

الفصل الخامس

البرامج التدريبية للسير المتحرك

- البرنامج الأول: التقييم الذاتى.
- البرنامج الثانى: إنقاص الوزن.
- البرنامج الثالث: تنمية الجلد الدورى التنفسى.
- البرنامج الرابع: تنمية التدريب الفترى للسرعات.
- البرنامج الخامس: استعادة الشفاء.
- البرنامجين السادس والسابع: الجرى والعدو (٥. ١٠) كيلو متر.
- البرنامج الثامن: تدريب Pritiken:
- استراتيجية التدريب لجهاز السير المتحرك.
- خمسة برامج للمشى على السير المتحرك.
- فوائد أخرى للتدريب Pritiken.
- تدريب Pritiken للسير المتحرك والحفاظة على العمر.
- البرنامج التاسع: الصعود المتعاقب.
- العشر ثنائيات فى تدريب السير المتحرك.
- السير المتحرك يكسب الوقت لصالحك.
- حرق حبة من حلوى إم أند إم M & M.
- التدريبات المقابلة (المساوية لتدريب السير المتحرك).

الفصل الخامس

البرامج التدريبية للسير المتحرك

فى الأجزاء السابقة من متن هذا الكتاب شرحنا مميزات وعيوب الأجهزة الرياضية المتداولة الاستخدام فى هذا العصر وأوضحنا أفضلية استخدام جهاز السير المتحرك وكيفية شراء الأنواع الجيدة منه .

وفى الجزء التالى من صفحات الكتاب نركز على أنواع التدريبات المختلفة التى يمكن تنفيذها على جهاز السير المتحرك حتى يستطيع القارئ أن يكون على دراية كاملة بكيفية التخطيط الطويل المدى والقصير المدى للتدريب باستخدام السير المتحرك .

الآن وبعد أن أصبح الممارس جاهزاً من الناحية الذهنية والمعرفية ولديه جهاز السير المتحرك الذى سوف يقوم بتنفيذ برنامجه التدريبى عليه، يقف أمام الجهاز بملابسه الرياضية الجديدة الأنيقة، ويضع يديه فى وسطه وينظر للسير المتحرك الجديد ذى الإمكانيات العملاقة، ويسأل نفسه من أين أبدأ؟ ويتذكر حواراه مع البائع الذى أعطاه تفصيل أو شرح سريع لتشغيل برامج السير المتحرك وكيف يستطيع أن يوقفها، وعلى الرغم من هذا الاستعداد إلا أن التجربة هى المعلم الأكبر بالنسبة له، فعن طريق التجربة يستطيع أن يدعم تفكيره لتشغيل السير المتحرك، فى الحقيقة أن الممارس الجديد للتدريب على السير المتحرك يجد نفسه فى حاجة إلى مدرب يعلمه ويوجهه ويدربه، ولكن المشكلة أن توفير مدرب لكل ممارس أمر فى غاية الصعوبة، ويزداد الأمر صعوبة فى توفير مدرب لكل ممارس فى كل وقت ومكان يحتاج فيه للتدريب سواء إذا كان بالمنزل أو العمل .

مما سبق دفع الخبراء فى مجال التدريب الرياضى بصفة عامة وخبراء الكمبيوتر ومدربى اللياقة البدنية بصفة خاصة إلى الاستعانة بجهاز الكمبيوتر فى عمل برامج تدريبية تناسب المستويات المختلفة من ممارسى التدريب، وعن طريقها يستطيع

الممارس أن يوجه نفسه ذاتياً، ويقوم بتقويم أداء بواسطة برنامج الكمبيوتر الذى يقوم بتشغيل الجهاز المستخدم فى التدريب والذى يقود الممارس إلى الأداء الصحيح للتدريبات والتقييم الذاتى لمستوى اللياقة البدنية للتعرف على الحدود الغالبة للأحمال التدريبية التى يستطيع أن يستخدمها فى تدريباته، وكل ما يحتاج إليه الممارس فى هذه الحالة هو الضغط على مفتاح التشغيل ومتابعة توجيهات برنامج الكمبيوتر.

ولكى يستطيع القارئ لهذا الكتاب أن يكون فى صورة أوضح للتطبيق العملى لهذه البرامج التدريبية للسير المتحرك سنورد مثال للبرامج التدريبية الموجودة على جهاز السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السوبر » وهى :

- تدريبات التقييم الذاتى .
 - تدريبات إنقاص الوزن .
 - تدريبات الجلد الدورى التنفسى .
 - تدريبات السرعة .
 - تدريبات استعادة الشفاء .
 - التدريبات الفترية .
 - تدريبات الجرى والمشى والعدو لمسافة ٥ كيلو مترات ، ١٠ كيلو مترات .
- ومن خلال الجدول التالى نستطيع أن نوضح هذه البرامج بمستوياتها تفصيلاً :

جدول البرامج التدريبية
على جهاز السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السوير »

البرنامج	الهدف	المستويات
الأول	التقييم الذاتى	٩ مستويات
الثانى	فقد التوازن	٩ مستويات
الثالث	تنمية الجلد الدورى التنفسى	٩ مستويات
الرابع	تنمية التدريب الفترى للسرعات	٩ مستويات
الخامس	استعادة الشفاء	٩ مستويات
السادس	الجرى والعدو والمشى ٥ كيلو متر	٦ مستويات
السابع	الجرى والعدو والمشى ١٠ كيلو متر	٦ مستويات
الثامن	Pritiken الفترى	٩ مستويات
التاسع	التدريب الانحدارى	٩ مستويات

ويتضح من الجدول السابق أن المستويات التدريبية للبرامج التسعة السابقة تتراوح ما بين ٦ مستويات و ٩ مستويات مع اختلاف الهدف الذى يحققه التدريب فى كل مستوى ليناسب قدرات كافة الممارسين للتدريب على جهاز السير المتحرك.

ولمزيد من التفاصيل فسوف نستعرض كل برنامج تدريبي لتوضيح أهدافه وطريقة التدريب باستخدامه وكيفية تشغيل هذا البرنامج لبدء التدريب.

البرنامج الأول: التقييم الذاتى:

هذا البرنامج عبارة عن فكرة ذكية يلجأ إليها الممارس لتحديد مستوى لياقته البدنية، قبل البدء فى استخدام أى برنامج من برامج السير المتحرك، فعن طريق إنجاز ٢٠ دقيقة على جهاز السير المتحرك «٥٤٠ المدرب السوبر» باستخدام البرنامج (P1) لاختيار مستوى العدو، تستطيع أن تصنف مستوى لياقتك البدنية الذى يتراوح ما بين المستوى الأول (الحزام الأبيض) والمستوى التاسع (الحزام الأسود) وهذا يمكن الممارس من التدريب عند المستوى الذى يناسبه.

أ- هدف البرنامج:

البرنامج الأول (P1) تم تصحيحه ليساعد الممارس فى تحديد قدرة أو مستوى اللياقة البدنية الخاصة به والتي يتم فى ضوءها اختيار أفضل حمل تدريبى يمكنه من التدريب بكفاءة عالية.

ب- عمل البرنامج:

البرنامج يتكون من ٢٠ دقيقة عمل على جهاز السير المتحرك، يبدأ ب (٦ دقائق) إحماء وتسخين وتهئية للعضلات، ثم يعقبها (٩ دقائق) تمثل فترة الاختبار لمستوى اللياقة البدنية، ثم يتبعها (٥ دقائق) تهدئة واسترخاء.

فى خلال الـ (٩ دقائق) المحددة لفترة الاختبار لمستوى اللياقة البدنية، يقوم السير المتحرك بزيادة سرعته تلقائياً وكذلك ارتفاعه كل (٣ دقائق).

الاختبار الحقيقى والحاسم للممارس يكون عند الدقيقة الثالثة عشرة، والرابعة عشرة والخامسة عشرة، عندما تكون درجة الحمل التدريبى فى أعلى مستوى لها.

ولكى ينجح الممارس فى تجاوز برنامج التقييم الذاتى (P1) وهو البرنامج الأول يجب عليه أن ينهى الـ (١٥ دقيقة) الأولى من البرنامج بالشروط التالية:

(١) ألا يتعدى معدل ضربات القلب الأقصى ٨٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب بالنسبة له.

(٢) عدم الشعور بالتعب أو الإجهاد بعد تنفيذ الحمل البدنى.

فإذا أكمل الممارس بهذه الشروط الحمل التدريبي، وقام بقياس معدل ضربات القلب سواء من الرقبة أو أسفل الذقن أو عند المعصم وتبين له أنه حقق الشروط السابقة، كان ذلك مؤشراً على أنه قادر على التدريب عند هذا المستوى. فمثلاً إذا أكمل الممارس التدريب عند مستوى (L6) الحمل التدريبي السادس فى البرنامج الأول (P1)، كان ذلك مؤشراً على أنه قادر على التدريب فى المستوى (L6) السادس أو الحزام الأرجوانى، وهذا يوضح التطبيق العملى للتدريب باستخدام البرنامج الأول على جهاز السير المتحرك من المستوى الأول إلى المستوى التاسع (L9 : L1).

يجب أن يفهم الممارس أنه قبل البدء فى الممارسة على جهاز السير المتحرك عليه أن يكون رأى واضح عن مستوى لياقته البدنية، لأن الممارس هو أقدر شخص يستطيع الحكم على مستوى لياقته البدنية، وبالتالي يستطيع أن يقوم بتشغيل البرنامج الأول (P1) عند مستوى شدة التدريب التى تناسب مستواه، ويلزم التنويه عن أن الممارس المتوسط اللياقة البدنية يستطيع اجتياز البرنامج الأول (P1) عند مستوى الشدة الرابع (L4) أو الحزام الأخضر، فإذا كان اختيار الممارس اختياراً صحيحاً فإنه يستطيع إنهاء (١٥ دقيقة) من البرنامج الأول (P1) عند مستوى (٧٥٪ : ٨٥٪) من أقصى معدل لضربات القلب، أما إن كان الاختيار غير سليم وقام بأداء حمل بدنى أعلى من مستواه فإن معدل ضربات القلب ممكن أن يتجاوز حد (٨٥٪) من أقصى معدل لضربات القلب خصوصاً فى المرحلة الرابعة أو الخامسة من التدريب، فإذا حدث ذلك وأصبح تنفس الممارس يواجه صعوبة لا يحاول الضغط على نفسه والاستمرار فى التدريب ليكون بطلاً لأنه من الممكن أن يصبح شهيد عند إصابته بضربة قلبية لذا يجب عليه على الفور إنهاء التجربة والتوقف، والانتظار يوم أو اثنين قبل إعادة التجربة مرة أخرى عند مستوى شدة أقل.

على النقيض إذا أحس الممارس أن مستوى تأثير برنامج التدريب (P1) عند مستوى الشدة التى اختارها أقل من مستوى لياقته البدنية، ويستطيع التعرف على

ذلك من خلال قياس معدل ضربات القلب بعد انتهاء الحمل التدريبي، إذا كان معدلته منخفضاً، يجب عليه أيضاً إعادة التجربة في يوم تالي عند مستوى شدة أعلى، ومن خلال الجدول التالي نستعرض الأحمال التدريبية المختلفة التي يحتويها كل مستوى شدة للبرنامج التدريبي الأول (P 1) لجهاز السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السوبر ».

**مستوى شدة حمل التدريب
في المستويات المختلفة للبرنامج الأول لجهاز
السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السوبر »**

البرنامج	المستوى	اللون المميز	السرعة	ارتفاع البساط (الشدة)
الأول	الأول	أبيض	٢,٥ ميل / ساعة	٤ ٪ درجة
الأول	الثاني	أصفر	٣,٠ ميل / ساعة	٥ ٪ درجة
الأول	الثالث	برتقالي	٣,٣ ميل / ساعة	٦ ٪ درجة
الأول	الرابع	أخضر	٣,٥ ميل / ساعة	٧ ٪ درجة
الأول	الخامس	أزرق	٣,٧ ميل / ساعة	٨ ٪ درجة
الأول	السادس	أرجواني	٤,٠ ميل / ساعة	٩ ٪ درجة
الأول	السابع	أحمر	٤,٥ ميل / ساعة	١٠ ٪ درجة
الأول	الثامن	بنى	٥,٠ ميل / ساعة	١١ ٪ درجة
الأول	التاسع	أسود	٥,٥ ميل / ساعة	١٢ ٪ درجة

يجب أن يسأل الممارس نفسه بعد الاطلاع على الجدول السابق، ما هو الحمل التدريبي المناسب بالنسبة لمستوى لياقته البدنية، وما هي سرعة البساط التي تناسبه أكثر وما هو ارتفاع البساط المناسب والذي يحدد مستوى الشدة؟.

والإجابة سوف تحدد المستوى واللون المميز الذى يتناسب مع مستوى لياقة
الممارس .

ج- توجيهات لتنفيذ البرنامج:

يجب مراعاة مواصلة الأداء فى البرنامج الأول للسير المتحرك والذى يهدف
إلى التقسيم الذاتى إذا كان الممارس يعاني من مشاكل قلبية أو معرض لحدوث
ضربات قلبية، ويتحتم عليه استشارة طبيبه المعالج قبل الاشتراك أو تنفيذ أى
برامج على السير المتحرك وفى حالة إذا أوصى بتنفيذ برنامج للياقة البدنية للسير
المتحرك، عليه أولاً التأكد من سلامة القلب عن طريق أداء اختبار الجهد البدنى
مع رسم القلب الكهربى (E X G) المعروف طبيياً.

وبرنامج التدريب على جهاز السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السوبر» لا يعتبر
بديلاً لتجربة اختبار رسم القلب الكهربى مع الجهد البدنى، لأن اختيار الجهد
الكهربى مع رسم القلب يساعد على تأمين وظائف القلب تحت ظرف الحمل
التدريبى العالى نسبياً، وهو يوفر عنصر الأمان للمتدربين، وهذا الاختبار يكشف
عن عيوب القلب ووظائفه، خصوصاً للمتدربين الجدد من كبار السن والأطفال
والمرضى، وسوف نقوم بشرح واف لاستخدامات السير المتحرك فى اختبار رسم
القلب الكهربى مع الجهد البدنى فى الصفحات القادمة من الكتاب، لكن ما نريد
لفت النظر إليه خلال هذه السطور هو ببساطة أن الممارس إذا شعر بأى عدم راحة
مثل آلام الصدر أو ضيق فى التنفس أو حدوث دوار أثناء أى تدريب على السير
المتحرك يجب عليه التوقف فى الحال، ويجب أن يتوجه الممارس إلى طبيبه
الخاص ومناقشة هذه الأعراض معه، على أى حال فإن احتمال تعرض الممارس
لمثل هذه الأعراض ضئيل جداً، إذا ما قام الممارس قبل بدء التدريب بفحص نفسه
على الطبيب أداء الفحص الطبى الشامل بنجاح، خصوصاً إذا قام بعمل اختبار
رسم القلب الكهربى تحت تأثير الجهد البدنى.

إذا وجد الممارس نفسه يتقدم بصعوبة أثناء إنجاز الحمل التدريبى فى البرنامج
الأول للسير المتحرك بهدف تحديد مستوى لياقته البدنية، فإنه يجب عليه فى الحال

تقليل سرعة دوران بساط السير المتحرك، وكذلك تخفيض ارتفاع بساط السير المتحرك إلى المستوى الأقل والذي يناسب درجة لياقته البدنية أكثر، ومن الممكن أن يستخدم الممارس مستويين أو أكثر أقل من المستوى الذى قام باختياره والبدء به أولاً.

كما يجب عليه تجنب القيام بأداء اختبار للتقييم الذاتى فى البرنامج الأول فى اليوم التالى للتجربة الأولى للاختبار، حيث أن الجسم يحتاج إلى وقت لاستعادة الشفاء عند الوصول إلى الحمل الأقصى لقدرات الممارس.

كما يجب ألا ننسى أن نوجه الممارسين إلى عدم القيام بأداء اختبار التقييم الذاتى فى البرنامج الأول على السير المتحرك بعد تناول الطعام مباشرة لأن هذا يمثل عبء كبير على القلب الذى يوجه كمية كبيرة من الدم نحو المعدة للقيام بعملية هضم الطعام والتمثيل الغذائى.

د - التقييم الذاتى:

الممارس الجديد للتدريب على جهاز السير المتحرك يسأل نفسه كيف أستطيع أن أقيم نفسى ذاتياً؟ وكيف يعرف أنه اجتاز البرنامج الأول (P1) بنجاح أم لا، ولكى يتعرف على الإجابة بدقة يجب أن يجيب بأمانة على الأسئلة التالية بالإجابة (نعم):

السؤال الأول: هل انتهى من أداء الحمل البدنى على البرنامج الأول على جهاز السير المتحرك بدون الشعور بأى ألم بعد تنفيذ الأداء؟ نعم لا

السؤال الثانى: أثناء أداء الحمل البدنى على البرنامج الأول (P1) على جهاز السير المتحرك هل شعرت بالراحة وعدم التعب حتى نهاية البرنامج؟ نعم لا

السؤال الثالث: بعد انتهائك من أداء الحمل البدنى للبرنامج الأول (P1)، هل قمت بحساب معدل ضربات القلب وكان أقل من ٨٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب وذلك بعد الانتهاء مباشرة؟ نعم لا

ويلزم التنويه على أن البرنامج الأول (P1) يحتوى على خمسة أجزاء هى:

- الاحماء أو التهيئة ٦ دقائق .
- الحمل الرئيسى للبرنامج ٩ دقائق على ثلاث مراحل .
- تزيد فيها سرعة وارتفاع البساط كل ٣ دقائق تدريجياً .
- تهدئة واسترخاء ٥ دقائق .
- فيكون المجموع ٢٠ دقيقة على خمس مراحل .

كما هو موضح من قبل ، وأثناء أداء المرحلة الخامسة من البرنامج يجب على الممارس أن يقوم بقياس معدل ضربات القلب بدقة عن طريق القياس من أسفل الرقبة أو الساعد، ويمكن استخدام بعض الأجهزة للقياس مثل الساعات الرقمية المزودة بجهاز يحس بعدد ضربات القلب أو توصيل سلك يحس بنبضات القلب من الأذن وهذا النوع الأخير مزود به عدد كبير من أجهزة السير المتحرك، والمعدل الطبيعي الذى يؤهل الممارس لاجتياز التقييم الذاتى للبرنامج الأول (P 1) على السير المتحرك هو أن يكون عدد ضربات القلب أقل أو يساوى ٨٥٪ من أقصى معدل لضربات القلب خلال المرحلة الخامسة من أداء البرنامج الأول، وفى حالة تعذر قيام الممارس بنفسه بقياس معدل ضربات القلب، يمكن الاستعانة بأى شخص يستطيع أن يقوم بهذه المهمة بدقة .

هـ- أقصى معدل لضربات القلب:

المشكلة التى تواجه الممارسين للتدريب على السير المتحرك عند الرغبة فى تقييم الأداء على الجهاز، هو كيفية التعرف على أقصى معدل لضربات القلب، التى بواسطتها يمكنه تحديد: هل هو اجتاز البرنامج الأول (P1) بنجاح أم لا؟ وسوف نستعرض خلال الجدول التالى علاقة السن بأقصى معدل لضربات القلب .

علاقة السن بمعدل ضربات القلب

السن (بالسنة)	أقصى معدل لضربات القلب	معدل ضربات القلب اللازمة لاجتياز البرنامج الأول
٢٠	٢٠٠ ضربة/ دقيقة	١٧٠ ضربة/ دقيقة
٣٠	١٩٠ ضربة/ دقيقة	١٦٢ ضربة/ دقيقة
٤٠	١٨٠ ضربة/ دقيقة	١٥٣ ضربة/ دقيقة
٥٠	١٧٠ ضربة/ دقيقة	١٤٥ ضربة/ دقيقة
٦٠	١٦٠ ضربة/ دقيقة	١٣٦ ضربة/ دقيقة
٧٠	١٥٠ ضربة/ دقيقة	١٢٨ ضربة/ دقيقة

هناك معادلة حسابية لحساب معدل ضربات القلب القصوى بالنسبة للممارسين وهي:

أقصى معدل لضربات القلب: $220 - \text{السن}$.

فمثلاً لو كان الممارس سنه ٢٥ عاماً فإن أقصى معدل لضربات القلب يتم حسابه عن طريق المعادلة كالتالى:

أقصى معدل لضربات القلب = $220 - 25 = 195$ ضربة/ دقيقة. ويلزمه لتجاوز البرنامج الأول بنجاح أن يسجل خلال المرحلة الخامسة منه معدل ضربات قلب = 166 ضربة/ دقيقة تقريباً وهذا المعدل يساوى 85% من أقصى معدل لضربات القلب تبعاً لمرحلته السنية.

ملخص محتويات
البرنامج الأول (P1) على جهاز السير المتحرك

المستوى	اللون	المتغير	الزمن المستغرق بالدقيقة							
	المميز	الزمن بالدقيقة	٠	٢	٤	٦	٩	١٢	١٥	٢٠
الأول	أبيض	سرعة/ ميل/ساعة	الإحماء (التهيئة)	ملحوظة: الإحماء والتهيئة تم تصميمهما بطريقة مستقلة تناسب كل المستويات	٢,٥	٢,٢	٢,٠			
		درجة %			٤,٠	٣,٠	٢,٠			
الثاني	أصفر	سرعة/ ميل/ساعة			٢,٤	٢,٦	٢,٠			
		درجة %			٥,٠	٣,٨	٢,٥			
الثالث	برتقالي	سرعة/ ميل/ساعة			٣,٦	٢,٩	٣,٣			
		درجة %			٣,٠	٤,٥	٦,٠			
الرابع	أخضر	سرعة/ ميل/ساعة			٢,٨	٣,١	٣,٥			
		درجة %			٣,٥	٥,٣	٧,٠			
الخامس	أزرق	سرعة/ ميل/ساعة			٣,٠	٣,٣	٣,٧			
		درجة %			٤,٠	٦,٠	٨,٠			
السادس	أرجواني	سرعة/ ميل/ساعة			٣,٢	٣,٥	٤,٠			
		درجة %			٤,٥	٦,٨	٩,٠			
السابع	أحمر	سرعة/ ميل/ساعة			٣,٦	٤,٠	٤,٥			
		درجة %			٥,٠	٧,٥	١٠,٠			
الثامن	بنى	سرعة/ ميل/ساعة			٤,٠	٤,٤	٥,٠			
		درجة %			٥,٤	٨,٣	١١,٠			
التاسع	أسود	سرعة/ ميل/ساعة	٤,٤	٤,٨	٥,٥					
		درجة %	٦,٠	٩,٠	١٢,٠					

استعادة الشفاء (الاسترخاء)

البرنامج الثانى: إنقاص الوزن:

هناك عاملين مؤثرين فى فقد الوزن وحرق الدهون هما مدة التدريب على جهاز السير المتحرك وكثافة تركيز التدريب أثناء تنفيذ الحمل التدريبى، فالممارس لا يستطيع أن يمشى أو يجرى بسرعة كبيرة لحرق والتخلص من الدهون الزائدة فى جسمه لأنه سوف يتعرض فى كثير من الأحيان للإصابة.

فعن طريق الاستمرار بالتدريب بمقاومات مختلفة الشدة على جهاز السير المتحرك يستطيع الممارس أن يقوم بحرق الدهون والمحافظة على لياقة وحيوية العضلات العاملة أثناء الأداء، وهذا السلوك سوف يساعده أيضاً على تقليل الوزن والمحافظة عليه فى المستوى المرغوب.

فالتخطيط طويل المدى للبرنامج الثانى (P2) والذى يهدف إلى إنقاص الوزن تقوم فكرته على التدريب بجهاز السير المتحرك بشدة متوسطة مع المحافظة على التدريب لفترات طويلة نسبياً، ويمكن أن تطلق على هذه الطريقة التدريب الطويل البطئ المسافات.

أ- هدف البرنامج:

البرنامج الثانى (P2) للتدريب على السير المتحرك تم تصميمه للمساعدة فى حرق الدهون وبالتالي إنقاص الوزن وذلك باستخدام سرعات متوسطة لبساط السير المتحرك ويهدف بذلك إلى مساعدة الممارسين الذين يعانون من الزيادة فى الوزن.

والبرنامج الثانى (P2) يتميز بأنه أقل إجهاداً على كل من القلب والمفاصل بالمقارنة بالتدريبات عالية الشدة كما فى البرنامج الثالث (P3) والبرنامج الرابع (P4) التاليين.

محتويات البرنامج الثانى (P2) هى أفضل طريقة فى إعداد وتجهيز الممارسين للتدريب المستقبلى على مستويات أعلى من التدريبات العالية الشدة.

ب- عمل البرنامج:

البرنامج الثانى (P2) يبدأ بـ (٦ دقائق) إحماء وتسخين والقيام ببعض تمارين الإطالة العضلية لتهيئة العضلات بالعمل على جهاز السير المتحرك.

ويبدأ خلالها فى الزيادة التدريجية لحوالى (٨٦٪) من المستوى الذى استطاع إنجازه عند أدائه اختبار التقييم الذاتى فى البرنامج الأول (P1).

يقوم الممارس بالعمل فى المستوى الموضح سابقاً لمدة (٥ دقائق) بعدها يبدأ السير المتحرك بالصعود التدريجى فى مستوى التدريب حتى يصل مع الممارس إلى أعلى مستوى من التمثيل الغذائى والعمليات الحيوية لأجهزة الجسم وهى ما تسمى بمرحلة القمة.

يستمر الممارس فى الأداء على السير المتحرك فى مرحلة القمة لمدة (دقيقتين)، يعقب ذلك الأداء لمدة (٥ دقائق) أخرى بطريقة التدريب الفترى وذلك حتى العودة إلى المستوى الطبيعى للممارس.

الدقيقتان اللتان يصل فيهما الممارس لأعلى مستوى (القمة) تساعد على حرق كمية أكبر من الدهون والسعرات الحرارية، خلال الـ (٥ دقائق) التالية وهى تمثل الفترة الرئيسية من البرنامج التدريبى الثانى (P2) على جهاز السير المتحرك. ولتبسيط الأمر فإنه يمكن تقسيم البرنامج الثانى للتدريب على جهاز السير المتحرك كالتالى:

المرحلة الأولى: ٦ دقائق إحماء وتهيئة للعضلات.

المرحلة الثانية: ٥ دقائق الارتفاع إلى الشدة المتوسطة للتدريب.

المرحلة الثالثة: دقيقتان الوصول إلى أعلى قمة.

المرحلة الرابعة: ٥ دقائق للعودة إلى الشدة المتوسطة للتدريب.

المرحلة الخامسة: ٥ دقائق تهدئة واسترخاء.

وتمثل المرحلة الثالثة والرابعة من البرنامج المرحلة الرئيسية للبرنامج التدريبي الثانى (P2).

على سبيل المثال إذا كان التدريب بالبرنامج الثانى (P2) لمدة ٤٥ دقيقة فهذا يعنى أن الممارس سوف يقوم بالإحماء والتهيئة فى بداية التدريب والتهدة والاسترخاء فى نهاية التدريب لمدة (١٠ دقائق) ثم يقوم بعد ذلك بالتدريب الفترى على جهاز السير المتحرك لمدة (٣٥ دقيقة) وذلك بتكرار الجزء الرئيسى من البرنامج (المرحلة الثالثة والرابعة) لمدة (خمس) دورات تستغرق كل دورة ٧ دقائق (٢ دقيقة أعلى قمة + ٥ دقائق للتدريب بالشدة المتوسطة) وهذا التدريب تأثيره يعادل خمس مرات التدريب باستخدام قمة واحدة ويهدف إلى حرق مزيد من السعرات والدهون؟.

ومن خلال الجدول التالى نستعرض الأحمال التدريبية المختلفة التى يحتوئها كل مستوى شدة للبرنامج التدريبي الثانى (P2) لجهاز السير المتحرك «٥٤٠ المدرب السوبر».

مستوى شدة حمل التدريب للمستويات المختلفة

للبرنامج التدريبي الثانى لجهاز السير المتحرك «٥٤٠ المدرب السوبر»

البرنامج	المستوى	السرعة	ارتفاع البساط "الشدة"
الثانى	الأول	٢.٢ ميل / ساعة	٤ %
الثانى	الثانى	٢.٦ ميل / ساعة	٥ %
الثانى	الثالث	٢.٩ ميل / ساعة	٦ %
الثانى	الرابع	٣.١ ميل / ساعة	٧ %
الثانى	الخامس	٣.٣ ميل / ساعة	٨ %
الثانى	السادس	٣.٥ ميل / ساعة	٩ %
الثانى	السابع	٤.٠ ميل / ساعة	١٠ %
الثانى	الثامن	٤.٤ ميل / ساعة	١١ %
الثانى	التاسع	٤.٨ ميل / ساعة	١٢ %

فى البرنامج التدرىبى الثانى (P2) على جهاز السىر المتحرك لتقليل الوزن وحرق السعرات الحرارية والدهون، (٧٧٪) من الوقت المستغرق فى التدريب يعادل (٨٦٪) من الوقت الذى يتم استغراقه بالتدريب على البرنامج الأول (P1).

ج - توجيهات لتنفيذ البرنامج:

الممارس الذى يبدأ فى استخدام البرنامج التدرىبى الثانى (P2) لأول مرة لمدة (٤٥ دقيقة) سوف يجد صعوبة فى البدء بهذا التدريب الصعب والطويل وسوف يكون تأثيره عليه أكثر إجهاداً.

حتى يستطيع الممارس أن ينجز الحمل التدرىبى الخاص به دون أى إصابة أو صعوبات أثناء التنفيذ فعليه أن يقوم بإسقاط ٣ دورات من الحمل التدرىبى الذى يقوم بتنفيذه على جهاز السىر المتحرك وهم يمثلون الثلاث دورات الأخيرة، ويقوم فقط بتنفيذ دورتين خلال الفترات الأولى من تدريبه باستخدام البرنامج الثانى (P2) هذا يوفر للممارس (٢١ دقيقة) من التدريب ويجعله يستفيد (بـ ٢٤ دقيقة) من التدريب لحرق الدهون بدلاً من (٤٥ دقيقة) مع إجهاد العضلات التى قد تؤدى إلى التوقف عن التدريب وإنجاز الحمل البدنى.

تدرىبياً يستطيع الممارس زيادة عدد الدورات خلال الفترة التدرىبية الواحدة وذلك دون حدوث أى إجهاد أو إصابات أو تعب.

السؤال الذى يتبادر إلى ذهن الممارس عند بدء التدريب باستخدام البرنامج الثانى (P1) لإنقاص الوزن ما هو عدد الفترات التدرىبية التى يحتاجها أسبوعياً؟.

الإجابة على السؤال السابق أن العدد المثالى من الفترات التدرىبية يكون عظيماً أن تكمل ٣ أو ٤ فترات أسبوعياً، ويفضل أن تكون هذه الفترات على أيام متبادلة مثلاً، الاثنين والأربعاء والجمعة أو السبت والاثنين والخميس أو

الأحد والثلاثاء والجمعة، وبين هذه الأيام يفضل للممارس أن يقوم بالتدريب باستخدام البرنامج الثالث (P3) أو البرنامج الخامس (P5) على السير المتحرك فإذا لم تكن الحالة البدنية والمزاجية على ما يرام فإن مجرد المشى أو العدو خارج المنزل أو الاستمتاع بالطبيعة هى مفاتيح المحافظة على الاستمرار بحيوية ونشاط بالاستمرار فى ممارسة التدريب، ويمكن الخلط بين الأنشطة السابق ذكرها بين الأيام التدريبية المختلفة فعلى سبيل المثال يمكن أن ينظم التدريب بالطريقة التالية:

السبت: تنفيذ البرنامج الثانى ٢٤ دقيقة (٢ دورة).

الأحد: تنفيذ البرنامج الثالث

الاثنين: تنفيذ البرنامج الثانى ٣١ دقيقة (٣ دورات).

الثلاثاء: تنفيذ البرنامج الخامس

الأربعاء: تنفيذ البرنامج الثانى ٣٨ دقيقة (٤ دورات).

الخميس: المشى فى الخلاء والاستمتاع بالطبيعة

الجمعة: راحة

السبت: تنفيذ البرنامج الثانى ٤٥ دقيقة (٥ دورات).

وهكذا يمكن تشكيل البرنامج التدريبى للممارس على جهاز السير المتحرك باستخدام البرنامج الثانى (P2)، بحيث لا يتسرب إليه عنصر الملل أو السأم من تكرار التدريب، ومن الممكن المساعدة فى التدريب بسماع الموسيقى أو مشاهدة التلفيزيون أو التحدث مع الأصدقاء أثناء الفترات التدريبية.

د - أفضل طريقة لإنقاص الوزن:

أفضل طريقة لفقد الوزن وحرق الدهون هى زيادة التمثيل الغذائى عن طريق الهضم، وذلك بالحركة المستمرة والنشاط، فمن خلال التدريب بالبرنامج الثانى لجهاز السير المتحرك «٥٤٠ المدرب السوبر»، يستطيع الممارس حرق ٣٠٠ :

٤٠٠ سعر حرارى عند تنفيذه للمستوى الخامس من هذا البرنامج مرة واحدة وذلك إذا كان وزنه حوالى ١٦٠ رطلاً.

لكن إذا حاول نفس الممارس أن يقوم بالسطو على الثلاجة فى منزله فى منتصف الليل فإن كمية السعرات الحرارية التى يفقدها خلال اليوم سوف تختل عند قيامه بالتهام عبوة من الآيس كريم الكبير، لأن الممارس إذا أراد المحافظة على إنقاص الوزن لابد عليه من أن يغير عاداته الغذائية اليومية والمحافظة على عدم الارتداد فى إنقاص الوزن تدريجياً مع عدم تعويض ما يفقده عن طريق زيادة الغذاء.

هناك اعتبارات يجب أن نراعيها عندما يكون هدفنا هو إنقاص الوزن هى:

(١) إن إنقاص الوزن لا يعتمد فقط على الإقلال من تناول الطعام، لأن الاتجاهات الحديثة فى نظريات إنقاص الوزن تقوم على أساس إعطاء الجسم كل احتياجاته الغذائية المطلوبة مع زيادة حجم النشاط البدنى والحيوية لاستهلاك السعرات الحرارية لاستهلاك الدهون الزائدة بالجسم.

(٢) يجب تنويع عناصر الغذاء بحيث نقلل بقدر الإمكان من استعمال المواد الدهنية فى الغذاء، حتى مع كثرة المواد الكربوهيدراتية مع إمداد الجسم بما يحتاجه من السكريات والنشويات.

(٣) الإفطار مبكراً قدر الإمكان لتسهيل التمثيل الغذائى للغذاء وإعطاؤه أطول فترة ممكنة من الاستهلاك، كما يجب تجنب تناول أى طعام بعد طعام العشاء وهو ما يعرف (بتسالى آخر الليل).. التى غالباً ما تحتوى على عدد كبير من السعرات الحرارية التى يتم تخزينها بالجسم.

(٤) ينصح بالمشى لفترات قصيرة كل يوم إلى جانب التدريب على جهاز السير المتحرك، وإذا لم يكن متاح المشى خارج المنزل بسبب سوء الأحوال الجوية فلا مانع من أن يقوم الممارس بالمشى داخل المنزل عن طريق صعود درج المنزل والهبوط، التوجه إلى الجراج والعودة، أو الذهاب إلى المستودع أو المخزن الموجود أسفل البناية التى يقطنها الممارس.

٥) يجب أن يضع الممارس فى ذهنه أن الطعام ما هو إلا مجرد وقود يعطى له طاقة للحركة والنشاط، وأترك الجوع يشعرك برغبتك فى تزويد الوقود، لا الشهية نحو تناول صنف معين من أصناف الطعام.

٦) أى تغيير ولو قليل فى عاداتك الغذائية تصنع اختلافاً كبيراً فى وزن جسمك، وقد يكون هناك فقد سريع فى وزن الجسم بطريقة مؤقتة ولكن المحافظة على ثبات هذا الوزن هو أهم من فقده.

ونستعرض من خلال الجدول التالى ملخصاً للبرنامج الثانى (P2) للتدريب على السير المتحرك المصمم لإنقاص الوزن وحرق الدهون.

ملخص محتويات

البرنامج الأول (P 2) التدريبى على جهاز السير المتحرك (٥٤٠ المدرب السوبر)

الزمن المستغرق بالدقيقة					المتغير		مستوى
					الزمن		اللياقة
٤٥	٤١	١٣	١١	٦	٠		
استعادة الشفاء (الاسترخاء)	الدورة الخامسة الدورة الرابعة الدورة الثالثة الدورة الثانية	٢,٢	٢,٢	الإحماء (التهيئة)	سرعة ميل/ساعة	الأول	
		٤,٠	٣,٠		درجة %		
		٢,٦	٢,٦		سرعة ميل/ساعة	الثانى	
		٥,٠	٣,٨		درجة %		
		٢,٩	٢,٩		سرعة ميل/ساعة	الثالث	
		٤,٥	٦,٠		درجة %		
		٣,١	٣,١		سرعة ميل/ساعة	الرابع	
		٧,٠	٥,٣		درجة %		
		٣,٣	٣,٣		سرعة ميل/ساعة	الخامس	
		٨,٠	٦,٠		درجة %		
		٣,٥	٣,٥		سرعة ميل/ساعة	السادس	
		٩,٠	٦,٨		درجة %		
		٤,٠	٤,٠		سرعة ميل/ساعة	السابع	
		١٠,٠	٧,٥		درجة %		
		٤,٤	٤,٤		سرعة ميل/ساعة	الثامن	
		١١,٠	٨,٣		درجة %		
		٤,٨	٤,٨		سرعة ميل/ساعة	التاسع	
		١٢,٠	٩,٠		درجة %		
		فى البرنامج الثانى (P2) يتم تنفيذ ٥ دورات كل منها ٧ دقائق (٣٥ دقيقة)					

البرنامج الثالث: تنمية الجلد الدورى التنفسى:

عندما تمارس الأنشطة الرياضية ذات العمل الهوائى فى نظم استهلاك الطاقة بمستوى مقاومة ملائم، تصبح عضلة القلب أقوى وأكثر كفاءة، كما تحدث استجابة أفضل من الأوعية الدموية فى سهولة مرور الدم، كما أن تبادل الغازات من الرئتين إلى الجهاز الدورى والعكس يحدث بصورة أفضل، أى ينقل الأكسجين إلى الدم وثنانى أكسيد الكربون إلى الرئتين إلى خارج الجسم مع هواء الزفير، كل هذا يؤدى إلى تحسين عمل العضلات.

إن أى عمل عضلى للجسم بطريقة منتظمة ومستمرة يستخدم فيه نظام الطاقة الهوائى يحدث التأثير السابق على الدورة الدموية بما فى ذلك المشى أو الجرى الخفيف، أى يكون العمل بثلثي المعدل الأقصى أو أكثر للدفع فى عمل عضلة القلب، وهذا العمل يمكن أن يأخذ صورة المشى أو الجرى الخفيف مع تحريك الذراعين على السير المتحرك بسرعة متوسطة بانحدار متوسط للبساط لفترات طويلة نسبياً، وهذا ما يحققه الممارس باستخدام البرنامج الثالث (P3)، ويوفر له القدرة على التحمل الأفضل لعضلة القلب وهو ما يسمى بتنمية الجلد الدورى التنفسى.

أ) هدف البرنامج:

البرنامج الثالث (P3) تم تصحيحه ليوفر للممارس الأداء بشدة عالية لمدة ٣٠ دقيقة عمل دورى تنفسى ويتوافق مع إنجازه لبرنامج التقييم الذاتى (P1).

ب) الفوائد الدورية التنفسية للبرنامج الثالث (P3):

- ١ - المحافظة على ضغط الدم الطبيعى للممارس.
- ٢ - تحسين حركة الدورة الدموية من خلال عضلة القلب.
- ٣ - تقوية عضلة القلب لإنتاج أفضل عمل لها.
- ٤ - يقلل من معدل ضربات القلب فى حالة الراحة.
- ٥ - يوازن بين الدهون عالية ومنخفضة الكثافة مع الكوليسترول.
- ٦ - يزيد من حجم وكتلة عضلات الممارس.

- ٧ - يقلل من نسبة الدهون فى الجسم .
- ٨ - يحافظ على ليونة الأوعية الدموية بالجسم .
- ٩ - يزيد من التحمل اللاهوائى للممارس .
- ١٠ - يزيد من الطاقة البدنية التى ينتجها الممارس .

ج) عمل البرنامج:

البرنامج يتكون من ٣٠ دقيقة عمل على جهاز السير المتحرك، يبدأ بـ (٤ دقائق) إحماء وتسخين وتهيئة للعضلات، ثم يعقبها سلسلة من الزيادة المختلفة للسرعة وارتفاع البساط حتى يصل الممارس إلى الدقيقة (٢٦)، وهى تعتبر فترة التدريب الرئيسية، يبدأ بعد ذلك حمل التدريب بالانخفاض تدريجياً ويبطئ خلال الـ (٤ دقائق) الباقية من تنفيذ البرنامج الثالث (P3) للتهدة والاسترخاء واستعادة الشفاء .

ومن خلال الجدول التالى نستعرض الأحمال التدريبية المختلفة التى يحتويها كل مستوى شدة للبرنامج الثالث (P3) على جهاز السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السوبر » .

مستوى شدة حمل التدريب

فى المستويات المختلفة للبرنامج الثالث لجهاز السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السوبر »

البرنامج	المستوى	السرعة	ارتفاع البساط "الشدة"
الثالث	الأول	٢,٤ ميل / ساعة	٣,٧ ٪ درجة
الثالث	الثانى	٢,٩ ميل / ساعة	٤,٦ ٪ درجة
الثالث	الثالث	٣,١ ميل / ساعة	٥,٦ ٪ درجة
الثالث	الرابع	٣,٤ ميل / ساعة	٦,٥ ٪ درجة
الثالث	الخامس	٣,٦ ميل / ساعة	٧,٤ ٪ درجة
الثالث	السادس	٣,٩ ميل / ساعة	٨,٤ ٪ درجة
الثالث	السابع	٤,٣ ميل / ساعة	٩,٣ ٪ درجة
الثالث	الثامن	٤,٨ ميل / ساعة	١٠,٠ ٪ درجة
الثالث	التاسع	٥,٣ ميل / ساعة	١١,١ ٪ درجة

أثناء تنفيذ البرنامج الثالث (P3)، يتدرب الممارس عند مستوى متوسط من شدة التدريب من أقصى أداء له في برنامج التقييم الذاتي (P1)، لمدة (٢٢ دقيقة) من الثلاثين دقيقة (٣٠) التي يستغرقها البرنامج.

الجدول التالي يوضح مقارنة بين متغيرات برنامج التدريب الثاني (P2)، ومتغيرات برنامج التدريب الثالث (P3) على جهاز السير المتحرك «٥٤٠ المدرب السوبر».

مقارنة بين متغيرات

البرنامج التدريبي الثاني (P2) والبرنامج التدريبي الثالث (P3)

المتغير	البرنامج التدريبي الثاني (P2)	البرنامج التدريبي الثالث (P3)
العائد الأساسي	التحكم في الوزن	التكيف الدوري التنفسي
شدة التدريب	متوسطة	عالية
مدة التدريب	٤٥ دقيقة	٣٠ دقيقة
التكرار	٤ مرات أسبوعياً	٣ مرات أسبوعياً
السعرات المستهلكة	٣٣٠ سعر	٢٦٥ سعر
المميزات	أكبر وأعظم في حرق السعرات	أعلى شدة أو كثافة

* كمية السعرات المستهلكة ثم حسابها على أساس شخص يتدرب في البرنامج التدريبي الثاني (P2) أو البرنامج التدريبي الثالث (P3)، في المستوى السابع لشخص يزن ٧٢,٥ كيلو جرام.

ملخص محتويات

البرنامج الثالث (P3) على جهاز السير المتحرك

المستوى	المتغير	الزمن المستغرق بالدقيقة			
		صفر	٤	٢٦	٣٠
الأول	سرعة ميل / ساعة	الإجماء (التهينة)	٢,٢	٢,٥	٢,٢
	درجة %		٣,٠	٤,٠	٣,٠
الثاني	سرعة ميل / ساعة		٢,٦	٣,٠	٢,٦
	درجة %		٣,٨	٥,٠	٣,٨
الثالث	سرعة ميل / ساعة		٢,٩	٣,٣	٢,٩
	درجة %		٤,٥	٦,٠	٤,٥
الرابع	سرعة ميل / ساعة		٣,١	٣,٥	٣,١
	درجة %		٥,٣	٧,٠	٥,٣
الخامس	سرعة ميل / ساعة		٣,٣	٣,٧	٣,٣
	درجة %		٦,٠	٨,٠	٦,٠
السادس	سرعة ميل / ساعة		٣,٥	٤,٠	٣,٥
	درجة %		٦,٨	٩,٠	٦,٨
السابع	سرعة ميل / ساعة		٤,٠	٤,٥	٤,٠
	درجة %		٧,٥	١٠,٠	٧,٥
الثامن	سرعة ميل / ساعة		٤,٤	٥,٠	٤,٤
	درجة %		٨,٣	١١,٠	٨,٣
التاسع	سرعة ميل / ساعة		٤,٨	٥,٥	٤,٨
	درجة %		٩,٠	١٢,٠	٩,٠

استعادة الشفاء (الاسترخاء)

الإجماء (التهينة)

البرنامج الرابع: التدريب الفترى للسرعات:

يعتمد هذا البرنامج على أن الممارس يتدرب بشدة قريبة من أقصى جهد يمكن أن يبذله في سلسلة من الفترات المتبادلة ذات الشدة المرتفعة والمنخفضة، تجعله يبذل جهداً كبيراً ولفترة قصيرة ثم يعقبه استرخاء لاستعادة الشفاء، والتدريب الفترى أسبوعياً سوف يعمل على زيادة:

- (١) قوة التحمل على أداء تدريبات أكثر صعوبة.
- (٢) سعة القدرة اللاهوائية في التدريب.
- (٣) السرعة أثناء الجرى والمشى إلى أقصى مسافة يستطيعها الممارس.

أ) هدف البرنامج:

البرنامج التدريبى الرابع (P4) وضع ليدفع الممارس إلى التدريب بجدية في فترات قصيرة تقترب من الحد الأقصى لأدائه ليقوم بتنمية التكيف والتحمل لديه مع التدريبات المكثفة.

ب) عمل البرنامج:

منذ بدء فترة التدريب الفترى يتم التركيز على الجهاز الدورى التنفسى لمدة ثمان دقائق كفترة للتهيئة والإحماء، وتستخدم فقط بهذه الكيفية فى البرنامج التدريبى الرابع (P4)، يبدأ بعد ذلك الزيادة فى سرعة السير المتحرك وارتفاع بساط السير المتحرك بسرعة تزيد عن أقصى سرعة لأداء الممارس فى البرنامج الأول (التقييم الذاتى) بنسبة (١٠ ٪)، ويستمر ذلك لمدة دقيقتين، بعد ذلك يبطئ السير المتحرك من حركته بنسبة تصل إلى (٣٠ ٪) لمدة ثلاث دقائق لاستعادة الشفاء قبل البدء فى الفترة التالية من التدريب.

فى خلال الثلاثين دقيقة التى يستغرقها البرنامج التدريبى الرابع (P4) على جهاز السير المتحرك يكرر الممارس هذه الفترات ذات شدة التدريب المرتفعة أربع مرات قبل الوصول إلى مرحلة التهدئة والاسترخاء الأخيرة التى تستغرق دقيقتين.

مستوى شدة حمل التدريب

فى المستويات المختلفة للبرنامج الرابع لجهاز السير المتحرك « ٥٤٠ المدرب السور »

البرنامج	المستوى	أقصى حمل تدريبي		استعادة الشفاء	
		السرعة	ارتفاع البسائط الشدة	السرعة	ارتفاع البسائط الشدة
الرابع	الأول	٢,٨ ميل/ساعة	٤ %	٢,٠ ميل/ساعة	٤ %
الرابع	الثانى	٣,٤ ميل/ساعة	٥ %	٢,٤ ميل/ساعة	٥ %
الرابع	الثالث	٣,٦ ميل/ساعة	٦ %	٢,٦ ميل/ساعة	٦ %
الرابع	الرابع	٣,٩ ميل/ساعة	٧ %	٢,٨ ميل/ساعة	٧ %
الرابع	الخامس	٤,٢ ميل/ساعة	٨ %	٣,٠ ميل/ساعة	٨ %
الرابع	السادس	٤,٥ ميل/ساعة	٩ %	٣,٢ ميل/ساعة	٩ %
الرابع	السابع	٥,٠ ميل/ساعة	١٠ %	٣,٦ ميل/ساعة	١٠ %
الرابع	الثامن	٥,٦ ميل/ساعة	١١ %	٤,٠ ميل/ساعة	١١ %
الرابع	التاسع	٦,٢ ميل/ساعة	١٢ %	٤,٤ ميل/ساعة	١٢ %

البرنامج الرابع (P4) للتدريب على السير المتحرك يكون توليفة بين العمل الذى يتميز بالسهولة والصعوبة، والنتيجة النهائية هى تكيف الجسم على الأداء فى أقصى حمل تدريبي.

ج) توجيهات لتنفيذ البرنامج:

- يجب على الممارس قبل البدء فى تنفيذ التدريب فى البرنامج التدريبى (P4)، أن يقوم بممارسة التدريب على جهاز السير المتحرك بشدة منخفضة لمدة طويلة (التدريب باستخدام البرنامج الثانى)، حتى يتكيف الجسم على هذا التدريب.

- يقوم الممارس بعد ذلك بالتدريب عند المستوى المناسب فى البرنامج التدريبى الرابع، والذى يتناسب مع مستوى لياقته البدنية التى قام بتحديدتها من خلال عمله فى المستوى التدريبى الأول (P1).

ملخص محتويات

البرنامج الرابع (P4) على جهاز السير المتحرك

المستوى	المتغير	الزمن المستغرق بالدقيقة					
		صفر	٨	١٣	١٨	٢٣	٢٨
الأول	سرعة ميل / ساعة	٢,٨ - ٢,٨ - ٢,٨ - ٢,٨ - ٢,٨ - ٢,٨ - ٢,٨ - ٢,٨					
	درجة %	٤ %					
الثاني	سرعة ميل / ساعة	٣,٤ - ٣,٤ - ٣,٤ - ٣,٤ - ٣,٤ - ٣,٤ - ٣,٤ - ٣,٤					
	درجة %	٥ %					
الثالث	سرعة ميل / ساعة	٣,٦ - ٣,٦ - ٣,٦ - ٣,٦ - ٣,٦ - ٣,٦ - ٣,٦ - ٣,٦					
	درجة %	٦ %					
الرابع	سرعة ميل / ساعة	٣,٩ - ٣,٩ - ٣,٩ - ٣,٩ - ٣,٩ - ٣,٩ - ٣,٩ - ٣,٩					
	درجة %	٧ %					
الخامس	سرعة ميل / ساعة	٤,٢ - ٤,٢ - ٤,٢ - ٤,٢ - ٤,٢ - ٤,٢ - ٤,٢ - ٤,٢					
	درجة %	٨ %					
السادس	سرعة ميل / ساعة	٤,٥ - ٤,٥ - ٤,٥ - ٤,٥ - ٤,٥ - ٤,٥ - ٤,٥ - ٤,٥					
	درجة %	٩ %					
السابع	سرعة ميل / ساعة	٥,٠ - ٥,٠ - ٥,٠ - ٥,٠ - ٥,٠ - ٥,٠ - ٥,٠ - ٥,٠					
	درجة %	١٠ %					
الثامن	سرعة ميل / ساعة	٥,٦ - ٥,٦ - ٥,٦ - ٥,٦ - ٥,٦ - ٥,٦ - ٥,٦ - ٥,٦					
	درجة %	١١ %					
التاسع	سرعة ميل / ساعة	٦,٢ - ٦,٢ - ٦,٢ - ٦,٢ - ٦,٢ - ٦,٢ - ٦,٢ - ٦,٢					
	درجة %	١٢ %					

استعادة الشفاء (الاسترخاء)

الإخماء (التهيئة)

البرنامج الخامس: استعادة الشفاء:

التدريب المكثف الطويل يجعل الممارس فى بعض الأحيان يشعر بأنه لا يكون لديه استعداداً لتكملة التدريب، وقد يرجع هذا إلى التدريب المكثف فى الأيام السابقة أو نتيجة الدورة الكيميائية فى الدم التى تؤدى إلى تراكم حمض اللاكتيك، عندئذ يجب على الممارس أن يخلد للراحة والاسترخاء ويبدأ بسؤال نفسه: هل تذهب إلى الراحة السلبية التامة من التدريب، أم أن يحاول أن يحافظ على مستوى لياقته البدنية بأداء تدريب منخفض الشدة؟.

الخمس عشرة دقيقة التى يستغرقها البرنامج الخامس التدريبى (P5) على جهاز السير المتحرك «٥٤٠ المدرب السوبر» يوفر للممارس استعادة الشفاء دون التركيز الزائد على الجسم، وتساعد على الخروج من حالة الخمول والكسل من جراء تراكم حامض اللاكتيك وتساعد فى التخلص منه.

أ- هدف البرنامج:

البرنامج التدريبى الخامس (P5) تم تصميمه لمساعد الجسم فى استعادة الشفاء مع المحافظة على درجة اللياقة البدنية التى وصل إليها الممارس، ويمتاز بشدة التدريب المنخفضة القصيرة.

مستوى شدة حمل التدريب

فى المستويات المختلفة للبرنامج الخامس لجهاز السير المتحرك

« ٥٤٠ المدرب السوبر »

البرنامج	المستوى	السرعة	ارتفاع البساط "الشدة"
الخامس	الأول	٢,٣ ميل / ساعة	٣,٠ ٪ درجة
الخامس	الثانى	٢,٨ ميل / ساعة	٤,١ ٪ درجة
الخامس	الثالث	٣,٠ ميل / ساعة	٥,٠ ٪ درجة
الخامس	الرابع	٣,٢ ميل / ساعة	٥,٨ ٪ درجة
الخامس	الخامس	٣,٥ ميل / ساعة	٦,٦ ٪ درجة
الخامس	السادس	٣,٧ ميل / ساعة	٧,٤ ٪ درجة
الخامس	السابع	٤,١ ميل / ساعة	٨,٣ ٪ درجة
الخامس	الثامن	٤,٦ ميل / ساعة	٨,٩ ٪ درجة
الخامس	التاسع	٥,١ ميل / ساعة	٩,٩ ٪ درجة

التدريب بالبرنامج الخامس (P5) يكون بسيطاً وقصيراً، ويبقى الممارس فى منطقة التدريب المركزية للمحافظة على لياقته البدنية.

ب- توجيهات لتنفيذ البرنامج:

- يؤدى التدريب باستخدام البرنامج الخامس (P5) عندما يشعر الممارس بأنه مرهق من التدريبات الصعبة وأنه ليس لديه القابلية على الاستمرار فى زيادة العبء البدنى.
- عندما يشعر المنافس بالإحساس بالكسل أو الخمول لمجرد النظر حتى للتدريبات البسيطة.
- للاستعداد إلى تنفيذ جهد بدنى كبير دون إضافة أى عبء على الجسم لتوفير الطاقة.
- يمكن استخدامه فى اليوم السابق لتنفيذ برنامج التقييم الذاتى (P1) لإعداد الجسم لذلك التقييم.

- العودة للتدريب بعد انقطاع قصير بسبب المرض أو السفر أو الأحداث العارضة.
- عندما يكون الوقت المتوفر لدى الممارس للتدريب ضئيل ويحتاج إلى تدريب قصير.

ملخص محتويات

البرنامج الخامس (P5) على جهاز السير المتحرك

المستوى	المتغير	الزمن المستغرق بالدقيقة		
	الزمن بالدقيقة	صفر	٣	١٣
الأول	سرعة ميل / ساعة	٢,٢	٢,٥	٢,٢
	درجة %	٣,٠	٤,٠	٣,٠
الثاني	سرعة ميل / ساعة	٢,٦	٣,٠	٢,٦
	درجة %	٣,٨	٥,٠	٣,٨
الثالث	سرعة ميل / ساعة	٢,٩	٣,٣	٢,٩
	درجة %	٤,٥	٦,٠	٤,٥
الرابع	سرعة ميل / ساعة	٣,١	٣,٥	٣,١
	درجة %	٥,٣	٧,٠	٥,٣
الخامس	سرعة ميل / ساعة	٣,٣	٣,٧	٣,٣
	درجة %	٦,٠	٨,٠	٦,٠
السادس	سرعة ميل / ساعة	٣,٥	٤,٠	٣,٥
	درجة %	٦,٨	٩,٠	٦,٨
السابع	سرعة ميل / ساعة	٤,٠	٤,٥	٤,٠
	درجة %	٧,٥	١٠,٠	٧,٥
الثامن	سرعة ميل / ساعة	٤,٤	٥,٠	٤,٤
	درجة %	٨,١	١١,٠	٨,١
التاسع	سرعة ميل / ساعة	٤,٨	٥,٥	٤,٨
	درجة %	٩,٠	١٢,٠	٩,٠

استعادة الشفاء (الاسترخاء)

الإحماء (التهيئة)

البرنامج السادس والسابع: الجرى والعدو (٥. ١٠) كيلو متر:

البرنامج السادس (P6)، والسابع (P7) يشبه تماماً الجرى أو العدو على الطريق أو المضمار، لأنهما يوفران مضمار للجري والعدو يتم فيه التحكم في شدة الانحدار أو المرتفعات عند مسافات مختلفة من الجرى أو المشى، لأن جهاز السير المتحرك يستطيع أن يعدل من ميل بساط السير والارتفاع به ليعدل من سرعته.

والبرنامج السادس (P6)، والسابع (P7) تم تصميمه على أساس الممارسين للجري أو العدو لمسافة ٥ كيلو مترات (٣, ١ ميل)، ١٠ كم (٦, ٢ ميل)، الذين يستطيعون إنهاء هذه المسافات كاملة، وعندها يبدأ التفكير في سرعة الممارس التي يستطيع من خلالها أن يجرى أو يمشى ٥ أو ١٠ كيلو مترات على السير المتحرك.

أ- هدف البرنامجين:

تم تصميم البرنامجين السادس (P6)، والسابع (P7) على أساس أن يقوم الممارس بالعدو أو المشى ضد الجاذبية الأرضية على مضمار أسطواني ٥ كم أو ١٠ كم، لتدريب تنمية التحمل الدورى التنفسى وذلك فى ستة مستويات للياقة البدنية، يتغير فيها ارتفاع وميل البساط عند مسافات مختلفة من الجرى والمشي.

ملخص محتويات
البرنامج السادس (P6) على جهاز السير المتحرك
٥ كيلو متر جرى ومشى

ارتفاع بساط السير المتحرك بالدرجة						المسافة	المسافة
المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع	المستوى الخامس	المستوى السادس	بالميل	التقريبية بالمتري
٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٠,١	١٦٠,٩٣
٪ ٠,١	٪ ١,١	٪ ١,٢	٪ ١,٣	٪ ١,٥	٪ ١,٦	٠,١	١٦٠,٩٣
٪ ٠,٢	٪ ٢,٢	٪ ٢,٤	٪ ٢,٧	٪ ٢,٩	٪ ٣,٢	٠,٢	٣٢١,٨٦
٪ ٠,٣	٪ ٣,٣	٪ ٣,٦	٪ ٤,٠	٪ ٤,٤	٪ ٤,٨	٠,٣	٤٨٢,٧٩
٪ ٠,٤	٪ ٤,٤	٪ ٤,٨	٪ ٥,٣	٪ ٥,٩	٪ ٦,٤	٠,٤	٦٤٣,٧٢
٪ ٠,٥	٪ ٥,٥	٪ ٦,١	٪ ٦,٧	٪ ٧,٣	٪ ٨,١	٠,٥	٨٠٤,٦٥
٪ ٠,٦	٪ ٦,٦	٪ ٧,٣	٪ ٨,١	٪ ٩,٠	٪ ٩,٨	٠,٦	٩٦٥,٥٨
٪ ٠,٧	٪ ٧,٧	٪ ٨,٦	٪ ٩,٦	٪ ١٠,٧	٪ ١١,٨	٠,٧	١١٢٦,٥١
٪ ٠,٨	٪ ٨,٨	٪ ٩,٨	٪ ١٠,٩	٪ ١٢,١	٪ ١٣,٢	٠,٨	١٢٨٧,٤٤
٪ ٠,٩	٪ ٩,٩	٪ ١٠,٩	٪ ١٢,١	٪ ١٣,٢	٪ ١٤,٣	٠,٩	١٤٤٨,٣٧
٪ ١,٠	٪ ١٠,٠	٪ ١١,٢	٪ ١٢,٥	٪ ١٣,٨	٪ ١٥,١	١,٠	١٦٠٩,٣٠
٪ ١,١	٪ ١١,١	٪ ١٢,٣	٪ ١٣,٦	٪ ١٥,٠	٪ ١٦,٤	١,١	١٧٧٠,٢٣
٪ ١,٢	٪ ١٢,٢	٪ ١٣,٦	٪ ١٥,١	٪ ١٦,٦	٪ ١٨,١	١,٢	١٩٣١,١٦
٪ ١,٣	٪ ١٣,٣	٪ ١٤,٨	٪ ١٦,٤	٪ ١٨,١	٪ ١٩,٨	١,٣	٢٠٩٢,٠٩
٪ ١,٤	٪ ١٤,٤	٪ ١٦,٠	٪ ١٧,٧	٪ ١٩,٦	٪ ٢١,٦	١,٤	٢٢٥٣,٠٢
٪ ١,٥	٪ ١٥,٥	٪ ١٧,٣	٪ ١٩,٠	٪ ٢١,١	٪ ٢٣,٢	١,٥	٢٤١٣,٩٥
٪ ١,٦	٪ ١٦,٦	٪ ١٨,٦	٪ ٢٠,٩	٪ ٢٢,٩	٪ ٢٥,١	١,٦	٢٥٧٤,٨٨
٪ ١,٧	٪ ١٧,٧	٪ ١٩,٨	٪ ٢٢,١	٪ ٢٥,١	٪ ٢٧,٢	١,٧	٢٧٣٥,٨١
٪ ١,٨	٪ ١٨,٨	٪ ٢٠,٩	٪ ٢٣,٦	٪ ٢٦,٦	٪ ٢٩,٢	١,٨	٢٨٩٦,٧٤
٪ ١,٩	٪ ١٩,٩	٪ ٢٢,٣	٪ ٢٥,٠	٪ ٢٨,١	٪ ٣٠,٢	١,٩	٣٠٥٧,٦٧
٪ ٢,٠	٪ ٢٠,٠	٪ ٢٣,٦	٪ ٢٦,٦	٪ ٢٩,٢	٪ ٣١,٢	٢,٠	٣٢١٨,٦٠
٪ ٢,١	٪ ٢١,١	٪ ٢٥,٠	٪ ٢٨,١	٪ ٣١,٢	٪ ٣٣,٢	٢,١	٣٣٧٩,٥٣
٪ ٢,٢	٪ ٢٢,٢	٪ ٢٦,٦	٪ ٢٩,٢	٪ ٣٣,٢	٪ ٣٥,٢	٢,٢	٣٥٤٠,٤٦
٪ ٢,٣	٪ ٢٣,٣	٪ ٢٨,٦	٪ ٣١,٢	٪ ٣٥,٢	٪ ٣٧,٢	٢,٣	٣٧٠١,٣٩
٪ ٢,٤	٪ ٢٤,٤	٪ ٢٩,٢	٪ ٣٣,٢	٪ ٣٧,٢	٪ ٣٩,٢	٢,٤	٣٨٦٢,٣٢
٪ ٢,٥	٪ ٢٥,٥	٪ ٣١,٢	٪ ٣٥,٢	٪ ٣٩,٢	٪ ٤١,٢	٢,٥	٤٠٢٣,٢٥
٪ ٢,٦	٪ ٢٦,٦	٪ ٣٣,٢	٪ ٣٧,٢	٪ ٤١,٢	٪ ٤٣,٢	٢,٦	٤١٨٤,١٨
٪ ٢,٧	٪ ٢٧,٧	٪ ٣٥,٢	٪ ٣٩,٢	٪ ٤٣,٢	٪ ٤٥,٢	٢,٧	٤٣٤٥,١١
٪ ٢,٨	٪ ٢٨,٨	٪ ٣٧,٢	٪ ٤١,٢	٪ ٤٥,٢	٪ ٤٧,٢	٢,٨	٤٥٠٦,٠٤
٪ ٢,٩	٪ ٢٩,٩	٪ ٣٩,٢	٪ ٤٣,٢	٪ ٤٧,٢	٪ ٤٩,٢	٢,٩	٤٦٦٦,٩٧
٪ ٣,٠	٪ ٣٠,٠	٪ ٤١,٢	٪ ٤٥,٢	٪ ٤٩,٢	٪ ٥١,٢	٣,٠	٤٨٢٧,٩٠
٪ ٣,١	٪ ٣١,١	٪ ٤٣,٢	٪ ٤٧,٢	٪ ٥١,٢	٪ ٥٣,٢	٣,١	٤٩٨٨,٨٣
٪ ٣,٢	٪ ٣٢,٢	٪ ٤٥,٢	٪ ٤٩,٢	٪ ٥٣,٢	٪ ٥٥,٢	٣,٢	٥١٤٩,٧٦
٪ ٣,٣	٪ ٣٣,٣	٪ ٤٧,٢	٪ ٥١,٢	٪ ٥٥,٢	٪ ٥٧,٢	٣,٣	٥٣١٠,٦٩
٪ ٣,٤	٪ ٣٤,٤	٪ ٤٩,٢	٪ ٥٣,٢	٪ ٥٧,٢	٪ ٥٩,٢	٣,٤	٥٤٧١,٦٢
٪ ٣,٥	٪ ٣٥,٥	٪ ٥١,٢	٪ ٥٥,٢	٪ ٥٩,٢	٪ ٦١,٢	٣,٥	٥٦٣٢,٥٥
٪ ٣,٦	٪ ٣٦,٦	٪ ٥٣,٢	٪ ٥٧,٢	٪ ٦١,٢	٪ ٦٣,٢	٣,٦	٥٧٩٣,٤٨
٪ ٣,٧	٪ ٣٧,٧	٪ ٥٥,٢	٪ ٥٩,٢	٪ ٦٣,٢	٪ ٦٥,٢	٣,٧	٥٩٥٤,٤١
٪ ٣,٨	٪ ٣٨,٨	٪ ٥٧,٢	٪ ٦١,٢	٪ ٦٥,٢	٪ ٦٧,٢	٣,٨	٦١١٥,٣٤
٪ ٣,٩	٪ ٣٩,٩	٪ ٥٩,٢	٪ ٦٣,٢	٪ ٦٧,٢	٪ ٦٩,٢	٣,٩	٦٢٧٦,٢٧
٪ ٤,٠	٪ ٤٠,٠	٪ ٦١,٢	٪ ٦٥,٢	٪ ٦٩,٢	٪ ٧١,٢	٤,٠	٦٤٣٧,٢٠
٪ ٤,١	٪ ٤١,١	٪ ٦٣,٢	٪ ٦٧,٢	٪ ٧١,٢	٪ ٧٣,٢	٤,١	٦٥٩٨,١٣
٪ ٤,٢	٪ ٤٢,٢	٪ ٦٥,٢	٪ ٦٩,٢	٪ ٧٣,٢	٪ ٧٥,٢	٤,٢	٦٧٥٩,٠٦
٪ ٤,٣	٪ ٤٣,٣	٪ ٦٧,٢	٪ ٧١,٢	٪ ٧٥,٢	٪ ٧٧,٢	٤,٣	٦٩٢٠,٠٩
٪ ٤,٤	٪ ٤٤,٤	٪ ٦٩,٢	٪ ٧٣,٢	٪ ٧٧,٢	٪ ٧٩,٢	٤,٤	٧٠٨١,٠٢
٪ ٤,٥	٪ ٤٥,٥	٪ ٧١,٢	٪ ٧٥,٢	٪ ٧٩,٢	٪ ٨١,٢	٤,٥	٧٢٤٢,٠٥
٪ ٤,٦	٪ ٤٦,٦	٪ ٧٣,٢	٪ ٧٧,٢	٪ ٨١,٢	٪ ٨٣,٢	٤,٦	٧٤٠٣,٠٨
٪ ٤,٧	٪ ٤٧,٧	٪ ٧٥,٢	٪ ٧٩,٢	٪ ٨٣,٢	٪ ٨٥,٢	٤,٧	٧٥٦٤,٠١
٪ ٤,٨	٪ ٤٨,٨	٪ ٧٧,٢	٪ ٨١,٢	٪ ٨٥,٢	٪ ٨٧,٢	٤,٨	٧٧٢٥,٠٤
٪ ٤,٩	٪ ٤٩,٩	٪ ٧٩,٢	٪ ٨٣,٢	٪ ٨٧,٢	٪ ٨٩,٢	٤,٩	٧٨٨٦,٠٧
٪ ٥,٠	٪ ٥٠,٠	٪ ٨١,٢	٪ ٨٥,٢	٪ ٨٩,٢	٪ ٩١,٢	٥,٠	٨٠٤٧,٠٠
٪ ٥,١	٪ ٥١,١	٪ ٨٣,٢	٪ ٨٧,٢	٪ ٩١,٢	٪ ٩٣,٢	٥,١	٨٢٠٨,٠٣
٪ ٥,٢	٪ ٥٢,٢	٪ ٨٥,٢	٪ ٩١,٢	٪ ٩٣,٢	٪ ٩٥,٢	٥,٢	٨٣٦٩,٠٦
٪ ٥,٣	٪ ٥٣,٣	٪ ٨٧,٢	٪ ٩٣,٢	٪ ٩٥,٢	٪ ٩٧,٢	٥,٣	٨٥٣٠,٠٩
٪ ٥,٤	٪ ٥٤,٤	٪ ٩١,٢	٪ ٩٥,٢	٪ ٩٧,٢	٪ ٩٩,٢	٥,٤	٨٦٩١,٠٢
٪ ٥,٥	٪ ٥٥,٥	٪ ٩٣,٢	٪ ٩٧,٢	٪ ٩٩,٢	٪ ١٠١,٢	٥,٥	٨٨٥٢,٠٥
٪ ٥,٦	٪ ٥٦,٦	٪ ٩٥,٢	٪ ٩٩,٢	٪ ١٠١,٢	٪ ١٠٣,٢	٥,٦	٩٠١٣,٠٨
٪ ٥,٧	٪ ٥٧,٧	٪ ٩٧,٢	٪ ١٠١,٢	٪ ١٠٣,٢	٪ ١٠٥,٢	٥,٧	٩١٧٤,٠١
٪ ٥,٨	٪ ٥٨,٨	٪ ٩٩,٢	٪ ١٠٣,٢	٪ ١٠٥,٢	٪ ١٠٧,٢	٥,٨	٩٣٣٥,٠٤
٪ ٥,٩	٪ ٥٩,٩	٪ ١٠١,٢	٪ ١٠٥,٢	٪ ١٠٧,٢	٪ ١٠٩,٢	٥,٩	٩٤٩٦,٠٧
٪ ٦,٠	٪ ٦٠,٠	٪ ١٠٣,٢	٪ ١٠٧,٢	٪ ١٠٩,٢	٪ ١١١,٢	٦,٠	٩٦٥٧,٠٠
٪ ٦,١	٪ ٦١,١	٪ ١٠٥,٢	٪ ١٠٩,٢	٪ ١١١,٢	٪ ١١٣,٢	٦,١	٩٨١٨,٠٣
٪ ٦,٢	٪ ٦٢,٢	٪ ١٠٧,٢	٪ ١١١,٢	٪ ١١٣,٢	٪ ١١٥,٢	٦,٢	٩٩٧٩,٠٦
٪ ٦,٣	٪ ٦٣,٣	٪ ١٠٩,٢	٪ ١١٣,٢	٪ ١١٥,٢	٪ ١١٧,٢	٦,٣	١٠١٤٠,٠٩
٪ ٦,٤	٪ ٦٤,٤	٪ ١١١,٢	٪ ١١٥,٢	٪ ١١٧,٢	٪ ١١٩,٢	٦,٤	١٠٣٠١,٠٢
٪ ٦,٥	٪ ٦٥,٥	٪ ١١٣,٢	٪ ١١٧,٢	٪ ١١٩,٢	٪ ١٢١,٢	٦,٥	١٠٤٦٢,٠٥
٪ ٦,٦	٪ ٦٦,٦	٪ ١١٥,٢	٪ ١١٩,٢	٪ ١٢١,٢	٪ ١٢٣,٢	٦,٦	١٠٦٢٣,٠٨
٪ ٦,٧	٪ ٦٧,٧	٪ ١١٧,٢	٪ ١٢١,٢	٪ ١٢٣,٢	٪ ١٢٥,٢	٦,٧	١٠٧٨٤,٠١
٪ ٦,٨	٪ ٦٨,٨	٪ ١١٩,٢	٪ ١٢٣,٢	٪ ١٢٥,٢	٪ ١٢٧,٢	٦,٨	١٠٩٤٥,٠٤
٪ ٦,٩	٪ ٦٩,٩	٪ ١٢١,٢	٪ ١٢٥,٢	٪ ١٢٧,٢	٪ ١٢٩,٢	٦,٩	١١١٠٦,٠٧
٪ ٧,٠	٪ ٧٠,٠	٪ ١٢٣,٢	٪ ١٢٧,٢	٪ ١٢٩,٢	٪ ١٣١,٢	٧,٠	١١٢٦٧,٠٠
٪ ٧,١	٪ ٧١,١	٪ ١٢٥,٢	٪ ١٢٩,٢	٪ ١٣١,٢	٪ ١٣٣,٢	٧,١	١١٤٢٨,٠٣
٪ ٧,٢	٪ ٧٢,٢	٪ ١٢٧,٢	٪ ١٣١,٢	٪ ١٣٣,٢	٪ ١٣٥,٢	٧,٢	١١٥٨٩,٠٦
٪ ٧,٣	٪ ٧٣,٣	٪ ١٢٩,٢	٪ ١٣٣,٢	٪ ١٣٥,٢	٪ ١٣٧,٢	٧,٣	١١٧٥٠,٠٩
٪ ٧,٤	٪ ٧٤,٤	٪ ١٣١,٢	٪ ١٣٥,٢	٪ ١٣٧,٢	٪ ١٣٩,٢	٧,٤	١١٩١١,٠٢
٪ ٧,٥	٪ ٧٥,٥	٪ ١٣٣,٢	٪ ١٣٧,٢	٪ ١٣٩,٢	٪ ١٤١,٢	٧,٥	١٢٠٧٢,٠٥
٪ ٧,٦	٪ ٧٦,٦	٪ ١٣٥,٢	٪ ١٣٩,٢	٪ ١٤١,٢	٪ ١٤٣,٢	٧,٦	١٢٢٣٣,٠٨
٪ ٧,٧	٪ ٧٧,٧	٪ ١٣٧,٢	٪ ١٤١,٢	٪ ١٤٣,٢	٪ ١٤٥,٢	٧,٧	١٢٣٩٤,٠١
٪ ٧,٨	٪ ٧٨,٨	٪ ١٣٩,٢	٪ ١٤٣,٢	٪ ١٤٥,٢	٪ ١٤٧,٢	٧,٨	١٢٥٥٥,٠٤
٪ ٧,٩	٪ ٧٩,٩	٪ ١٤١,٢	٪ ١٤٥,٢	٪ ١٤٧,٢	٪ ١٤٩,٢	٧,٩	١٢٧١٦,٠٧
٪ ٨,٠	٪ ٨٠,٠	٪ ١٤٣,٢	٪ ١٤٧,٢	٪ ١٤٩,٢	٪ ١٥١,٢	٨,٠	١٢٨٧٧,٠٠
٪ ٨,١	٪ ٨١,١	٪ ١٤٥,٢	٪ ١٤٩,٢	٪ ١٥١,٢	٪ ١٥٣,٢	٨,١	١٣٠٣٨,٠٣
٪ ٨,٢	٪ ٨٢,٢	٪ ١٤٧,٢	٪ ١٤٩,٢	٪ ١٥٣,٢	٪ ١٥٥,٢	٨,٢	١٣٢٠٠,٠٦
٪ ٨,٣	٪ ٨٣,٣	٪ ١٤٩,٢	٪ ١٥١,٢	٪ ١٥٥,٢	٪ ١٥٧,٢	٨,٣	١٣٣٦١,٠٩
٪ ٨,٤	٪ ٨٤,٤	٪ ١٥١,٢	٪ ١٥٣,٢	٪ ١٥٧,٢	٪ ١٥٩,٢	٨,٤	١٣٥٢٢,٠٢
٪ ٨,٥	٪ ٨٥,٥	٪ ١٥٣,٢	٪ ١٥٥,٢	٪ ١٥٩,٢	٪ ١٦١,٢	٨,٥	١٣٦٨٣,٠٥
٪ ٨,٦	٪ ٨٦,٦	٪ ١٥٥,٢	٪ ١٥٧,٢	٪ ١٦١,٢	٪ ١٦٣,٢	٨,٦	١٣٨٤٤,٠٨
٪ ٨,٧	٪ ٨٧,٧	٪ ١٥٧,٢	٪ ١٥٩,٢	٪ ١٦٣,٢	٪ ١٦٥,٢	٨,٧	١٤٠٠٥,٠١
٪ ٨,٨	٪ ٨٨,٨	٪ ١٥٩,٢	٪ ١٦١,٢	٪ ١٦٥,٢	٪ ١٦٧,٢	٨,٨	١٤١٦٦,٠٤
٪ ٨,٩	٪ ٨٩,٩	٪ ١٦١,٢	٪ ١٦٣,٢	٪ ١٦٧,٢	٪ ١٦٩,٢	٨,٩	١٤٣٢٧,٠٧
٪ ٩,٠	٪ ٩٠,٠	٪ ١٦٣,٢	٪ ١٦٥,٢	٪ ١٦٩,٢	٪ ١٧١,٢	٩,٠	١٤٤٨٨,٠٠
٪ ٩,١	٪ ٩١,١	٪ ١٦٥,٢	٪ ١٦٧,٢	٪ ١٦٩,٢	٪ ١٧٣,٢	٩,١	١٤٦٤٩,٠٣
٪ ٩,٢	٪ ٩٢,٢	٪ ١٦٧,٢	٪ ١٦٩,٢	٪ ١٧٣,٢	٪ ١٧٥,٢	٩,٢	١٤٨١٠,٠٦
٪ ٩,٣	٪ ٩٣,٣	٪ ١٦٩,٢	٪ ١٧١,٢	٪ ١٧٥,٢	٪ ١٧٧,٢	٩,٣	١٤٩٧١,٠٩
٪ ٩,٤	٪ ٩٤,٤	٪ ١٧١,٢	٪ ١٧٣,٢	٪ ١٧٧,٢	٪ ١٧٩,٢	٩,٤	١٥١٣٢,٠٢
٪ ٩,٥	٪ ٩٥,٥	٪ ١٧٣,٢	٪ ١٧٥,٢	٪ ١٧٩,٢	٪ ١٨١,٢	٩,٥	١٥٢٩٣,٠٥
٪ ٩,٦	٪ ٩٦,٦	٪ ١٧٥,٢	٪ ١٧٧,٢	٪ ١٨١,٢	٪ ١٨٣,٢	٩,٦	١٥٤٥٤,٠٨
٪ ٩,٧	٪ ٩٧,٧	٪ ١٧٧,٢	٪ ١٧٩,٢	٪ ١٨٣,٢	٪ ١٨٥,٢	٩,٧	١٥٦١٥,٠١
٪ ٩,٨	٪ ٩٨,٨	٪ ١٧٩,٢	٪ ١٨١,٢	٪ ١٨٥,٢	٪ ١٨٧,٢	٩,٨	١٥٧٧٦,٠٤
٪ ٩,٩	٪ ٩٩,٩	٪ ١٨١,٢	٪ ١٨٣,٢	٪ ١٨٧,٢	٪ ١٨٩,٢	٩,٩	١٥٩٣٧,٠٧
٪ ١٠,٠	٪ ١٠٠,٠	٪ ١٨٣,٢	٪ ١٨٥,٢	٪ ١٨٩,٢	٪ ١٩١,٢	١٠,٠	١٦٠٩٨,٠٠
٪ ١٠,١	٪ ١٠١,١	٪ ١٨٥,٢					

ملخص محتويات
البرنامج السابع (P7) على جهاز السير المتحرك
١٠ كيلو متر جرى ومشى

ارتفاع بساط السير المتحرك بالدرجة						المسافة بالميل	المسافة التقريبية بالمتر
المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع	المستوى الخامس	المستوى السادس		
٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٪ ٠,٠	٠,٢	٣٢١,٨٦
٪ ١,٠	٪ ١,١	٪ ١,٢	٪ ١,٣	٪ ١,٥	٪ ١,٦	٠,٢	٣٢١,٨٦
٪ ٢,٠	٪ ٢,٢	٪ ٢,٤	٪ ٢,٧	٪ ٢,٩	٪ ٣,٢	٠,٤	٦٤٣,٧٢
٪ ٣,٠	٪ ٣,٣	٪ ٣,٦	٪ ٤,٠	٪ ٤,٤	٪ ٤,٨	٠,٦	٩٦٥,٥٨
٪ ٤,٠	٪ ٤,٤	٪ ٤,٨	٪ ٥,٣	٪ ٥,٩	٪ ٦,٤	٠,٢	٣٢١,٨٦
٪ ٥,٠	٪ ٥,٥	٪ ٦,١	٪ ٦,٧	٪ ٧,٣	٪ ٨,١	٠,٤	٦٤٣,٧٢
٪ ٦,٠	٪ ٦,٣	٪ ٦,٦	٪ ٧,٠	٪ ٧,٤	٪ ٧,٨	٠,٦	٩٦٥,٥٨
٪ ٧,٠	٪ ٧,٢	٪ ٧,٤	٪ ٧,٧	٪ ٨,٩	٪ ٩,٨	٠,٤	٦٤٣,٧٢
٪ ٨,٠	٪ ٨,١	٪ ٨,٢	٪ ٨,٣	٪ ٨,٥	٪ ٨,٦	٠,٢	٣٢١,٨٦
٪ ٩,٠	٪ ٩,١	٪ ٩,٢	٪ ٩,٣	٪ ٩,٤	٪ ٩,٥	٠,٨	١٢٨٧,٤٤
٪ ١٠,٠	٪ ١٠,٠	٪ ١٠,٠	٪ ١٠,٠	٪ ١٠,٠	٪ ١٠,٠	٠,٤	٦٤٣,٧٢
٪ ١١,٠	٪ ١١,٠	٪ ١١,٠	٪ ١١,٠	٪ ١١,٠	٪ ١١,٠	١,٢	١٩٣,١١٦
المجموع						١,٢ ميل	١٠ كيلو مترات

ب - توجيهات لتنفيذ البرنامجين:

- يستخدم البرنامجين التدريبيين ٥ كيلو مترات، ١٠ كيلو مترات مشى وجرى على جهاز السير المتحرك لقياس فعالية البرنامج التدريبي للممارس.
- لا يتم قياس مستوى الممارس عند ممارسته للجرى والمشى ٥ كيلو مترات، ١٠ كيلو مترات لأول مرة، إذ يتحتم عليه الوصول إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية قبل القياس حتى لا يجهد الأجهزة الحيوية بالجسم.
- يجب أن يقوم الممارس بتسجيل الزمن الذى استغرقه كل مرة فى قطع مسافة ٥ كيلو مترات، ١٠ كيلو مترات جرى ومشى مع محاولة تحسين الرقم كل مرة والتقدم فى التدريب.
- إذا كان الممارس لا يريد الجرى أثناء تنفيذ البرنامج السادس (P6) ٥ كيلو مترات أو البرنامج السابع (P7) ١٠ كيلو مترات، فيكمل وببساطة يمكنه المشى فقط، لأن البرنامجين السابقين تم تصميمهما على أساس الجرى والمشى معاً أو الجرى طول المسافة أو المشى طول المسافة.
- يستطيع الممارس الحكم على درجة تقدمه فى التدريب يقوم بالمقارنة ما بين الزمن الذى يستغرقه فى أدائه للبرنامجين عند المستوى الأول والمستوى السادس لكل برنامج، إذا كان الفارق ضئيلاً ومتقارباً فهذا يعنى أن مستوى لياقة الممارس للجرى والمشى على جهاز السير المتحرك أفضل.
- لكى يتعرف الممارس على درجة تحمله وهل تحسن أم لا، يقوم بالمقارنة بين الوقت الذى يستغرقه فى الجرى والمشى لمسافة ٥ أو ١٠ كيلو مترات فى نفس المستوى، إذا كان الوقت الذى يستغرقه فى المشى والجرى لمسافة ١٠ كيلو مترات يقترب أو يساوى مرتين الوقت الذى يستغرقه للمشى والجرى لمسافة ٥ كيلو مترات، دل ذلك على أن التحمل لدى الممارس قد تحسن.

البرنامج الثامن: التدريب بطريقة بريتكن Pritiken

فى البرنامج الثامن يستطيع المتدرب أن يختار المستوى الذى يتدرب عليه، فإذا اختار المستوى (١، ٢، ٣) فإن التدريب سوف يعتمد بصورة أكثر على المشى، فى حين أنه سوف يقوم بالعدو البطئ فى المستويات (٤، ٥، ٦)، أو أنه سوف يجرى عند المستويات (٧، ٨، ٩).

وبتفسير آخر فإن المتدرب يبدأ التدريب بالتدرج من المشى المريح كنوع من الإحماء للعضلات قبل الانتقال إلى حمل تدريبي ذى شدة أعلى. لأن استراتيجية البرنامج الثامن مبنية على أساس التوازن بين الشدة العالية والمنخفضة كل دقيقة بهدف الاستفادة من تأثير التدريب الفترى. هذا يساعد على تنمية التكيف الدورى التنفسى للمتدرب، وفى نفس الوقت يقوم بحرق كمية كبيرة من السعرات الحرارية.

مستوى شدة حمل التدريب

فى المستويات المختلفة للبرنامج الثامن لجهاز السير المتحرك

« ٥٤٠ المدرب السور »

البرنامج	المستوى	الهدف	السرعة
الثامن	الأول	المشى	٣,٥٠ ميل / ساعة
الثامن	الثانى	المشى	٤,٠٣ ميل / ساعة
الثامن	الثالث	المشى	٤,٦٣ ميل / ساعة
الثامن	الرابع	العدو	٥,٣٢ ميل / ساعة
الثامن	الخامس	العدو	٦,١٢ ميل / ساعة
الثامن	السادس	العدو	٧,٠٤ ميل / ساعة
الثامن	السابع	الجرى	٨,١٠ ميل / ساعة
الثامن	الثامن	الجرى	٨,٥٨ ميل / ساعة
الثامن	التاسع	الجرى	٩,٠١ ميل / ساعة

هدف البرنامج الثامن:

أثناء تنفيذ البرنامج الثامن فإن عضلات المتدرب تعمل لاهوائياً (أى بغياب الأكسجين) لمدة قصيرة لا تتعدى الدقيقة، وهذا يؤدي إلى إثارة وتنشيط الجسم فى الدقائق التالية لاستعادة الشفاء، فتنقل العضلات إلى العمل الهوائى.

فى هذه الحالة تكون هناك فرصة أكبر لإمداد العضلات بالدم المحمل بالأكسجين التى تكون فى حاجة ملحة للأكسجين، وهذا يعطى فرصة أكبر لاستهلاك الأكسجين بسرعة مع الزيادة فى حمل التدريب.

ضع فى ذهنك أن القلب يستغرق حوالى دقيقة للوصول إلى أقصى قدرة له على ضخ الدم، وهذا العمل يتم تدريجياً، ومع ذلك لن يكون القلب تحت أى ضغط يهدد حياتك سوى أنه يقوم بضخ الدم بأقصى قدرة له.

المحصلة النهائية المؤثرة على الجسم، أن الجسم يتعود العمل فى أعلى مستوى من حمض اللاكتيك دون الإحساس بالتعب أو الإجهاد، وتصبح عضلة القلب وعضلات الرجلين أقوى. أيضاً يحدث زيادة فى عدد كرات الدم الحمراء الحاملة للأكسجين، وهذا يزيد من سعة حمل الأكسجين فى الدم وزيادة التحمل الهوائى للمتدرب.

استراتيجية التدريب بجهاز السير المتحرك

المدرّب السوبر

فى الأساس يجب أن يضع المتدرب أو المشرف على التدريب أن هناك أربعة اتجاهات يجب أن توضع فى الاعتبار عند تصميم برنامج تدريبي على السير المتحرك هى:

١ - يمكن التدريب بشدة متوسطة لمسافة طويلة وبسرعة بطيئة لحرق الدهون وفقد الوزن.

٢ - يمكن التدريب بشدة عالية لتنمية التحمل الدورى التنفسى.

٣ - يمكن التدريب بفترات متعاقبة السهولة والصعوبة لتحسين السرعة وتنمية أقصى تحمل.

٤ - يمكن التدريب بشدة متوسطة بهدف المحافظة على اللياقة والصحة العامة للجسم.

وبصرف النظر عن الهدف الذى يتم وضعه للبرنامج الذى يختاره المتدرب أو المشرف على التدريب، يجب أن يتم الوضع فى الاعتبار أن يكون التدريب مناسب لمستوى اللياقة البدنية فلا يكون فى مستوى أقل فلا يستفيد المتدرب منه أو مستوى أعلى يعرضه للإصابة.

ويستطيع المتدرب بسهولة تحديد مستوى لياقته البدنية باستخدام السير المتحرك «المدرّب السوبر ٥٤٠».

وذلك بإجراء تجربة التقييم الذاتى فى البرنامج الأول كما سبق أن أوضحنا ذلك، المشى والجرى لمدة عشرون دقيقة لتقييم مستوى اللياقة البدنية سوف يظهر أن المتدرب سوف يتدرب فى أى مستوى.

البرنامج الأول	البرنامج الثاني	البرنامج الثالث	البرنامج الرابع	البرنامج الخامس
البرنامج الأول				
البرنامج الثاني				
البرنامج الثالث				
البرنامج الرابع				
البرنامج الخامس				
البرنامج السادس				
البرنامج السابع				
البرنامج الثامن				
البرنامج التاسع				
التقييم الذاتي ٢٠ دقيقة	فقد الوزن ٤٥ دقيقة	التحمل الدوري الخفسي ٣٠ دقيقة	التدريب الفئري ٣٠ دقيقة	استعادة الشفاه ١٥ دقيقة

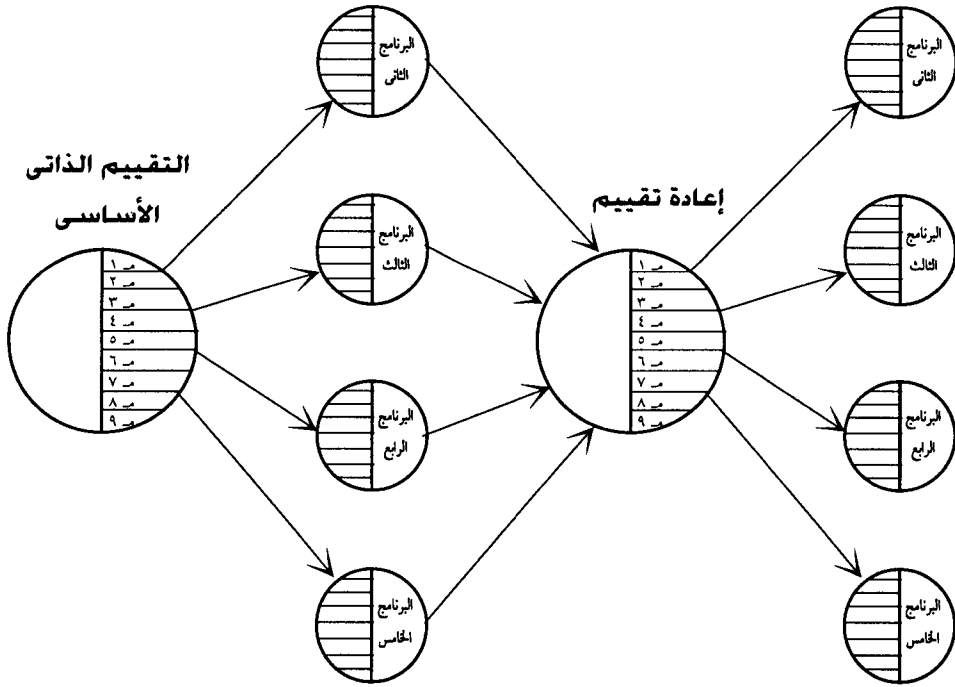
الشكل يوضح التدريب باستخدام السير المتحرك

«المدرّب السور ٥٤٠»

٥ برامج للمشي مع ٩ مستويات للياقة البدنية

طالما أن المتدرب استطاع تحديد مستوى لياقته البدنية فهو يستطيع أن يتدرب مستخدماً سلسلة من برامج الكمبيوتر المزود به السير المتحرك والمصممة خصيصاً لفقد الوزن (البرنامج الثاني)، التحمل الدوري التنفسي (البرنامج الثالث) تحسين السرعة (البرنامج الرابع)، المحافظة على اللياقة والصحة العامة للجسم (البرنامج الخامس).

على أية حال فإنه يجب بصفة دورية أن يتم إعادة تقييم مستوى اللياقة البدنية للمتدرب، ليكون التقييم الجديد هو الأساس الذي يتم على أساسه تعديل البرنامج التدريبي الخاص به كما يوضح ذلك الشكل التالي:

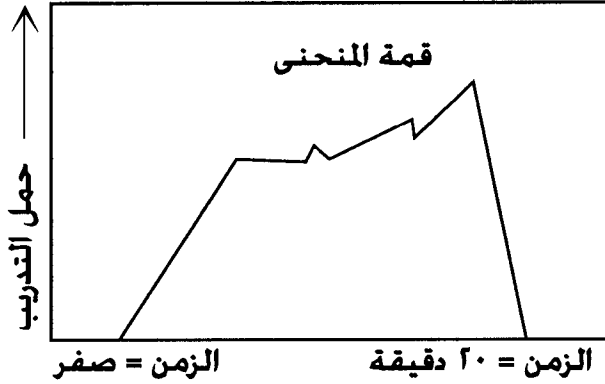


الشكل يوضح التخطيط للتدريب وإعادة التقييم للمتدرب
على السير المتحرك ٥٤٠ المدرب السوبر

خمسة برامج للمشى على السير المتحرك:

توضح الأشكال التالية المنحنيات التدريبية لبرامج التدريب الخاصة ببرامج جهاز السير المتحرك ٥٤٠ المدرب السوبر والتي تم برمجتها على الكمبيوتر.

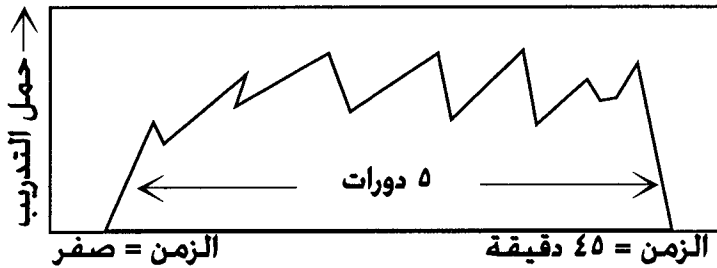
البرنامج الأول: التقييم الذاتى:



شكل يوضح البرنامج الأول التقييم الذاتى

عشرون دقيقة اختبار لتحديد مستوى اللياقة البدنية وأقصى معدل لشدة التدريب على السير المتحرك.

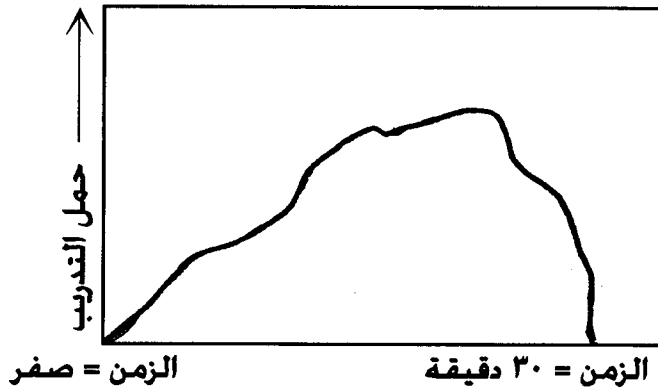
البرنامج الثانى: فقد الوزن:



شكل يوضح البرنامج الثانى فقد الوزن

تمرين لمدة خمس وأربعون دقيقة مصمم لحرق أقصى عدد من السعرات الحرارية، بالمشي بشدة متوسطة على السير المتحرك.

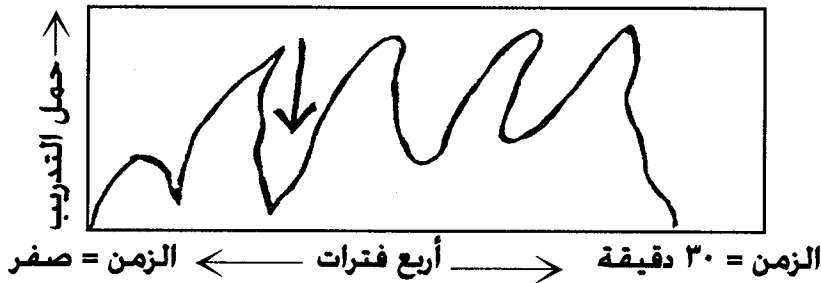
البرنامج الثالث: التحمل الدوري التنفسي:



شكل يوضح البرنامج الثالث: الحمل الدوري التنفسي

٣٠ دقيقة من التدريب على السير المتحرك بشدة عالية لتحسين التحمل الدوري التنفسي الهوائي.

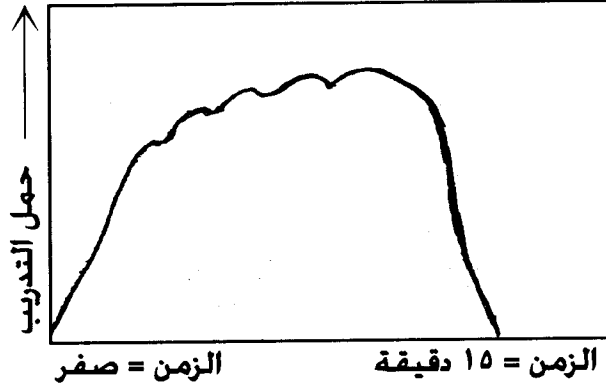
البرنامج الرابع: التدريب الفترى:



شكل يوضح البرنامج الرابع: التدريب الفترى

يتم التدريب لمدة ٣٠ دقيقة بسلسلة متعاقبة من الصعوبة والسهولة في شدة حمل التدريب، بهدف زيادة السرعة للمتدرب.

البرنامج الخامس: استعادة الشفاء والمحافظة على اللياقة والصحة العامة:



شكل يوضح استعادة الشفاء والمحافظة على اللياقة والصحة العامة

تدريب يتكون من ١٥ دقيقة بشدة ضعيفة نسبياً، وله تأثير للمحافظة على الصحة واللياقة العامة للجسم واستعادة الشفاء.

فوائد أخرى للتدريب بطريقة بريتكين Pritikin :

يمكن تحديد بعض الفوائد الأخرى المصاحبة للتدريب باستخدام تدريب (Pritikin) في الآتي:

- التمثيل الغذائي للجسم يستمر بصورة أفضل خلال أداء حمل التدريب.
- تعاقب فترات التدريب بين الجهد البدني السهل والصعب يؤثر على الجسم إلى مستوى جديد لم يتعود عليه من اللياقة البدنية بدون تجاوز التدريب الآمن لمعدل ضربات القلب.
- لا يحدث للمتدرب أي نوع من الملل نظراً لأن سرعات الجهاز دائماً تكون متغيرة.

- الاستمرار بالتدريب باستخدام تدريب Pritikin يساعد على التطوير مستقبلاً لتحمل الدورى التنفسى الهوائى واللاهوائى .
- استخدام تدريب Pritikin يساعد المتدرب فى المستقبل فى استخدام أداء الجرى والمشى الذى يساعد على الحد من إجهاد الساقين .
- يوفر للمتدرب التكيف مع الحمل التدريبى لأن يحتوى مرحلتين للإحماء واستعادة الشفاء بالإضافة إلى فترتين من العمل بشدة منخفضة فى الدقيقة (١٧) والدقيقة (٢٨) من التدريبات خلال الأحمال التدريبية .
- الاستمرارية فى أداء البرنامج ٤٥ دقيقة كاملة، يكون فيها حرق لأكبر عدد من السعرات الحرارية بالإضافة إلى التكيف الدورى التنفسى جنباً إلى جنب .

نموذج Pritikin للسير المتحرك والحفاظة على العمر:

مراكز Pritikin لطول العمر استطاعت جذب عدد كبير من المشاركين حولها . فى عام (١٩٧٦) «نathan Pritikin» توصل إلى مفاجآت مذهشة، وهو أنه يستطيع تأهيل جهازه الدورى المريض من خلال رجيم قاس متحكم فيه مع التدريب .

فى الحال انخفاض مستوى الكوليسترول فى الدم عنده إلى المستوى المعتدل، وطاقته الحيوية تحسنت تحسناً ملحوظاً . وأدى ذلك إلى تحسن على طريقة حياته الشخصية وتغير أسلوب حياته .

نathan بركىتين افتتح مركز بركىتين لطول العمر فى سانتا مونيكا Santa Monica ، وقام بمساعدة تأهيل العديد من مرضى القلب الشريانى واضطرابات الدورة الدموية المختلفة، وبعد مرور حوالى ثلاثة عشرة سنة بعد ذلك تم إنشاء حوالى (٣٠٠٠٠) مركز مستقل منتشر فى أمريكا، كل مركز يقدم برنامجين (١٣ يوماً، ٢٦ يوماً) فى أثناء الفترة التدريبية للمريض المتردد الذى يقوم بتسجيل اسمه .

يصاحب التدريب قياسات دورية لاختيار القدرة على الاستمرار فى التدريبات البدنية بالسير المتحرك، بالإضافة إلى اختبارات كيميائية وطبية للدم والقلب .

الصعود المتعاقب التدريجي

يصاحب هذه البرامج أيضاً محاضرات توعية عن أساليب التغذية الصحية، وبعض أنواع الوجبات القليلة الدسم، ومواعيد تناول الوجبات، وما يجب عمله عقب تناول الوجبات، وطرق التعامل مع الضغط العصبي. كما يعطى إلى كل شخص مشترك في البرنامج بعض الأنشطة التي يجب عليه أداءها يومياً بإيجابية كبرنامج يومي للتدريب.

عند برتكين Pritikin التمرين اليومي المفضل للمشاركين هو سير المشي المتحرك، لأنه أكثر طريقة طبيعية للأشخاص الغير مؤهلين للتدريب البدني، ولزاياء في حرق عدد كبير من السعرات الحرارية دون إجهاد أو الوصول لمرحلة التعب أو شد بالنسبة للعضلات المشاركة في التدريب.

على أى حال فإن مراكز برتكين Pritikin's centres فى خلال عام واحد اشترت ما يقرب من ٥٠٠ جهاز سير متحرك لتدعيم هذه الفصول التدريبية. وهى تستطيع إعطاء الفرصة لكل مشارك فى التدريب الفردى للمحافظة على الصحة العامة واللياقة البدنية يومياً.

المحصلة النهائية لهذا الجهد تكمن فى تغيير أسلوب حياة المشاركين فى البرامج التدريبية، ليس فقط فى مجرد إحداث تغيير لدى الأشخاص بمعنى فقد كميات من السعرات لتقليل الوزن أو تخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم أو تحسين التحمل الدورى التنفسى الهوائى أو اللاهوائى، لكن تغيير على مدى طويل فى حياة المشاركين بعد أن يتركوا التدريب فى مراكز برتكين التدريبية.

البرنامج التاسع: تسلق المنحدرات:

البرنامج التاسع التدريب الانحدارى (P9)، يشبه إلى حد كبير تمرين الجرى والعدو ٥ كم، ١٠ كم (البرنامجين السادس والسابع) مع اختلاف واحد فقط. فى البرنامج التاسع الوقت ثابت ومحدد بـ (٤٥ دقيقة) ولكن المسافة المطلوب إنجازها تكون مختلفة.

ويعتمد التدريب فى هذا البرنامج على مستوى اللياقة البدنية الذى سوف يتم اختياره، فمن الممكن اختيار تسلق المنحدرات أو التلال إلى القمة بزاوية ميل قدرها (٦٪) درجة أو (١٢,٩٪) درجة، زاوية الميل هذه سوف تؤثر وتحدد السرعة التى سوف تصعد بها والسرعة سوف تحدد السرعة التى سيتم قطعها أثناء الزمن الثابت وقدره (٤٥ دقيقة)، بهذه الطريقة يمكن للمتدرب أن يقيس مدى تقدمه فى قطع المسافات فى خلال الزمن الثابت فى زاوية ميل معينة أثناء تنفيذ البرنامج التاسع.

ميزة واحدة يعطيها البرنامج التاسع فى التدريب، وهى حرية اختيار السرعة التى نبدأ بها اعتماداً على زاوية الميل التى تصعد بها.

العشرة ثنائيات فى تدريب السير المتحرك:

من خلال الدراسات البحثية لخريجي جامعة هارفارد التى فحصت أسلوب حياة حوالى ١٧,٠٠٠ طالب من جامعة هارفارد والتاريخ الصحى لهم، قام رائد علم الأوبئة «دكتور رالف بافنبجر Dr. Ralph Paffenbarger»، باستنتاج أن نقص النشاط البدنى هو العامل الرئيسى المصاحب لمرض القلب على وجه التخصيص.

وجد «دكتور بافنبجر» أن الأشخاص الذين يستهلكون ٢,٠٠٠ إلى ٣,٥٠٠ سعر حرارى كل أسبوع فى أنشطة بدنية يمتلكون بالتأكيد فرصة أفضل لتجنب أمراض القلب، الأمر الذى يتطلب أن يعرف كل الناس فوائد استخدام السير المتحرك فى الحياة اليومية.

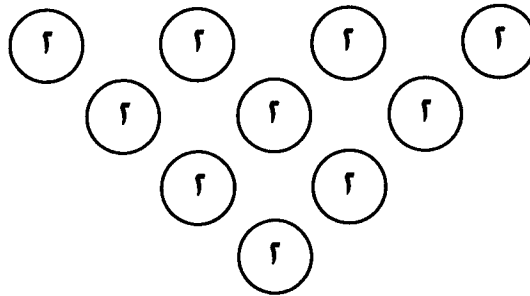
فإذا أنت جربت أن تفقد ٢,٠٠٠ إلى ٢,٥٠٠ سعر حرارى على جهاز السير المتحرك أسبوعياً، أو ٢٠٠ إلى ٢٥٠ ساعة تدريب على السير المتحرك فى السنة، أو ٢٢ ميل تدريب على السير المتحرك كل أسبوعين.

قد تجد صعوبة فى تذكر ما سبق، ولكن تستطيع أن تتذكر عشر مرات تكرر لرقم (٢) على النحو التالى:

٢٢٢٢ - ٢٢٢ - ٢٢ - ٢

وما سبق يعنى فقد ٢,٢٢٢ سعر حرارى كل أسبوع كما يوضح ذلك قاعدة الهرم المقلوب فى الشكل التالى، أو فقد ٢٢٢ ساعة تدريب على السير المتحرك كل سنة كما يوضح ذلك الشكل التالى.

أو ٢٢ ميل تدريب على السير المتحرك كل شهرين، أو أن كل دقيقة تدريب على السير المتحرك تعطى لك (٢) دقيقتين أكثر فى حياتك ويوضح ما سبق الشكل التالى:



تذكر العشرة ثنائيات التى تساعدك
فى حياة صحية أطول وأفضل

السير المتحرك يكسب الوقت لصالحك:

الأبحاث العلمية أوضحت أن هناك علاقة إيجابية بين النشاط البدنى المنتظم والصحة العامة وطول العمر، السر فى ذلك يكمن فى أن المتدرب بانتظام يبقى نشطاً طوال حياته. ومن خلال تدريبات المشى يستطيع أن يحافظ بسهولة على صحته ولياقته سليماً طوال الحياة.

كذلك فإن المشى على السير المتحرك يساعد المتدرب فى الآتى:

- ١ - يحفظ الأوعية الدموية أكثر مرونة.
- ٢ - الإسراع فى عمليات التمثيل الغذائى والاستمرار فيها بصورة أفضل.
- ٣ - يقلل من نسبة الأملاح المفقودة بالنسبة للعظام والتى تسبب ضعفها.

٤ - يحافظ على قوام الجسم منتصباً بطريقة صحية عن طريق تقوية عضلات الظهر والحوض والساقين.

٥ - يقلل من أخطار مشكلات إصابة العمود الفقري.

٦ - يحافظ على قوة وحجم العضلات ونشاطها.

٧ - يحسن من مرونة المفاصل.

٨ - يزيد من قوة ضخ القلب للدم ووزنه.

٩ - يزيد من معدل وصول الدم للجلد مما يجعله أكثر نعومة وصحة.

١٠ - يعدل ضخ الدم الطبيعي.

على مدار الأربع وعشرون ساعة المكونة لليوم تستطيع أن تجد تدريبات السير المتحرك معك، فإذا كانت الساعة الواحدة أو الثانية أو الثالثة أو أى وقت من ساعات الليل أو النهار يكون الوقت مناسباً لتدريب السير المتحرك.

التدريب على السير المتحرك صباحاً يهيئ المتدرب للتعامل مع الآخرين وتعالج الضغوط اليومية للحياة من جراء العمل أو الدراسة. فى حين أن تمارين وسط اليوم تساعد فى زيادة عمليات التمثيل الغذائى وتفتح الشهية لتناول الغذاء أما المشى على السير المتحرك فى آخر اليوم وأول الليل يساعد على الاسترخاء ويخلص الجسم من مشاحنات اليوم وتأثيرها السلبى على الإنسان/ كما أن التدريب على السير المتحرك فى منتصف الليل يساعد على توفير فرصة عظيمة للتفكير المبدع وتجعل النوم أكثر راحة.

التدريبات الخفيفة على السير المتحرك سوف تساعد على التحكم فى مستوى السكر فى الدم وهى فرصة عظيمة لمرضى السكر الذين يعتمدون على الأنسولين، كما تعمل على تقوية المفاصل الملتهبة، وعلى المدى الطويل فالمتدرب يقوم بحرق سعرات حرارية زائدة فى بعض الأحيان أثناء اليوم وعلى أساس منتظم طوال الحياة، لذلك فإن تجربة التدريب على السير المتحرك فى أوقات مختلفة من اليوم توفر لك الاستمتاع بالسير المتحرك، وسوف تصبح أفضل الأوقات إمتاعاً بالنسبة للمتدرب.

حرق حبة من حلوى (إم آند إم) M & M:

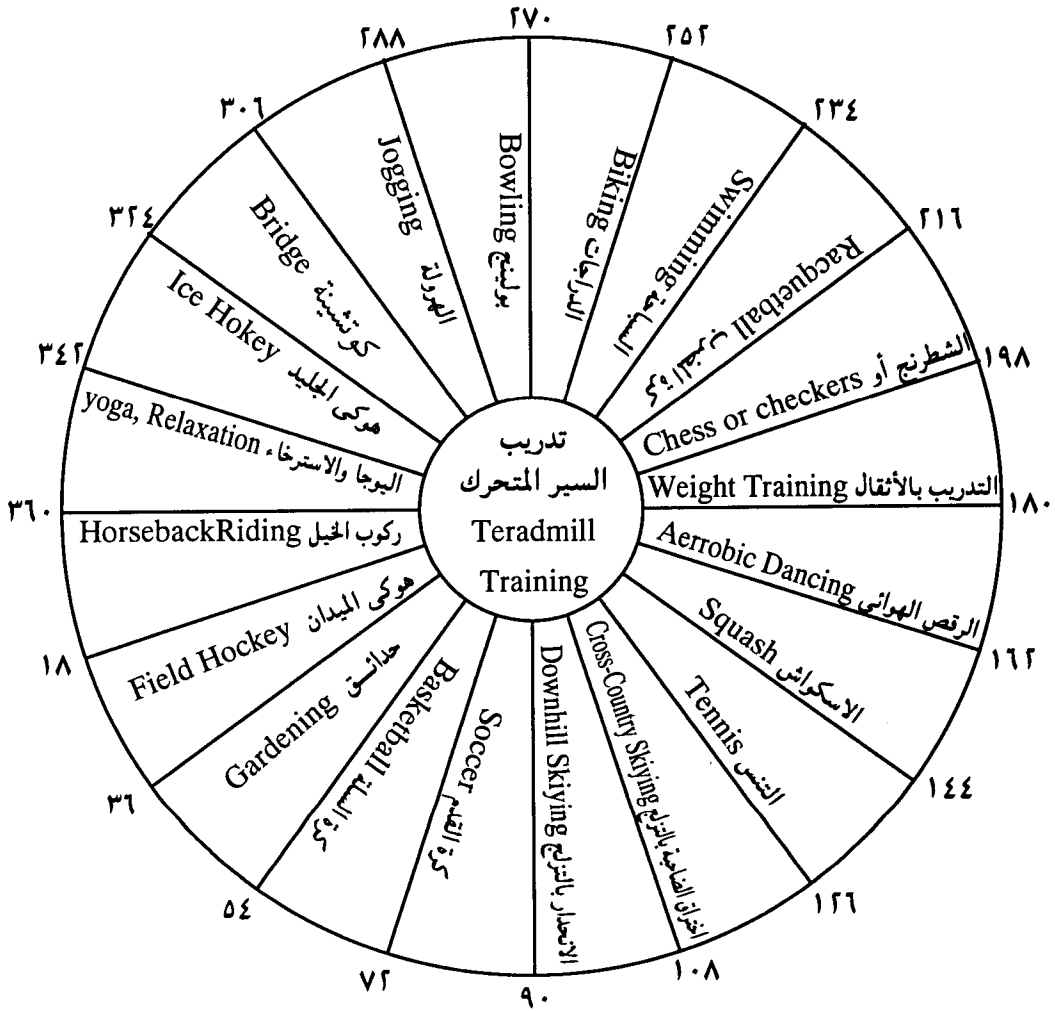
واحدة من حبات حلوى M & M تساوى ٥ سعرات حرارية من الشيكولاته المغطاة بالسكر، وهى مجسمات صغيرة تتكون من (٣٩٪) دهون، و(٥٥٪) كربوهيدرات، (٦٪) بروتين، وهى ليست بالضبط وجبة متوازنة على الرغم من أن الأطفال يعجبون بالمجموعات الكبيرة الملونة منها بألوانها الحمراء والخضراء والصفراء والبنى والبرتقالى.

لحرق حبة واحدة من حلوى (إم آند إم - M & M) بغض النظر عن اللون أنت تحتاج إلى المشى حوالى (٤٨ ثانية) على السير المتحرك بسرعة (٣,٥ ميل/ساعة) عند درجة ميل لللباس (٥٪) درجة. أو الجرى والعدو فى ملعب كرة القدم للتخلص من هذه السعرات الحرارية الزائدة، وهى طريقة ليست سيئة، ولكن الشئ السيئ هو أن تأكل من M&M.

بحوالى ٤٥ ستيم (أى نصف دولار تقريباً) تستطيع شراء حوالى ٥٠ قطعة صغيرة لامعة من حلوى M&M، وبحساب بسيط فأنت تحتاج لحرق كيس يحتوى على ٥٠ قطعة من M&M 50×48 ثانية مشى على السير المتحرك (٢٤٠٠ ثانية)، عموماً فهى تساوى (٤٠ دقيقة) تدريب على السير المتحرك، بالقياس فإن شريحة من البيتزا تساوى ٥٠ دقيقة مشى على السير المتحرك، قطعة صغيرة من الكرفس تساوى (١٠ ثوان) معلقة كبيرة من الأيس كريم تساوى (٦٠ دقيقة)، طبق كبير من الطعام المقلّى ٤,٥ ساعة، وهذه الحسابات مأخوذة عن شخص وزنه ١٥٠ رطلاً ومتوسط فى عملية التمثيل الغذائى.

التدريبات المتساوية لتدريب السير المتحرك:

ليس المهم ماذا تكون الرياضة التى تمارسها لأن السير المتحرك سوف يحسنها، لأن تدريب السير المتحرك يشترك فى حركة معظم عضلات الجسم البشرى. فعضلات الفخذ يمكن أن تستخدم فى رفع الأثقال وتسلق الجبال والانزلاق على الجليد والانزلاق الفنى وسباقات الدراجات، بينما عضلات خلف الفخذ والسمانة تستخدم فى العدو والجرى والهرولة والرقص الهوائى، وعضلات الجذع والذراعين تستخدم فى لعب الجولف والسباحة وألعاب الماء.



الرياضات المختلفة في السير المتحرك

الرياضات المختلفة على السير المتحرك تحسن الدورة الدموية وتزيد النشاط عن طريق تعزيز الدورة الدموية، لذلك مهما كانت رياضتك أو هوايتك فإن التدريب على السير المتحرك يساعد على تحسين الأداء العضلي والعقلي مثل البريدج أو الشراع.