



نبذة تاريخية لبعض الفنون القتالية

منذ بداية الحياة على ظهر الأرض ارتبطت الفنون القتالية بحياة الإنسان فنحن نعلم أن أول قصة للقتل على ظهر الأرض حينما قتل قابيل ابن سيدنا آدم أخوه هايبيل، والفنون القتالية ملاذا للإنسان منذ الحياة البدائية الأولى حينما كان يستخدمها في اقتناص فرائسه من الحيوانات ويستخدمها كغذاء أو يستخدمها في الدفاع عن مراعيه وممتلكاته ضد الحيوانات المتوحشة أو أعدائه من البشر وكان لزاما عليه أن يستخدم فناً للدفاع عن نفسه في ذلك الوقت، وعندما تكونت القبائل والجماعات وصار لكل قبيلة هدف للحياة تكون لبعض القبائل زعامات تنظم شؤون الحياة وظهر حب البناء والتملك والسيطرة والتوسع فبدأت كل قبيلة تنظم وتستعد وتدريب على فنون القتال حتى تغلب على الأعداء أو تدافع عن نفسها وممتلكاتها من مراعي وأغنام وأولاد.

التايكواندو

ترجع نشأة رياضة التايكواندو إلى العصور القديمة في كوريا الجنوبية إلى السلالة الحاكمة لمملكة كوجوريو koguryo والتي ظهرت في الجزء الشمالي من كوريا عام ٣٧ قبل الميلاد، حيث تم العثور على لوحات حجرية على جدران المقابر الملكية لكل من مقبرة (مويونغ شونج moyong chong) و(كاكا يشوشونج kakchu chong).

وقد تم اكتشافها على يد بعض علماء الآثار عام ١٩٣٥، حيث ظهرت على هذه اللوحات فنون تدريبات كثيرة للدفاع عن النفس، وقد ضم سقف مقبرة مويونغ شونج رسوماً لشخصين يتدربان على ضربات وركلات التايكواندو، بينما وجدت رسومات على سقف مقبرة كايشو شونج لشخصين في وضع قتال حر ولقد أطلق على الشباب المحاربين في مملكة كوجوريو اسم (سونباي) وتعنى رجل المهارة القوى



الذى لا تراجع فى الحروب . كما اشتهرت مملكة سيلا هورانجدو (hwarangdo) وهى تمثل مجموعة الفن العسكرى لتعليم فنون القتال والاشتباك.

وقد بنى ميثاق شرف هذه المنظمة على الولاء للدولة والطاعة والاحترام للوالدين والإخلاص للأصدقاء والشجاعة فى المعارك وكان لهذه المنظمة دوراً مهماً فى توحيد الممالك المختلفة لكوريا وقد ظهرت أوصاف أقدم وثيقة للتاريخ الكورى وهى وثيقة (سامجيك يوشا samguk yusha) أن منظمة الهورانجدو لم تنظر إلى تدريبات التايكواندو من ناحية فائدها فى القتال غير المسلح وفى الإعداد البدنى فقط ولكنها أيضا نظرت إليها كنشاط ترويحى وإبداعى.

التايكواندو فى العصر الحديث

انتهجت الحكومة الكورية إجراءات دفاعية قوية بالاهتمام بالتدريب العسكرى وممارسة الفن القتالى، وذلك فى فترة الملك (جونج) بعد الغزو الاستعمارى لكوريا، من قبل اليابانيين ١٥٩٢، وفى تلك الفترة ظهرت مطبوعات لما يسمى (ميورويو . تونجى) كتاب مصور للفن القتالى، وتناول الجزء الرابع من أساليب القتال باليد، والذى اشتمل على صور توضيحية لعدد (٣٨) حركة تماثل بالضبط حركات (مهارات) التايكواندو والتى تم تطويرها فى الفترة الحالية من خلال الدراسات العلمية .

التايكواندو فى العصر الحالى

بعد تحرير كوريا من الاستعمار اليابانى بعد الحرب العالمية الثانية، بدأ الشعب الكورى فى الاهتمام بالحضارة القومية والتقاليد والألعاب الشعبية مثل التايكواندو وذلك عن طريق خبراء اللعبة مثل (سونج دو كى) والذى قدم عرضاً لفنون تلك الرياضة أمام الرئيس (سيانج مان لى) فى حفل عيد ميلاده.

وعن طريق هؤلاء الخبراء تم تأسيس العديد من مدارس التايكواندو (دوجانج) والتى تطورت بشكل غير مرتب حتى الحرب الكورية ثم بدأت تنتشر



رياضة التايكواندو لعامة الشعب بعد استقرار الدولة الكورية.

وقد تم تأسيس الاتحاد الكورى للتايكواندو عام ١٩٦١ ولقد تطورت أساليب وفنون رياضة التايكواندو وليصبح الآن من أحدث الرياضيات الشعبية الدولية وهناك أكثر من ٤٠ مليون لاعب يمارسونها في أكثر من ١٦٠ دولة .

وقد تم تأسيس (الكوكى وان) عام ١٩٧٢، وهو يعتبر مركز إشعاع وأكاديمية لفنون التايكواندو . وذلك لتعليم المدربين من كافة أنحاء العالم وإقامة مسابقات التايكواندو .

وفي عام ١٩٧٣ تأسس الاتحاد العالمى للتايكواندو ، وضم (١٠٨) دولة ، ليصل الآن إلى (١٥٧) دولة ، كما تكونت أيضا اتحادات إقليمية في أوروبا وآسيا والولايات المتحدة الأمريكية وأفريقيا والشرق الأوسط .

وقد نظمت أول بطولة للعالم في رياضة التايكواندو عام ١٩٧٣ بكوريا الجنوبية كما أصبح الاتحاد العالمى للتايكواندو عضواً في منظمة الرياضات العالمية (GALSF) عام ١٩٧٥ م .

كما أصبح التايكواندو رياضة رسمية في (CISM) عام ١٩٧٦ م. وقد اعترفت اللجنة الأولمبية بالاتحاد العالمى للتايكواندو في يونيو ١٩٨٠م، كما اعترف المجلس الدولى للرياضات والتربية الرياضية بالاتحاد العالمى للتايكواندو عام ١٩٨١ م .

وقد تم إدخال رياضة التايكواندو في كل من دورة سيول الأولمبية ١٩٨٨ ودورة برشلونة الأولمبية ١٩٩٢ كرياضة استعراضية .

ويعتبر يوم ٤ سبتمبر ١٩٩٤، يوماً لا ينسى لكل المرتبطين بالتايكواندو ففى الاجتماع رقم (١٠٣) للجنة الأولمبية الدولية تم اعتماد التايكواندو كرياضة رسمية في أولمبياد (سيدنى) عام ٢٠٠٠ م .



رياضة التايكواندو في مصر والوطن العربي :

بدأ التايكواندو في مصر والوطن العربي في أواخر السبعينيات وبداية الثمانينيات وانتشرت ممارسته بسرعة، مما حدا بإنشاء الاتحاد المصري للتايكواندو عام ١٩٧٨، وقد تبوأَت مصر مكانة متقدمة بصفقتها دولة رائدة في مجال التايكواندو وغيرها من الألعاب القتالية بأفريقيا والشرق الأوسط، وقد تبنت العديد من البطولات واللقاءات الدولية، بالإضافة إلى استضافتها للعديد من دورات التدريب والتحكيم على المستوى الدولي والعربي كما استطاع العديد من اللاعبين المصريين تحقيق ميداليات في بطولات العالم وكأس العالم للتايكواندو وكانت البداية للاعب / مدحت منسى والذي حقق ميدالية فضية لمصر في بطولة العالم بالإكوادور عام ١٩٨٢ مروراً بالعديد من الأبطال المصريين العالميين (عمرو خيرى - مصطفى الأبرق - عمرو سليم - فرج العمرى - خالد فوزى - صلاح عبد الحميد) في فترة الثمانينيات وأوائل التسعينيات وكل من يحيى علام وتامر عبد المنعم وأحمد زهران وعلاء إسماعيل وطلعت مبروك و محمود شلبى وتامر صلاح و عادل حسين في فترة التسعينيات حتى آخر ميدالية عالمية حققها لاعب مصرى وعربى وهو اللاعب محمود نابليون الذى حقق الميدالية الفضية في بطولة العالم بكوريا الجنوبية ٢٠٠١.

كما تطورت رياضة التايكواندو في العديد من الدول العربية مثل السعودية والأردن والكويت ولبنان والمغرب، وحقق العديد من لاعبي تلك الدول ميداليات ومراكز متقدمة في العديد من البطولات العالمية ومنهم على سبيل المثال كل من عمار صبحى و محمد النروبي وتوفيق نوبصر و يوسف محمد من الأردن و عبد الله نجرانى و خالد الدوسرى من السعودية وبعض لاعبات من المغرب والأردن

المصدر: القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكواندو د/ أحمد سعيد زهران.



الكيك بوكس

رياضة تشمل القتال باليد والرجل أى تجمع بين الملاكمة والركل بالرجل مثل التايكواندو أو الكاراتيه نشأت في أمريكا وكندا ومنها خرجت لعبة (فل كونتاكت) ومعناها التلاحم الكامل وتقام لها المباريات على حلبة كحلبة الملاكمة تصل عدد جولاتها ٣، ٥، ٧، ١٢، ١٥ جولة مدة الجولة ٣ دقائق ودقيقة واحدة بين كل جولة وأخرى، وهناك العديد من أساليب الدفاع عن النفس فالحركات القتالية واحدة في جميع هذه الرياضات والذى يختلف هو طريقة القتال واحتساب النقاط للمباريات من رياضة لأخرى، حيث تجد رياضة تمنع ضرب الوجه ورياضة أخرى تسمح بالضرب في الوجه وتوجد رياضة تمنع المسك وتقره رياضة أخرى هذه نبذة مختصرة عن بعض رياضات الدفاع عن النفس التى اختلفت في الشكل والمنبع والاسم واجتمعت في سمو الروح الأخلاقية والتحكم في النفس ومساعدة المحتاج والدفاع عن النفس والوطن وتقوية الجسم تقوية شاملة لمواجهة أعباء الحياة وهذه الصفات كلها أمر بها الإسلام فقال تعالى دفاعا عن النفس والوطن:

﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ [الأنفال ٦٠].

وقال نبي الإسلام محمد ﷺ: «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير» نص من حديث شريف.



الملاكمة الفرعونية العربية طريق للنجاح

الملاكمة الفرعونية طريق للنجاح وهي لكل الناس ... ولكن ليس كل الناس للملاكمة الفرعونية، وأعلم أن من يرد النجاح فليذهب إليه ... فإن النجاح لا يأتي لأحد.

الصعوبات والأخطاء تصنع الخبرة وسلم النجاح ... مصنوع من الأخطاء.

اعمل على تمرين فريقك على التفكير الإيجابي في كل تدريباتك وأخضع فريقك لمحاضرة تحفيزية تحثه فيه على الشجاعة وفن مواجهة الحياة وتحمل المصاعب والعمل على تصحيح ومواجهة الأخطاء والاستفادة من الدروس الصعبة والتعلم منها فهذا طريقك للمناعة ضد الإحباط.

إن الناس أمام أي نجاح ثلاثة أصناف (مندهش، مشكك، صانع للنجاح بتوفيق الله) فاختر لنفسك. التدريب مسئوليتك، ابحث عنه إن لم يأت إليك، فكن مواظباً على تطوير نفسك وتجديد معلوماتك ومتابعة مستجدات كل ما يتعلق بالتمرين وكن دبلوماسياً وذلك بعدم الغضب وحاول أن تمتلك القدرة على التحكم في أعصابك لذلك كن صبوراً وكن مستمعاً لبقاً وكن محدثاً ومحاوراً رائعاً فالدبلوماسية طريقك لاكتساب قلوب الآخرين .

إن سلوكك سينسخ في مجموعتك وفريقك... فاحرص ألا يروا منك إلا ما تريد وما فيه المصلحة العامة ولا تنسى أن الدال على الخير كفاعله، لذلك تحمل مسئوليتك دون مبررات ولا تلقى باللوم على هذا أو ذاك وابحث عن كل إخفاق! ما سببه؟ ففتش عنه، بدله وصحح المسار ومن ثم كرر المحاولة واعلم أن القائد من يلتزم بالعمل ويعمل بجهد، ويتحمل المسؤولية بدون مبررات، لذلك اعمل من خلال رؤية واضحة وهدف واضح وسليم والرؤية لك هي كل مصباح يضيء لك الطريق فلا تضل عن بلوغ الهدف.



المدرّب الناجح لا يبحث عن ضمان لنجاحه بل يسعى لتحقيق نجاح غير مسبوق وذلك عن طريق الانضباط والتضحية، فكل عمل ذو قيمة يحتاج إلى تضحية وتصميم وانضباط، ولا تترك الأمور الأقل أهمية لتلهيك عن تحقيق أهدافك فإنك حقاً تحتاج إلى صبر وإرادة لكي تحافظ على مسارك الصحيح، والانضباط في تنفيذ أهداف الملاكمة الفرعونية يؤمنك من الانسحاب المبكر، واعلم أن من لا يستطيع أن يضحي ليس جديراً أن يقطف ثمرة الجهد.

ثمرة الملاكمة الفرعونية العربية

إن هذا العمل ذو آفاق عالمية غير محددة ببلد أو زمن... تابع لأعضاء الملاكمة الفرعونية حول العالم، فالملاكمة الفرعونية شبكة قوية ناجحة متواصلة متطورة باستمرار بإذن الله لأن أساسها التعاون والنفع للنفس وللغير.

الملاكمة الفرعونية ليست كسبا سريعاً بل هي كسب ثابت ومتصاعد، وعندما يقطف المدرّب واللاعب المجتهد ثمار جهده سيندم من تكاسل وتعذر وشكك.



مكاسب مالية



عالمية



تفوق

تفوق يؤدي إلى العالمية ويحقق لك مكاسب مالية وعلاقات اجتماعية.



الملاكمة الفرعونية العربية تهتم بجميع المراحل السنية وتناسبها، ففى الجزء الأول تكلمنا عن الناشئين وفى الجزء الثانى تكلمنا عن الشباب وفى هذا الجزء سنتكلم عن كبار السن.

الملاكمة الفرعونية العربية وكبار السن

أسباب ودوافع ممارسة المسنين الملاكمة الفرعونية وطرق تدريبهم لا يجب أن ينظر إلى مرحلة الشيخوخة على أنها مرحلة ضعف أو مرض ولكنها عمليات طبيعية تحدث تدريجياً فى مظهر الجسم ووظائفه وتحمله للضغوط، وتعرف الشيخوخة بأنها الفقد التدريجى للسعات الفسيولوجية.

بعض التغيرات المصاحبة للشيخوخة:

تحدث تغيرات فسيولوجية عديدة مصاحبة للشيخوخة ولكنها تخضع بشكل كبير للفروق الفردية وهى كما يلي :

تركيب الجسم والتمثيل الغذائى: انحناء العمود الفقرى - زيادة دهن الجسم - بطء التمثيل الغذائى - زيادة الكولسترول فى الدم.

المظهر: بياض الشعر والصلع والجفاف وانثناءات فى الجلد.

الجهاز الدورى: نقص السعة الوظيفية - ونقص الدفع القلبي الأقصى - ارتفاع ضغط الدم - زيادة معدل نبضات القلب فى الراحة.

الجهاز العصبى: ضعف بعض الحواس ونقصها مثل التذوق والشم والسمع والإبصار وبطء رد الفعل وعدم التركيز.

خصائص بدنية أخرى: فقد المرونة بالمفاصل - فقد الأسنان، وأمراض اللثة - نقص كثافة العظام - انقطاع الطمث للسيدات - فقد الخصوبة للرجال .



النواحي النفسية: نقص الثقة بالنفس - نقص المقدرة الجنسية - نقص الحالة المالية - الاكتئاب - نقص الرغبة في العمل.

أصبح حالياً بفضل الله يعيش الإنسان لأطول فترة من عمره حياة صحية سليمة بممارسة الرياضة والنشاط والحركة.

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن التدريب المنظم يمكن أن يؤثر إيجابياً على معدل الشيخوخة لدى الإنسان، وسوف يزداد في الآونة القادمة إعداد الأفراد فوق عمر الستين عاماً وهذا بسبب اتجاه الأفراد إلى دراسة الرياضة بهدف الصحة .

فوائد التدريب في مواجهة الشيخوخة :

- التدريب الهوائي المنتظم يحمى من أمراض القلب ويساعد على ضبط ضغط الدم ويقوى العضلات .
- التدريب يقى من هشاشة العظام ويساعد على المرونة ويقى من فقد الكتلة العضلية ويقى من الإصابات .
- التدريب يستهلك سعرات حرارية ويحافظ على الوزن ويبطئ من عمليات الشيخوخة ويجعل كل يوم أكثر سعادة .

الملاكمة الفرعونية العربية في مواجهة الشيخوخة :

الهدف الأساسى الذى أسست من أجله الملاكمة الفرعونية العربية هو الدفاع عن النفس ضد أى خطر قد يواجه الفرد منا، ومن أهم الأخطار التى قد تواجهنا هى أخطار الأمراض الجسمية أو النفسية ونظراً لأن السادة المسنين هم الأكثر إصابة بهذه الأمراض وهم من قدموا وأعطوا لنا الكثير وساهموا بقدراتهم المختلفة فى شتى مجالات المجتمع المختلفة، وبعد أن أصبحوا كباراً فى السن وقلت قدراتهم على العطاء والمساهمة فى إضافة الجديد - يجب علينا أن نرد لهم جزءاً من حقهم



علينا، فوجد منهم المتزايد في سن الخمسين إلى سن الثمانين وجد منهم من حدث له اعتلال في صحته البدنية أو العقلية مما أثر ذلك في نفس الأقربين إليهم وكذلك أثار في الإنتاج العام ويهدد المستقبل ونحن إن قدر لنا العمر سنسير في نفس الطريق.

ومن أجل ما ذكرت من أسباب وغيرها الكثير لم يذكر وجب أن يكون عنصر الرعاية والعناية والمحافظة على صحة آبائنا وأمهاتنا المسنين ووقايتهم من الأمراض الجسمية والنفسية المصاحبة لهذه المرحلة من العمر، ومن الأسس التي وضعت في الملاكمة الفرعونية العربية هي الاهتمام بالنشاط البدني المتدرج الذي يناسب جميع الأعمار السنية ابتداء من النشء والشباب إلى مرحلة كبار السن بالإضافة إلى تنمية الجوانب الإيجابية لكبار السن حتى تصبح مرحلتهم بحق مرحلة الحكمة والحكماء، وبالنسبة لمرحلة النشء والشباب تنمية عناصر الذكاء والابتكار وتنمية القوة العامة للمشاركة في كل خير والعطاء النافع للمجتمع. والنشاط الرياضي عموماً يعتبر من أهم المجالات التي تنعكس فوائدها على جميع المراحل السنية المختلفة والحفاظ على صحة الممارسين من الأمراض المختلفة (بدنية - نفسية) وعنصر من عناصر الوقاية والاحتراز.

في مجتمعنا عدد كبير من المسنين هم في أمس الحاجة للمحافظة على صحتهم النفسية والبدنية نتيجة خروجهم على المعاش أو فراق أقرانهم بالموت أو فراق الأبناء سواء بالزواج أو بالسفر بعيداً عنهم، وقد يولد هذا شعور لديهم بأن أهميتهم قد قلت بالنسبة لأبنائهم أو للمجتمع وأنهم يشكلون عبئاً عليهم وقد يصل شعورهم هذا بالإحساس بأنهم غير مرغوب فيهم والحل لذلك الشعور وهذا الواقع هو الرجوع إلى تقوية الإيمان بالله ثم ممارسة التمارين الرياضية المناسبة التي تشبع الحاجات الحيوية والاجتماعية لديهم وتشغل وقت فراغهم بما يفيد، وهذا يعتبر طاعة للخالق سبحانه الذي أمرنا بالإعداد للقوة الجسمية لاستخدامها في أداء الفرائض والعبادات المختلفة التي هي أساس القوة الإيمانية، وهذا يوضح لنا روح



التغيير والتجديد والمتعة لممارسة التمارين الرياضية والبعد عن الأعباء والهموم ومقاومة الحياة الروتينية اليومية مما يكون له أكبر الأثر في الشعور بالرضا وصفاء النفس والإحساس بالسعادة .

ومن الآثار المرتبطة بالصحة النفسية أيضا نجد أن ممارسة التمرينات البدنية من أهم الأساليب الفعالة لمواجهة التوتر وصرف الانتباه عن مشاغل الحياة اليومية للمسمن وتزديده من الاستمتاع بالاسترخاء وتخلصه من الضغوط النفسية الحياتية، بالإضافة لذلك نجد أن الانتظام في ممارسة التمرينات البدنية للمسمن يميزه بضبط النفس والهدوء والأخلاق الحميدة والاتزان النفسى وزيادة الشعور بالسعادة كما ذكرت، إضافة لذلك نجد احترام المسن لذاته وشعوره بالإنجاز وبناء الثقة بالنفس. وتساعد التمرينات البدنية أيضا على تجديد النشاط الذهني والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة وتبعده عن الاكتئاب.

طرق تدريب كبار السن للملاكمة الفرعونية العربية:

ترتبط فاعلية التدريب بثلاثة عوامل هي عدد مرات التدريب وشدته والوقت الكلى لأداء التدريب :

عدد مرات التدريب: يعتبر التدريب بواقع ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع يمكن أن تزيد تدريجياً إلى ٦:٥ مرات في الأسبوع، ولكن أكثر من ذلك لا تحصل منه فائدة بل يمكن أن يؤدي إلى الإصابة، بينما يؤدي يوم الإجازة ويوم الراحة الأسبوعية إلى تجديد النشاط ومنع الملل.

الشدّة: تعبر الشدّة عن مدى العمل وهي الشعور بالتعب عند الأداء وهذا خطر على الممارس في الأداء بل يجب أن يكون التدريب متوسطا إلى أقل من حيث الشدّة بحيث يستطيع المسن أداء أكبر عدد من التكرارات بشكل طبيعي دون إرهاق في الوقت المتاح للتدريب.



الوقت الكلى لأداء التدريب: يعتبر الوقت هو العامل الأساسى لتحديد حجم التدريب الكلى ويكون على الأقل ٢٠ دقيقة لإحداث التأثير المطلوب فى كل جرعة تدريب ويمكن أن يزيد الوقت عن ٢٠ دقيقة ليصل إلى ساعة ولا يمكن أن يزيد التدريب عن ساعة واحدة فقط فى اليوم، وأفضل بداية للتدريب بالنسبة لكبار السن التى يكون وقت التدريب فيها هو من ٢٠-٣٠ دقيقة فى كل مرة، ويمكن فى حالة توافر الوقت أو الحالة الصحية الجيدة أن تكرر هذه الفترة من ٢٠-٣٠ مرات فى اليوم، وهذا أسهل للجسم ويساعد على اكتساب الفائدة .

تقسيم جرعة التدريب: تقسم جرعة التدريب لكبار السن إلى ثلاث جرعات أيضا مثل الناشئين والشباب وهى التسخين ووقت التدريب والتهدئة.

التسخين: وهو المرحلة الأولى فى جرعة التدريب ويؤدى التسخين أو الإحماء قبل الجزء الأساسى وهو فترة التدريب، ويتم باستخدام بعض التمرينات الخفيفة لرفع درجة حرارة الجسم والوقاية من الإصابات .

فترة التدريب: وهى فترة التركيز على تمرينات الأنشطة الخاصة مثل تنمية القوة العضلية والتحمل أو أى تمرينات أخرى تعمل على تنمية كفاءة الجهاز القلبي الوعائى وتستمر فترة التدريب إلى ٢٠ دقيقة.

التهدئة: وهى فترة الانتقال من فترة التدريب إلى الحالة العادية للراحة.

نصائح وتوصيات مهمة لتدريب كبار السن :

فى فترة الإحماء التى تسبق جرعة التدريب يجب استخدام تمرينات خفيفة من ٢-٥ دقائق ثم تمرينات مطاطية .

يجب البدء فى أداء التمرينات ببطء والتقدم تدريجياً لإعطاء الفرصة للجسم للتكيف مع التدريب دون الوصول إلى حالة التدريب الزائد، والأفضل أن تؤدى تمرينات منخفضة الشدة لفترة زمنية طويلة.



يؤدى فى نهاية التدريب تمرينات حقيقية مبسطة وتمرينات مطاطية وهى تمرينات التهدئة لمدة من ٢-٥ دقائق. لا يجب أن ننسى أن مفتاح تحسن الصحة واللياقة هو الاستمرار والانتظام فى التدريب.

يجب الحذر والتنبيه على خطورة استخدام غرف البخار والسونا والجاكوزى مرتفع الحرارة لأنها من الأمور الخطرة لكبار السن، حيث إن الشخص الذى أنهى التدريب مباشرة يكون دمه مركزاً فى كل من الجلد والعضلات . وهذا يمكن أن يؤدى إلى اضطراب فى الدورة الدموية.