الفصل التاسع

الوصايا العشر الخاصة بمتدرب السير المتحرك

- السؤال الأول.
- السؤال الثانى.
- السؤال الثالث.
- السؤال الرابع.
- السؤال الخامس.
- السؤال السادس.
- السؤال السابع.
- السؤال الثامن.
- السؤال التاسع.
- السؤال العاشر.

الفصل التاسع
بعض الأسئلة الخاصة بمتدرب السير المتحرك

المقبل على التدريب بجهاز السير المتحرك تعتريه العديد من الأسئلة الغامضة عليه قبل اكتساب خبرة التدريب، وقد تكون لديه غير واقعية، ونحاول من خلال هذه الأسطر القليلة طرح هذه الأسئلة والإجابة عليها بصورة مبسطة لتوضح التدريب على السير المتحرك بصورة أفضل.

السؤال الأول:

هل من الأفضل بدء التدريب على السير المتحرك بسرعة كبيرة بدون رفع بساط السير وجعله مسطح بمعنى سرعة عالية مع أقل ارتفاع؟ أم البدء بسرعة بطيئة مع رفع بساط السير بمعنى سرعة بطيئة مع أعلى ارتفاع؟.

الإجابة:

المشى ببطء على ارتفاع معقول يمكنه أن ينتج بعض التأثيرات الهوائية فسيولوچيا أكثر من المشى سريعاً على مستوى الأرض. على سبيل المثال المشى على السير المتحرك بسرعة ٤,٥ ميل/ ساعة عند ارتفاع البساط صفر٪ درجة يعطى نفس تأثير التدريب عند المشى بسرعة ٣,٥ ميل/ ساعة على ارتفاع ١٠٪ لبساط السير المتحرك. على أى حال من وجهة النظر الميكانيكية، فإن الركبتين، والحوض والظهر لمعظم ممارسى رياضة المشى لديهم مشكلة عند المشى بإيقاع من ١١٠ إلى ١٢٠ خطوة فى الدقيقة أى بسرعة ٣,٥ ميل/ ساعة، وهذه المشكلة تقل عند المشى بإيقاع ١٣٠ إلى ١٥٠ خطوة فى الدقيقة أى بسرعة ٤ ميل/ ساعة.

على أى حال يمكن تشبيههم بالسيارات فإن موتور السيارات يجرى بصورة أفضل عندما يجرى بسرعة ٣٠٠٠ لفة فى الدقيقة أكثر من الجرى بسرعة ٦٠٠٠

لفة فى الدقيقة. نفس مشكلة الجسم فإنهما يستطيعان أن يستمرا أطول فى الجرى والمشى عند متوسط عدد دورات أقل فى الدقيقة.

إجابة أخرى:

هناك اتفاق يمكن أن يعطى لك مساعدة فى تدريبك، وهو أنك يمكن أن تفصل بين التدريب البطئ ذى الارتفاع العالى، والتدريب السريع ذو الارتفاع المنخفض. هذه تكون ميزة ممتعة تعطى عضلاتك تنوع فى العمل مع حدوث أقل إصابات، بالإضافة إلى جعل مجموعات عضلية تحصل على التدريب فى شكل دائرى. على أى حال إذا استخدمت هذه الطريقة، سوف يكون لك ميزة أن تتدرب على ارتفاع ٥٪ إلى ١٥٪ فى مقابل أن تعمل على صفر٪ إلى ١٠٪ درجة.

السؤال الثانى:

ما هو الأفضل المشى على السير المتحرك أم الجرى على السير المتحرك؟.

الإجابة:

فى المشى على السير المتحرك يكون العبء الواقع على الجسم أقل بكثير بالمقارنة بالجرى على السير المتحرك، لأن قدم واحدة تكون على بساط السير المتحرك دائماً أثناء المشى. هذا يترجم إلى مركبة قوة أرضية ثابتة تدفع الجسم وهى تكون أقل من النصف أو الثلث لنفس قوة الدفع عند الجرى على السير المتحرك. الحركة البسيطة التى ترتفع بصورة تدريجية أثناء المشى تعطى لك معدل معقول من ضربات القلب، بدون التأثير بألم أو ارتجاج مفاجئ للعظام والمفاصل، والشاهد أن القلب لا يعرف أبداً الاختلاف بين المشى والجرى والسباحة والرماية بالسهام والمبارزة أو أى رياضة أخرى طالما أن شدة الحمل التدريبى ثابتة ومستمرة.

السؤال الثالث:

كيف يتم مقارنة المشى المعتاد بالمشى على السير المتحرك؟.

الإجابة:

المشى على السير المتحرك يأخذ طابع أكثر نشاطاً وقوة من المشى المعتاد، كما أن المشى على السير المتحرك لا يوجد فيه أى نوع من التوقفات، لأن السير يتحرك المتدرب فلابد أن يتحرك فوقه، كما أن المشى على السير المتحرك يمكن ضبطه والتحكم فى شدته حسب قدرات المتدرب عليه. كما أن معدل ضربات القلب على السير المتحرك يرتفع أكثر بسبب ثبات الأداء ضد العمل على مقاومة الجاذبية الأرضية بوزن الجسم على بساط السير المتحرك، فى ارتفاعات مختلفة وبالزمن الذى يرغبه المتدرب.

هذا يؤدى إلى فقد واستهلاك عدد أكبر من السعرات الحرارية. أخيراً فإن عمل الأقدام والمفاصل الخاصة بالساق والقدم والركبتين والحوض والظهر تجعل الحركة شبه ثابتة مما يقلل الإصابات والتهابات المفاصل.

السؤال الرابع:

ما هو الوقت الذى يجب أن يقضيه المتدرب كل أسبوع لتنفيذ برنامج للمشى على السير المتحرك؟

الإجابة:

الوقت يتوقف على الهدف من تدريبك على السير المتحرك، لكن على وجه العموم فإن استخدام السير المتحرك فى التدريب أسبوعياً لمدة ساعة يعتبر مستوى جيد، ولمدة ساعتين فهو الأفضل، ولمدة ٣ ساعات كل أسبوع فهو الأحسن. الباحثين فى جامعة هارفارد لاحظوا أن هناك علاقة بين طول العمر وزيادة الأنشطة البدنية الحركية للجسم إلى أقل من ٢٠٠٠ سعر حرارى كل أسبوع لشخص متوسط الوزن فإن التدريب ٣ ساعات على السير المتحرك أسبوعياً بالمشى يمكنه بسهولة من حرق ١٥٠٠ سعر حرارى من هذه ٢٠٠٠ سعر حرارى.

السؤال الخامس:

ما هى أفضل ساعات اليوم لإنجاز وحدة تدريبية على السير المتحرك صباحاً - منتصف اليوم - مساءً؟.

الإجابة:

الأمر سهل وبسيط يمكنك إنجاز أى وحدة تدريبية للسير المتحرك فى أى وقت تشاء خلال اليوم طالما أنك تشعر بالاستمتاع بأداء تدريبك على السير المتحرك فى هذا الوقت. ويمكنك اختيار الوقت حسب ظروفك الحياتية اليومية من علاقات اجتماعية والالتزامات فى العمل والدراسة والواجبات العائلية ورعاية مصالح الأسرة. فقط عليك أن تقوم بجدولة أعبائك اليومية وتجد الوقت المناسب لتأدية التدريب على جهاز السير المتحرك.

السؤال السادس:

ما هو الأفضل فى التدريب على السير المتحرك قبل تناول الوجبة الغذائية أم بعدها؟.

الإجابة:

إذا كانت الوحدة التدريبية التى تقوم بأدائها على السير المتحرك هدفها تدريب مكثف ذو شدة عالية، فإنه ليس من المفضل المشى على السير المتحرك بعد الأكل مباشرة، يفضل الانتظار ساعة أو ساعتين.

مع ذلك فإن خطوات المشى البطيئة على السير المتحرك بعد تناول الوجبة الغذائية مباشرة ممكن أن تساعد فى هضم الطعام والقيام بعمليات التمثيل الغذائى بصورة أفضل، وتخفف من الشعور بامتلاء المعدة والخمول والكسل، وتساعد على حرق الزائد من الدهون. وهناك طريقة عظيمة لفقد الوزن بأن يقوم المتدرب عقب كل وجبة غذائية يتناولها بالمشى على السير المتحرك لمدة ثلاث دقائق.

السؤال السابع:

ما هو وجه المقارنة بين السير المتحرك بالموتور، وكل من الدراجة الثابتة وآلة التجديف وآلة التسلق وآلة التزحلق على الجليد؟.

الإجابة:

بالنسبة لكل من الدراجة الثابتة وآلة التجديف فإن أداء التدريبات عليها لا يشمل المقاومة لكل وزن الجسم، كما أنها تهتم بتأهيل جزء واحد من الجسم إما الرجلين أو الذراعين فقط وباقى أجزاء الجسم عملها محدود، إلى جانب أن المقاعد التى يجلس عليها المتدرب تثير غضبه بعد تكرار الاستخدام.

كما أن آلة التزحلق على الجليد تحتاج إلى اتزان عضلى كبير وتوافق للشخص المتوسط الوزن، كما أن تدريب الصعود على آلة التسلق يمثل جهد عنيف وخشن على وتر أكيلس (عصب العرقوب) وهو ليس آمن مثل المشى على بساط السير المتحرك العريض.

الخلاصة : أن السير المتحرك هو الجهاز الأفضل من ناحية السهولة فى الاستخدام - والأمان أثناء الأداء - وتوفير أداء بدنى يستغل كل وزن الجسم - له تأثير كبير مع عدم وقوع عبء كبير على المفاصل والعظام. ولأن المشى على السير المتحرك يكون من السمات الطبيعية لحركة الإنسان لذا فهو يستطيع التحمل والاستمرار فى الجهد أطول بكثير من الآلات الأخرى وأخيراً فهو يساعد على استهلاك عدد كبير من السعرات الحرارية.

السؤال الثامن:

هل من الأفضل المشى لأسرع مسافة قصيرة أم أن تمشى لأطول مسافة بسرعة متوسطة؟.

الإجابة:

لضبط وتهيئة وتعديل تكيف التحمل الدورى التنفسى فإن التدريب بالشدة العالية لمدة متوسطة يكون هو الأفضل. إما لفقد الوزن فإن الوحدات التدريبية

الطويلة تكون أفضل (أكثر من ٤٥ دقيقة) عند شدة أعلى من المتوسطة، فهى سوف تساعد على فقد الدهون وحرقها أكثر من استخدام نظام التدريب على السير المتحرك «٥٤٠ المدرب السوبر» كما يوضح ذلك الجدول التالى الذى يوضح التدريب الأسبوعى حسب الهدف من التدريب.

برنامج السير المتحرك	التدريب الأسبوعى	زمن الوحدة التدريبية
فقد الوزن	٤ مرات البرنامج الثانى P2	٣,٠٠ ساعات
	١ مرة البرنامج الثالث P3	٠,٥٠ ساعة
	١ مرة البرنامج الخامس P5	٠,٢٥ ساعة
		٣,٧٥ ساعة
التحمل الدورى التنفسى	٣ مرات البرنامج الثالث P3	١,٥٠ ساعة
	٢ مرتين البرنامج الخامس P5	٠,٥٠ ساعة
		٢,٠٠ ساعة
التدريب المتوازن	١ مرة البرنامج الثانى P2	٠,٧٥ ساعة
	٢ مرة البرنامج الثالث P3	١,٠٠ ساعة
	١ مرة البرنامج الرابع P4	٠,٥٠ ساعة
	١ مرة البرنامج الخامس P5	٠,٥٠ ساعة
		٢,٧٥ ساعة
برامج السير المتحرك ٥٤٠ المدرب السوبر	البرنامج الأول (P1)	برنامج التقييم الذاتى
	البرنامج الثانى (P2)	برنامج فقد الوزن
	البرنامج الثالث (P3)	برنامج التحمل الدورى التنفسى
	البرنامج الرابع (P4)	برنامج السرعات الفترية
	البرنامج الخامس (P5)	برنامج المحافظة على الكفاءة الحيوية للجسم

السؤال التاسع:

هل التدريب بالأثقال على السير المتحرك يؤدى إلى كفاءة بدنية أفضل؟.

الإجابة:

نعم التدريب بالأثقال يؤدى إلى كفاءة بدنية أفضل ولكن ليس أثناء المشى على السير المتحرك، لأن حمل الأثقال فى اليد يؤدى إلى حدوث خلل فى الإيقاع الحركى للمشى على السير المتحرك، وكذلك الأثقال فى القدمين أو الساق يؤدى إلى نتائج أسوأ صحيح أنها سوف تساعد قليلاً فى زيادة التمثيل الغذائى. ولكن تذكر أن انقباض العضلات يتم للتغلب على وزن الجسم وبالتالى فإن وزن الأثقال سوف يكون غير ذى معنى على السير المتحرك. أما هذه الأثقال الحرة يمكن استخدامها كتدريبات منفصلة لتقوية العضلات فى أوقات منفصلة يمكن فيها التحكم فى سرعة صعود وهبوط الأثقال ببطء.

السؤال العاشر:

هل من الضرورى أن يقوم المتدرب بالتدريب على السير المتحرك حتى يتصبب العرق؟.

الإجابة:

لا ليس من الضرورى، ولكن هذا العرق هو وسيلة الجسم للتبريد، وهذا التبريد يأخذ شكل البخار، وهو يعمل كترمومتر للتنبأ بالحرارة المركزية داخل الجسم المنبعثة نتيجة التدريب على السير المتحرك. فعندما تكون حرارة المتدرب مرتفعة فإن الميتوكدندريا داخل خلايا العضلة تقوم بحرق الدهون بنشاط بمعدل أسرع. كما أن الإدرنالين فى بلازما الدم مع ارتفاع درجة حرارة الجسم يساعد على التمثيل الغذائى. عند حرق الدهون فإنها تتحول إلى ماء (يد٢ أ) بالإضافة إلى ثانى أكسيد الكربون (ك أ٢) بالإضافة إلى حرارة نتيجة الطاقة المنبعثة، كل هذه المواد تتخلص منها عن طريق هواء الزفير والعرق.

لذلك فإذا تصبب المتدرب عرقاً أثناء أداء الوحدة التدريبية على السير المتحرك، فإن هذا مؤشر جيد لارتفاع التمثيل الغذائى، فقط يجب عليه ألا ينسى أن يعوض السوائل المفقودة بشرب كميات كافية من الماء.

على النقيض فهو إذا لم يعرق بدرجة كبيرة فلا يقلق لهذا لأنه مازال يحرق فى سعرات حرارية، الشئ الوحيد الأكثر أهمية هو أن تكون متمتع بتدريبك على السير المتحرك.