



فصل تهيدى



رشاقتك فى متناول يديك

العناية بالحركة تضىف مزيداً من المرونة والرشاقة للجسد، فالوقوف بطريقة صحيحة والجلوس بطريقة سليمة يزيدان من جمالك، ونحن نقدم لك كل ما يهملك عن رشاقة الحركة والقوام والرياضات المفيدة فى ذلك.

أولاً: كيفية الوقوف بطريقة صحيحة :

- حاولى عند الوقوف أن تتصورى إنك أطول قامة من حقيقتك، وهذا يتطلب منك أن تشدى قوامك تماماً وبذلك يظهر أكثر نحافة ورشاقة.
- دربى نفسك على الطريقة الصحيحة للوقوف وذلك أمام مرآة طويلة بحيث يتاح لك توزيع ثقلك بالتساوى حتى لا يكون هناك ضغط على منطقة دون أخرى، فىكون وضع إحدى القدمين أمام الأخرى بمسافة قصيرة جداً.
- راعى عدم الاعتماد طوال الوقت على إحدى الساقين لأن هذا يؤدى لافساد شكل الردفين حيث يظهر الاختلاف واضحا بين الجانبين مع مرور الوقت.
- إذا كان خبراء الرياضة ينصحوننا بأن نقف معتدلى القامة، فإن الأطباء يؤكدون علينا نفس الأمر لأن الوقوف بترهل، يجعل أعضاء الجسم الداخلية متشنجة مما يعوق تدفق الدم فى مختلف أجزاء الجسم.

ثانياً: كيفية الجلوس بطريقة سليمة :

عندما تجلسين راعى أن يكون قوامك فى الوضع الصحيح للجلوس وهذا يتطلب أن يكون ظهرك ملاصقاً لظهر الكرسي مع استقامة العمود الفقرى وشد عضلات المعدة بدرجة كبيرة.

ثالثاً: كيفية المشى بطريقة سليمة:

حاولى أن تكون عضلات المعدة مشدودة إلى الداخل مع مراعاة استقامة الظهر وعدم الدفع بالكتفين إلى الأمام، وتذكرى أن المشى مهم جداً لرشاقتك فهو يقوى الدورة الدموية، ويقلل من فرصة تهدل العضلات، ويمكنك تخصيص نصف ساعة يومياً لرياضة المشى مع الحرص على استنشاق الهواء بعمق لأن هذا يفيدك بدرجة كبيرة.

والوضع الصحيح للمشى من الناحية الجمالية معناه: رأس وذقن مرتفعان.. كتفان مشدودان للخلف ومنخفضان.. بطن مشدود لأعلى والداخل (مشفوط).. ردفان مثنيان إلى أسفل لتسوية التجويف في الظهر.

ولتصبح مشيتك أكثر إنضباطاً هناك طريقة قديمة كانوا يقومون بها للتدريب على المشية الصحيحة وهى وضع كتاب فوق الرأس وعصا تمتد بين الذراعين مارة بالظهر حتى تضبط الماشية من الناحية الجمالية.

ونعود لفوائد المشى العديدة وخاصة لو كان في الهواء الطلق أو في فصل الشتاء، فالمشى يعمل على احتراق السعرات الحرارية الزائدة والتي قد تضيف لوزنك زيادة أنت في غنى عنها.. ويفيد عضلات الساقين.. ويضفى مرونة على مفاصل الركبتين والكاحلين، هذا بالإضافة إلى ملء الرئتين بالأوكسجين.

ولاتنسئ أن المشى يقوى قدرتك على التنفس ويقيك من "النهجان".. وسوف يكسبك فيما بعد خطوة رشيقة خفيفة واثقة.

وللمشى قواعد لابد من اتباعها:

أولاً: الحرص على المشى بخطوات منتظمة.

ثانياً: لاتسيرى مسافة طويلة في المرة الأولى ولاتسيرى بسرعة.

ثالثاً: إذا شعرت بنوع من النهجان أو الدوخة توقفي على الفور لتستريحى.. ومرة بعد مرة ستعتادين ممارسة هذه الرياضة ولكن إذا استمرت هذه الحالة عليك بالبحث عن السبب، ربما يكون التدخين مثلاً أو غيره من الأسباب ولكن لا تهمل ذلك.

رابعاً: المشى ليس له مدة محددة ولكن حسب قدرتك ويجب أن تدرج، وإذا استطعت أن تمشى ساعة أو اثنتين أسبوعياً سيكون هذا إنجازاً عظيماً.

خامساً: يجب أن تمشى والظهر مستقيم والرأس مرفوع، واجتهدى في تحريك القدمين الواحدة أمام الأخرى وليس بشكل متوازٍ، وفي كل خطوة خذى شهيقاً وزفيراً بعمق.

سادساً: لا بد أن يكون حذاؤك مريحاً قدر الإمكان حتى لا تتألم قدمك أو تلتويان - وإذا كنت تستطيعين - فحذاء رياضة "كرة السلة" أنسب حذاء لرياضة المشى.

سابعاً: ملابسك لا بد أن تكون مريحة أثناء ذلك سواء تريننج أو "جونلة" واسعة حتى لا تعوقك في المشى.

• رياضة "نط الحبل" :

تعتبر رياضة نط الحبل هي الرياضة "المينى" التي كنا نارسها صغاراً كنوع من اللهو في مرحلة الطفولة.. ومع ذلك فأننا نرى أغلب أبطال الرياضة يحافظون على لياقتهم البدنية بواسطة العديد من التمرينات ومنها "نط الحبل".. والواقع أن هذه الرياضة مفيدة جداً لأنها تجعل الجسم أكثر مرونة وأكثر سهولة في حركاته اليومية، وهي أيضاً رياضة مفيدة للقوام وخفته والتنفس والدورة الدموية، بالإضافة لأنها رياضة مبهجة ومسلية ويمكن ممارستها مع صغارنا.

ولكن كيف نمارس هذه الرياضة؟

لا بد من وجود جبل طويل بما يكفى، له يدان من الخشب فى طرفيه.. وهو موجود فى أماكن بيع الأدوات الرياضية.
ابدئى بدقيقة واحدة.. ثم دقيقتين.. أى تدرجى فى ذلك حتى تصلى لعشر دقائق يوميا.

ملحوظة: لا تمارسى نط الحبل وأنت حافية القدمين.. حتى لا تتعرض قدماك للالتواء.

إذا كان وزنك كبيراً أو كنت تعانين من بعض الآلام فى ظهرك فتجنبى ممارسة هذه الرياضة حتى تنتهى أسباب التعب أو ينقص الوزن.

• ممارسة الرقص الإيقاعى أو «الرقص البلدى»:

الكثيرات من السيدات والفتيات يجبن الرقص على أنغام الموسيقى وبهذه الطريقة إذا كنت من هواة الرقص عليك أن تغلقى باب أى غرفة فى الصباح وبعد نزول الجميع لأعمالهم مثلاً - إذا كنت تخجلين من هذا- وأن تديرى مؤشر الراديو أو الكاسيت وترقصين كما تريدين وتشاءين ولو ربع ساعة صباحاً.. هذا سينشط الدورة الدموية ويذيب الدهون ويجعلك أكثر مرونة.

وأخيراً: اتضح من التجارب التى أجراها "د. جون ماير" أستاذ بقسم التغذية بجامعة "هارفارد" أن الملايين الذين يعيشون الآن فى ظل التكنولوجيا الحديثة لا يبددون إلا جزءاً قليلاً من السعرات الحرارية.. حتى أننا لو تناولنا ما يشبع جوعنا فقط من الطعام فإن وزننا يزيد - وهذه شكوى معظم النساء- وبالطبع هذا لعدم الحركة.

وقد حددت التجارب "٢٤٠٠" سعر حرارى للأشخاص الذين يضطرون للجلوس لفترات طويلة حيث لا يحرقون سعرات، و"٦٠٠٠" سعر للذين يبذلون جهداً بدنياً شاقاً كممارسة الرياضة مثلاً.. وإذا كان الفرق شاسع بين الرقمين فهذا يوضح لنا ما للحركة والرياضة من أثر هائل على الاحتفاظ بالوزن والرشاقة لما تقوم به من إحراق السعرات.

وإليكم بعض الرياضات والسعرات الحرارية التى تفقدها عندما تمارسها لمدة ساعة:

- أولاً: المشى العادى يفقد الجسم حوالى ٢٠٠ سعر حرارى.
- ثانياً: المشى السريع يفقد الجسم حوالى ٣٨٠ سعراً حرارياً.
- ثالثاً: الجولف يفقد الجسم حوالى ٢٠٠ سعر حرارى.
- رابعاً: الرقص الإيقاعى يفقد الجسم حوالى ٢٧٠ سعراً حرارياً.
- خامساً: الجرى (جوجينج) يفقد الجسم حوالى ٤٠٠ سعر حرارى.
- سادساً: التزلج الفنى يفقد الجسم حوالى ٤٠٠ سعر حرارى.
- سابعاً: السباحة (كراول) يفقد الجسم حوالى ٥٠٠ سعر حرارى.

• وبالطبع ستفقد هذه السعرات إذا مارستا أى نوع من هذه الرياضات لمدة ساعة يوماً كما سبق أن أوضحنا.

• الاسترخاء وإعادة الحيوية:

بعد أن مارست رياضتك المفضلة وشعرت بالاجهاد سيدتى الجميلة.. لا بد لك من الاسترخاء لبعض الوقت.. لأن هذا يعيد الحيوية والانتعاش للجسم وللوجه - على الخصوص - ولكن حتى الاسترخاء له طريقته التى يجب أن

تقومى بها حتى تحصى على أكبر قدر من الانتعاش وهى:

- استلقى على الظهر مع رفع القدمين لأعلى بوضعها على عدة وسائد.
- استمرى على هذا الوضع لمدة ربع ساعة.
- استمعى لموسيقى هادئة حتى تعيدى الهدوء إلى أعماقك.
- وهناك تمرين بسيط جداً ولا يلتفت نظرنا له وهو "التمطى" صباحاً وقبل النوم فهو مفيد جداً فى استرخاء الجسم.
- كما أن طريقة النوم نفسها قد تساعد على تصلب العضلات أو مرونتها، فالنوم الصحيح هو الذى يكون بدون وسادة، وإذا لم تستطعى هذا، فنامى على الجانب الأيمن ومدى ساقا واثنى الأخرى وكذلك الذراعان.
- **التنفس ودوره فى اكتساب المرونة:**

لاتنسى - سيدتى - أن التنفس له دور مهم فى اكتساب المرونة.. فمثلاً عند الشهيق يتفتح القفص الصدرى ويتحرك العمود الفقرى، وعند الزفير تعود الفقرات لوضعها السابق.. ولذا يجب علينا القيام بشهيق وزفير عميقين عدة مرات أثناء اليوم.

لأنه عند الزفير العميق يسترخى الحجاب الحاجز مما يؤدى لاسترخاء العضلات الظهرية القطنية.. وأيضاً يتخلص الجسم من السموم ومنها ثانى أكسيد الكربون ويساعد هذا على نمو العضلات.

أما عند الشهيق نستنشق الأوكسجين الذى يتيح للجسم القيام بإحراق عناصر الغذاء جيداً..

وتذكرى أن عضلاتنا بحاجة لذلك الأوكسجين لتؤدى وظيفتها على أكمل وجه.. ولذلك يجب ألا نهمل الاستنشاق العميق وخاصة أثناء المشى.

• وقبل أن نخوض ونتعمق في تمريناتنا لابد من مراعاة الآتى :

إذا أردنا أن نبدأ ممارسة تمرينات رياضية أثناء النهار نراعى أن نبدأ بتمرينات الرقبة ثم الكتفين ثم الصدر ثم البطن ثم الوسط ثم الظهر ثم تمرينات العجز والأرداف ثم الساقين والرجلين.

أو نبدأ بتمرينات الأكتاف أولاً ثم البطن ثم الوسط ثم الرجلين ثم تمرينات الصدر يليها الظهر ثم الأرداف فالرقبة وأخيراً الساقين... وهكذا.

ملحوظة :

هناك "ملحوظة" مهمة يجب أن نتبه لها قبل أن نطلق لتمريناتنا وهى : هل الرياضة وحدها تكفى لإنقاص الوزن وتجعلنا من الرشيقات ؟.

الحقيقة ممارسة الرياضة لا يجب أن تتم من أجل إنقاص الوزن فقط، حيث إنها عامل مساعد من عوامل إنقاص الوزن ولكنها ليست العامل الأساسى ولذا فالرياضة لا بد أن يمارسها الجميع سواء البدينات أو غيرهن من الرشيقات اللاتى يريدن الاحتفاظ بلياقتهن.. أو من يعانين من بعض الأمراض كآلام الفقرات أو تيبس العضلات مثلا فهي تساعدهن على الشفاء منها.

ولكن إذا كنا نريد بالفعل إنقاص الوزن فلا بد لنا من نظام غذائى نسير عليه مع بعض الرياضات التى تساعد فى ذلك والتي تفقد الجسم بعض السرعات الحرارية - والتي تحدثنا عنها قبلا-.. وإذا كنت أقول بعض ! هذا لأن بعض التمرينات قد تؤدى إلى نتيجة عكسية وخاصة تمرينات العضلات.. ولذا لابد للبدينات أن يستشن إخصائى فى هذا الشأن.. وغالبا البدينة تكون أكثر حاجة للتمرينات بعد مرحلة الريجيم وخاصة إنها ستعرض لترهل بعض المناطق وظهور بعض البروزات التى تفيد الرياضة حيثتذ فى القضاء عليها.

ولذا.. فالخطوة الأولى في مرحلة إنقاص الوزن، تركز على أن نأكل أقل مما نحتاج إليه وخاصة من المواد الغذائية الغنية بالدهون والمواد النشوية والسكرية، وهى شائعة ومعروفة لدى الجميع، وما علينا إلا بتناول كمية محددة منها يومياً، تكفى لتوفير حاجة الجسم من الطاقة الحرارية والغذاء.

ويرى إخصائيو التغذية إنه لو تستطيع البدينات أن يتدرجن فى الأكل إلى أن يصلن لنصف الكمية سيؤدى هذا لتقص أوزانهن.. وإذا لم تنقص عليهن بالاستغناء عن بعض أنواع الطعام المحتوية على كميات وفيرة من المواد السكرية والنشوية، كالحبز الأبيض والمعجنات المصنوعة من الزبدة والسكر والبطاطا.. إلخ.. وإذا لم يتمكن من هذا فليس أمامهن إلا طرق الريجيم وأنظمتها العديدة ولكن يجب إستشارة المختص فيها.

وإذا لاحظت - سيدتى - حين تقومين بريجيم إنك تفقدين من وزنك سريعاً فى البداية ثم يبطء بعد ذلك.. فلا تأسى فذلك يحدث لأن الذى ينقص أولاً كمية زائدة من المياه بالجسم ثم فى المراحل التالية يبدأ الجسم فى فقد الشحوم وهذا لا يحدث سريعاً كفقدان الماء.

وعموماً من الأفضل لأى إنسان أن يفقد وزنه تدريجياً وبصورة مستمرة وطويلة بدلاً من فقدان الوزن سريعاً لأن هذا قد يضر فى بعض الأحيان. والاعتماد على التمرينات الرياضية وحدها فى إنقاص الوزن لا يجدى أحياناً لأن أى نقص بالوزن بعد القيام بالتمارين الرياضية سيعوضه الإنسان نتيجة زيادة شهيته وإقباله على الأكل والشرب بعد تلك التمارين. ولكن ترجع أهمية الرياضة أكثر فى التخلص من بعض الزوائد والسموم الضارة التى تفرز عن طريق العرق.

هذا بالطبع بالنسبة للبدينات جداً ولكن لمن تريد أن تنقص وزنها من كيلو
لخمسة مثلاً فهناك بعض الأنظمة سنمدها بها في نهاية الكتاب تفيدها مع
ممارسة التمرينات.

* * *

وإليك الآن - سيدتى - بعض التمارين التي يمكنك أن تمارسيها ببساطة
وسهولة وتحصلين على نتيجة مثمرة.. وهي تمارين لكل أجزاء الجسم.. فلتنطلق
لقاموسنا.. قاموس "الرشاقة والجمال".