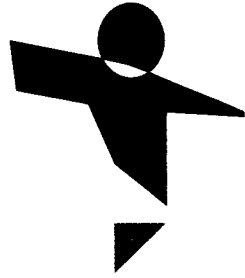


الجزء الأول

وقود من أجل الحفز



الفصل 3



أفضل دواء في العالم

السر الذي يعرفه الجميع من قبل

الطاقة هي القوة التي تحرك كل كائن بشري . إنها لا
تفقد بالجهد، بل إن الجهد يبقى عليها.

جيرمين غريز ، 1939 ، كاتب أسترالي

ما الذي سيكون عليه الأمر لو أننا كنا سنقول لك بأننا
سوف نكتب لك وصفة طبية تجعلك تشعر بأنك أحسن حالاً
وتكبح لك شهيتك للطعام وتنقص من وزنك وتخفف شدتك
النفسية وقلقك وتجعلك تنام بشكل أفضل وتحسن صورتك
الذاتية وتزيد من ثقتك وترفع من قدرتك الجنسية وتخفف من
احتمال إصابتك بنوبة قلبية أو إصابتك بالسرطان وتبطئ كل
المقاييس الخاصة بتقدمك في السن؟ «إن هذا على درجة من
الخير أكبر من أن يصدق». هذا ما يمكن أن تقوله، وتضيف
قائلاً «ليس هناك ما يمكن أن يفعل كل ذلك».

إننا نفهم هذا النوع من التشاؤم لأننا نسمعه كل الوقت،

إلا أن الحقيقة، هي أن مثل هذا الإكسیر السحري موجود فعلاً. إنه شيء يمكنك أن تقوم به كل يوم بدءاً من الآن وذلك من أجل تحقيق أقصى درجات الصحة والخير لك. وفي الحقيقة، فإن هذا الإكسیر السحري سوف يقدم لك ما لا تستطيع تقديمه لك حمية رائجة كبعدة أو العلاجات النباتية أو أية أداة مساعدة صحية منفردة أخرى من أجل تحسين شعورك العام بالعافية.

ما هو هذا الإكسیر السحري؟.

إنه التمارين الرياضية.

لو كان بالإمكان جعل التمارين الرياضية على شكل حبة دواء، لكانت أكثر دواء لوحده يتم وصفه على مستوى الشعب وأكثر الأدوية فائدة له.

الطبيب روبرت ن. بتلر

الإكسیر السحري

إن التمارين الرياضية هي حجر الزاوية في برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) ولا نعني بذلك التمارين المؤلمة المشتعلة. بل التمارين السهلة المتدرجة التي تقوي عضلاتك وقلبك. لقد تم تصميم روتين التمارين الخاص بنا بشكل محدد يهدف إلى إعطائك كافة الفوائد التي سبق ذكرها. إن هذه التمارين سوف تجعلك تظهر بمظهر أفضل وتشعر بأنك أفضل حالاً.

سوف تحقق خطة تمارين (بواث الطاقة الثلاثة) لك أن:

- تشعر بأنك أحسن حالاً.
- تكبح شهيتك.
- تساعدك على تخفيض الوزن.
- تخفف ما تعانیه من الشدة النفسية والقلق.
- تساعدك على النوم بشكل أفضل.
- تحسن من لياقتك القلبية الوعائية.
- تزيد من طاقة رثيتك.
- تخفض مستوى الكولسترول لديك.
- تخفض ضغط دمك.
- تعطيك المزيد من الطاقة.
- تخفف من تعب عضلاتك.
- تقوي عظامك ومفاصلك.
- تحسن صورتك الذاتية.
- تزيد من ثقتك.
- تزيد في رغبتك الجنسية.
- تخفض من مخاطر إصابتك بنوبة قلبية.
- تخفض من مخاطر إصابتك بالسرطان.
- تبطئ من شيخوختك.

إن أفضل ما في الأمر هو أن التمارين تشكل تسليّة لك .

إن في هذا قول الكثير، أليس كذلك؟ إلا أن فوائد التمارين قد تم توثيقها مرة بعد أخرى من قبل البحث العلمي الموثوق . وما هو أكثر من ذلك هو أن النتائج تكون أفضل عندما يكون برنامج التمارين هو جزء من برنامج شامل لنظام الحياة مثل برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) .

كلنا نعرف هذا، ولكن هل أننا نقوم به؟

إنك إذا لم تمارس التمارين الرياضية بشكل منتظم لأنه لا يتوجب عليك ذلك أو لأنه لم يتم حثك على ذلك بشكل كاف، فإنك لن تقوم بذلك، فإن معظم الأميركيين لا يحصلون على ما يكفي من التمارين الرياضية .

وقد تحدث كبير أطباء الولايات المتحدة بلهجة شديدة عن الحاجة إلى التمارين الرياضية . إلا أن الناس ما زالوا يقاومون ذلك . وما يزيد المشكلة تعقيداً هي الإفادات المتضاربة التي ترد في الكتب الطبية الرائجة . وقد ذهب أحد خبراء الصحة المشهورين إلى القول :

«كلما ذهبت إلى نادٍ صحي أو صالة رياضة ورأيت الناس يجهدون أنفسهم تكسو وجوههم تعابير ملونة، أجد نفسي أفكر فيما إذا كانوا سوف ينفقون كل هذا المقدار من الطاقة مع مثل هذا المقدار القليل من المتعة ويمكنهم أن يكونوا

بنفس الدرجة من حسن الحال إذا ما أنفقوا وقتهم في القيام بشيء ذي فائدة - أو على الأقل فيه الأكثر من التسلية».

إن مثل هذه الإفادات تجعلنا نرتعد. نحن نعرف أنه سيكون هناك من الناس من سوف يأخذ هذه الإفادة على محمل الجد وأن يستخدمها كمبرر له كي لا يتحرك من على أريكته. دعنا نعلن بأكثر ما يمكن من الوضوح.

إن التمارين يمكن أن تكون مسلية ويجب أن تكون كذلك

وإذا ما كنت لا تستمتع بتمارينك ولا تشعر بأنك أفضل حالاً بسببها، فإنك لا تكون عندئذ تمارس التمارين بشكل صحيح وقد تكون تعمل على إلحاق الأذى بنفسك. إن هذه ليست هي الطريقة التي يجب أن تكون عليها التمارين.

صورة جديدة للتمارين

دعنا نلقي نظرة مختلفة على التمارين، تصور نفسك تستمتع بتحريك جسمك بطرق تجعلك تشعر بحسن الحال والخفة والطاقة، وتصور التغييرات في جسمك عندما يبدأ بطنك بالتماسك وتبدأ مقابض الحب بالعودة إلى توازنها وتبدأ عضلاتك بالاشتداد، تلك هي صورة أجمل، أليس كذلك؟، وهي صورة واقعية أيضاً. إن برامجن للتمارين سوف تفعل

المعجزات لجسمك وإنك سوف تستمتع في واقع الأمر عندما تقوم بها.

سوف ترى أن التمارين الفعالة ليست بحاجة لأن تكون مؤلمة أو صعبة. سيذهلك التقدم الذي يمكن لك أن تحققه بمجرد انقيادك للتدفق الطبيعي للطاقة الموجود في جسمك.

إذن دعنا ننتقل إلى السرعة الأعلى، نريد أن نجعلك على نفس الدرجة من الإثارة المتعلقة بالتمارين والتي نحن عليها، ومن ثم ستقدم لك خطة لإدخالها في حياتك.

من قصص ساندي - اليوم الذي حضر فيه والدي إلى صالة الألعاب الرياضية

أود أن أسهم بقصة شخصية جداً تشمل والدي وجد (تود) واسمه (ليو) Leo لقد كان رجل أعمال ناجح من النوع النموذجي، يعمل ساعات طويلة ويتناول وجبات كثيرة عند الغداء. وقد جمع الكثير من المال وكانت زوجته امرأة صالحة ومع ذلك فإنه كان يشعر بأنه ليس على ما يرام. ومع أنه كانت لديه زيادة طفيفة في الوزن، إلا أن معظم شحوم جسمه كانت مخزنة بشكل عجلة سيارة احتياطية تحيط بخصره، وكانت ذراعاه وساقاه نحيلة ولم يكن يملك أية طاقة إذ إن كل ما كان يستطيع عمله عند انتهاء يوم العمل هو أن يذهب إلى البيت ويتناول طعام العشاء ثم يستغرق في النوم أمام جهاز التلفزيون.

هل يبدو ذلك مألوفاً لديك؟

حصلت على عمل منذ بضع سنوات أشغل فيه وظيفة طبيب عائلة في بلدة صغيرة في (ميسوري). وقد كنت حتى تلك الأيام من المؤمنين بالتمارين الرياضية المنتظمة وكنت أمضي وقت فراغي في مساعدة المدربين في المدرسة الثانوية المحلية في تحسين التكيف البدني للطلاب.

وفي ذات يوم، حضر والديّ لزيارتي ولرؤية ابنهما الطبيب أثناء عمله. ويمكنك القول بأن والدي أراد أن يرى مدى نجاح الاستثمار الذي وضعه في تعليمي. وقد وصل والدي إلى المدرسة الثانوية في الوقت الذي كنت أعمل فيه مع بعض الطلاب، وقد استبد به حب الاستطلاع لمعرفة برنامج التمارين وبدأ يطرح الأسئلة. لقد دهشت لذلك لأنني حاولت في السابق أن أدفعه لممارسة التمارين ولكن دون طائل. وقد قلت له إن البرنامج موضوع نتيجة لتفكير دقيق وأن بإمكان أي شخص مهما كان سنه أن يبدأ التمارين وأن يحقق التقدم فيها بالمعدل الخاص به. وقد استمع والدي لما قلته وسأل عن إمكانية حصوله على كتب التمارين فقدمت الكتاب له بكل سرور.

كانت المرة الأولى التي أرى فيها والدي بعد ذلك هي عند مرور ستة أشهر ولم تكن الكلمات التي قالها لي عندما استقبلته في المطار هي «مرحباً» أو «كيف أحوالك». لقد كانت

أولى الكلمات التي قالها تماماً هي: «مرحباً يا ساندي، اضربيني على معدتي». لا يمكنك أن تصدق رؤية تلك الابتسامة الكبيرة التي كانت تعلو وجهه، لقد تلاشى بطنه الضخم تماماً وكان فخوراً بنفسه إلى حد كبير.

علمت بأن حياته بأكملها قد تحولت، لم يعد يشعر بالنعاس وهو جالس منهكاً أمام التلفزيون، أصبحت لديه طاقة لا حدود لها وبدأ يتلقى دروساً ليلية في اللغة الإيطالية. لم يكن لديه في الماضي وقت لممارسة التمارين، أما الآن فإنه صار يحمل حقيبة لوازم الرياضة معه حيثما ذهب ويمارس التمارين ظهيرة كل يوم في نادي الصحة أو في المركز المحلي لجمعية الشبان وكوّن لنفسه صداقات حيثما ذهب. وكانت حماسه تنتقل بالعدوى.

لا داعي للقول بأنني لم أضربه على معدته، بل إنني عانقته لأنني أحبه ولأنني كنت أشعر بالفخر بما أنجزه.

من حكايا جدي (تود) - كرة المضرب -

لم أكن موجوداً آنذاك كي أرى هذا التحول المذهل الذي طرأ على جدي، وكل ما أذكره عنه هو أنه كان رجلاً يفيض بالحيوية والحركة يعشق الذهاب إلى صالة الرياضة حيث يمارس التمارين ويلقي النكات، والذي ألحق الهزيمة بي مراراً وفي سن الخامسة والستين في ملعب كرة المضرب.

لقد كان بإمكاننا إنهاء هذا الفصل بهذه القصة، إنها تحكي كل شيء عندما تصف التحول الذي لا يصدق في حياة الشخص. إلا أننا وعدناك بتقديم بعض العلم، لذا تابع القراءة.

القلب عرضة للخطر

إن ما هو معروف عن تأثيرات التمارين على العقل والجسم يشكل مقداراً هائلاً من المعلومات، وإن أكثر البحوث إثارة للاهتمام هي تلك التي تدور حول العلاقة بين النشاط البدني وأمراض القلب.

لم تدع الدراسات المتعلقة بالأمراض الشائعة أي مجال للشك بوجود علاقة عكسية قوية بين التمارين البدنية وبين خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية. إن الأسئلة التي يجب علينا أن نعالجها لا تدور حول ما إذا كانت التمارين هي عنصر حقيقي من عناصر الصحة القلبية الوعائية، بل إنها تدور حول نوع التمارين التي يحتاجها الأمر ومقدارها أي ما هي وتيرة ممارستها وما هي شدتها وتوقيتها ومدة ممارستها.

- الطبيب رالف پافنباغر

إن الأمراض القلبية هي القاتل الرئيسي في الولايات المتحدة، حيث تبلغ نسبة الوفيات بسببها 35٪ من مجمل الوفيات. وإن المرض القلبي ليس مرضاً واحداً بل إنه مصطلح عام يعبر عن أمراض مختلفة في القلب وأوعيته. ويشكل مرض

الشرابين التاجية الشكل الرئيسي من أمراض القلب وهو السبب الرئيسي الوحيد للوفيات في الولايات المتحدة.

هناك عدد من عوامل الخطر التي تزيد في احتمال الإصابة بالنوبات القلبية وهي:

- الجنس الذكوري.
- تاريخ العائلة من حيث وجود مرض قلبي في سن غير متقدم (اجتشاء قلبي مؤكد أو موت مفاجئ لأحد الوالدين أو الإخوة قبل سن الخامسة والخمسين).
- تدخين السجائر (حالياً من يدخن أكثر من عشر سجائر في اليوم).
- ارتفاع ضغط الدم (ضغط الدم الانقباضي أكثر من 140 زئبق أو الضغط الانبساطي أكثر من 90 زئبق أو كلا الأمرين معاً).
- ارتفاع الكوليسترول الإجمالي (أكثر من 240 ملغ / دل أو ارتفاع كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL-C) فوق 160 ملغ/دل أو كلا الأمرين معاً).
- انخفاض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL-C) إلى ما دون 35 ملغ/دل.
- تاريخ لوجود سكتة دماغية أو مرض انسداد الأوعية الدموية المحيطة.

- البدانة المفرطة (زيادة في الوزن تتجاوز 30 بالمئة).
- شخصية من النوع (A) (متوتر الأعصاب، يعمل دون راحة).

عوامل الخطر التسعة المميتة في الأمراض القلبية.

- الجنس.
- تاريخ العائلة من حيث الأمراض القلبية.
- تدخين السجائر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع الكولسترول الإجمالي.
- انخفاض كولسترول البروتين الدهني عالي الكثافة.
- تاريخ وجود سكتات دماغية.
- البدانة المفرطة.
- الشخصية من النوع A.

إن من الواضح أنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً فيما يتعلق بتاريخ عائلتك أو جنسك، إلا أن بإمكانك التأثير على كل ما هو غيرها من عوامل الخطر فدعنا نلقي نظرة عليها واحداً تلو الآخر.

التدخين

إن التدخين ضار ولا يناسب العافية. وإن البحث في موضوع التدخين قد يكون موجزاً إلى حد كبير:

لا تدخن

وإذا ما كنت مدخناً، فإن عليك أن تجد طريقة للتوقف عن التدخين، وإذا لم تكن مدخناً فإياك أن تبدأ التدخين. وبإزالة هذا العامل من الطريق. دعنا نلقي نظرة على عوامل الخطر الأخرى ولنرى كيف يمكن للتمارين أن تساعدك في تخفيضها إلى الحد الأدنى.

ارتفاع ضغط الدم

يعاني خمسة عشر إلى عشرين بالمئة من السكان الأمريكيين البالغين من ارتفاع ضغط الدم، أي حوالي ثمانية وخمسين مليون شخص. ويشكل هذا المرض حالة واحدة من أصل كل أربع حالات من حالات مراجعات العناية الطبية وهو الأكثر تشخيصاً بالنسبة للوصفات الطبية المعطاة. إن ارتفاع ضغط الدم (الذي يعرف أيضاً باسم / فرط ضغط الدم /، هو عامل خطر رئيسي للأمراض القلبية الوعائية ويعادل في خطره التدخين أو ارتفاع الكولسترول! إن الطريقة التقليدية في معالجة

ارتفاع ضغط الدم هي استخدام الأدوية وينفق ما ينوف عن عشرة ملايين مصاب بارتفاع ضغط الدم في هذه البلاد 2,5 مليار دولار سنوياً على أدوية معالجة ارتفاع ضغط الدم، وبذلك فإن ما ينفق في هذا المجال يزيد عن ما ينفق على أي مرض آخر.

التمارين تخفض من ارتفاع ضغط الدم

هناك بدائل للأدوية من أجل معالجة فرط ضغط الدم، ومن الممكن مساعدة عدد غير قليل من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم بل حتى شفاءهم وهي التمارين. في التسعينيات، قام الطبيب (رالف پافنبارغر) بدراسة حالات 15,000 من الذكور من خريجي جامعة (هارفارد)، وقد توصل إلى أن الذين منهم لم ينخرطوا في رياضات نشيطة أو في فعاليات أخرى كانوا يحملون عوامل خطر تزيد بنسبة 35 بالمئة للإصابة بارتفاع ضغط الدم عن أولئك الذين لم يقوموا بذلك.

وفي سنة 1984، قام (بلير) Blair والعاملون معه بدراسة حالة 420 رجلاً و1211 امرأة فوجدوا أن من كان منهم على لياقة بدنية منخفضة لديهم عامل خطر للإصابة بارتفاع ضغط الدم يزيد بنسبة 52 بالمئة عن أولئك الذين يملكون لياقة بدنية عالية.

الكولسترول

يقوم الجسم بتركيب الكولسترول بشكل طبيعي، إذ إنه

بحاجة إليه لتشكيل غشاء الخلايا وهو متوفر بشكل غزير في الدماغ وفي الأنسجة العصبية. ولسوء الحظ فإنه لا يمكن توزيع الكولسترول الزائد بشكل مفيد، بل إنه يتراكم في الأماكن التي لا ترغب في تراكمه فيها مثل بطانة الأوعية حيث يعمل على إعاقة دوران الدم.

إن الكولسترول والشحوم الأخرى يجري انتقالها خلال الدم بواسطة جزيئات تدعى (البروتينات الدهنية). وهناك ثلاثة أنواع رئيسية من البروتينات الدهنية في الدم وهي (البروتينات الدهنية عالية الكثافة) HDL و(البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة) LDL و(البروتينات الدهنية شديدة انخفاض الكثافة) VLDL تشكل جزيئة الـ HOL مكوّناً للكولسترول حيث تقوم بنقله من الدم ومن خلايا الجسم إلى الكبد حيث يتم طرحه.

وبالمقابل فإن LDL غالباً ما يدعى بـ (البروتينات الدهنية السيئة) أو (الكولسترول السيئ) لأن جزيئاته تنقل الكولسترول إلى مختلف خلايا الجسم حيث يتم طرحها، وعندما يكون LDL شديد الارتفاع فإن الكولسترول فيه يساهم في تطور تصلب الشرايين. إن احتمال الإصابة بأمراض الشرايين التاجية ينخفض إذا ما تم تخفيض مستويات كولسترول مصل الدم، إذ إن تخفيض كولسترول مصل الدم بمقدار 25 بالمئة فقط يخفض احتمال الإصابة بأمراض الشرايين التاجية بنسبة 50 بالمئة.

التمارين تخفض الكولسترول

للتمارين تأثير قوي مفيد على كولسترول مصل الدم، إذ إن الرجال والنساء الذين يشاركون في التمارين الرياضية النشطة تكون لديهم نسبة أكثر انخفاضاً من الكولسترول السيئ ونسبة أكثر ارتفاعاً من الكولسترول الجيد. وفي الحقيقة فإن إحدى الدراسات التي نشرت في (مجلة نيو إنغلاند الطبية) قد بينت أنك حتى لو غيرت حميتك الغذائية فإن ذلك لن يخفض مستوى الكولسترول لديك بشكل فعال إلا إذا قمت بإضافة ممارسة التمارين مع الحماية أيضاً.

إن التمارين المنتظمة لا تساعد فقط على منع الإصابة بالأمراض القلبية، بل إنها تعتبر حجر الزاوية في إعادة التأهيل القلبية التي تتم بعد حدوث النوبات القلبية أو بعد إجراء جراحة المجاززة الإكليلية في القلب. حيث يبدأ المرضى الذين هم في حالة الإبلال من نوبة قلبية برنامج تمارين لطيفة خلال أربع وعشرين ساعة وينصحون بالاستمرار به إذا ما أرادوا البقاء في صحة جيدة.

أطنان من الدهون

إن الأميركيين هم من أكثر شعوب الأرض بدانة فهناك ما ينوف عن أربعة وثلاثين مليون شخص بالغ بدين في الولايات المتحدة يحملون في أجسامهم ما ينوف عن 2,3 مليار رطل من

الشحوم، ومما يعقّد هذه المشكلة أن الأميركيين ما زالوا يزدادون بدانة على الرغم من تزايد الوعي العام للمخاطر الصحية الناجمة عن البدانة، إلا أن عدد الأشخاص البدنيين في أميركا قد ازدادت بمقدار 50 بالمئة منذ سنة 1998، وقد ارتفع عدد الأشخاص البدنيين في ولايات جنوب الأطلسي بمقدار 67 بالمئة، أمّا في ولاية جورجيا فقد تجاوزت النسبة في ارتفاعها المذهل 102 بالمئة!

لِمَ هذا الأمر على هذه الدرجة من الأهمية؟ الجواب هو أن زيادة الوزن قد تقتلك. وفيما يلي مجرد بعض المشاكل العديدة التي يتلي بها من لديهم زيادة في الوزن.

- زيادة ظهور ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستويات الكولسترول.
- زيادة حدوث أمراض القلب.
- زيادة حدوث الداء السكري.
- زيادة حدوث السرطان.
- زيادة حدوث الموت المفاجئ.

ليست هناك من ضرورة لأن تكون نحيلاً كي تكون في صحة جيدة، إلا أن هناك مشاكل صحيّة مؤكّدة إذا كانت لديك زيادة في الوزن.

ما هو السبب في وجود تلك النسبة الكبيرة من البدانة في

واحدة من أكثر أمم الأرض ازدهاراً؟ إن اللوم يقع على نظام الحياة وعلى سوء تناول الطعام ويقع بشكل أهم على عدم ممارسة ما يكفي من التمارين

التمارين سوف تساعدك على تخفيض وزنك

إن النشاط البدني المنتظم هو أمر حاسم قطعاً من أجل النجاح في تخفيض الوزن.

- كيلي براونيل، خبير البدانة في جامعة ييل

أظهرت دراسة رائعة صدرت عن (المركز الطبي لجامعة بوسطن) بشكل واضح تأثيرات التمارين على تخفيض الوزن، فقد أخضع العاملون فيه 110 من رجال الشرطة وموظفي المدينة الآخرين إلى حمية قاسية، وقد وضع نصفهم ضمن برنامج تمارين تحت الإشراف، تسعون دقيقة من التمارين ثلاث مرات في الأسبوع، بينما تم إبلاغ النصف الآخر بأن عليهم عدم تغيير عاداتهم المتعلقة بالتمارين.

فقد الأشخاص الخاضعون للحمية بعد ثمانية أسابيع، ثلاثة وعشرين رطلاً من وزنهم بشكل وسطي، بينما فقد الخاضعون للحمية مع ممارسة برنامج التمارين سبعة وعشرين رطلاً من وزنهم، والفارق ليس مثيراً للاهتمام إلى تلك الدرجة، إلا أن الخاضعين للحمية استردوا أكثر من 90 بالمئة من الوزن الذي

فقدوه بعد انتهاء الدراسة بمدة ثمانية عشر شهراً، أما الذين خضعوا للحمية مع التمارين والذين تابعوا ممارسة التمارين طيلة تلك المدة فإنهم لم يستردوا من وزنهم رطلاً واحداً!

إن ذلك يرجع إلى أن التمارين قد ساعدت الخاضعين للحمية على المحافظة على عمليات استقلابية (أيض) أكثر فعالية من أجل التحكم بالوزن.

وهناك ما هو أكثر من ذلك.

إن الكثير من الناس يشعرون بأن لديهم نزعة وراثية إلى زيادة الوزن وأنهم مهما حاولوا فإنهم سوف يبقون بدينين، حسناً، لدينا أخبار جيدة لكم. لقد توصلت دراسة رئيسية إنكليزية وأسترالية نشرت مؤخراً في المجلة التي تتمتع بالاعتبار وهي مجلة (حوليات الطب الداخلي) إلى أن التمارين لها تأثير على الوزن يفوق تأثير أية حمية أو أي عامل آخر بما فيها الجينات.

كما وردت في دراسة أخرى حالة توأم متماثلين ترعرعا في نفس المنزل تبين منها أن العامل المنفرد الأكثر أهمية في تحديد أي فارق في الوزن بين التوائم هو مقدار التمارين التي يقوم بها كل منهما.

إذا كنت تريد تخفيض وزنك فإن عليك تحريك مؤخرتك

ما هو السبب في تلك الأهمية للتمارين من أجل تخفيض

الوزن مع المحافظة على ذلك التخفيض؟ الجواب بسيط ويستند إلى المقدار من الطاقة التي يستعملها جسمك يومياً. إن الرجل الذي يزن 154 رطلاً بشكل متوسط يحتاج إلى حوالي 1600 وحدة حرارية (كالوري) في اليوم كي يحافظ على الوظائف العادية لجسمه، ويطلق على هذا الرقم اسم (المعدل الاستقلابي القاعدي) للشخص أو BMR.

فإذا ما كان هذا الشخص المتوسط غير نشيط بدنياً واستخدم 300 إلى 800 وحدة حرارية إضافية فقط في ممارسة نشاطه البدني، فإنه سوف يحتاج إلى حوالي 1900 إلى 2400 وحدة حرارية في اليوم للمحافظة على جسمه.

إن أي شيء يتناوله من الطعام يتجاوز ذلك المقدار سوف يتحول إلى شحوم.

وبالمقابل، فإن خيرة الرياضيين يلائمون بشكل متكرر استهلاكهم من المعدل الاستقلابي القاعدي الخاص بهم من خلال التمارين المكثفة، أما الأنثى المتوسطة التي تتصف بالنشاط المفرط، فإنها تحرق كمية 1000 إلى 1600 وحدة حرارية إضافية في اليوم بسبب نشاطها البدني.

احسب مصروف الطاقة القاعدي الخاص بك

لكي تأخذ فكرة عن المعدل الاستقلابي القاعدي الخاص بك استعمل المعادلة التالية:

للمذكور: م ط ق = 66 + 13,8 (و) + 5 (ط) - 6,8 (س)

للإنثا: م ط ق = 655 + 9,6 (و) + 1,8 (ط) - 4,7 (س)

م ط ق = وحدة حرارية في اليوم

و = الوزن الحالي بالكيلوغرام (1 كغ = 2,2 رطل)

ط = الطول بالسنتيمتر (1 بوصة = 2,54 سم)

س = السن بالسنوات

لنأخذ مثلاً على ذلك، ولنفرض أن امرأة طولها خمسة أقدام وست بوصات ووزنها 140 رطلاً وهي في السابعة والأربعين من العمر، تريد معرفة مصروف الطاقة القاعدي اليومي الخاص بها من الوحدات الحرارية. باستخدام المعادلة السابقة يمكنك أن ترى أن:

و = 140 رطلاً / 2,2 كغ للرطل = 64 كغ

ط = 5' 6" = 66 إنش، 66 × 2,54 سم 1 إنش = 168

س = 47 سنة

وهكذا فإن م ط ق = 655 + 9,6 (64) + 1,8 (168) -

4,7 (47). م ط ق = 655 + 614 + 302 - 221 = 1350 وحدة حرارية.

إن هذه هي كمية الطاقة التي يجب على تلك المرأة أن تصرفها يومياً وفي كل يوم من أجل أن تبقي على جسمها في حالة عمل لا أكثر، وإذا ما كانت غير نشيطة نسبياً، فإن أي شيء تأكله فوق ذلك سيتم اختزانه في غالب الأمر بشكل شحوم، وإذا ما مارست التمارين بشكل منتظم، فإنها ربما تحرق من الوحدات أكثر من ذلك.

قم بتكوين العضلة النشيطة استقلابياً

إن الفائدة الأخرى للتمارين في تخفيض الوزن هي أنك عندما تمارس التمارين فإنك تنمي المزيد من الكتلة العضلية وتخلص من الشحوم. وتمتلك عضلة استقلابية نشيطة إلى حد كبير، أما الشحوم فإنها ذات معدل استقلابي منخفض جداً. وكلما مارست التمارين ازداد بناءؤك للعضلات وبالتالي فإن معدل الاستقلاب القاعدي سوف يرتفع لديك مما سيجعلك تحرق المزيد من الوحدات الحرارية كل يوم.

ينبوع الشباب

إن سر المحافظة على الشباب في القلب هو المحافظة على اللياقة.

لا تقتصر التمارين على مساعدتك على تخفيض وزنك وعلى مكافحة المرض بل إنها سوف تساعدك على المحافظة على أن تبقى شاباً مفعماً بالحيوية والنشاط .

إذن ما الذي يعنيه التقدم في السن؟ لقد أعطى الكوميدي (جورج بيرنز) George Burns وصفاً رائعاً للتقدم في السن عندما قال :

«سوف تعرف أنك تقدمت في السن عندما يصبح كل شيء يجعلك تشعر بالألم ويصبح كل ما لا يجعلك تشعر بالألم أمراً غير فعال، وعندما ينتهي بك الأمر إلى لعب الشطرنج، وعندما تنحني من أجل أن تربط شريط حذائك وعندما تسأل نفسك ما هو الشيء الآخر الذي يمكنني أن أفعله طالما أنني موجود هنا» .

هل تعتقد أن هذا ينطبق على كل شخص؟ هل يعني التقدم في السن أن جسمك يجب أن يتلف؟

عندما كنا في كلية الطب درسنا أن الأشخاص عندما يتقدمون في السن فإنهم يصابون بالأمراض المزمنة ويفقدون قوتهم ولياقتهم البدنية وتفقد عظامهم صلابتها . فمن هو الذي سوف يرنو إلى مثل هذه التعاسة؟ نحن لسنا من هؤلاء الناس وربما أنك ليس منهم أيضاً .

ولكن هل تعلم أن معظم هذه التغييرات هي تماماً نفس التغييرات التي عانى منها رواد الفضاء عندما كانوا متوقفي

النشاط لفترات طويلة وهم في حالة انعدام الوزن؟ لقد سبب انعدام الجاذبية لهم الضعف وارتشاف العظام وفقدان اللياقة البدنية. وعندما تمت إضافة برنامج للتمارين المنتظمة إلى كافة الرحلات الفضائية فقد تناقصت هذه المشكلات بشكل كبير. وبشكل مماثل يمكن تفسير معظم التلف التدريجي الذي يعزى إلى التقدم في السن من خلال الحقيقة القائلة بأن الناس يتقدمون في السن، إلا أن ممارستهم للتمارين تتناقص شيئاً فشيئاً مع التقدم في السن.

إن التمارين المنتظمة المتدرجة يمكنها أن تساعد في تخفيف هذه المشاكل.

تحدّ الشيخوخة

إنك سوف تشيخ، إنها إحدى حقائق الحياة، إلا أن بإمكانك إما أن تشيخ بطريقة تخلق فيك حياة صحية مفعمة بالنشاط أو بطريقة تؤدي بك إلى العجز عن الحركة وإلى المرض. وإن برنامجاً متوازناً معقولاً للتمارين سوف يساعدك على أن تحافظ على شبابك وعلى صحتك. إن التمارين ربما تكون أقرب شيء عرف عن ينبوع الشباب منذ أن انطلق (بونك دي ليون) Ponce de Leon للبحث عنه.

زد عظامك قوة

كما يفقد رواد الفضاء كثافة عظامهم أثناء فترات عدم

النشاط في الفضاء، فإن الشيء نفسه يحدث لكثافة عظام الأشخاص المتقدمين في السن، وبشكل خاص عند النساء قليلات النشاط في فترة سن اليأس. إذ تصاب خمسة عشر إلى عشرين مليون امرأة مسنة بتخلخل العظام في كل سنة ومنهن من يصببن بالتشوه نتيجة لظهور حذبات في ظهورهن ويعاني الكثير منهن من آلام مبرحة.

إن بعضاً من هذه المشاكل يرجع إلى الهورمونات وإلى الجينات إلا أن عدم النشاط هو المتهم الرئيسي فيها. إذ إن الأشخاص يفقدون من كتلتهم العظمية بشكل سريع عندما يخف الشد العضلي على الساقين، وإذا ما ألزم شخص صحيح الجسم بالبقاء في حالة راحة في الفراش لفترات طويلة من الزمن. فإنه قد يفقد واحداً بالمئة و سطياً من المحتويات المعدنية في عظامه في الأسبوع الواحد.

قم بتمرين عظامك

تساهم التمارين في تطوير عظام قوية.

تمت دراسة حالات ثلاثين امرأة مسنة يبلغ متوسط أعمارهن 81 سنة من حيث النقص في العظام، وقد شارك نصفهن في برنامج تمارين لمدة أربعين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، بينما لم تكن لدى النصف الآخر تمارين رسمية وقد كان مقدار فقدان محتوى العظام من المعادن لدى المجموعة

التي تكثر من الجلوس هو 3,28 بالمئة وذلك خلال الأشهر الستة والثلاثين التي استغرقتها الدراسة بينما حققت المجموعة ذات النشاط البدني زيادة مقدارها 2,29 بالمئة!

وفي دراسة أخرى، فقد حققت نساء في مرحلة سن اليأس ممن مارسن التمارين بشكل عنيف لمدة ثلاثين إلى أربعين دقيقة وبمعدل ثلاث مرات في الأسبوع زيادة في محتوى عظامهن القطنية من المعادن مقدارها 6 بالمئة بالمقارنة مع نقص مقداره واحد بالمئة لدى المجموعة التي تكثر من الجلوس.

إذا كنت تريد لنفسك عظاماً قوية صحيحة فعليك أن تبدأ برنامجاً متدرجاً لممارسة التمارين.

حافظ على صحتك، حافظ على شبابك

إن التمارين ليست خاصة بالشباب، وهناك أمثلة لا تحصى عن أشخاص حققوا لحياتهم عزماً جديداً بشكل كامل من خلال التمارين.

ميفيس، المذهلة

كانت مجلة (توضيح الرياضة) تطلق على (ميفيس ليندغرن) Mavis Lindgren اسم (ميفيس المذهلة). فقد كانت تعاني في طفولتها من فقر الدم ومن نوبات سنوية من التهاب القصبات الحاد لازمها حتى بعد أن أصبحت بالغة. ولم تبدأ

ميفيس التمارين إلا في أوائل الستينيات من عمرها وكانت لديها آنذاك زيادة في الوزن تبلغ عشرين رطلاً.

بدأت ميفيس المشي بشكل ملتزم يومي وصارت تزيد من المسافة التي تقطعها بشكل تدريجي. وعندما تحسنت قوتها بدأت ممارسة الهرولة وأصبحت صحتها تتحسن تدريجياً فوجدت أنها تحب ممارسة الجري وهكذا فقد بدأت الجري حيث صارت تجري وهي في سن السبعين لمسافة خمسة أو ستة أميال بمعدل ست مرات في الأسبوع، وقد حثها ابنها وهو طبيب على أن تتدرب على ممارسة جري الماراثون ولذلك فإنها ضاعفت المسافة التي كانت تجريها، وقد شاركت في الفترة من سنها بين السبعين والحادية والثمانين في (52) سباق ماراثون محطمة الرقم العالمي الخاص بفئة سنها أربع مرات مختلفة.

الأمر مذهل!

من المؤكد أنه لا ضرورة لأن تصبح من عدائي الماراثون كي تنجح في تحقيق العافية. إننا نشعر بالفخر الكبير عندما ننظر إلى العدد من الناس الذين يأتون إلى برنامجنا وهم يعانون من التعب والشدة النفسية وزيادة الوزن ثم يغادرون وهم يتمتعون بعقل وجسم أكثر حيوية وإيجابية.

التقدم الكبير الذي حققه بارت

إن (بارت) هو مجرد مثال يشبه الأول، إذ إنه عانى لسنوات من التيبس والآلام في ظهره ووركيه مما أصابه بالإحباط والشعور بالكآبة. وقد توقف عن ممارسة التمارين منذ سنين عدة لأنه كان يخشى زيادة آلام ظهره.

ونتيجة لذلك، فقد ازداد وزنه بأكثر من ستين رطلاً، وكان كلما زاد وزناً زاد شعوره بالكآبة وبالتالي صار يأكل بدون أية قيود، وقد ارتفع ضغط دمه إلى حد لم يعد بالإمكان معه السيطرة عليه في الوقت الذي استمر فيه جسمه بالتداعي. وفي نهاية الأمر، وعندما كان بارت في الخامسة والثلاثين تعرض إلى مواجهة الموت، فقد أصيب بنوبة قلبية.

لقد كان عندما قابلناه على وشك نهايته.

إلا أن كل ذلك قد تغير، فخلال ستة أسابيع منذ أن بدأ برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) تعلم بارت كيف يتحكم في طعامه حيث أنه ابتعد عن سقط الطعام وصار يقي على وجبات خفيفة صحية في تناول يده بشكل دائم. وبدأ برنامج التمارين بشكل متمهل إلا أنه سرعان ما حقق تقدماً جعله قادراً على المشي عدة أميال في اليوم بكل سهولة، وفي الحقيقة فإنه قد تعلم كيف يستمتع بالمشي كل هذه المسافة كما أنه قام بشراء (طاحون دوس) من أجل أن يتمكن من المشي في الأيام

الممطرة. وبمساعدة تقانات التحكم في الشدة النفسية تعلم بارت كيف يتعامل مع الشدة النفسية لديه وكيف يكافح شعور الكآبة وكيف يكتسب حماساً جديداً للحياة.

لقد أثار بارت ما صار لديه من طاقة متحسنة، وقد دفعته ثقته المتجددة بنفسه إلى أن يصبح قائداً لمجموعة محلية من الرجال، لقد تحولت حياة بارت بشكل كامل.

إن النجاح يأتي بكل الأبعاد والأشكال، نريد منك أن تجد النجاح الذي ينتظرك.

العقل السليم في الجسم السليم

كما سبق لنا القول في البداية فإن الأوجه الثلاثة لطاقة جسمك الطبيعية - الطاقات البدنية والعقلية والغذائية الخاصة بك - توجد بشكل متناغم مع كافة الأوجه الأخرى لجسمك. وما يؤثر على إحداها يؤثر على غيرها. ولذلك يجب أن لا نستغرب أن التمارين قد أثبتت أن لها تأثيرها على حالتك العاطفية إضافة إلى تأثيراتها العديدة المفيدة على الجسم.

لقد أثبتت التمارين أنها تساعد على تخفيف القلق العقلي والكآبة وأنها تقضي بشكل واقعي على الشدة النفسية.

إنها تهدئ العقل.

لقد عرفت التأثيرات المهدئة المذهلة للتمارين منذ

سنوات. وقد ذكر قدماء الإغريق أن التمارين تجعل العقل أكثر إشراقاً، وقد ردّد (جون ف. كيندي) John. F. Kennedy صدى هذه المثل الإغريقية حين قال:

«إن اللياقة البدنية لا تقتصر على كونها أحد أكثر المفاتيح أهمية نحو جسد صحيح، بل إنها أساس النشاط الفكري الحركي المبدع. إن الأرواح الجسورة والعقول الحازمة هي التي تسكن عادة في الأجسام السليمة».

التمارين المنتظمة سوف تساعدك على التغلب على الشدة النفسية

لقد أدرك الحكيم الطاوي القديم (سن سومو) هذه الحقيقة أيضاً، فقد ذكر أنه لكي يرى الشخص سكينته عقله فإن عليه أن يحافظ على أقصى درجة من السلاسة والمرونة. ويقول (سن سومو): «عندما لا يتحرك الجسم فإن الروح لا تستطيع التدفق، وعندما لا تستطيع الروح التدفق فإن الطاقة تصبح راكدة».

لقد أكد العلم الحديث معتقدات (سن سومو)، وقد تم إثبات أن التمارين تساعد على تحقيق سكينته العقل.

التمارين تولد الإيندورفينات

إن الإيندورفينات هي مواد كيميائية تشبه المورفين يقوم الجسم بتوليدها. وتقوم الغدة النخامية أثناء ممارسة التمارين بزيادة إنتاج الإيندورفينات وترتفع بالتالي مستوياتها في الدم.

وتنطلق مسرعة خلال الدم إلى الدماغ مما يحدث شعوراً بالنشاط والخفة، كما أنها تقوم بتغيير النشاط الكهربائي للدماغ مما يزيد في إصدار أمواج (ألفا) التي أثبتت البحوث النفسية أنها ترتبط بحالات الاسترخاء التأملي.

التمارين تعزز نشاط المرسلات العصبية في الدماغ

المرسلات العصبية عبارة عن مركبات مثل الـ (نوربينغرين) والـ (دويامين) والـ (سروتونين) وهي تعمل على تحسين المزاج وتكافح الكآبة.

إن الأشخاص الذين يمارسون التمارين بانتظام يشعرون بأنهم أحسن حالاً لأنهم يظهرون بمظهر أفضل

إنهم يظهرون بمظهر أفضل لأن التمارين تساعدهم على التحكم في وزنهم وتشد عضلاتهم، وكما يقول المثل: إنك سوف تشعر بمثل ما تبدو.

ثلاث طرق فعالة لتسكين العقل

- التمارين تولد الإندورفينات.
- التمارين تعزز نشاط المرسلات العصبية في الدماغ.
- إن الأشخاص الذين يمارسون التمارين بانتظام يشعرون بأنهم أحسن حالاً لأنهم يظهرون بمظهر أفضل.

الطريق إلى الخلود؟

لا يمكن لأحد أن يضمن لك أنك سوف تعيش مدة أطول إذا مارست التمارين. إلا أن الأمر يبدو واعدًا بشكل مؤكد. لقد بين الدكتور (رالف پافبارغر) أن خريجي جامعة (هارفارد) الذين كان يصل نتاج طاقتهم الأسبوعي في التمارين النشيطة إلى ما مجموعه 2000 وحدة حرارية على الأقل في الأسبوع حصلوا على تخفيض مقداره 28 بالمئة في كافة الأسباب المؤدية إلى الموت. أما الذين كانوا يستهلكون 3500 وحدة حرارية في الأسبوع من خلال التمارين فقد كان معدل الوفيات بينهم أقل بـ 50 بالمئة!

ثمان فوائد صحيّة كبيرة لتمرين (بواعث الطاقة الثلاثة)

- نسبة خطر أكثر انخفاضاً لأمراض القلب.
- ضغط دم مخفض.
- كولسترول مخفض.
- تخفيض الوزن.
- زيادة النشاط العضلي.
- زيادة كثافة العظام.
- عقل أكثر سكينة.
- حياة أطول.

إعرف حدودك

كما أن مدة الحياة المتوقعة هي أكبر بـ 2,15 سنة لدى الذين استهلكوا أكثر من 2000 وحدة حرارية مقارنة بالذين استهلكوا أقل من 500 وحدة حرارية في الأسبوع.

كما سبق أن قلنا، فإنه لا يطلب منك أن تكون عداء ماراثون أو تكون شديد التعصب للياقة من أجل أن تحصل على كل تلك الفوائد الرائعة للتمارين، إلا أن ما يطلب منك فعلاً هو أن تحرك جسمك بطريقة تكفي لزيادة معدل نبض قلبك وتمدد عضلاتك.

إن أحد الأخطاء التي قد يرتكبها الكثير من الناس عندما يقرّرون لأول مرة البدء بالتمارين هو أنهم يفرطون في ممارستها. ونشاهد مثل هذه الحالات كل سنة في نادي اللياقة المحلي. وعندما يحل شهر كانون الثاني / يناير يزدحم النادي بالأعضاء الجدد الذين اتخذ كل منهم قرار السنة الجديدة وهو أن ينهض أخيراً من على أريكته وأن يصبح في شكل ملائم. ولكن على الرغم من أن الهدف يثير الإعجاب، إلا أن الطريقة التي يسرون بها نحوه خاطئة.

يتسابق المحاربون في أول يوم اثنين من كل سنة جديدة إلى النادي حيث يمارسون الرياضة بشكل محموم ثم يأخذون دشاً ويذهبون إلى بيوتهم. ويكون شعورهم في ذلك اليوم

شعوراً عظيماً، إلا أنهم يكادون لا يستطيعون مغادرة الفراش في صباح اليوم التالي! لأنهم يشعرون بالألم في كل عضلة من عضلات جسمهم، ويستمر الألم إلى اليوم التالي مما يدفعهم إلى حذف تمارين ذلك اليوم واليوم الذي بعده وما يليه. لقد عادوا إلى الأريكة التي كانوا عليها.

من قصص ساندي - الجري مع رواد الفضاء

علينا جميعاً أن نعرف حدودنا، وعندما يتعلق الأمر بالتمارين، فإن عليك أن تحرك جسمك بالشدة التي تفيدك، إلا أن إفراطك فيها ليس فيه خير لك. لقد تعلمت هذا الدرس بنفسني ذهبت فيه للجري برفقة رواد الفضاء. دعوني أشرح الأمر لكم: لقد التحقت بالقوات الجوية بعد انتهائي من العمل كطبيب مقيم باختصاص الطب الداخلي، وقد صرت عضواً في كلية مدرسة طب الطيران، حيث أسند إلي عدد من المهام الممتعة في مجال العناية بصحة طياري الاختبار والقيام بأبحاث حول فيزيولوجية الطيران.

إلا أن أكثر المهام التي أسندت إلي متعة دون شك هي أنني صرت عضواً في فريق طبي مهمته تقييم الصحة البدنية والعقلية للمرشحين للعمل كرواد فضاء في أول برنامج فضائي قومي وهو برنامج (جيميني) Gemini. كان المطلوب من المتقدمين للعمل كمرشحين لرواد الفضاء أن يكونوا حاصلين

على درجة عالية في الهندسة وأن يكونوا قد تخرجوا من (مدرسة القوات المسلحة لطياىى الاختبار). ولا حاجة للقول بأن كافة المرشحين كانوا أذكىاء وشجعان. كما أنني عرفت أيضاً ولكن بطريقة قاسية أنهم كانوا في حالة بدنية لا تصدق.

بدأ الدرس الذى تلقىته عندما سأل أحد المرشحين عن وجود ملعب لكرة اليد فى القاعدة وما إذا كان بإمكانه أن يلعب شوطاً فيه مع أحد زملائه. وقد ابتسمت لدى سماعى السؤال، لا لأنه كان هناك فعلاً ملعب قريب لكرة اليد، بل لأن عدداً منا معشر الأطباء يلعبون فيه ظهيرة كل يوم وكان منا من يتقن اللعب إلى حد كبير. كما أننا كنا نمارس الجرى كل يوم قبل اللعب وكنا فخورين بأنفسنا لكوننا فى قمة الحالة البدنية.

ظننت أنني سوف ألقن طيار الاختبار هذا درساً فى التواضع، ولذلك فقد أخبرته أننا نلعب كرة اليد بعض الشيء ويسرنا أن نلعب شوطاً كما أنني ذكرت له أننا نمارس عادة بعض الهرولة من أجل شيء من التحمية قبل اللعب، ولم أذكر له أن تلك الهرولة ما هى إلاً بالحقيقة جرى لمسافة ثلاثة أميال على طول ممر الطيران فى قاعدة (بروكس) Brooks للقوى الجوية وفى درجة حرارة تصل إلى 110 درجات (فهرنهايت).

وفى اليوم التالى اجتمعنا مع هذين المرشحين كرواد فضاء عند الظهيرة من أجل «الهرولة» ثم ممارسة لعبة كرة اليد.

كان أعضاء مجموعتي يجرون بأسرع ما يستطيعون، تبذل أجسامنا جهداً عنيفاً في محاولة لإلحاق الهزيمة بضيفينا ودفعهما إلى الاستسلام إلا أن الأمر لم ينجح على ذلك النحو، وقد قال لي أحد المرشحين عندما كنا عند علامة الميلين: «إن الحرارة هنا أعلى من أن نجري بهذا الشكل أيها الطبيب، وإذا ما سمحتم لنا سنراكم في ملعب كرة اليد».

وعند هذه النقطة انطلقا بأقصى سرعة متجهين إلى صالة الرياضة، مبتعدين عنا ونحن نلتفع بغبارهما وقد تدلت أشداقنا من الدمول. وأكرهنا أنفسنا على إنهاء الجري. وبعد عشرين دقيقة كانا قد ألحقا بنا هزيمة ساحقة في ملعب كرة اليد.

ولم أمارس الجري بعدها مطلقاً مع أي رائد فضاء

مارس التمارين على طريقة بواعث الطاقة الثلاثة

الأمر الرائع فيما يتعلق بالتمارين هو أنه لا ضرورة لأن تكون مؤلمة أو مرهقة أو قذرة أو تسبب العرق الغزير لكي تكون نافعة. ولا يطلب منك أن تمارس الجري مع رواد الفضاء أو تسبب لجسمك آلاماً كبيرة لكي تكون قد غادرت أريكتك. ويمكن لك الحصول على كل فوائد التمارين بطريقة سهلة ممتعة أفضل ما فيها أنها مسلية.

وفي الحقيقة، فإن حجر الزاوية في البرنامج الإيروبيكي

ضمن (بواعث الطاقة الثلاثة) هو النشاط اللطيف الذي يحقق استرخاء التوتر العضلي والذي يمكنك أن تقوم به في أي وقت من اليوم سواء لوحذك أو مع شخص تحبه ولا يتطلب أية أجهزة إضافية أو أن تكون عضواً في ناد صحي.

إننا نتحدث عن المشي.

عليك أن تمشي طريقك نحو الصحة

إن المشي بوتيرة خطوة جيدة يؤدي إلى حرق نفس كمية الوحدات الحرارية التي يتم حرقها بالجري، والمشي خفيف الضغط على المفاصل ويمكن أن يكون طريقة ممتعة كي يصبح الشخص في شكل حسن. هل هناك أجمل من أن تمشي عبر حديقة عامة مع صديق أو مع شخص تحبه وأنت تستمتع بالهواء النقي تشاهد غروب الشمس؟

يظن البعض منا أنه ينبغي علينا أن نجهد أجسامنا كي نحصل على تمارين فعالة إن هذا الأمر هو بكل بساطة غير صحيح. إذ إن الفوائد الصحية للمشي بشكل نشيط (أسرع من المشي المتمهل ولكن أبطأ من الجري) هي فوائد عديدة وقد دعمت هذه الفوائد من قبل العلم السريري الموثوق.

عندما تتبع برنامجاً منتظماً للمشي فإنك:

سوف تعيش مدة أطول

بينت دراسة نشرت مؤخراً في (مجلة نيو إنغلاند الطبية) أن

النساء اللواتي يمشين بخطوات سريعة لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات في الأسبوع انخفضت لديهن مخاطر النوبة القلبية بنسبة تتراوح بين 30 حتى 40 بالمئة، كما توصلت دراسة أخرى صدرت عن (برنامج هونولولو القلبي) إلى أن البالغين الذين يمشون مسافة معدلها ميلين في اليوم انخفضت لديهم نسبة الموت المفاجئ بمقدار 50 بالمئة!

سوف تحرق المزيد من الوحدات الحرارية

إن المشي يحرق كمية من الوحدات الحرارية تفوق تلك التي يحرقها ركوب الدراجة الثابتة. وقد وجد الباحثون الذين يعملون في (كلية ويسكونسن الطبية) أن المشي على (طاحون الدوس) يحرق وحدات حرارية أكثر مما تحرقه ممارسة التمارين على أية آلة أخرى تستعمل داخل المبنى.

سوف تخفض من وزنك

بينت دراسة أخرى من (جامعة كولورادو) أن النساء المسنات ومتوسطات الأعمار اللواتي يمارسن التمارين بانتظام لم يعانين من تدني الاستقلاب الذي يرتبط بالتقدم في السن الذي يعاني منه الكثير منا، ونتيجة لذلك فإنهن قد تمكن من المحافظة على نحافتهم مع تقدمهن في السن.

خمسة أسباب رئيسية تجعلك تمشي طريقك نحو الصحة

- سوف تعيش مدة أطول.
- سوف تحرق وحدات حرارية أكثر.
- سوف تخفض وزنك.
- سوف تبني عظاماً أكثر قوة.
- سوف تنام بشكل أفضل.

سوف تبني عظاماً أكثر قوة

إن المشي والتمارين الأخرى التي تعتمد على حمل وزن الشخص تعزز نمو العظام والأمر لا يقتصر على ذلك، بل إن المشي، يمكن أن يزيل ألم أسفل الظهر. وفي الحقيقة، فإن أفضل ما يمكن أن تقوم به حيال الألم المزمن في أسفل الظهر هو القيام بتمارين معتدلة خفيفة التأثير مثل المشي ثلاث مرات في الأسبوع.

سوف تنام بشكل أفضل

بينت دراسة قامت بها (جامعة ستانفورد) أنه عندما يمارس الرجال والنساء الذين يعانون من الأرق المشي بخطوات سريعة لمدة ثلاثين إلى أربعين دقيقة بمعدل أربع مرات في الأسبوع، فإنهم يستغرقون في النوم ليلاً بشكل أسرع وأنهم ينامون مدة أطول بحوالي ساعة تقريباً.

أعظم وصفة طبية

ليست هناك حبوب يمكنك شراؤها أو شراب سائل يمكنك تناوله، يمكنها أن تقدم لك ما يقدمه برنامج منهجي للتمارين المنتظمة المتدرجة مثل البرنامج الذي نقدمه لك ضمن برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة).

في الفصل التالي سنجعلك تتعرف على عنصر رئيسي آخر من العناصر التي تعمل على المحافظة على ليونة الجسم وحيويته ورشاقته - وهذا العنصر هو: كيف تغذي جسمك.