أي برنامج مرحاً ومجزياً. من طبيعة البشر أن يقوم الإنسان بالأمور المرحية والمجزية ويستمر في ذلك. اجعل ذلك ينطبق على برنامجك للياقة البدنية.



## أمور عملية:

دعني أقدم لك ستة أمور عملية جداً:

1- لا تقارن نفسك بأي شخص آخر. هناك دائماً شخص يستطيع أن يرفع أوزاناً أثقل، أو أن يركض على نحوٍ أسرع، أو أن يصعد مزيداً من الأدراج.

2- ارتدِ ملابس مناسبة للرياضة التي تمارسها. أن تكون لديك ملابس ومعدات جيدة لا يعني أنك بحاجة إلى استثمار الكثير من المال. أن يكون لديك حذاء جيد مع دعم كافٍ هو أمر لا بد منه للتمرينات الهوائية كالمشي أو الركض أو الرقص. إذا كنت سباحاً فاستثمر في شراء نظارات سباحة؛ لحماية عينيك من الكلورين، وربما تحتاج إلى سدادات للأذنين. إذا كنت تركب الدراجات الهوائية أو الأحذية ذات الدواليب نعم، كثير من الذين تجاوزوا الأربعين يرتدون تلك الأحذية، ويجيدون ذلك، ارتدِ خوذة واحمِ ركبتيك ومرفقيك. إذا كنت تتمرن خارج المنزل فارتدِ عدة طبقات من الملابس، بحيث تستطيع ارتدائها ونزعها. إذا كنت تتمرن قبل الفجر أو بعد الغروب فارتدِ شريطاً عاكساً للضوء أو ملابس عليها أشرطة عاكسة للضوء أو ارتدِ البسة ذات ألوان زاهية.

3- تجنّب الألم. إن المثل القديم الذي يقول: (لا ربح من دون ألم) ليس صحيحاً تماماً. إذا أوصلت نفسك إلى درجة الألم فأنت على الأرجح تؤذي النسيج العضلي. وإذا كنت تجهد نفسك في



التمرينات الهوائية فستصاب غالباً بالتواء أو تمزق في الساق. النتيجة هي أنك لن تستطيع تمرين هذه العضلة مدة من الزمن. وهذا يعاكس النتيجة المطلوبة. إذا شعرت بالألم فتوقف فوراً.

4- لا تأكل قبل التمرين أو مباشرة بعد التمرين. وهذا أمر مهم، ولا سيما إذا كنت ترغب في خسارة الوزن. إذا أكلت بعد التمرين مباشرة فسيستخدم جسدك الطعام؛ للحصول على الوقود بدلاً من حرق مخدرات الشحوم. وأفضل تمرين لحرق الشحوم ذاك الذي يتم بعد ثلاث ساعات من الأكل، أو عندما يكون التمرين هو أول ما تقوم به في الصباح قبل الفطور مباشرة. وبعد التمرين خذ ما يكفي من الوقت لكي تهدأ وتغتسل وترتدي ملابسك. إن أول نصف ساعة بعد انتهاء التمرين هي الوقت المثالي للجسم؛ لكي يحرق الشحوم.

5- اشرب كمية كافية من الماء. تأكد من تناولك كمية كافية من الماء قبل التمرين وبعده. إذا اضطررت فخذ معك قارورة ماء في أثناء المشي، ويجب أن تفعل ذلك في رحلاتك على الدراجة الهوائية. في الحقيقة إذا كنت تمشي يمكنك أن تحمل قارورتين من الماء؛ واحدة في كل يد. فهي تعمل كالأوزان!

6- اعمل مع مدرب. ذكرت هذا الأمر سابقاً. كثير من الناس يبدؤون ببرنامج التمرين من دون معلومات كافية. إذا لم تتدرب مدة من الزمن، وكانت لديك حاجات جسدية خاصة، وتسعى إلى إنقاص وزنك، ولا تريد أن تُصاب بأذى، ولا تعرف كيف تستخدم معدات معينة للتدريب، وإذا لم تكن تمارس تمرينات التمطيط

أولاً تستخدم آلات رفع الأثقال، وإذا كنت خارجاً لتوك من إعادة تأهيل بعد عملية جراحية أو أمراض قلبية أو إصابة، وإذا كنت مصاباً بالسكري أو بمرض قلبي وإذا أردت المساعدة في تقوية جزء معين من جسدك، أو إذا كنت فوق الأربعين من العمر، فاعمل مع مدرب!

لكي تجد مدرباً جيداً اسأل شخصاً عمل مع مدرب ما أو اذهب إلى نادٍ أو مركز تدريب ذي سمعة جيدة. عادة ما تجيد المنشآت الصحية المرتبطة بالمستشفيات مساعدتك على تقويم ظروفك الصحية وحاجاتك من التمرين.

### تغلب على القصور الناجم عن اختلاق الأعدار

إذا كنت قد تجاوزت الأربعين من عمرك فلا بد أنك أصبحت تعرف أن كل الأعدار التي يستخدمها الناس لعدم التمرين هي أعدار زائفة. «ليس لدي وقت» - حسناً، إننا نعرف ما نريد القيام به. يمكنك دائماً أن تجد الوقت. استيقظ أبكر بنصف ساعة، أغلق جهاز الهاتف، لا تتكلم كثيراً على الهاتف، قلل من الأكل خارج المنزل، أو استخدم راحة الغداء في التمرين بدلاً من الأكل. كل شخص يستطيع أن ينتزع عشرين إلى ثلاثين دقيقة من اليوم المكون من 24 ساعة. إذا لم تستطع ذلك فأنت مشغول جداً، وغالباً ما تعاني ضغطاً نفسية.

«لدي ما يكفي من التمرين في العمل» هذا عذر غير صحيح؛ لأنه ما من عملٍ مهما كان مجهداً يمرن كل أجزاء الجسد. ما من عمل يوفّر

توازننا كافيًا من التمرينات الهوائية، وتلك المعتمدة على الأوزان وتمارين المرونة. حتى الرياضيين المحترفين الذين عملت معهم يتمرنون خارج التمرينات المتعلقة بالرياضات التي يمارسونها، ولا سيما خارج أوقات المواسم التدريبية.

«إنني مشغول طوال اليوم، لذلك لا بد أنني أحصل على ما يكفي من التمرين» إن النشاط والتمرين أمران مختلفان. قد يستهلك منك النشاط -مثل صعود الأدراج- بعض الحريرات الإضافية، لكنه بالضرورة لا يحمل تأثيرات التمرينات الهوائية.

«أُعب الغولف في عطلة نهاية الأسبوع» هذا أمر جيد، لكنه ليس تمريناً حقيقياً، حتى لو كنت تحمل حقبتك بنفسك، وهو ما يفعله قليل من الناس في هذه الأيام. غالباً ما يتعرض المتحمسون للرياضة في عطلات نهاية الأسبوع للإصابة؛ لأنهم لا يتدربون بانتظام لبناء العضلات واكتساب المرونة وتحسين صحتهم القلبية الوعائية.

«أنا مسنٌ جداً» لا أحد مسنٌ، بحيث يستحيل عليه البدء بتمرينات يمكن أن تساعد على تحسين صحته القلبية الوعائية وزيادة مرونته وقوته العضلية.

«أنا مريض جداً» عدد قليل جداً من الأشخاص الذين يقرؤون هذا الكتاب مرضى إلى درجة أنهم لا يستطيعون القيام بتمرينات تساعد على تحسين وضعهم، بما في ذلك القيام ببعض أشكال الحركة أو التمرين.

لا، ليست هناك أعذار مقبولة.

## أهداف اللياقة البدنية لدورة مدتها عشرة أسابيع

إنني أحثك بقوة على القيام بما يلي، بينما تضع أهداف فريقك الثلاثي<sup>®</sup>، وذلك لدورة مدتها عشرة أسابيع:

- كن واقعياً. لا تتوقع أن تقوم بالسباحة مسافة ميل واحد، أو السير مسافة ثلاثة أميال، أو أن ترفع ما زنته مئة رطل منذ اليوم الأول. وإياك أن تسعى إلى تسجيل رقم قياسي عالمي بعد مرور شهر واحد. كن واقعياً، ولكن في الوقت عينه، تحد نفسك. ابدأ من مستوى وصفه أحد زملائي بالقول: «من المحتمل أن باستطاعتك تحقيق ذلك مع بذل بعض الجهد».
- اسع إلى تحقيق تحسن تدريجي. وذلك بأن تكون حيث أنت، وأن تسعى إلى تحقيق نمو بطيء. وعليك أن تدرك أن النمو ليس مطرداً؛ إذ يتجه النمو، على الأرجح، إلى أن يأتي بصورة نشاط مفاجئ، ثم يبلغ حالات من الاستقرار النسبي (النجود) - وهي الأوقات التي لا تحقق تقدماً، بل تحتفظ بما كنت قد حققتة.
- قم بترسيخ المكافآت. إياك أن تكافئ نفسك بتناول الطعام أو بأخذ «يوم راحة»، بل قم بمكافأة نفسك بالمرح. ولا تنتظر «الإنجاز الكبير» لتمنح نفسك المكافأة. ضع مكافآت لأهداف تدريجية. لربما تكافئ نفسك بسماعتي رأس أو مسجلة سي دي، بحيث يكون بمقدورك سماع الموسيقى، بينما تمشي أو بناقل جديد لدراجتك. قم بانتقاء مكافآت تدفعك نحو تمرين مستقبلي.



### اللياقة البدنية لفريقك الثلاثي®

تتمثل المسؤولية الرئيسية للمقااة على عاتقك تجاه أعضاء فريقك الثلاثي® بوضعك الأهداف. وإنني أنصحك بأن تضع أهدافاً دنيا بمزاولة التمرين مدة ستة أيام كل أسبوع، وأن تقدم تقريراً يومياً إلى شركائك في الفريق، وأن تكون مصدراً للتشجيع.

وبوصفك مشجعاً، خذ في الحسبان أنه كثيراً ما يختبر الناس عائقاً ضخماً بعدما قاموا بمزاولة التمرين بضعة أسابيع، لا سيما إذا كانوا قد انقطعوا عنه مدة من الزمن وهم يواصلون لتوهم برنامج لياقة بدنية جديد. وإذا كنت مع شركاء فريق هم من المنضمين الجدد أو العائدين حديثاً للياقة البدنية، فكن مشجعاً على نحو استثنائي.

وباعتباركم أعضاء في الفريق الثلاثي®، فإن محاسبتكم بعضكم بعضاً الآخرين متوقفة على حقيقة أنكم عموماً نشطون على نحو جيد ومناسب دون الحاجة إلى مقياس متدرج. وبمقدوركم القيام بتحديد «النشاط الجيد» و«النشاط المناسب» بينكم في أي أسلوب ترغبون فيه. وقد يكون «النشاط الجيد» عبارة عن ثلاثين دقيقة أو أكثر من التمرينات الهوائية، أو مجموعة كاملة من تمرينات تدريب رفع الأثقال، أو تمرينات المرونة إلى جانب التمرينات الهوائية وتدريبات رفع الأثقال، أو المشاركة في صف للتمرينات. وقد يعني «النشاط المناسب» التوجه إلى نادٍ للألعاب الرياضية؛ لممارسة أي شكل من التمرينات، أو ممارسة التمرينات الهوائية مدة لا تتجاوز ثلاثين دقيقة.

وانني أوصيك أن تبلغ شركاءك في فريقك الثلاثي<sup>®</sup> أي نوع من التمرينات قمت بمزاولة. وإننا نتيح على موقعنا على الشبكة العنكبوتية ([www.teamof3.com](http://www.teamof3.com)) فرصة «صحيفة قصصية» لأعضاء الفريق الثلاثي<sup>®</sup> من أجل هذا الغرض فحسب. وإذا ما استطعت أن تحقق إنجازاً مهماً، مثل، «لقد سرت اليوم مسافة ميلين كاملين للمرة الأولى في حياتي»، أو «لقد سرت اليوم مسافة ميل واحد في أقل من اثنتي عشرة دقيقة» أو «لقد سبحت اليوم ثماني عشرة مرحلة في بركة السباحة - أول ربع ميل لي» - فلا مانع من أن تشاطر الآخرين إنجازك هذا.

وإذا ما كنت تلتقي حقاً وشركاءك في الفريق الثلاثي<sup>®</sup> لممارسة التمرينات معاً، فقم بتحديد كل من الأهداف النهائية والمرحلية. ولعلك ترغب في أن تأخذ في الحسبان ترسيخ مكافأة للمجموعة إذا ما جعلت هدفك - ربما التوجه لحضور فيلم أو حفل موسيقي معاً. وإياكم أن تقوموا بشراء الأطعمة الجاهزة في أثناء وجودكم هناك.

لا مانع من أن تشاطر أعضاء فريقك الثلاثي<sup>®</sup> أفكاراً مفيدة شتى كنت اكتسبتها عن التمرين، أو أجهزته، أو عوامل الصحة إجمالاً. منذ زمن ليس بالبعيد قالت لي امرأة: «اقترح أحد أصدقائي في فريق الثلاثي<sup>®</sup> أن نقوم في أثناء المشي بقياس النشاط وفقاً لعدد الخطوات التي نخطوها. ولم أكن قد سمعت بقياس مسافة السير من قبل، بيد أن كلاً منا ابتاعه. و«النشاط الجيد» بالنسبة لنا كان ثماني مئة خطوة، أو ما لا يقل عن خمس مئة. وبالتأكيد فقد أبعدنا هذا الأمر بحق عن الغش في التقويمات الذاتية الخاصة بنا لما كان جيداً أو مناسباً».

سألتها: «أكان ذلك محرّضاً لك؟».

فقلت: «جداً، شعرت أنني حصلت على شيك حقيقة جيدة فعلاً في نهاية كل يوم. ووجدتني أقول في بداية الصباح: سوف أحصل على ثماني مئة اليوم!».

وهذا ما يجعلنا نتوقف عند العبارات الإيجابية.

### العبارات الإيجابية للياقة البدنية

إنه لمن الأهمية بمكان أن تتوافر لديك عبارات إيجابية في مجال اللياقة البدنية لبرنامج الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة. ادفع جسدك للحركة! وستجد أدناه بعض العبارات الإيجابية المحتملة. وتطالع في الملحق لائحة كاملة بالعبارات الإيجابية المقترحة. وكما كنت قد نصحت في فصل سابق، صرح بعبارتك أو عباراتك الإيجابية جهاراً وبقوة!

عبارات إيجابية محتملة للياقة البدنية:

1- (أنا) أتمتع بلياقة بدنية.

2- (أنا) إنسان نشط.

3- (أنا) قوي.

4- (أنا) فاعل.

5- (أنا) معافى.

6- (أنا) مرن.

7- (أنا) مليء بالحياة.



## لوح المدرب

إنني مدرب، ويعطي المدربون لاعبيهم تمارين معينة كونها جزءاً من تدريباتهم. وإذا... هذه تمارينتك لهذا الفصل.

ما هي الطرق التي تحتاجها لتعديل استهلاكك (المدخلات)؟  
التمرين: قم بمراجعة أنماط الاستهلاك في حياتك. فكر ملياً في الطرق الكفيلة بإزالة الأنماط السلبية ومعالجة التوازن الإجمالي لديك بين المدخلات والمخرجات. ضع قائمة بها هنا.

ما هي الطرق التي تحتاجها لتعديل ما تأخذه على عاتقك (التحميل)؟  
التمرين: انظر إلى المجموعة الشخصية الخاصة بك من المسؤوليات والالتزامات والواجبات. أتمّة ما بمقدورك أو يتحتم عليك وضعه جانباً؟  
ضع قائمة بها هنا.

ما هي الفحوص الطبية التي تحتاج إلى أن تحدد لها موعداً؛ لتحصل على الأرقام المبدئية (الأساسية) المتعلقة بصحتك البدنية؟  
التمرين: قم بتحديد موعد!

كيف يمكنك أن تحسن ممارستك لأي من هذه الأنماط؟

التمرين الهوائي:

تمرين رفع الأثقال:

تمرين المرونة:

كيف يمكنك إضافة المزيد من النشاط العام إلى حياتك؟

التمرين: قم بتحديد ثلاث إلى خمس طرق لإضافة المزيد من النشاط العام إلى حياتك.

ما هي أهداف ومكافآت اللياقة البدنية الخاصة بك؟

التمرين: ضع أهداف لياقة واقعية ومحددة للأسابيع العشرة الآتية. سجل ملاحظتك هنا.



أقمت بتعيين عبارات إيجابية تحتذي بها لمساعدتك في تحريك

جسدك؟

التمرين: قم بتعيين عبارات إيجابية لتدعم أهداف اللياقة البدنية الخاصة بك. انتق بعضها من هذا الكتاب. سجل ملاحظتك هنا، وصرح بها يومياً.

كن مسؤولاً تجاه الآخرين.

التمرين: قم بوصف ما تحقّقه من تقدم في مستوى نشاطك لأعضاء فريقك الثلاثي<sup>®</sup>.

### حقيقة الحياة التي تتصف باللياقة الكاملة

جسدك هو الجسد الوحيد الذي سوف يكون لديك لبقية حياتك. وما تصنعه به اليوم سوف يكون له تأثير كبير على جودة الحياة التي تتمتع بها اليوم... وغداً.

