

الفصل الرَّابِع

”تشكيل شخصية التمارين لديك”

من البيهيات أنه عندما يُريد المرء أن يُقلل من وزنه، عليه أن يكون نشيطاً، غير أن الخُطط التي أنصحُ بها لتحقيق ذلكَ بنجاحٍ تختلفُ وفقاً لنمطِ مَلَفِّكَ عن القيام بالتمارين.

ففي حين أنَّ بعض النَّاسِ بحاجةٍ لخطِّطٍ مُعيَّنةٍ لمقاومةِ نمطِ حياتهم القليلِ النَّشاطِ (والذي قد يولِّدُ الشُّعورَ بالإنهالكِ، وانخفاضِ الطَّاقةِ والحيويَّةِ، العناد، شكَلِ الجسمِ غيرِ المناسبِ، والشُّعورَ بكُبرِ السِّنِّ عن الحقيقةِ)، فإنَّ البعضَ الآخرَ من النَّاسِ بحاجةٍ إلى معرفةٍ كَيفيَّةٍ اتخاذاً الخطوةِ الأولى في برامجهم. لقد ساعدتني خبرتي - بما ينجحُ وما لا ينجحُ لمُختلفِ أنماطِ الشَّخصيةِ - في إنشاءِ خطِّطٍ مُخصَّصةٍ لمساعدةِ كُلِّ نمطٍ من النَّاسِ في البدءِ، ومن ثَمَّ الإستمرارِ.

## المكافحون الكارهون للحركة: Hate-to-move Struggler:

### خافضات الوزن :

قد تُثيرُ فكرةَ كونِ الشَّخصِ نشيطاً مَخاوفَ التعرُّقِ والإنهالكِ، لكنَّ سُرْعانَ ما يُدركِ الشَّخصُ أنَّ الأمرَ ليسَ صعباً كما يتخيَّلُ، فهُنَاكَ طُرُقٌ أسهلٌ لتحقيقِ النَّشاطِ البدنيِ (الصَّحيِّ) دونِ الحاجةِ إلى الانتسابِ إلى النوادي، أو حتى تعلُّمِ رياضةٍ جديدةٍ. وفي ما يلي تعدادٌ لبعضِ تلكِ الأفكارِ المفيدةِ، والأشياءِ الطبيعيَّةِ التي يُمكنُ للمرءِ مُمارستها لتحقيقِ المزيدِ من النَّشاطِ، وذلكَ دونِ الإفراطِ في تغييرِ روتينِ الحياةِ، أو الحاجةِ إلى تكريسِ المزيدِ مِنَ الوقتِ:

- أسلكِ طريقَ الدَّرَجِ بدلاً من المصعد.
- ضَعِ سيارتَكَ بِمَكَانٍ أبعدُ مِنَ المَعْتادِ.
- انزلِ مِنَ الباصِ أو القِطارِ قَبْلَ موقِفِ واحدٍ مِنَ المَكانِ الذي تُريدُ النزولَ إليه، وخذهُ مَشياً.
- مارسِ نزولَ الدَّرَجِ الدَّوارِ وصعودَهُ.
- خُذِ طريقاً أطولَ عندَ ذهابِكَ إلى التَّسوقِ.
- إمشِ إلى مُساعدِكَ في العملِ، بدلاً من التَّواصلِ بالبريدِ الإلكتروني.

- حَوْلَ استراحاتِ القهوةِ إلى استراحاتِ المشي.
  - أسرع في مشيك عند التَّحدُّثِ على الهاتفِ (مُستخدماً سَمَاعَةَ اليد).
  - تمشي أثناء انتظارك في المطار، أو أثناء انتظارك لموعدٍ ما.
  - إمشِ إلى المتجر، أو عند إرسال بريدٍ ما.
  - طُف حول السوبرماركتِ شوطاً واحداً قبل الدُخولِ للتسوق.
  - عند نفلِكَ لما تسوقته من السيارة إلى المنزل، احمل غرضاً واحداً في كُلِّ مرَّة.
  - أطل نُزهتَكَ عندما تُريدُ أخذَ طفلك على عربته حول المنزل.
  - خُذ طفلكَ إلى المدرسةَ مشياً.
  - خُذ كلبك بنُزهةٍ و أطل مُدَّةَ هذه النُزهة.
  - إخفِ جهازَ التَّحكُّمِ بعيداً عن الأنظار.
  - إعمل في بُستانِكَ (في تَخزينِ التَّبنِ، أو تَقليبِ التُّربةِ، أو نَزعِ الأعشاب الضَّارة، أو الحفر... إلخ).
  - أُكشطِ الثلجَ عن مَنْزلك، ومن أمام بيتك.
  - إغسل سيارتَكَ بيدك.
  - قُمْ بالأعمالِ المنزليَّةِ بنفسِكَ (كتنظيفه ومسحه ومسحِ غبرته ودهانه... إلخ).
- عند حَمَلِ الغسيلِ إلى الطَّابقِ الأعلى اصعدَ عدَّةَ دَرَجَاتٍ بخطوةٍ، واحدةٍ بدلاً من دَرَجَةٍ واحدةٍ، وبدلاً من الحاجةِ إلى القيادةِ ولمدَّةِ ساعاتٍ من أو إلى النَّادي الرياضي و خلع ولبس الثيابِ الرياضيَّةِ وممارسة التمارين والاعتسال، فإني أتكلَّمُ عن مُراكمَةِ النَّشاطاتِ خلال النَّهارِ العادي، بنفسِ الطَّريقةِ التي قام بها بيل، حيثُ زادَ من الوقتِ ما مقداره (15) دقيقة أو أكثر في الصَّبَاحِ ليضعَ سيارتهُ في مكانٍ أبعدَ عن مكتبهِ والصُّعودِ في الدَّرَجِ بدلاً من الصُّعودِ في المصعدِ و15 دقيقة أُخرى في نهايةِ اليومِ لرحلةِ العودَةِ، وبدلاً من اتخاذهِ موقفِ الباصِ الأقربَ بعدَ العملِ، بدأتُ "سوزان" بالمشي على طولِ حَظِّ الباصِ نفسه، ومن ثَمَّ وبعدَ أن تكونَ قد قَطعتَ جزءاً من الطَّرِيقِ مشياً على الأقدامِ تستقلُّهُ لتُكملَ رحلتها إلى المنزل.
- وقد أتاحت لها هذه الخطةُ فُرصةَ الإِسْتراحةِ بعدَ العملِ في الوظيفةِ، وتحقيقِ 30 دقيقة من النَّشاطِ على طريقِ عملها ذهاباً وإياباً.

أما بالنسبة "لناتالي" فقد أصبح المشي مع الكلب صباحاً وعصراً ومساءً هو الطريقة الأسهل بالنسبة لها لإضافة بعض النشاطات لروتينها اليومي، (وكلبها الآن أنحف وأقوى وأسعد من ذي قبل أيضاً).

جرب وضع مقياس مسافة السير على نطاقك، أو حزام الخصر لقياس عدد الخطوات التي تمشيها عند ممارستك لتلك النشاطات اليومية، الأمر الذي يدفعك للقيام بالمزيد من المشي ويجعل من جهودك أكثر موضوعية لمراقبة التقدم، وفي نفس الوقت، يُساعدك لتغيير صورتك من شخص يكره ممارسة التمارين إلى آخر يقدر النشاط البدني وفوائده الصحية.

فإذا كنت قد اشتريت مقياس السير ذلك، من أجل خطة المبتدئين ذات الثلاثة أسابيع، فقد آن الأوان لأن تُعاود لبيسه من جديد، وإذا لم يكن لديك واحداً بعد، فقد آن الأوان لأن تشتري واحداً، وتتبع أساسيات استخدام هذا الجهاز وهي كما يلي:

أساسيات استخدام مقياس السير على الأقدام	
<b>الهدف</b>	إن بتعدادك لعدد الخطوات التي تمشيها كل يوم، فإن هذا الجهاز يجعل من نشاطاتك أكثر تسليية، ويعطيك الموضوعية في مراقبة التقدم.
<b>كيفية شراء الجهاز</b>	اشتر الجهاز الذي يعد الخطوات وليس الأميال، وهو متوفر في معظم المتاجر الرياضية بسعر أقل من 30 دولار.
<b>كيفية تعيين السجل الأساسي للنشاط</b>	استخدم هذا الجهاز لتسجيل عدد الخطوات المأخوذة كل يوم ومدّة يومين أو ثلاث (ومن المفضل يوم في قلب الأسبوع ويوم العطلة)، ومن ثمّ أحسب المعدل الوسطي.
<b>كيفية متابعة الخطوات</b>	على ورقة منفصلة، أكتب أيام الأسبوع مع الخطوات التي تمشيها في كل يوم منها، واحسب وسجل معدّل الخطوات التي مشيتها خلال أسبوع.
<b>كيفية تحديد الأهداف</b>	حدد لنفسك هدفاً لزيادة عدد الخطوات، أو المسافة أسبوعاً بأسبوع بمقدار 10 ٪. فمثلاً، إذا كان معدّل الخطوات الأساسي 4000 خطوة في الأسبوع الأول، فهدفك يجب أن يكون زيادة العدد في الأسبوع الذي بعده إلى 4400 خطوة، (بزيادة أربعمئة خطوة يومياً) وإلى 4840 خطوة في الأسبوع الثالث وهكذا.

وقد أنشأنا "فريق الـ 10000 خطوة في برنامجنا في الشمال الغربي كمحفز للزيائن  
لزيادة نشاطاتهم في الحياة اليومية ADLs.

وبناءً على مقدار الخطوة، فإنَّ 10000 خطوة تُعادل ما يُقارب الـ 3 - 5 أميال، الأمر  
الذي يُعتبرُ هدفاً واقعياً أطولَ مدى، يُسهّل على الكثير من المكافحين تحقيقه  
بأمانٍ، فبعضهم خلال من 2 إلى 3 أشهر، وبعضهم الآخر خلال من 4 إلى 5 أشهر،  
ولا نُنسى أنَّ هذا الهدف يُعتبر مضمون التقدم (باتّباع قاعدة الـ 10 ٪ المذكورة آنفاً)  
ولا يُعتبرُ كاملاً.

ويُمكنُ جمالُ هذه الخطة في أنَّ باستطاعة المرء زيادة مستوى النشاط لديه بشكلٍ  
ملحوظٍ من دون الحاجة إلى المشاركة في برنامج رياضي.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

يمشي الأشخاص الخاملين وسطيّاً من 2000 إلى 4000 خطوة يومياً، أما مُتوسطي  
النشاط، فيمشون من 5000 إلى 7000 خطوة يومياً، وأما النشيطين من الناس  
فيمشون من 10000 آلاف خطوة فما فوق يومياً.

وقد كان " تيم " ممّن أخذ على عاتقه مواجهة مثل هذا التحديّ ومُمارسة مثل هذه  
الخطة، حيثُ أدرك حقيقة أنّ تحقيق النشاط البدني لا يتطلّب وقتاً إضافياً علاوةً عن  
الروتين اليومي، ولا هو يتطلّب آلة رياضيةً خياليّة، بل القليل من الإبداعية.

كان الحلُّ عنده بشراء سماعة يدٍ طويلة السلك تُتيحُ له الحركة أثناء الحديث على  
الهاتف في مكتبه، وبتعرّفه على الإختراع البارِع (كما وصفه تيم) تُمكنُ من إضافة  
500 خطوة إلى يومه أثناء أدائه بنفس الوظيفة، (ولم أملك الجرأة لأخبر " تيم " أنّه تمَّ  
إختراع سماعات الهاتف التي ليس لها قاعدة، خصوصاً لمثل هذا الهدف).

#### إشحن جسدك وعقلك بالطاقة:

على الرّغم من أنّ المكافحين غالباً ما يُعرفون بمواصفات قلة النشاط والحركة مثل  
الشّعور بالتعب والإنهاك والإرهاق والتّعب والوهن وعدم المبالاة بالجنس، فهُم بالأصل  
لا يُدركون أنّ مثل هذه المشاكل تتفاقم بسبب نمط حياتهم الذي لا حركة فيه.  
لكن حالما يلبسون أجهزة قياس السّير على الأقدام، ويزيدون من نشاطاتهم اليومية،  
فسرعان ما يشعرون بالنشاط الطبيعي النّاجم عن حرّكتهم.

كما ويستفيد البعض من التّفكير في كَيفيّة تغيّر مُستويات الطّاقة بزيادة النّشاط. فبالمقارنة بين حُمول الشّخص وشعوره بانخفاض الطّاقة من جهة، مع زيادة النّشاط والشّعور بزيادة الطّاقة من جهة أُخرى يتأكّد لدى الشّخص وجوب القيام بنقطة نوعيّة في هذا البرنامج، إنّ رياضة المشي لرفع سويّة الطاقة Energy walks (من 5 – 10 دقائق عند الشّعور بالتعب والإرهاق) يُمكن أن تُقلّص من التّوتر، وتحسّن المزاج، وتزيد من الطّاقة – وبالتحديد عند الأحيان التي تكون فيها مُنهكاً قليل الحيويّة.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

10 دقائق فقط من رياضة المشي بالطريقة الرشيقة، يُمكن أن تمُدك بالطاقة المتزايدة لمدة ساعة أو ساعتين.

#### إبحث عن المتعة:

حالما يدرك المرء أنّ تحقيق النّشاط في البدن لا يعني بالضرورة أن يكون الأمر مُملًا وغير مُتعب (بل وحتى أنّ له آثاره الإيجابية على حياة الشّخص)، يكون قد آن أوانه لأن يتقدّم خطوة، ويزيد من مُنتهه.

فإذا كانت نشاطاتك الليلية الإعتيادية هي مُشاهدة التلفاز، أو تصفح الإنترنت أو القراءة، ونشاطاتك في آخر الأسبوع هي الخروج بنزهة للأكل خارج المنزل ومُشاهدة فيلم سينما، فأنصحك بتغيير هذا الرّوتين ووضع منهج جديد، وذلك بأن تتقي ما يُلائمك من النّشاطات المُمتعة التالية مثل:

- لعبة الغولف أو البولنغ.
- مُمارسة المشي في حديقة الحيوانات، أو الحديقة العامّة.
- الرّقص أو قطف التفاح، أو تحليق الطائيرة الورقيّة، أو ركوب الدّراجة، أو مُمارسة عمل كتابة المنمنمات على مساحات واسعة، أو رياضة التّنس، أو السّباحة أو لعب البينغ بونغ، أو التنزّه على الأقدام، أو مُمارسة رياضة التّجديف، أو التّزلج على الجليد، أو مُمارسة رياضة السيّر في القُبُبات التّلجي أو ركوب المزالج الجليديّة.

والطريقة المثلى للبدء، هي باقتنائك لقائمة نشاطات أوقات الفراغ المُمكن مُمارستها في حيّك أو حواليه بحيث يُمكن أن ترى نفسك وأنت تُمارسها، وذلك حسب الفصل

السَّنوي ووقتُ الفراغِ لديكِ، وإمكانياً تَكِ المادِّيَّةِ، ولكن ممَّا يُعتبر من المؤكَّد هو أنَّكَ ستجدُ المتعةَ والتَّسليَّةَ بغضونِ سنةٍ تقريباً.

#### ❖ تقدِّمِ خُطوةَ ❖

إنَّ أوقات الفراغِ و النَّشاط لا يُعتبران نقيضان.

أخذت "سارة" بنصيحتي حيثُ استبدلت وقتَ مُشاهدةِ التِّلْفاز مع العائلة، ومُشاهدةِ الأفلامِ المُستأجرة بممارسةِ المشي العائليَّةِ في الحديقة العامَّة، وركوبِ الدَّرَاجَةِ ومُمارسةِ رياضةِ كُرَةِ السَّلَّةِ ولُعبةِ "الطُّميمة" في السَّاحةِ الأماميَّةِ للمنزل. وبدلاً من أن تُبدي مُقاومةً للفكرة، انتهزت عائلة "سارة" تلكَ المُبادرة لتغييرِ عادةٍ كانوا يتبعونها منذُ زمنٍ طويل، وهي أكلُ البطاطا على الأريكة. كانوا على علمٍ بأنَّ الإستلقاءَ لفتراتٍ زمنيَّةٍ طويلةٍ ليسَ شيئاً صحياً لكن لم يجرؤ أحد على أخذِ زمامِ المُبادرة للشروعِ في التغيير، وهم ما يزالون يستأجرون الأفلامَ طبعاً ويشاهدون التِّلْفازَ مُجتمعين، لكن الآن كُلُّ ذلكِ يُعتبر آخر ما يفكِّرون فيه من نشاطاتٍ.

#### إختر لنفسك رقيقاً:

يجدُ مُعظمُ النَّاسِ المتعةَ في مُصاحبةِ شخصٍ آخرٍ خلالَ مُمارستهم لنشاطاتهم، وخصوصاً بالنسبة للمكافحين الذين لديهم ملايين الأعداء لعدم كونهم نشيطين. فإذا كان التأييد، والمسؤوليَّة سيزيدُ من احتمالِ قيامك بنشاطاتٍ مُعيَّنة (مثل الدَّهَابِ في نُزهةٍ على الأقدام، أو على دَرَّاجَةٍ لمدَّةِ نصفِ ساعةٍ)، فلا بأسَ من انتقاءِ رفيقٍ للطريقِ في الرِّقْصِ، أو المشي أو نداءً لكِ في لُعبةِ الغولفِ، أو زميلٍ لكِ في لُعبةِ البولينغِ أو مُدربٍ على التَّمارين الرِّياضيَّةِ، أو حتى كلبك. أو يُمكنُ أن يكون مُرافقك قريباً لكِ في دَرَسِ عن لُعبةِ التَّنسِ، بالإضافة إلى وجودِ الكثيرِ من مَجْموعات الأندية من ذوي الإهتمامات المتشابهة مثل مُمارسةِ المشي، وقيادةِ الدَّرَاجات والتزلُّجِ عبرِ المنطقةِ الثلجيَّةِ، أو مُمارسةِ رياضةِ زورقِ الإسكيمو.

#### ❖ تقدِّمِ خُطوةَ ❖

إنَّ التأييد الذي يتلقاهُ الشَّخصُ من رفاقه، يزيدُ في الصَّحةِ والإثارةِ عندما يتعلَّقُ الأمرُ بمُمارسةِ التَّمارين.

إنَّ خِطَّةَ انتقاءِ رفيقٍ تُعتبرُ سهلةً التنفيذِ، حالما يُحدد المرءُ جدولَهُ اليومي والأُناسِ الدَّاعمين له في الحياة والنَّشاطات المُمكنة في المُجتمع الذي من حوله.

في حالة "سارة" المذكورة أعلاه، فقد رافقت عائلتها، وزبونة أخرى رافقت خطيبها ليُمارسَ المشي الليلي ما بعد العشاء حيثُ تمكَّن هذين الخطيبين من التَّواصل مع بعضهما والتَّخفيف من أعباءِ العمل، وذلك أثناء مُمارستهم للمشي الرَشيق بعيداً عن لهُو التلفاز وتُباح الكلب، فأحبوا فرص الخروج تلك كثيراً .

كما وكان مُكافحٌ آخر يتقابلُ مع جاره في مُمارسة المشي، للحصولِ على الطَّاقة في السَّاعة السَّادسة صباحاً لثلاثِ مرَّاتٍ في الأسبوع حيثُ كان على علمٍ من قَبْلُ بأنَّهُ إذا أراد أن ينجح في مُمارسته للمشي عليه أن يُنظِّم وقته قبل ذهابه إلى عمله.

وبعد أن تلقى مُكافحٌ آخر درَّاجته مع جهازِ التَّمارين المنزلي، كهدية عيد ميلاده قرَّر البحث عمَّن يُرافقه من المُحترفين في هذا المجال، لأنَّ تلك هي الطَّريقة الأولى بالنسبة له لينجح في سعيه، ولأول مرَّة في حياته شعرَ بأنَّهُ لم يقمُ بمثل ذلك من قَبْلُ لأنَّ المدرب كان ممن يُثيرون الحماس، فبعدَ سنَّةٍ أشهرٍ فقط تمكَّن هذا المُكافح من اتِّخاذ روتينٍ سهلٍ ومضمونٍ ومليءٍ بالنشاطِ والحيويَّة، وذلك في منزله ولمدَّة ساعة.

وهكذا، فحالما يتمكَّن المرء من أخذ فكرةٍ عن التوقيت الذي يُمكن أن يُكرِّسه مع الأشخاص المناسبين، والبرامج المتوفِّرة ضمنَ المُجتمع سيكونُ بمقدوره أن يختار من يرافقه في نشاطه، على أن لا ينسى أنَّه إذا أصابَ رفيقه شيء من الملل وعدم التَّحمس، وبالتالي ترك هذا النَّشاط، فإنَّ ذلك لا يعني التوقُّف عن البرنامج بل يعني البحث عن شخصٍ آخر.

### مُعزِّزات النَّجاح:

حالما يجد المرء أنَّ الأمر لا يتطلَّب الكثير من المعاناة ليتمكَّن من استعادة نشاطه إلى نمطِ حياته، يزدادُ شعوره بالحيويَّة وقوَّة السيِّطرة ولا سيَّما مع العلم بأنَّ النَّشاط يمكن أن يُرافقه المتعة والإنشجان بالطَّاقة، وخصوصاً مع وجود الرِّفيق، ويمكن للمرء التَّحقُّق من تقدُّمه في خطِّته من خلال الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل أحصي كلَّ نشاطاتي، بما فيها نشاطات الحياة اليومية؟
		هل ألبسُ جهازَ قياسِ المسيرِ على الأقدامِ لمتابعةِ نشاطي؟
		هل أوشكتُ على الوصولِ إلى نادي الـ 10000 خطوة؟
		هل أراعي تنوعَ مستوياتِ الطَّاقةِ عندي وفقاً للنشاطاتِ التي أقومُ بها؟
		هل تُزوِّدني مُمارستي "للمشي من أجلِ الطَّاقة" اندفاعاً للطَّاقةِ عندما أكونُ مُتعباً؟
		هل أمارسُ المزيدَ من المُتعةِ ونشاطاتِ أوقاتِ الفراغِ؟
		هل وجدتُ مَنْ يُشاركني نشاطاتي الحيويَّة؟

## الذين يُخفونَ وِعيهم لذاتهم Self-Conscious Hider:

### خافضات الوزن

#### إلبس ما يُناسبُ الدور:

بعد جهود كبيرة بذلتها لفهم هذا النمط من النَّاسِ وهم الذين يُخفونَ وِعيهم لذاتهم، خَرَجْتُ بنتيجةٍ بأنَّ عليهم أن يسترخوا فيما بينهم وبين أنفسهم قبل أن يتمكنوا حتى من أن يفكروا أو يتحدثوا عن مُمارستهم للتمارين، ولمساعدةِ زبائنٍ من هذا النمط، طلبتُ منهم الثيابَ الواسعةَ المريحة، وساعدتهم في التَّخلُّصِ من تداعي خواطرهم المخفيةِ عن التمارين وكلِّ الملابس من قُماشِ السَّبَانديكسِ الملتصقةِ بالجسم واستبدالها بملابس تُتيحُ مُمارسةَ الحركاتِ الرِّياضيةِ بسهولةٍ.

وهكذا فلكي يلبس الشَّخصُ ما يُناسبُ الدَّورَ هذا، عليه أن يَخْتارَ الملابسَ المريحة - فهي تُسهِّلُ أداءَ التمارين، وتُناسبُ وجوده بين النَّاسِ من حوله، وخصوصاً منها ما يمتصُّ العرقَ ويبرِّدُ الجلدَ - مثل القطنياتِ مثلاً، ويرى النَّساءُ أنَّ السَّتيانةَ الرِّياضيةَ الجيدةَ تُعتبرُ أساساً، كما هو الحال بالنسبةِ للحداءِ الرِّياضي الجيِّدِ، فإذا كنتِ ممَّن يلبسونَ نفسَ الحداءِ الرِّياضي ومدَّةَ عشرِ سنينٍ، فقد آن الأوان لك أن تشتري

زوجاً جديداً يُناسب نشاطك الحالي الآن، كالمشي أو مُمارسة تمارين اللياقة المتوّعة.

### تعرّق في منزلك:

بما أنّ الأمن والرّاحة هي الأولويات الرئيسيّة لهذا النّمط من النّاس، فإنّه من الواضح أنّ المنزل هو المكان الأكثر أماناً وراحةً لممارسة التّمارين.

أضف إلى ذلك مُلائمة هذا المنزل لهذا الغرض، وخصوصيّةه وتوافقهِ مع شخصيّة المرء وتوفير الوقت، كما وأنّ المنزل هو المكان الذي تتوفر فيه الأجواء المناسبة لهذا النّمط من النّاس ولا سيّما وأنّهم يفضلون مُمارسة تحريك أجسادهم مع شيءٍ من التّسلية والمتعة بعيداً عن مخاوف نظرة الآخرين إليهم.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

قد يكون المكان المثالي لممارسة التّمارين هو المكان الذي أكثر ما يشعر فيه المرء بالإرتياح.

الآن وقد قررتُ الكدّ في منزلك، فعليك انتقاء النّشاط الذي تحتاجه، فمن بين الكثير من الإقتراحات أذكرُ لك ما أنصحُ به كالآتي:

تُشير طاقة تنظيف المنزل إلى التّظيف المُستمر وبتسارعٍ جيّدٍ بحيث يُحقّق الشّخص مُمارسة جيّدة، ويرى بعض الأشخاص أنّ تعدّد المهام التي يُمارسونها بالإضافة إلى تنظيف البيت يُشكّل مكسباً فوق المُكسب لا سيّما وأنّهم يوفّرون المال الذي يُدفع للخدمات مع كسب المزيد من النّشاط.

إنّ أفلام مُمارسة الرّياضة رخيصةً وسهلة المنال، وتُعتبر الطّريقة المثلى للكدّ والتعرّق ضمن المنزل، فما على الشّخص إلا أن يختار المرشد المفضّل مثل :

Denise Austin أو Kathy Smith أو Gin Miller أو Richard Simmons) وروتين المُمارسة (مثل تمارين التأثير المنخفّض أو الأيروبيك، أو الرقص) ومن ثمّ البدء بالمشاهدة.

وسواءً كانت مُدّة الفيلم 15 دقيقةً أو ساعةً كاملةً، فهو يتمُّ بسرّيّة المنزل وضمن الجدول المرغوب.

وإذا أراد الشّخص أن يستعمل أداة تمارين الأيروبيك، فمن الجدير بالاهتمام أن يختار الأداة التي يُمكن له أن يرى نفسه، ويتمتّع فيها لشهورٍ بل لسنواتٍ قادمة، فإذا كنتُ

تُحبَّ المشي، فإنَّ آلةَ المشي هي أفضلُ ما يُناسبُك، لكن إذا كُنْتَ من مُحبِّي ركوبِ الدَّرَاجاتِ أو لديكَ من المُعيقاتِ البدنيَّةِ ما يمنعُكَ من المشي، فأفضَلُ ما يُناسبُك هو الدَّرَاجةُ الثابتةُ (على الوضعيةِ الشَّاقوليةِ أو المستلقيةِ)، وكلا الآليتين يُتيحان لك حرقَ السُّعراتِ الحراريَّةِ أثناءَ القيامِ بأفضلِ ما يُمكنُ من التَّمارينِ.

أما بالنسبةِ لأفضلِ الماركاتِ التَّجاريةِ فهذا يَعتمدُ على التَّمَنِ والمتانةِ والقيِّمةِ، وبالنسبةِ لآلةِ المشي، فسواءً كُنْتَ تُرغبُ بالموديلِ بمحرِّكٍ، أو مِن دونِ مُحركٍ. وبالنسبةِ للمستوياتِ العاليةِ للممارسةِ فلا بُدَّ من الانتباهِ إلى آلاتِ ذاتِ الدَّعساتِ أو أحذيةِ التَّدريبِ ببيضويَّةِ الشَّكلِ.

كما ومِمَّا يجبُ التَّأكُّدُ مِنْهُ بالنسبةِ لكلِّ آلاتِ التَّدريبِ هو المكانُ المناسبُ ضِمْنَ المنزلِ، وقوَّةُ تحمُّلِ الجهازِ للأوزانِ، واطلب من صاحبِ المتجرِ ما إذا كانَ بالإمكانِ إرسالِ مُدربٍ خاصٍّ للجلسةِ الأولى في المنزلِ للتعرُّفِ على كَيْفِيَّةِ التَّعاملِ مع الجهازِ وإجراءاتِ الأمانِ.

وبما أنَّه من البديهيِّ عندَ زيارةِ معارضٍ مثل هذهِ الأجهزةِ وتجريبها والتَّحقيقِ من جودتها قبلَ شرائها، يجبُ أن لا ننسى لبسَ الأحذيةِ الرِّياضيَّةِ والألبسةِ المريحةِ المناسبةِ لذلكِ الغرضِ، وقبل أن يستثني الشَّخصُ هذا الخيارِ على أنَّه من الخياراتِ الغاليةِ التَّمَنِ والمُكلفةِ، فليحاولِ البحثَ في الصَّفحاتِ الصَّفراءِ بحثاً عن مَناجِرِ بيعِ التَّجهيزاتِ الرِّياضيَّةِ المستعملةِ، فقد التقطَ أحدُ الأصدقاءِ درَاجةً ثابتةً ذاتَ وضعيةِ الإستلقاءِ مُستعملةِ، وبحالةٍ مُمتازةٍ بـ 40 دولارٍ فقط.

وبالنسبةِ لتدريباتِ التحمُّلِ، يُمكنُ انتقاءَ الآلةِ من تشكيلةٍ واسعةٍ وفقاً للتَّكلفةِ وتعدديَّةِ الإستعمالِ، والمساحةِ المتاحةِ ضِمْنَ المنزلِ (أي العرضِ وارتفاعِ السَّقْفِ)، وأحدِ السُّبُلِ الأرخصِ والأسهلِ للبدءِ، هي بشرائِ رِبَّاطاتِ التحمُّلِ وأوزانِ اليدِ، أو رَفَعِ الأثقالِ، أو الآلةِ مُتعددةِ الوظائفِ، كما لا بُدَّ من النَّظَرِ في مُعدَّلاتِ الأوزانِ للآلاتِ (عددِ الأبطالِ التي تتحمَّلُها) للتَّأكُّدِ من أمانها بالنسبةِ لحجمِ الشَّخصِ الذي يُريدُ الصُّعودَ عليها، وبتخاذِ تدابيرِ الأمانِ، فإني أنصحُ باستشارةِ المُدربِ الشَّخصيِّ أو الرُّجوعِ إلى كتابِ عن تدريباتِ التحمُّلِ أو مُشاهدةِ الأفلامِ التي تُغطي القوانينِ الأساسيَّةِ.

فَكَرَّ جَيِّدًا فِي الْمَكَانِ الَّذِي تُرِيدُ وَضَعِ التَّجْهِيزَاتِ الرَّيَاضِيَّةَ فِيهِ، بِالْإِضَافَةِ إِلَى تَرْكِ فِرَاقٍ كَافٍ حَوْلَهَا لِمَدِّ الْأَذْرُعِ وَالسِّيْقَانِ وَالتَّأَكُّدِ مِنْ أَنَّ الْفِرَاقَ الَّذِي تُرِيدُ الْمَمارِسَةَ فِيهِ مُرِيحٌ وَفَسِيحٌ، وَبِالْمِثْلِ فَإِنَّ الْوَقْتَ سَيَمْضِي بِسُرْعَةٍ إِذَا مَا كَانَ هُنَاكَ مُشَاهِدَةً لِلتَّلْفَازِ أَوْ سَمَاعِ الرَّادِيوِ، أَوْ إِذَا مَا تَمَّ وَضَعُ الدَّرَاجَةِ الثَّابِتَةِ الرَّيَاضِيَّةِ فِي مَكَانٍ يُطَلُّ مِنْ نَافِذَةٍ بِحَيْثُ تَدْخُلُ أَشْعَةُ الشَّمْسِ إِلَى الْمَكَانِ.

#### ❖ تَقَدَّمَ خَطْوَةٌ ❖

"إِذَا مَا مَرَرْنَا الْعَضَلَاتِ بِشَكْلِ مُنَاسِبٍ، فَسَنَخْسِرُ مِنْ 5 إِلَى 7 أَرْطَالٍ مِنَ الْأَنْسِجَةِ الْعَضَلِيَّةِ كُلِّ 10 سَنَوَاتٍ مِنْ مَرِحَلَةِ الرُّشْدِ، لِأَنَّ الْأَنْسِجَةَ هِيَ مُحَرِّكَاتِ الْجِسْمِ، وَهَذَا مَا يُشْبِهُ تَخْفِيزَ عَدَدِ سَلَنْدَرَاتِ السِّيَّارَةِ مِنْ 8 إِلَى 6 أَوْ إِلَى أَرْبَعَةٍ، أَوْ تَحْوِيلِهَا إِلَى دَرَّاجَةٍ."

من أقوال الدكتور Wayne L. Westcott & Dr. Thomas R. Beachle, Strength Training

#### ابتعد عن الأنظار:

إِنَّ الْأَشْخَاصَ مِنْ نَمَطِ الَّذِينَ يُخْفُونَ وَعِيَهُمْ لِدَوَاتِهِمْ Self-Conscious hiders لا يُحِبُّونَ فِتْرَةَ مُمَارِسَةِ النِّشَاطَاتِ عَلَى مَرَأَى مِنَ النَّاسِ، وَتَتَوَعَّعُ أَسْبَابُهُمْ وَقَدْ تَكُونُ مَوْئَلَةً نَوْعًا مَا، كَمَا هُوَ الْحَالُ عِنْدَمَا يَكُونُوا مُسْتَأْنِينَ مِنْ أَجْسَادِهِمْ، وَاعِينِ لِلصَّعُوبَاتِ فِي التَّحْرُكِ وَثَنِي الْجَسَدِ بِالطَّرِيقَةِ الَّتِي يَقُومُ بِهَا الْآخَرِينَ (كَمَا هُوَ الْحَالُ عِنْدَ نَهْوِضِهِمْ مِنْ مَجْلِسِهِمْ عَلَى الْأَرْضِ، وَتَعَرُّقِهِمْ وَاحْمِرَارِ وَجُوهِهِمْ عِنْدَ الْقِيَامِ بِأَدْنَى مَجْهُودٍ)، وَعَدَمِ تَأَكُّدِهِمْ مِنْ وَجُودِ آلَةِ تَمَارِينِ ثِقَلُهُمْ بِأَمَانٍ، لَكِنْ ذَلِكَ لَا يَعْنِي أَنَّ الْمَرْءَ لَا يَسْتَطِيعُ الْقِيَامَ بِالنِّشَاطَاتِ إِلَّا فِي الْمَنْزِلِ، بَلْ إِنَّ هَذَا النَّمَطَ قَدْ يَخْتَارُ لِنَفْسِهِ مَكَانًا وَنِشَاطًا مُنَاسِبِينَ بِشَكْلِ دَقِيقٍ.

فَالَّذِي أَنْصَحُ بِهِ أَوَّلًا هُوَ أَنْ يُنْشِئَ الْمَرْءُ لِنَفْسِهِ نِشَاطَاتٍ طَبِيعِيَّةٍ ضِمْنَ رُوتِينِهِ الْيَوْمِيِّ. فِقِيَامَهُ بِأَعْمَالِ تَرْتِيبِ الْبِسْتَانِ، أَوْ غَسِيلِ سَيَّارَتِهِ بِنَفْسِهِ، أَوْ الْقِيَامِ بِأَعْمَالِ التَّسْوِيقِ بِنَفْسِهِ، أَوْ بِالنِّسْبَةِ لِلْأُنْثَى أَخَذَ طِفْلَهَا الصَّغِيرَةَ فِي عَرَبَتِهِ فِي جَوْلَةٍ نَزْهَةٍ بِطَرِيقِ أَطْوَلِ مِنَ الْمُعْتَادِ، تُعْتَبَرُ كُلُّهَا أَعْمَالٌ تُتِيحُ لِلشَّخْصِ أَنْ يُمَارِسَ نِشَاطَاتِهِ، وَهُوَ بَعِيدٌ عَنِ الْأَنْظَارِ. أَوْ حَتَّى الْإِلْتِمَازِ بِبِرْنَامِجٍ لِلْمَشْيِ، الْأَمْرُ الَّذِي يُمَكِّنُ الْقِيَامَ بِهِ فِي أَيِّ مَكَانٍ، وَفِي أَيِّ

وقتٍ عملياً، ومع أيِّ شخصٍ كان، فما يجعلُك تبتعدُ عن الأنظار، كوكبكِ واحدٌ من مجموعة الأشخاص الذين يقومون بنفسِ ما تقومُ به، سواءً كان ذلكَ على طولِ شاطئِ البحيرة أو ممر بجانب النهر أو خلال ممرّات الغابة أو شوارع المدينة، أو على أرصفة الأحياء.

فإذا كنتَ ممّن يرغبون بالإنضمام إلى نادي للصّحة، فقد تشعُر بالإرتياح إذا كنتَ قد مارستَ تلكَ التّمارين، وتعرّقتَ كثيراً في منزلك، بعض النَّاس يُحبون الإنضمام إلى نوادي الصّحة التي ينضمُّ إليها طبقةٌ خاصّةٌ من المجتمع مثل نادي Women's Workout World بينما هناك من يرغبُ بالإنضمام إلى النوادي التي توفّر لهم الوقت، والدروس، والتجهيزات التي يرون أنّها ملائمةٌ ومريحةٌ لهم. كما يُمكنُ للمرءِ ممارسة نشاطاته بعيداً عن الأنظار، كممارسة دروس الأيروبيك ذات التأثير الخفيف للمبتدئين، أو انتقاء الأوقات حين لا يكونُ هناك الكثير من النَّاس في نادي الصّحة الذي ينتسبُ إليه - كما هو الحال وقت الضّحى، أو بعد الغداء، وقبل الثالثة عصراً، أو حتى بعد الثامنة مساءً.

### تحركٌ وتفكيرٌ:

تلقتُ هذه الخطة الأخيرة نظراً المرءِ إلى عالمه الداخلي أثناء ممارسة التّمارين بدلاً من الإلتفات إلى العالم الخارجي، الأمر الذي يُفيدُه بعدّة طرقٍ لكونها تُتيحُ لك الإسترخاء الفكري والجسدي بما يكفي لتصلَ إلى الحالة القصوى من راحة الدّهن - وهذا ما يدعوه بعضُ النَّاس بتحليقِ العداء أو اندفاع الهرمونات - كما أنّها تُجكك على تصفية الدّهن من هُموم النَّهار، حيثُ يُصبحُ التمرين بحدّ ذاته مُزيلاً للتوتّر.

### ❖ تقدّم خطوة ❖

إنّ ممارسة التّمارين تُفيدُ الدّهن بالقدر الذي تُفيدُ فيه الجسد.

حاول تركيزَ أفكارِك ومشاعركَ على نشاطك الجسدي - أي إلى عمق تنفّسك وإيقاعاته، وانقباضِ واسترخاءِ عضلاتك، وحرارة ورطوبة جلدك - وعندما تغيبُ عن ذهنك مشاكلك الخاصّة، فتمتّع بالهدوء الذي تجلبه لك ممارسة التّمارين. وهكذا، فكلُّ أساليبها الخاصّة التي تُساعده في الإسترخاء في نفسه أثناء ممارسة التمارين :

بعضهم يُركِّز على الإيقاع المتكرِّر لأنفاسهم، أو حركات أقدامهم مع الإيقاعات الأساسية.

وبعضهم الآخر في تَرديدِ كلمةٍ معيَّنة (مثل كلمة "هدوء" مثلاً) بغية تركيز أفكارهم على اللحظة الحالية.

وذلك، فإذا ما رأيت أنك تُفكِّر في حاجتك للذهاب إلى محلِّ البقال، أو إلى مُقابلة شخصٍ ما، فدع نفسك تُفكِّر فيما هي فيه.

وحالما تُصلُ إلى تلك المستويات الأعلى من الممارسة التي تجعلك تُحلِّق، وترى نفسك في حالٍ حسنة، فلن تشعُر بعدها بالحاجة الدآتية للتواري عن الأنظار بجسدك النَشيط والحيوي.

### مُعزَّزاتُ النِّجاح:

الآن وقد بدأت تشعُر بالمزيد من الإرتياح من خلال التعرُّق ضمن المنزل، كما وقد زاد نشاطات الحياة اليومية لديك مع تزايد الشعور بالاطمئنان والأمن على الصَّعيد الذهني والجسدي فلا بُدَّ وأنت ستكون قادراً الآن على تمييز الفوائد الكثيرة التي تُسببها لك ممارسة التمارين، وللتحقُّق من إحراز التَّقدم في عمَلك وجِّه إلى نفسك الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل بدأت بلبس الثياب المريحة الملائمة لجسدي أثناء الممارسة؟
		هل صارَ عندي زوجٌ من الأحذية الرياضيَّة الملائمة؟
		هل أنعرقُ المزيد في المنزل؟
		هل أصبحَ عندي المقدرة على التواري عن الأنظار، حتى ولو كنتُ خارج البيت؟
		هل أصبحتُ أقلُّ التفاتاً إلى العالم الخارجي فيما يخصُّ جسدي؟
		هل أصبحتُ أكثرُ التفاتاً إلى عالمي الداخلي أثناء الممارسة؟
		هل زادت مُتعتي بممارسة التمارين؟

## المبتدئين قليلي الخبرة Inexperience Novice:

خافضات الوزن.

تُمدد لتحصل على الراحة:

إنَّ هذا النَّمط من الأشخاص لا يعرفون كيف يبدؤون، فما أنصحهم به هو البدء بالجزء الأهم من النِّشاط الجسدي الذي يتبينُ أنَّه يُحرر من التوتر ويزيدُ من مجالات الحركة، ويقلِّص من آلام وتصلُّب العضلات، ويبقى من الأذى ويُحافظ على المرونة ويعطي الشُّعور بالمتعة – برنامج التَّمدد والتمطِّي المنتظم.

❖ تقدِّم خطوة ❖

"لا تتَّمدد من أجل المرونة أو لمعرفة المدى الذي يمكنُ أن تصل إليه بالقيام بالتَّمدد، بل قُم بذلك فقط لدرجة الإرتياح" من أقوال: بوب أنديرسون، عن التَّمطي.

أثناء مُمارستك لتمديد الأجزاء المختلفة من جسديك، فقد يكونُ من أروع ما تقوم به أن تربط بين جسديك وعقلك أو ذهنك، بحيثُ يظهر لديك وعياً جديداً لجسديك. فالتَّمدد أو التَّمطي هو أسهلُ أجزاء النِّشاط البدني طالما وضع المرءُ نُصبَ عينيه خطوط الإرشاد التالية:

- تنفَّس بشكلٍ طبيعي أثناء التَّمدد.
  - أمسك عليك هذا التَّمدد لدرجة خفيفة من الشدَّة ولمدَّة من 10 وحتى 30 ثانية.
  - لا ترتدَّ بسرعة.
  - لا تُفرط في التَّمدد لدرجة الألم.
- قد تكونُ عمليَّة البدء سهلةً بمقدار أول خمس دقائق من وقت الصِّباح، وما أنصحُ به حقيقةً هو اعتياد الشَّخص على ما أدعوه أنا بـ "تمدُّدات الحياة اليوميَّة" أو SDLs.
- جربِ الإستلقاء بطريقتي SDLs صباحاً ومساءً قبل الدَّهاب إلى الفراش.
- (مع ملاحظة أن التَّمدد يجب أن يكون على أرضٍ ثابتةٍ – لكن ليست قاسية – مثل سجادةٍ ناعمةٍ أو مفرشٍ صلبٍ نوعاً ما).
- جربِ التَّمدد SDLs عند العمل على الحاسوب، أو الجلوس على كرسيِّ المكتب،

أو عند التوقف على الإشارة الحمراء في سيارتك.  
 جَرِّب التمدد واقفاً SDLS عند عملك على آلة التصوير في العمل، أو عند ملء سيارتك بالوقود، أو عند انتظارك في الطابور في دُكان البقال، أو عند الوقوف على موقف الباص.

أنواع التمددات اليومية SDLS :

نوع التمدد	الوضعية
استلق مع مُعانقةٍ واحدةٍ من الرُّكب: اثنِ واحدةٍ من الرُّكب مع تشبيك أصابع اليد خلفَ الأفخاذِ وشدّها نحو الصِّدرِ بلُطفٍ. ابقَ على ذلك الوضعَ مُدَّةً 10 - 15 ثانية، مع تمديدِ القدم الأخرى قَدْرَ المُستطاع من دونِ ثني الرُّكبة، مع إبقاءِ أسفل الظهرِ مُسطحاً على السَّجادة، كرر التَّمارينَ مرَّتين لكلِّ ساق. تمدد الجسد بالإجمال: مُدَّ يديك أعلى الرُّأس وفرِّج عن الأصابع ووجهَ أصابع القدم أثناء مدِّ السَّاق، وابق كذلك مُدَّةً 5 ثواني ومن ثمَّ استرخ، وكرر ذلك مرَّتين.	وضعية الإستلقاء على الظهر
لي الأكتاف: إرفع الكتفين باتجاه الأذنين، حتى تشعرَ بشدٍّ خفيفٍ، ومُدَّةً 5 ثواني، ثمَّ استرخي، كرر ذلك مرَّتين. تمديد الدِّراعين فوق الرُّأس: مع تمديدِ الدِّراعين فوق الرُّأس شبك أصابعك وادرِّ راحتي الكفوف نحو الأعلى، وابق كذلك مُدَّةً 10 - 15 ثانية ومن ثمَّ استرخي، كرر ذلك مرَّتين.	عند الجلوس
تمديد بطنِ السَّاق واقفاً: قِف وضع يديك على الوركين، وأحد الأقدام أمام الأخرى. واثني القدم الأمامية لتمديد عضلاتِ باطنِ السَّاق الخلفية، مع ترك كلا الكعبين مُسطَّحين على الأرض وأصابع القدم مُتَّجهة إلى الأمام، وعندما تشعرَ بشدٍّ خفيفٍ في عضلاتِ باطنِ السَّاق	عند الوقوف

ابق كذلك لمدة 10 - 15 ثواني، وأعد الكرة بالنسبة للطرف الآخر.

التَّمُدُّ على الشَّكْل quad واقفاً:

قف واثنِ رُكبتك اليمنى، ومُمْسِكاً بالكاحلِ باليدِ اليمنى وابقى على حالةٍ شَدِّ خفيفٍ لمدة 10 - 15 ثانية من دون حني الظهر، وبعض الأشخاص يشعرون بتوازنٍ أكبر عند لمس الجدار باليد الأخرى، أعد الكرة على الطرف الآخر.

عند الوقوف

على الرَّغْم من أنَّ تمارين التَّمُدُّ تُعدُّ جزءاً أساسياً من التَّمارين البدنية، لكنَّها لا تحلُّ محلَّ تمارين الأيروبيك أو تدريبات القوة، لكنَّ تمارين التَّمُدُّ تُحمِّي العضلات وتجعلها جاهزةً للعمل، بالإضافة إلى أنَّ الكثير من الخبراء يقترحون عملية تحمية العضلات تلك، من خلال المُرَاحة في المكان، أو المشي والترُّجُّ بالذراعين لعدَّة دقائق قبل مُمارسة التَّمُدُّ.

فبتمديد العضلات التي تمَّ تحميتها قبل وبعد التمارين التي خططتُ لممارستها فستكونُ قادراً على :

- التَّقدُّم في برنامج الممارس مع المزيد من النَّجاح، ومن دون خوفٍ من تصلُّب وآلام العضلات.
- تمارين التَّمُدُّ هذه تجعلك تسترخي وتزيدُ من مَشاعر الإرتياح ضمن العمل.
- كما أنَّها تفتح لك أبواباً جديدةً من الوعي، والسَّيطرة على جسدك.
- وبما أنَّ العضلات قد تكونُ صُلبةً أحياناً أكثرَ من أحيانٍ أخرى، فلا بُدَّ من أن يكونَ المرء حسَّاساً لتلك التَّغيُّرات من خلال مُراقبة الجُسم والالتزام فقط بتمارين التَّمُدُّ التي تُعطيه الشُّعور بالارتياح.

## مُمارسة التمددات من أجل تَدريبات الأيروبيك والتحمل :

### التَّمدُّد واقفاً، والذَّرَاعين فوقَ الرَّأس:

وذراعيك ممدودتين فوقَ الرَّأس، شَبِّك الأصابع مع توجيه الرَّاحتين نحو الأعلى، أَمسك على هذا الحال لِمُدَّة 10 – 15 دقيقة، ومن ثَمَّ استرخي، كرر مَرَّتَين.

### الوقوف مع تَمدُّد عضلة مؤخِّرة العُضد:

مع الوقوف و الذَّرَاعين فوقَ الرَّأس، أَمسك بمرفقِ أَحَدِ اليدين باليد الأُخْرَى بحيثُ يُشيرُ المرفق إلى السَّقْف، وشُدَّ المرفق برفقٍ، وابقى على هذه الوضعية لِمُدَّة 10 – 15 ثانية، وكرر ذلك بالنسبة للذَّرَاع الأُخْر.

### الوقوف مع تَمديد بَطْنِ السَّاق:

قِف، وضع اليدين على الوركين، وكِلا القدمين على الأرض، واحدة أمام الأُخْرَى. واثني السَّاق الأمامية لتمديد عَضلات بطنِ السَّاق للقدم الخلفية، مع تَرْك كِلا الكاحلين مُنسطَّين على الأرض والأصابع، مُشيرةً إلى الأمام، وعندما تَشعُرُ بِشدِّ خفيفٍ في عضلة بطنِ السَّاق أَمسك على هذا الحال لِمُدَّة 10 – 15 ثانية، وكرر ذلك على الجانب الأُخْر.

### التَّمدُّد بالوضعية quad واقفاً:

قِف واثني الرُّكبة اليمينية، مُمسكاً بالكاحل باليد اليمنى، أَمسك على شدِّ خفيفٍ لِمُدَّة 10 – 15 ثانية من دون ثني الظَّهر، وبعض الأشخاص يشعرون بتوازنٍ أكبر عند لمسِ الجدارِ باليد الأُخْرَى، أعد الكُرَّة على الطَّرَف الأُخْر.

### الجلُّوس مع تَمديد الفخذ من جَدرو:

اجلس على الأرض، وأسفل القدمين مع بعض مع الوقوف الخفيف على أصابع القدم، مع انحناء الوركين، ومُدَّ الجسم نحو الأمام برفقٍ، وأمسك على هذا الحال لِمُدَّة 10 – 15 ثانية.

### الجلُّوس مع تَمديد أوتارِ الرُّكبة:

اجلس واثني ساقاً واحدةً مع تركِ السَّاق الأُخْرَى مُمدَّدة بدرجة 45° جانباً، انحنى إلى الأمام ببطءٍ نحو السَّاق المُمدَّدة مع تَرْكِ الرَّأس مرفوعاً إلى الأعلى، وأمسك على هذه الوضعية لِمُدَّة 10 – 15 ثانية، وكرر ذلك على الجانب الأُخْر.

### الاستلقاء مع مُعانقة الرُّكبة:

استلقِ بشكلٍ كاملٍ على الأرض، مع ثني واحدةٍ من الرُّكب وتشبيك اليدين خلفَ الأفخاذ، وشُدَّ بلُطفٍ نحو الصِّدر، أمسك لمدة 10 – 15 ثانية، أترك السَّاق الأخرى مُمدَّدةً بشكلٍ مُستقيمٍ قدر الإمكان من دون ثني الرُّكبة، وأمسك أسفل الظَّهر مُستلقياً على مَفْرَشٍ أو سجادةٍ، كرر التَّمارين 3 مرَّات لِكلا السَّاقين.

### الاستلقاء مع تمديد أوتار الرُّكبة:

استلقِ على ظهرك مع كِلا الرُّكبتين والقدمين على الأرض، شَبِّك كِلا اليدين وراء الفخذ الأيمن وشُدَّ السَّاق برفقٍ تجاهَ الصِّدر إلى أن تشعرَ بقليلٍ من الشَّدِّ في أوتار الرُّكبة، أمسك على هذا الحال لمدة 10 – 156 ثانية، وكرر التَّمارين لِكِلا السَّاقين مع ترك أسفل الظَّهر مُنسطاً على الأرض. لا داعي للقلق حيالَ عدم المقدرة على سَحَب السَّاق بعيداً (تمديد أوتار الرُّكبة) أو الإنحاء كثيراً (تمديد أصل الفخذ)، مدد قدر المُستطاع، ومع الزَّفِير ستشعرُ بالارتياح والتَّمدد.

### إبدأ بذلك:

إنَّ النَّمط Novice من النَّاس لم يَسبق له أن تعرَّفَ على أبجديَّة التمارين، ويشعرون بصعوبة ذلك وخطورة تجهيزات التمارين، ومن ثمَّ يبدو لهم أنَّ هناك أبجديَّة حقيقيَّة للتمارين، رُغمَ أنَّ هذه الأساسيات تتناسب مع الأحرف (FITTE Exercise) (Frequency – Intensity – Type – Time).

فالتعرُّف على تفاصيل مبدأ الـ FITTE سيُعطيك التُّقة للبدء بالبرنامج. وخلافاً لنشاطات الحياة اليوميَّة، فإنَّ تمارين المشي السَّريع، والهرولة، وركوب الدَّراجة، والسَّباحة، ولعب التيس، تُعتبر نشاطاتٍ مُخطَّطة ومُنظمة ضمنَ قوانينٍ وتكراريَّة، أما مبدأ الـ FITTE (المبني على التُّكرار، والكثافة، والزَّمن، والنَّمط والإستمتاع) فهو يُساعد على إخراج كلمة غير من "غير مُتمرس".

وبما أنني أنصحُ هذا النَّمط من النَّاس novice intiate أن يبدؤوا برامجهم التدريبيَّة بالمشي، فإني سأصِفُ المشي في جدول الأوصاف، لكن قد يتمُّ تطبيق مبدأ الـ FITTE على أيِّ نوعٍ من تمارين الأيروبيك.

## مبدأ الـ FITTE

### التكرار:

عدد المرات التي ستمارس فيها رياضة المشي في الأسبوع، اسعى لأن تكون الحد الأدنى مرتين في الأسبوع ومن المفضل من 3 - 4 مرات أسبوعياً كبدائية (بهدف المدى البعيد للياقة اليومية من المشي)، وإن لم تستطع فعلى الأقل مرة في الأسبوع في بداية الأمر، ولكن لا بد من التسارعة في زيادة ذلك إلى مرتين أو أكثر إذا رغبت برؤية النتائج.

### الشدة:

وهي سرعة أو تسارع المشي، فإذا رغبت في الحصول على اللياقة الجسمية، فلا بد لك من ممارسة على مستوى يُشكل تحدياً لقلبك وورثتك، وكل جسمك، والطريقة المثلى لقياس ذلك المستوى من الشدة هي بتقييم المجهود، أو الأثر الذي تُعانيه أثناء المشي، وبكلمة أخرى، قياس مدى إجهادك لنفسك، وذلك باستخدام مقياس تقييم شخصي يتراوح بين 0 إلى 10، بحيث تكون قيمة 0 = المدى عند الراحة وقيمة 10 = مدى المجهود عند القيام بأقصى الجهد الممكن، فالقيمة التي أنت بحاجة إليها هنا هي من 6 - 7 بحيث تمشي وكأنك متأخر عن اللحاق بالقطار أو الباص، فبممارسة التمارين عند هذا المستوى، سيكون تنفسك صعباً ونبضاً وتعرقاً متزايدين، وما يزال بإمكانك التكلّم لكن بعبارات متقطعة، ولا تنسى عملية التحمية والتبريد قبل وبعد التمرين لتقليص فرص التعضيل، وذلك بممارسة الهرولة في المكان، أو ممارسة ركوب الدراجة الثابتة لعدة دقائق لتحمية تمدد العضلات بزيادة السرعة شيئاً فشيئاً. وتباطؤها في نهاية التدريب بحيث تعود سرعة دقات القلب إلى عاداتها، ومن ثمّ الإنهاء بتمديد العضلات الساخنة.

### فترة المشي:

إنّ أقل ما يُمكن تحقيقه في هذا الخصوص هو إيجاد مدة 30 دقيقة من ممارسة المشي خلال أيام التدريب، فإذا استطعت القيام بذلك ككل بمدة 30 دقيقة لمرة واحدة، فذلك جيد، ولا يهم إذا ما حققت ذلك مبدئياً في فترة الصباح، أو بعد العشاء. لكن أيضاً لك الخيار بالقيام بجولة مشي لمدة 15 دقيقة مرتين في اليوم، ويتمّ تحديد

مُجمل ما تَحْرِقُهُ من السُّعْرَاتِ الحَرَارِيَّةِ بِمَقْدَارٍ ما تَمشي (الفترة)، وشِدَّةِ المَشْيِ (الشِدَّة).

### نوع أو شكل النُّشَاطِ الَّذِي تَخْتَارُهُ:

على الرَّغْمِ من أَنِي أَنصَحُ بالبَدءِ بِالتَّأقْلُمِ مع المَشْيِ، فَأَنْتَ بِحَاجَةٍ لَأَنَّ تُجَرِّبَ تَمَارِينِ أَيْرُوبِيكٍ أُخْرَى عِبْرَ الزَّمَنِ لِتُحَافِظَ على عَمَلِيَّةِ مَواجِهَةِ التَّحْدِي والتَّحْفِيزِ لَجَسَدِكَ وَهَهِنَا، قُمْ بِالتَّمَارِينِ الَّتِي تَرى بِأَنَّهَا مُمْتَعَةٌ، فَإِذَا سَأَمْتَ مِنَ المَشْيِ على آلَةِ المَشْيِ، فَمَارِسِ المَشْيِ خَارِجَ المَنْزَلِ أو بِالعَكْسِ، وَابْحَثْ عَمَّنْ يُصَاحِبُكَ فِي تَدْرِيبَاتِكَ وَبِحَثُّكَ على المُتَابَعَةِ.

وَآخِرَ مَا يُقَالُ بِخُصُوصِ التَّغْذِيَةِ المُنَاسِبَةِ وَعَمَلِيَّاتِ الهِدْرَاجَةِ فِي الجِسْمِ بِمَا أَنهَا تَتَعَلَقُ بِمَمَارَسَةِ التَّمَارِينِ هُوَ أَنَّهُ إِذَا كُنْتَ تَمَارِسُ تَدْرِيبَاتِكَ فِي الصَّبَاحِ فَتَأَكَّدْ مِنَ أَنَّ غِذَائَكَ يَحْتَوِي القَلِيلَ مِنَ الهَيْدُرُوكَرِبُونَاتِ فِي وَجِبَتِكَ الرَّئِيسِيَّةِ أو الخَفِيفَةِ، وَبِمَا أَنَّ جَسَدَكَ لَدَيْهِ القَلِيلَ مِنَ الوُقُودِ فَلَا بِأَسْ مِنْ أَكْلِ نِصْفِ مَوْزَةٍ أو بَعْضِ اللَّبَنِ.

أَمَّا بِالنِّسْبَةِ لِلتَّدْرِيبَاتِ الَّتِي تَسْتَمِرُّ لِمُدَّةِ أَطْوَلِ مِنَ سَاعَةٍ، فَإِنِّي أَيْضاً أَنصَحُ بِمَلءِ خَزَانَاتِ الغَلِيكُوجِينِ بَعْدَ التَّمَارِينِ بِنِصْفِ سَاعَةٍ مِنَ خَلَالِ أَكْلِ وَجِبَةٍ خَفِيفَةٍ (مِثْلَ المَشْرُوبَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ وَعَصِيرِ البَرْتَقَالِ أو بَعْضِ أَنْوَاعِ البِسْكَوَيْتِ مِنَ الحَبُوبِ الكَامِلَةِ). وَبَعْضُ النَّاسِ يَأْكُلُونَ نِصْفَ فَطُورِهِمْ قَبْلَ التَّمَارِينِ وَالنِّصْفَ الأَخْرَ بَعْدَهُ.

أَمَّا إِذَا كُنْتَ مِمَّنْ يَمَارِسُونَ تَدْرِيبَاتِهِمْ بَعْدَ وَقْتِ العِشَاءِ فَإِنِّي أَنصَحُ بِالإِنْتِظَارِ على الأَقْلَ 45 دَقِيقَةً لِهَضْمِ طَعَامِ العِشَاءِ.

وَعلى الرَّغْمِ مِنَ أَنَّكَ سَتَشْعُرُ بِشَيْءٍ مِنَ الإِرْهَاقِ بَعْدَ التَّدْرِيبِ فَيَتَوَجَّبُ عَلَيْكَ أَنْ تَسْتَعِيدَ نِشَاطَكَ خَلَالَ 30 دَقِيقَةٍ أو نَحْوِ ذَلِكَ، فَإِذَا مَا شَعَرْتَ بِالضَّعْفِ وَالدُّوَارِ، أو فَرَاغٍ فِي الدِّمَاغِ فَلَا بُدَّ لَكَ مِنَ طَلَبِ تَوَجِيهَاتِ الطَّبِيبِ وَبَعْدَهَا أَنْ تَجِدَ لِنَفْسِكَ مُدْرِباً مُحْتَرِفاً لِيُسَاعِدَكَ فِي تَدْرِيبَاتِكَ.

### أَحْصِ مَرَاحِلَ تَقْدَمِكَ:

إِنَّ المَرَاقِبَةَ الدَّائِيَّةَ لِلتَّقَدُّمِ فِي التَّدْرِيبِ تُعْتَبَرُ مُهِمَّةً، حُصُوصاً بِالنِّسْبَةِ لِلنَّمَطِ "المَبْتَدِئِ" Inexperienced novice " لِقَلَّةِ خَبْرَتِهِمُ الَّتِي سَيَبْنُونَ عَلَيْهَا، فَالمَفْكَرَةُ الَّتِي يَتَمُّ

تسجيل المزاج والطعام والحركة فيها، تُعتبر فكرة مثالية لمتابعة نشاطات الحياة اليومية أو غيرها من النشاطات المخططة لها. ولذلك، فإذا بدأت بروتين تدريب أكثر تنظيمًا (كالمشي على آلة المشي أو الركوب على دراجة التدريب)، فقد تكون بحاجة إلى سجل تدريبات أكثر تفصيلاً، يُتيح لك متابعة عناصر مُحددة من مبدأ الـ FITTE.

عدد الأسابيع	التكرار	الشدة/الجهد المتوقع	الزمن (بالدقائق)	نمط التمرين	التمتع/التعليقات
من 1 - 2	اثنين أربعاء وجمعة	3.2 متر بالساعة / 5	20	آلة المشي	شعرتُ بالمزيد من النشاط
3 أسابيع	اثنين أربعاء وجمعة	3.5 متر بالساعة / 6	25	آلة المشي	سرعة أكبر مع السهولة، وتقلص الشعور بالإرهاق في العمل

استخدمت مريضتي "كوني" سجلاً مشابهاً لمتابعة تقدمها على دراجة ثابتة منزلية. وبمرور الأسابيع، زادت تدريجياً من التكرار والشدة والزمن على الدراجة، الأمر الذي وضعها مع تغيرات الأرقام في مفكرتها على طريق التحسن في الصحة وتخفيف الوزن، ولكن بدلاً من شعورها بالفخر مما حققتُه، فقد شعرتُ بالاستياء من مجرد أن ما حققتُه من تخفيف في الوزن كان أقل مما توقعت -بفرض كل الوقت الذي قضته على دراجتها.

وعلى الرغم من أن خسارة 3.5 رطلاً خلال الشهر الأول يُعتبر مقبولاً فعلياً، فقد كان تركيز "كوني" فقط على المقياس وليس على أي فوائد صحية أخرى من كونها أصبحت نشيطة بدنياً.

وبعد طلبها منها أن تكمل العمود الأخير من سجل تدريباتها، فقد دونت ما يلي، الأمر الذي ساعدها في التثاء على ما أنجزته:

"نَقصَ خَصري إنشٍ واحدٌ - واتسعت البلوزة والتثورة التي كُنْتُ ألبسهما".  
"خَفَّ النَّعْبُ بِشكْلِ واضحٍ فيما بعد العصر" و "شعورٌ مُتزايدٌ بالارتياح من مَظهري  
ومزاجي"

لِذا فَإِنَّ تَرْكيزَ المرءِ على كُلِّ الفوائدِ التي يجنيها من التَّدريباتِ يبقيه مُتحمِّفًا للتقدُّمِ.  
والآلةُ الرَّائِعةُ الأخرى التي من المُمكنِ استخدامها هو مِقياسُ السَّيرِ على الأقدامِ  
لِقياسِ عددِ الخُطواتِ المأخوذة، أو المسافة التي تمَّ قَطْعُها حيثُ تُساعدُ هذه الآلةُ على  
مُتابعةِ التَّقدمِ ووضعِ أهدافٍ جديدةٍ.

فإذا ما قَررتِ استخدامهُ فاشترِي الجِهَازَ الذي يعدُّ الخُطواتِ لا الأُميالَ، وضعِ لِنفْسِكَ  
هدَفًا بزيادةِ عددِ الخُطواتِ اليوميَّةِ 10 ٪ من أسبوعٍ إلى آخَرِ.

### بناء العضلات:

عادةً ما يتجنَّبُ هذا النَّمطُ من النَّاسِ تَدريباتِ التحمُّلِ لأنَّهم لم يتعلموا مُمارستها  
بِالأصلِ بالشَّكْلِ المُناسبِ، وليسَ لديهم خبرةٌ حقيقيَّةٌ باستخدامِ آلاتِ الوزنِ، وغيرِ  
مُعْتادين على كَسبِ فوائدِ مُمارسةِ رفعِ الأثقالِ، رُغمَ أنَّه كُلُّما أُسرِعَ الشَّخصُ  
بِإضافةِ هذا العُنصرِ إلى برنامِجِه كُلِّما بكَرَّ في رُؤيةِ العائِدِ من اللِّياقةِ البدنيَّةِ  
الإجماليَّةِ من جِراءِ ذلكِ.

### ❖ تقدِّمُ خطوةٍ ❖

"إنَّ للعضلاتِ ذاكرةً، فكلُّما زادتِ مُمارستُكَ للتمارينِ كُلُّما زادَ تكيُّفُ جَسَدِكَ  
مع ذلكِ" مُدَرِّبُ اللِّياقةِ، مايكل ستاندرستورم، مُقاطعة ويلميت بارك.

تتنوَّعُ الفوائدُ التي يُمكنُ اكتسابها من ألعابِ القوى وتَدريباتها، فبِبناءِ العضلاتِ  
الأقوى، من الطَّبِيعيِّ أنَّكَ ستزيدُ من قوَّةِ التحمُّلِ، الأمرُ الذي يعني زيادةً سهولةً  
النَّشاطاتِ اليوميَّةِ لديكِ.

ومن خلالِ تَدريباتِ القوَّةِ ستتغيَّرُ تركيبةُ جِسمِكَ من خلالِ تخفيفِ الشُّحومِ وكسبِ  
العضلاتِ، الأمرُ الذي يُمكنُ ملاحظتهُ من خلالِ صِغَرِ حِجَمِ قطعةٍ أو قطعتين من  
الثَّيابِ التي تلبسها، أو من خلالِ شدِّ حِزامِ السَّرَّوَالِ أكثرَ، وعندما يتعلَّقُ الأمرُ  
بممارسةِ تمارينِ التَّحمُّلِ، فعادةً ما يقومُ الزَّبائنُ باستشارةِ المُدَرِّبِ الخاصِّ (على الأقلِ  
مرَّةً واحدةً) بحيثُ يتمُّ البدءُ بِشكْلِ مضمونِ.

فأنا أنصحُ بذلك بشدَّةٍ - وخصوصاً بالنسبة للنمطِ من النَّاسِ الذي نتكلَّمُ عنه،  
والذين لا يُدرِّكون أهمية استخدام التجهيزات والتقنيات المناسبة للتخفيفِ من  
الإصابة بالعضيل.

وهذه بعضُ الأسئلة التي من الممكن توجيهها للمدرِّب:

1 - ما هي تحصيلاتك من التَّدريبات الأكاديميَّة؟

حيثُ يجبُ أن يكون المدرِّبُ حاصل على شهادتي BS و MS في الحقولِ المتعلقة  
بالصحة، مثل علم التَّمارين البدنيَّة exercise physiology، أو علم دراسة  
العضلات kinesiology، أو علم التَّمارين والتَّدريبات، أو التَّدريبات الرِّياضيَّة.

2 - ما نوع الشَّهادات التي لديك؟

بحيثُ يكونُ قد حصلَ على شهاداتٍ ما بعد التَّدريبات الأكاديميَّة مثل شهادة CPR  
وهي (cardiopulmonary resuscitation)، أو شهادة ACSM أي الكليَّة  
الأمريكيَّة للطبِّ الرِّياضي (American College of Sports Medicine)، أو  
شهادة NSCA

(National Strength & Conditioning Association)، أو شهادة NATA

(National Athletic Trainers' Association)، أو شهادة ACE

(Amirecan Council on Exercise).

3 - هل لديك شهادة تأمينٍ مسؤوليَّة؟

4 - هل لديك شهادات تزكيَّة من زبائن سابقين؟

فإذا لم يكن بإمكانك تعيين مدرِّبٍ خاصٍّ، فما هي بعضُ من أساسياتِ تدريباتِ  
التَّحمُّلِ للبدنِ بها:

#### أساسيات تدريبات المقاومة

يتمُّ بناء العضلاتِ من خلال الدَّفْع، أو رفع الأثقالِ التي يواجهُ الشَّخصُ صعوبةً في  
تحريكها حيثُ لا بُدَّ من إعمال العضلات لبنائها.

انتقِ الأثقال التي يُمكنُ لك رفعها من 8 إلى 12 مرَّةً حتى الوصولِ إلى درجة الإجهادِ  
فإذا لم تكن تُطيقُ التكرار 8 مراتٍ على الأقلِ فإنَّ النَّقل الذي تُمارس حمله يُعتبر  
ثقيلًا بالنسبة لك، أما إذا تمكنتُ من رَفْع النَّقلِ 12 مرَّةً فما فوق، فالنَّقل الذي

تُحاولُ حملُهُ يُعدُّ خَفِيفاً .

تعرَّفَ على الطَّريقة المناسبة لتجنُّب التعضيل، بحيثُ تكونُ وضعية الجلوس تتضمن كون الأقدام مُثبتة تماماً على الأرض، والرُّكب بالزاوية الصَّحيحة (قد يتطلَّب استخدام كُرسي بالنسبة لقصيري الطول)، مع استرخاءِ العُنق والكتفين، ورفع الرِّأس والنَّظر للأمام، وعضلاتُ البطنِ مَشدودة، كما يجبُ أن تكون وضعية الوقوف مُناسبةً مُتضمَّنةً تباعدُ في القدمين بقدرِ الكتفين والأصابع تُشيرُ إلى الأمام، مع استرخاءِ الرُّكب من دون ثيها، واسترخاءِ العُنق والكتفين، والرِّأس مرفوع والنَّظر للأمام، وشدُّ عضلات البطن، وثنى الأرداف إلى الأسفل لتجنُّب ثني الظَّهر. وقمُ بذلك كُلَّهُ أمام المراة بحيثُ تتمكنُ من مُراقبة شكل الجسم دورياً، وتوقَّف عن ذلك كُلَّهُ عند شعوركُ بالألم.

مرنَّ العضلات ضمنَ مجموعات، مُبتدئاً بالمجموعات الرِّئيسية (الظَّهر، الصِّدر والسيقان، والأكتاف، والبطن) ومن ثمَّ المجموعات الصَّغيرة (الأطراف العليا والسُّفلى)، وبما أنَّ السيقان تُمثِّل 60 ٪ من مُجمل العَضلات لذا فإنَّ تدريبيها يُعتبر أساسياً.

إنَّ البرنامج النَّمودجي للتدريب، يضمُّ القيامَ بجولتين من 8 إلى 12 تكراراً لكلِّ ثقل، مرتين أو ثلاث أسبوعياً ( لكنَّ عدد الجولات قد يتراوح بين 2 - 3 وفقاً للحالة الابتدائية للتدريبات)، مع استراحةٍ مدَّة 45 ثانيةً بين كُلِّ جولةٍ، ولا تنسى مُراعاة تدابير الأمان والملائمة عند زيادة الوزن الذي تُريدُ أن ترفعه أو عدد جولات الرِّفع. وعلى الرِّغم من أنَّ نمطِ novice غالباً ما يستخدمون آلات الأثقال، فمما يُفيد في التَّقْدُم هو استخدام الأثقال الحُرَّة أيضاً.

أفسح المجال للعضلات أن تستعيد قوتها بين الجلسات، فإذا رَغبتَ في القيام بتدريبات المقاومة يومياً، فاترك لنفسك روتيناً يُدعى "روتين الفصل" - فوق الخصر يوماً وتحتهُ يوماً آخر.

لا تَمسك أنفاسك، فَكِّر "ee"، أو أخرج الرِّفير عند القيام بحركاتٍ بطيئةٍ ومدروسةٍ، فأنت تُساعد على عزل مجموعة العضلات التي تعمل بها بدلاً من استخدام قوَّة تارجح، أو قوَّة دفع الجسم، إرفع ثمَّ أنزل الثُّقل بخمسِ عدَّاتٍ بطيئةٍ.

إحمل معك قارورة الماء، واشرب بين الجولات.

إبقى على وعي وتركيزٍ على العضلة التي تقبضها وتبسطها، الأمر الذي يُحسن من نوعية التمرينات، ويجعلها تأمليةً أكثر.

حاول أن تدخل في دورات تدريب تمارين التحمل والمقاومة، أو تمارين بناء الجسم لتضيف إلى تمريناتك شيئاً من المتعة والتنوع والتعليمات الاحترافية.

كما أن برامج تدريبات المقاومة متوفرة في الكتب، مثل كتاب: Strong Women Stay Slim الذي كتبه الدكتورة "مريم ويلسون" وكتاب Strength Training Past 50 للدكتور Wayne L. Westcott، والدكتور Thomas R. Baechle، كل هذه المراجع بالإضافة إلى مراجع أخرى مُدونة في الملحق Appendix C، تُعتبر مراجع للحصول على معلومات عن المزيد من الأنظمة و الاختبارات للعضلات.

أما إذا رأيت أن استخدام الأوزان الحرة، ورباطات المقاومة، وآلات الوزن متعددة الوظائف في المنزل، هي الأنسب بالنسبة لجدول أعمالك اليومي، فلا بأس بالبحث عنها في المتاجر القريبة من منزلك، والتي تبيع مثل هذه التجهيزات.

كما أن بعض بائعي هذه التجهيزات يُرسلون مع الشاري مُدرباً شخصياً مجاناً. وإذا رأيت أن تنضم إلى نادي اللياقة لتستفيد من التجهيزات المتوفرة لديهم، أنظر لعلك تجد مُدرباً خاصاً يساعدك في إنشاء برنامج آمنٍ مضمونٍ تتبعه، فالكثير من هذه النوادي تُوفر لزيائنها توجيهات مجانية لِعُرف الأوزان، وساعة مجانية مع مُدربٍ خاصٍ عند الإنضمام إليها.

لذا أنصح الزبائن لدي دائماً بالانضمام إلى مثل هذه النوادي الصحية لزيادة احتمال تعلقهم بالتمارين.

**مُعزّزات النّجاح:**

إنّ الفهم العميق لأسس التمارين مثل تمارين التمدد والأيروبيك، وتدريبات المقاومة والتحمل، تُساعد في إيجاد خيارات البرامج الأذكى، كما يزيد من فهم كيفية استخدام مبدأ الـ FITTE كمُرشدٍ للشخص، كما أن تحديد نقاط التقدّم في سير الأمور يُعدّ سهلاً بمساعدة الاحتفاظ بالسجل أو مقياس السير بالخطوات

.pedometer

ولمزيدٍ من التَّحَقُّقِ من سيرِ العملِ، يُمكنُ توجيهُ الأسئلةِ التاليةِ لِنَفْسِكَ:

لا	نعم	الأسئلة
		هل زاد وعيي لأهمية تمارين التمدد؟
		هل أقوم بتمارين التمدد اليومية SDLS؟
		هل أقوم بتمارين التمدد قبل وبعد التمارين المنظمة؟
		هل أستخدم مبدأ FITTE للتوصل إلى الخيارات التدريبية الأفضل؟
		هل أستخدم جهاز قياس السير بالخطوات pedometer لتقييم سجل نشاطي الـ FITTE؟
		هل بدأت برنامج تدرّيبات المقاومة والتحمّل؟
		هل ألتقى الغذاء المناسب قبل وأثناء وبعد التمارين؟

نمط All-or-Nothing Doer الكل أو لا شيء:

خافضات الوزن:

اتخذ لنفسك طريقة تفكير معتدلة.

"عندما أكون نشيطاً ومركّزاً في عملي، لا شيء يوقفني، وأبقى ملتزماً 24 ساعة في اليوم حتى يتم إكمال المهمة، وعندما أنتهي، فإمّا أن أنتقل إلى موعدٍ آخر لإنهاء الأعمال، أو أتي في خمول تامّ."

تلك هي الجملة النمذجية التي تُعبّر عن حال الأشخاص من النمط "الكل أو لا شيء" All-or-Nothing المتوجّهين والمقبلين على شؤونهم، فهم إمّا بحالة نشاط تامّ أو خمول تامّ، وهي سمة شخصية تتجلى في كلّ نشاطاتهم في حياتهم، سواءً على مستوى مفاوضات يُجرونها لبيع أو شراء، أو القيام بعمل تطوعيّ أو معالجة مشروع منزلي، فهم عادةً ما يبدلون 100% من مجهودهم حتّى النهاية.

لذا فإنّ كلمة اعتدال تُعتبر كلمة غريبة عن معجمهم لأنّ استراتيجيتهم في الحياة تتجح معهم معظم الأوقات، لكنّ سرعان ما يجدون أنّ هذه الطريقة في العيش تُعتبر

دماراً بالنسبة لهم عندما يتعلّق الأمر بتمارين السَّيطرة على الوزن، وترى كثيرٌ منهم قَلِقون حيالَ نهايةِ الأسبوعِ بمُمارستهم التَّمارين لأقصى حدٍّ، ومِن ثَمَّ يأتون صباحَ الإثنيين، وقد أصابهم الألمُ والتَّعْضيلُ والإنهاكُ، ليقضوا طوالَ أسبوعهم في حالةِ حُمولٍ واستعادةٍ لقوَّتهم، وهكذا صُعوداً وهُبوطاً نشاطاً وحُمولاً، ذلك لأنَّ إدارةَ الوزنِ تتطلَّبُ وقتاً طويلاً، وغالباً ما تكونُ طوالَ الحياة، أي كمشروعٍ لا انتهاءً له.

لذا فإنَّ اتِّخاذَ طريقةٍ مُعتدلةٍ في التَّفكيرِ هو الوصفةُ الأولى التي أنصحُ بها لمثلِ هذا النَّمطِ مِنَ النَّاسِ.

فإذا كُنْتَ مِنَ هَذَا النَّمَطِ، فَمِنَ المُحتملِ أن تشعُرَ بأنَّه مالم تَتَمكَّن من القيامِ بكاملِ التَّمارينِ مثلِ الرِّكْضِ لمدَّةِ 30 دقيقةٍ أو ركوبِ الدَّرَاجَةِ لمدَّةِ 45 دقيقةٍ، فالأمرُ غيرُ جديرٍ بالاهتمامِ أبداً.

لذا لا بُدَّ لكَ من أن تُعطيَ نَفْسَكَ الإذنَ بالقيامِ بعملٍ أقلَّ من ذلك في بدايةِ الأمرِ، وقبلَ كلِّ شيءٍ.

#### ❖ تقدُّمُ خطوة

إنَّ القيامَ بالتَّمارينِ بطريقةٍ مُعتدلةٍ، وبشباتٍ يُعدُّ أفضلَ مِنَ القيامِ بالتَّمارينِ المكثِّفةِ وبشكلٍ مُتقطِّعٍ.

أظهرت التجاربُ أنَّ الانتفاعَ الصحيَّ والنفسيَّ يَتِمُّ بالانضمامِ إلى جولاتٍ وأنشطةٍ تدريبيَّةٍ قصيرةٍ، بحيثُ يَتِمُّ تحقيقَ التَّراكمِ خلالَ مَضِيِّ النَّهارِ، أو خلالَ عِدَّةِ أسابيعٍ. فلا بأسَ إذا لم يَكُنْ بإمكانكَ الرِّكْضَ إلا لمدَّةِ 15 دقيقةٍ، أو ركوبَ الدَّرَاجَةِ لمدَّةِ 20 دقيقةٍ يومياً، ذلك لأنَّ القليلَ مِنَ النَّشاطِ البدنيِّ يُمكنُ أن يُؤدِّي مع الوقتِ إلى:

- تَوسيعَ الوعيِ العقليِّ والدَّهنيِّ .
- يُحسِّنُ من مزاجِ المرءِ.
- يُقلِّلُ مِنَ الإكتئابِ.
- وحتى أنَّه لِيُطِيلُ دَوْرَةَ الحِياةِ.

فالقليلُ مِنَ النَّشاطِ أفضلُ من لا شيءٍ، الأمرُ الذي لا يُدرِكُ إلا بالحدسِ والمنطقِ لكنَّهُ مِنَ الصَّعْبِ أن يفهمهَ أناسٌ من هذا النَّمَطِ نَظراً لأنَّهُ مُعاكسٌ لمزاجهم، لكنَّ

ما أقترحه عليهم هو القيام بالتجربة ولو لمرة.  
 فحالما يدرك الفرق بين التمارين وبقية الأعمال (بدايات ونهايات فعلية) سيقوم ببذل  
 مجهود واع لاستعادة التمارين المفترطة السابقة.  
 وهكذا فإذا لم يكن بمقدورك الركض لمدة 30 دقيقة قبل العشاء، فلا بأس  
 بالمشي لمدة 10 دقائق في الصباح أو وقت الغداء، فذلك أفضل بكثير من عدم القيام  
 بشيء على الإطلاق.

### كن واقعياً:

إن وضع الأهداف الواقعية نصب عينيك سيساعدك في تحقيق التوازن الذي قد تكون  
 مُفتقداً له في حياتك، ففي الأيام التي لا ترى أن بمقدورك الذهاب فيها إلى النادي  
 الصحي، فحاول أن تزيد من نشاطاتك اليومية ADLs سواءً على مستوى المشي مع  
 كلبك وقتاً أطول صباحاً أو مساءً، أو المشي بانتظار موعد معين، أو أخذ استراحة  
 مشي بدلاً من استراحة القهوة، أو ركوب دراجتك إلى الصيدلية، فكل هذه  
 النشاطات تزيد من حرق السعرات الحرارية، ومما يضمن لك المزيد من الثبات هو  
 ارتداء حزام قياس المسير بالخطوات خلال النهار، ولا أقول بأن تلك الأنشطة اليومية  
 يمكن أن تحل محل التمارين الرياضية المكثفة ولمدة 30 دقيقة، لكنها تُعتبر قابلة  
 للتطبيق والتحقيق في الأيام التي ليس بمقدورك أن تمارس فيها التمارين ذات  
 المستويات العليا، كما أن بعض الزبائن لدي، يرون أن شراء التجهيزات المنزلية يتيح  
 لهم المزيد من الخيارات لممارسة التمارين المعتدلة، لذا فإن ممارسة المشي لمدة نصف  
 ساعة مساءً على جهاز المشي أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية المفضلة يُشكل خياراً  
 لا بأس به بالنسبة لنمط "الكل أو لا شيء" All-or-Nothing وهي خيارات مناسبة.

### ❖ تقدم خطوة ❖

عند وجود المزيد من الخيارات، فإن كون المرء نشيطاً لا يعني كونه مُخيراً.

### فهم المُثيرات:

على الرغم من أن الخطتين الأوليتين تُعتبران مُساعدتين كثيراً في كسر روتين تمارين  
 النشاط والحُمول (كالقاهرة السريعة) لديك، وإنشاء منهج جديد، فإن الخطة ذات  
 المدى البعيد هي بالسؤال حول ما هي مُثيرات دورات النشاط تلك لديك، وبنفس

الأهميّة دورات الخمول؟ فحالمًا يتم إدراك تلك الإشارات من الوقوف والنشاط، فستكون أقرب لاستعادة السيطرة على تلك الدورات السلوكية لديك. بعض الرّبائث يُعزّون العقبات التي يواجهونها في ممارسة التمارين المنتظمة، إلى مسألة ضيق الوقت، في حين أنّه بالنسبة لآخرين، فإنهم يعزّون ذلك إلى المعاناة من التّعجيل وتغيّر المزاج.

خذ مثلاً على ذلك أحدهم ويدعى "كين" والذي كان يُعطي كلّ وقته للتمارين الرياضيّة حيث كان يُمضي ساعتين في الجمع بين تمارين الأيروبيك وتدريبات الوزن، خمس مرّات في الأسبوع.

لكن أثناء أسابيع خموله، وخلال مُعالجتي له تمكّن من تحقيق الاعتدال في تمارينه الروتينيّة، ولم يكن معاكسة الذات هيئاً بالنسبة له. فقد ساعدته في إدراك أن مزاجه المتردد هو الذي كان وراء التغيّر في دوافعه، فعندما كان في مزاج حسن كان يشعر بالنشاط والإنتاجيّة والحيويّة، في حين ارتبط مزاجه السيء بالإرهاق والتشاؤم وقلة التركيز.

لذا فإنّ مثل هذه الرّؤية قادت "كين" لأن يتكلّم مع خبير نفسيّ حول مُشكلاته، حيث قام بعدّة زيارات له ممّا ساعده في فهم المُثيرات العاطفيّة بعمق، والتي سبّبت له التآرجح في المزاج، وحالمًا تمكّن من معرفة كيفيّة السيطرة على هذه المُثيرات العاطفيّة، تمكّن من السيطرة على هذا التآرجح في المزاج والسلوكيات الدوريّة المتعلّقة بالتمارين.

وقد أتيتُ على قصّة هذا الرّجل لإظهار أنّ كلّ زيونٍ من مرّضاي من هذا النمط له مُثيراته العاطفيّة الخاصّة به، والتي تحته على المتابعة أو التوقف عن التمارين. لذا فكّر في نفسك إن كنت من هذا النمط، فما الذي يحثك على التمارين؟ هل هو فقط نزعتك لتخفيف الوزن؟

أم من أجل القضاء على ما يهدد صحتك؟

أم هل لأنك تستمتع بالفوائد التي تجرّها التمارين لجسدك وعقلك؟

وما هي المُثيرات التي تحثك على التوقف عن التمارين؟

فإذا كان مُجرّد التعجيل هو الذي يمنعك من الممارسة، فمن المُحتمل أنّك تقوم

بالكثير من التمارين من دون التَّحمية أو التَّبريد المناسبين، أو أنكَ ترغبُ بالتَّقدُّمِ السَّريعِ أي أكثر من 5 - 10 % في الأسبوع.

لذا أنصحكُ بالإعتدال في مُمارسة التمارين الروتينية، والإلتزام بالقيام بتمارين التَّمُدِّدِ قبل وبعدَ التمارين الروتينية، وأن تحصلُ على كتابٍ أو أفلامٍ عن تمارين التَّمُدِّدِ من المكاتب مع الصُّور والتَّعاليم المحددة عن كيفية تجنُّب التَّعضيل الناجم عن مُمارسة التمارين.

(ومن الخيارات الجيدة كتاب "بوب أندرسون Stretching").

وأضف إلى تمارينك الروتينية تدريبات التحمُّل والمقاومة، لتجعل من عضلاتك أقوى وأقلُّ تعرُّضاً للتَّعضيل، وارجع إلى مُدربٍ خاص بإمكانه تعليمك الشَّكل المناسب للمُمارسة، ويُراقب طريقتك في المُمارسة بعدة جولات.

وإذا كنتُ ممن يمنعهم الوقت من المُمارسة، ففكر في النَّظَرِ في جدولك اليومي ساعةً فساعةً، بحيثُ تتمكن من استعادة اهتمامك بلياقتك كأولوية ضمن التمارين الروتينية، فالكثير من مرضاي الذين يشكُّلُ الوقت عائقاً في وجههم، يرون أنَّ الاستيقاظ باكراً لمُمارسة التمارين هو السَّبيل الوحيد لحلِّ المشكلة، فأطلب المساعدة من عائلتك، أو أنظر فيمن يمكن أن تتركه مندوباً عنك في عملك.

أما إذا كانت ضغوط الحياة هي العائق، فارجع إلى الفصل الخامس من هذا الكتاب لإعادة تشييط السَّبيل الصحيَّة للتخلُّص من هذه الضُّغوط.

وإذا كانت تكاليف التمارين في تزايد، ففكر في طُرُق أرخص للمحافظة على نشاطك وصحتك في المشي بهدف اللياقة، أو بمشاهدة الأفلام التي تُعرض لك التمارين في المنزل.

### تمتُّع بمهارات البناء:

حالما تكونُ قد حققت فهماً عميقاً، وتمكَّنت من السَّيطرة التامة على مرحلة البداية وعلى مُثيرات التوقف عن التمارين، فقد آن الأوان لك للتقدُّم خطوةً لمواجهة التمارين الأصعب، وتعلُّم المهارات الأخرى، ولا نهاية للخيارات هنا بدءاً من لعبة التنيس إلى لعبة الرَّاكيتات أو تمارين السَّباحة والسَّفر على الأقدام، والتَّزلج على الجليد أو السَّير بالقُبَاب التَّلْجِي، فمرضاي لديهم من الإهتمامات ما يُملئ عليهم ما يفعلون من

الخيارات - مع الفرص المتاحة في أماكن عيشتهم وأعمالهم، فأحدهم انتسب إلى دورة تنس أسبوعية في الملعب البلدي للمقاطعة، والأخرى انضمت إلى مجموعة المشي السريع قرب مكتبها، وأخرى انضمت إلى مركز اللياقة الجماعية وفيها دروس عن اليوغا، ورقص الأيروبيك، وتدريبات ألعاب القوى، ورمي الغلة - وكلها كانت من النشاطات التي أثارت اهتمامها.

وقد آن الأوان لك لأن تتحقق مما لديك من الخيارات، سواء كانت دروساً أو برامج معروضة ضمن المجتمع من حولك أو قريباً من مكان عمالك، واجعل من تلك النشاطات خبرة اجتماعية من خلال ضم ذوي الاهتمامات المتطابقة مع اهتماماتك سواء كانوا من نفس عائلتك، أو من بين أصدقائك، أو بإمكانك الإتصال عبر الإنترنت بعرف المحادثة ذات الإهتمام بموضوع تخفيف الوزن لتتعرف على أنماط جديدة من الأنشطة التي يقوم بها الآخرون من أصحاب الأنظمة الغذائية والرياضية. وانتقي لنفسك من تلك الأنشطة ما يشكل تحدياً ممتعاً لجسدك، ولا تنسى أن بناء الخبرات الجديدة هو السبيل الصحي لتغذية الشخصية المقبلة والمركزة على الهدف بالإضافة إلى فائدة المحافظة على النشاط والحيوية.

#### ❖ تقدم خطوة ❖

بدلاً من تغيير شخصيتك المركزة على الهدف، حاول أن تغير أهدافك.

#### تعزيزات النجاح:

الآن وقد أعطيت نفسك الرخصة للقيام بعدد قليل من التمارين، فستكون قادراً على وضع أهداف أكثر واقعية لنفسك، تتضمن الاعتدال في التمارين المكثفة، ومحاولتك في فهم المثيرات التي تسبب لك التوقف عن الممارسة والتغلب عليها ساعدك في أن تستعيد الشعور بالمزيد من التوازن في حياتك، وبإمكانك متابعة مراقبة تقدمك في العمل من خلال الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل اتخذت لنفسك طريقة تفكير بأن القيام بأي نشاط خير من عدم القيام بشيء؟

		هل الغايات من وراء التمارين واقعية وقابلة للتطبيق؟
		هل زاد فهمي لمثيرات التوقف، والمتابعة للتمارين؟
		هل تمكنت من دحض كل أسباب التوقف عن التمارين؟
		هل وجهت نفسي نحو المقاصد الأكثر نفعاً، وانضمت إلى دروس التمارين وبناء الجسم؟
		هل بدأت برنامج تدرّيبات المقاومة والتحمل؟
		هل أتلقى الغذاء المناسب قبل وأثناء وبعد التمارين؟

## المكررين لروتين المجموعة Set-Routine Repeater:

### خافضات الوزن :

يَجلبُ الرُّوتين الإرتياحَ والإعتيادَ والتبويّة إلى كُلِّ نواحي الحياة، لكن بالنسبة لهذا النَمطِ من النَّاسِ قد يكونُ القيامُ بنفسِ الشَّيءِ بشكلٍ مُتكرِّرٍ، أحد الأسباب التي تَمنعُ من تخفيفِ الوزن، فخذُ مثلاً على ذلك إحدى النِّساء، وتُدعى "فيكتوريا" ذات الـ 44 سنةً من العُمُر، والتي دَخَلت عليَّ مع شعورٍ بالإحباطِ حيالَ وزنها الثَّابت، فرغَمَ قيامها ببرنامجِ تمارينِ آلةِ المشي ثلاثةَ أيَّامٍ من كُلِّ أسبوعٍ صباحاً حيثُ أنَّ سُرعةَ المشي التي كانت تُمارسها وهي 2.8 متراً بالساعة لم تَكُنْ بالقدرِ الذي يُشكِّلُ تحدياً بالنسبةِ لجسدها، الأمر الذي جعلها تُغيِّرُ سُرعتها في مُمارسة التمارين.

### ❖ تقدّم خُطوة ❖

إنَّ استخدامَ مَجْموعةِ العضلاتِ نفسها لتأديةِ نفسِ تمارينِ الأيروبيك، يجعلُ الجسمَ قادراً على تأديةِ نفسِ المردود، فالزيدُ من الأهلِيَّةِ يعني حرقَ الكميَّةِ الأقلِّ من السُّعراتِ الحراريَّة.

إنَّ الأحرفَ الثلاثة الأولى من مَبْدَأِ (Frequency, Intensity, & Time) FITTE

ساعدت "فيكتوريا" بنفسِ الطريقةِ التي ستساعدُك.

فإذا لم تَكُنْ تُمارس التمارينَ بالقدرِ المناسبِ من الشدَّةِ (بنفسِ الجُهدِ المتوقَّع من 6

إلى 7)، عندها فأوَّلُ ما أنصحُك به هو زيادةُ سُرعةِ المشي.

وعلى الرغم من أن الزيادة بمقدار 1 أو 2 % تُعدُّ خياراً آخر، لكنني لا أنصحُ بذلك إذا كان لديك آلامٌ في الرُّكْب أو الظَّهر.

وثاني ما أنصحُ به استخدامُ التَّكرارِ والزَّمنِ Frequency & Time، من مبدأ FITTE لبيانِ كَيْفِيَّةِ ضَمَانِ التَّقدُّمِ أكثرَ في التمارين باستخدامِ قاعدة الـ 10%.

فمثلاً، اكتشفتُ "فيكتوريا" أنَّ التمارين ذات الـ 40 دقيقةً الحاليَّة والـ 3 مرَّاتٍ أسبوعياً كان لا بُدَّ من زيادتها بـ 12 دقيقةً (وهي 10 % من مُجمَلِ تمارينِ أسبوعيَّةٍ ذات الـ 120 دقيقةً). وذلك رأت أنَّ أسهلَّ طريقةً للقيام بذلك هو بإضافة 4 دقائقٍ لِكُلِّ يومٍ تمرين.

وكان الخيارُ الآخرُ الممكن هو زيادةُ أيامِ التَّمارينِ إلى 4، وتخفيفِ زمنِ كُلِّ تمرينٍ إلى 33 دقيقةً.

لذا اجعل هذه الأمثلة قُدوةً لك في رحلةِ تغييريكَ لسُرعةِ مُمارسةِ التَّمارين.

#### فاجئ جسمك:

في حين أن الخطة الأولى أعطتك فكرةً عن كَيْفِيَّةِ حرقِ المزيدِ من السُّعراتِ الحراريَّةِ بالقيامِ بنفسِ الروتينِ من التَّمارينِ، فإنَّ تحقيقِ المزيدِ من اللياقةِ والشُّعورِ بالحيويَّةِ (كما وأنَّ تقليصَ مَشاعِرِ السَّامِ العرضيَّةِ من جرَّاءِ تكررِكَ للمجموعةِ الروتينيةِ) يتطلبُ منك تنويعاً في هذا الروتينِ، ما يعني الخروجَ عن نطاقِ ارتياحِكَ - قد يكونُ مثلاً المشي على آلة المشي، أو ركوبِ الدَّرَاجةِ الثابتةِ، أو مُمارسةِ ما تُشاهدُهُ في فيلمٍ عن تمارين الأيروبيك ذات التأثير الخفيف - أي التَّجديدِ.

وتذكَّرْ أنَّه أثناءَ تخفيفِكَ للوزنِ، ستتمكَّنُ من مُمارسةِ أنشطةٍ جديدةٍ لم تُكُنْ قادراً على مُمارستها.

لذلك أقولُ لك بأن تُفاجئ عضلاتك بأنشطةٍ جديدةٍ، وفاجئ نفسك بإضافةِ المتعةِ والتسليةِ إلى روتينِكَ.

إنَّ حضورَ دروسٍ تدريبيَّةٍ من أيِّ نوعٍ كان يُعتَبَرُ تجربةً استراتيجيَّةً عظيمةً بالنسبةِ لهذا النَّمطِ من النَّاسِ "المُكرِّرينِ للروتينِ Set-Routine repeaters" لأنَّ التعليماتِ التي

يتلقاها أحدهم تبثُّ في نفسه الدَّافعَ للقيامِ بأشياءٍ لم يَكُنْ ليقومُ بها لوحده.

فحتى ولو لم تُكُنْ ممن يحبُّون الدُّروسَ، فقد تكونُ الدُّروسُ هي الشَّيءُ الوحيدُ

الذي أنت بحاجة إليه للقيام بشحنِ الدَّهْنِ والجَسَدِ مَعاً نحوَ لياقَةٍ أكبرِ ووزنٍ أقلِّ، فلن يكونَ المرءُ قادراً على معرفة ما سيكونُ قادراً عليه ما لم يُجربَ أولاً.

يُمْكِنُ أن نأخذَ حالةَ المريضةِ "جينا" على سبيلِ المثالِ، والتي بدأت في الخمسينيات من العُمَر بالتزلُّج على الجليدِ من جديدٍ بعد فقْدانها 20 رطلاً من وزنها (بعد أن كانت قد علَّقت جذاءَ التزلُّج لمدةِ 15 عشرَ عاماً) الأمر الذي أدهشها حقاً، وأدهش عضلاتها أيضاً - وأطفالها على حدِّ سواء .

لذا لا بُدَّ لك من تغييرِ شِدَّةِ ونمطِ مُمارسة التَّدريباتِ والتَّمارينِ الروتينِيَّةِ، والجدول التالي يبيِّنُ لك بعضاً من تلكَ الأنشطةِ بدءاً من الخَفِيفِ منها وحتى التَّقْويلِ.

### ترتيب الأنشطة وفقاً لشِدَّتِها

الأنشطة الخفيفة	الأنشطة المعتدلة	الأنشطة القاسية والشديدة
المشي ببطء (الهادئ)	المشي بنشاطٍ ورشاقةٍ	المشي بشدَّةٍ أو بنشاطٍ صعوباً، أو الرِّكضِ.
ركوب الدراجة، مجهودٌ خفيف	ركوب الدراجة، جهدٌ معتدل	ركوب الدراجة سريعاً أو سباقاً، دروسٌ في الدَّورانِ السَّريعِ
لُعبة البيلياردو	تينيس الطاولة، تينيس الرِّيْشة، ولُعبة الفولي بول	كُرَّة الرَّاكيتات، مُباراة تينيس الرِّيْشة، أو كُرَّة القدم
لُعبة الغولف، تمرين العربية الكهربائيَّة	لُعبة الغولف، دفع العربية أو حمل المضارب	
السِّباحة ببطء	السِّباحة، بالمجهود المعتدل.	السِّباحة السَّريعة.
لُعبة البولنغ	لُعبة التينيس الثَّنائِيَّة	لُعبة التينيس الإفرادِيَّة
رياضة الثُّوفلبورد	التزلُّج على الجليد	رياضة السَّمَرِ على القدمين

ورياضة التسلُّق		
رياضة التجديف، رياضة الزورق الطويل، رُكوب الزُّورق الجليدي، بسُرعة	رياضة التجديف، رياضة الزورق الطويل، ركوب الزورق الجليدي ببطء	ركوب الزوارق وألعاب القوى
التزلُّج بين البيوت، أو التزلُّج على المناطق الثلجيَّة، أو التزلُّج في الانحدارات.	رقص الأيروبيك، ومشى الأيروبيك، ودروس الرِّقص	العزف على الآلات الموسيقيَّة
تمارين التحميه: آلة صعود الدَّرَج أو جهاز الحركة الإهليلجيَّة، أو أكياس الملاكمة، أو تَجاوز الحبل.	تمارين التَّحميه: تمارين اليوغا للقوة وتمارين رياضية البيليت مُتوسط ومُتقدِّم.	تمارين التَّحميه: تمارين التَّمدد الخفيف، واليوغا، ولُعبة البيليت للمبتدئين، وتمارين كُرَّة الفيت
صَيْد السَّمك من الحركة	صيد السَّمك واقفاً أو رأيمياً	صَيْد السَّمك، جالساً
ركوب ظَهر الحِصان عَدواً.	ركوب ظَهر الحِصان، ماشياً، وهرولةً	لُعبة رمي حدوة الحِصان
السَّفَر الطويل مع حقيبة	تدريبات الأثقال بشكلٍ دائري	حمل الأوزان، تمارين بناء الأجسام

### تدريبات الأثقال بالشكل الدائري

حاول الإلتزام بالقيام بنشاطٍ تدريبيٍّ جديدٍ كُلِّ شَهر، وستكونُ في طَريقكَ للخُروج من الرُّوتين.

#### لا تُقاوم المقاومة:

إنَّ الكثير مِمَّن اعتادوا على مُمارسة تمارين الأيروبيك الرُّوتينية والتزموا بها، ما يزالوا بحاجةٍ لأن يبدؤوا ببرنامِج تدريبات المقاومة أيًّا كان نوعه، وهذا ما يَنطبقُ

خصوصاً على النساء اللّاتي انقطع الطّمثُ عنهنّ وَيَشْعُرْنَ بالإحباط من جراء زيادة الوزن لديهنّ رَغْمَ قيامهنّ بتمارين الأيروبيك بشكلٍ مُنتظم، وقد كانت إحداهنّ واسمها كيرين قبل ذلك على قناعةٍ بأنّ جسمها فَشِلَ في ذلك، فأصبحت مِمَّنْ يُؤمن بتدريبات المقاومة عندما رأت قياسَ ثوبها ينزل، وأصبحت ثيابها أكثرُ مُلائمةً مع جسدها.

#### ❖ تقدّمُ حُطوة ❖

"بإمكانِ المرء أن يستعيدَ ما يقرب من 20 سنةٍ من تخفيفِ الوزن المرتبط بالعمر في جمهورٍ من المُتدربين على ألعابِ القوى والعضلات، وذلك خلالَ شهرين من التّدريب على ألعابِ قوّةِ المقاومة. Hurley & Roth, Sports MED

يَتَّفِقُ خُبراءُ الصّحة على أنّه إذا كان المرءُ يقومُ فقط بتمارين الأيروبيك من أجل تخفيفِ الوزن فإنّه سيفوته المَرَكِبُ، لأنّ تدريبات القوّة تُعادل التَّقْلُصَ في كتلة العضلات والعمليات الحيويّة (الأيض) المرفقة بالعمر – وبالتالي تعزيز تخفيف الوزن.

ما أنصحك به عند ابتدائك بتدريبات الأثقال هو اتخاذُ روتينٍ جماعي باستخدامِ أثقالٍ حرّةٍ ورباطات المقاومة، وتدريبات الأثقال بالشكل الدائري، أو كلّها معاً جميعاً. ولكن كما هو الحال في تمارين الأيروبيك، إذا بقيت على نفسِ وزنِ المقاومة لمدّة أسابيع حتى النّهاية فلن يعودَ هناك ما يشكّل تحدياً لعضلاتك، والحل هو البدء بتعليماتٍ مناسبة تتلقاها من مُدربٍ خاصٍّ، أو مُعلّمٍ تمارينٍ أو كتابٍ ما أو فيلمٍ عن التّمارين، ومن ثمّ ومع اتّخاذِ تدابير الوقاية والأمان، تقدّم إلى الأمام.

بإمكانِ المرء تعريضُ عضلاته إلى تحدياتٍ جديدةٍ بعدّة طُرق: إما بزيادة الأثقال المرفوعة أو عددِ المرّات، أو عدد المجموعات، أو نوع التّمارين أو سرعة الممارسة (فكلّما نقصت السرعة زادت المقاومة).

بعض الرّبائِن يصلون في تقدّمهم إلى الأثقال الحرّة بدلاً من آلات الأثقال، وهي تُعتبرُ أصعب لأنّ هذه الأثقال تتطلّبُ منهم موازنة أجسامهم بأنفسهم أثناء الحمل، فالحملُ أثناء القيام بالاندفاعات، أو استخدامِ كُرّة التوازن يتطلّبُ المزيد من الجهد، لأنّ كلّ منها يزيدُ في عدمِ الاستقرار للحركة، سرعان ما اكتشفَ مرّضاي أنّه إذا أرادوا زيادةً في عمليات الأيض الحيويّة على مدارِ 24 ساعةٍ من اليوم، فإنّ ما يحتاجون له هو

بناء العضلات الهزيلة من خلال تدريبات المقاومة.

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

"بيّنت الدراسات التي أجريت في جامعة توفتس، أن النساء اللاتي يتبعن نظاماً غذائياً ويمارسن تدريبات ألعاب القوى، يخسرن كميةً من الدسم أكثر بنسبة 44 ٪ من النساء اللاتي يكتفين باتباع النظام الغذائي فقط"

Dr. Miriam E. Nelson with Sarah Wernick, Strong Women Stay Slim

#### إسبح عكس التيار:

كما هو الحال في ممارستك للتمارين على نمط "مُكرري الروتين Set-Routine

repeater يُمكن أيضاً أن تكون كذلك في نشاطاتك اليومية:

هل تضع سيارتك في نفس المكان في مكان العمل كل يوم.

أم اعتدت على الركوب في المصعد .

أو دائماً تقود سيارتك لترسل بريداً في الجادة التي تلي مكان سكنك ؟

إن السباحة عكس التيار تعني القيام بكل ما سبق ذكره بطريقة مختلفة، فعندما

يكون الكل يصعدُ مُستخدماً الدَرَجَ الآلي، إصعد أنت الدَرَجَ العادي، وعندما يكون

الآخرين مُنتظرين المصعد ليركبوه انزل أنت في الدَرَجَ العادي، وبدلاً من أن تُعطي

سيارتك لخدام السيّارت ليُجد لها مكاناً، خُذها أنت بنفسك، فكل هذه الأنشطة

اليومية تحرقُ المزيد من السُعرات الحراريّة، وستُساعدك في التقدُّم في رحلتك في

تخفيف الوزن.

#### تعزيزات النّجاح:

لديك الآن الكثير من السُّبل لتغيير سرعة مُمارسة التمارين الروتينية، ومع اختيار

أنماط الأنشطة المختلفة (بما فيها تدريبات المقاومة)، فأنت قادرٌ على بناء العضلات

خلال تقدُّمك في تخفيف الوزن لديك - مع زيادة المتعة، وللتحقُّق من تقدُّمك وجّه

لنفسك الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل بدأت بتغيير التكرار والشدة في ممارسة التمارين، أم تغيير زمن الممارسة؟
		هل بدأت بمحاولة التدرّيب على أنشطة أكثر شدة؟

		هل زادت مُتعتي بممارسة التمارين؟
		هل بدأتُ برنامَجَ تمارينِ المقاومة؟
		هل أُحقِّقُ تقدُّماً في مُمارسة تمارينِ المقاومة بشكلٍ آمنٍ؟
		هل بدأتُ أزيدُ من أنشطتي الحية اليومية؟

## نمط المعانين من الآلام والأوجاع Aches-&Pains Sufferer:

خافضات الوزن.

ضع لِنَفْسِكَ حدوداً صحيَّة:

سواءً كُنْتَ مِمَّنْ يعانونَ من أوجاعٍ وآلامٍ في المفاصل، أو تشقُّقاتٍ في القدم، أو آلاماً في الظهر أو الصدر تُسببُ لك القلق، أو مشاكلَ صحيَّةٍ مثلَ أمراضِ السُّكري، أو ارتفاعِ ضغطِ الدَّم، فإنَّ كُلَّ المعانينِ مثلكِ بحاجةٌ إلى مَسحٍ طبيٍّ كُلِّي لأجسادهم قبلَ الشُّروعِ ببرنامَجِ تدريباتٍ مُعين، والهدفُ من ذلكِ إيجادُ مجموعةِ التمارينِ الآمنةِ الحيويَّة، والعميقةِ التأثيرِ بالنسبةِ للحالةِ الصحيَّةِ التي أنتِ فيها، وقبلَ البدءِ بالمُمارسةِ فإني أنصحُكَ باستشارةِ طبيبكِ الشَّخصيِّ حولَ القضاياِ التالية:

هل من الضَّروريِّ وجودُ توصياتٍ خارجيَّةٍ؟ هل يجبُ مُراجعةُ طبيبٍ قلبيَّةٍ من أجلِ فحوصِ الإجهاد، أو مُعالجِ فيزيائيِّ لتقييمِ مُعالجةِ الرِّقبة، والأكتاف، والأذرع، والظهر، والسَّاق، والرُّكبة، أو مشاكلِ الورك، أو مُراجعةِ جِرَّاحي الأقدام والجبائر لتقييمِ مُعالجةِ مشاكلِ القدم؟

هل هُنالكِ نوعياتٌ مُعيَّنة من تمارينِ التَّمددِ أو التَّمارينِ العاديَّةِ المنصوحِ بها لمثلِ حالتِكَ؟ وهل تمارينُ تَمددٍ بطنِ السَّاق، أو تمارينُ ليسَ فيها حَمَلٌ أَثقال، أو تمارينُ المياه، أو تمارينِ الدَّرَاجاتِ الثابتة، أو تمارينِ المقاعد تُساعدُ في حالتِي؟

هل يَجِبُ تجنُّبُ أيِّ أنواعٍ مُحددةٍ من التمارين، وتمارينِ التَّمددِ؟ هل تَمرينِ الإستلقاءِ لتمدِيدِ أوتارِ الرُّكْب، أو الهرولة، أو الملاكمة تضرُّ بي؟

هل يوجدُ أيُّ من تدابيرِ الأمانِ التي تسبقُ التمارينِ؟ مثل: لا تمارسِ تمارينك في الجوِّ الحارِّ أو الرُّطب، لا تلتوي أو تَقفزْ وتأكَّدْ من قيامكِ بتمارينِ التحمية والتبريد، وإذا كُنْتَ تُعاني من دوارٍ أو ضَعْفٍ في التَّنَفُّسِ، أو أيِّ من آلامِ الصدر، يجبُ أن تتوقفَ

حالاً وتطلب المساعدة واستخدم الجليد ومرره على المفاصل التي تؤلمك قبل وبعد التمارين إذا اضطر الأمر إلى ذلك.

إن استشارة الطبيب الخاص تزيد من فرصة إنشاء برنامج تدريب آمن ومريح - يبقى معك طول عمرك.

خذ مثالاً على ذلك أحد مرضاي التي تمكنت بعد أخذ توصية طبيب الأقدام من متابعة برنامج مشي خالي من الأوجاع والآلام بعد أن اتبعت نصائح متعلقة بأقدامها عند المشي بحداتها، كما أن توصية العلاج الفيزيائي أعطت لزبون آخر تمارينات التمدد اليومية التي قلصت من آلامه في أسفل الظهر، وزادت من مرونته ومكنته من معاودة ممارسة التمارين من دون خوف من التعضيل.

فإذا لم يكن لديك طبيباً خاصاً، أو أنك لا تعرف ما إذا كان لديك مشاكل معينة بحاجة للكشف عنها قبل ممارسة التمارين، فإن استبيان الجاهزية لممارسة النشاطات البدنية، التالي، سيساعدك في الكشف عن ذلك.

كما يمكن أن تتساءل ما إذا كنت بحاجة إلى فحص الإجهاد القلبي قبل البدء ببرنامج تدريبي معين، فإذا كنت رجلاً تحت سن 45، أو امرأة تحت سن 55، وليس لديك من أعراض أو مخاوف صحية وليس لديك من المشاكل الطبية المألوفة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم، والسكري وتدخين السجائر، أو تاريخ العائلة القديم بأمراض القلب عندئذ، فأنت ممن ينضمون إلى فئة البعيدين عن المخاطر، ولا حاجة لك لفحص الإجهاد القلبي، ومن جهة أخرى، إذا لم توافق المعايير التي سبق ذكرها، فقد تحتاج إلى مسح لتقييم الأمراض لديك، وخصوصاً إذا كنت ممن يريدون المشاركة في تمارين تدريبية معتدلة الشدة، وأقول لك مرة أخرى إن هذا شيء مما يمكن لك محادثة طبيبك الخاص حوله.

## PAR – Q & YOU

(استبيان لأناس بعمر من 15 إلى 69 سنة)

تعتبر الأنشطة البدنية الدورية صحية وممتعة، وهناك إقبال متزايد على هذه الأنشطة يوماً بعد يوم. والسعي وراء زيادة النشاط يُعتبر أمراً آمناً عند أكثر الناس، لكن ينبغي على بعض الناس التحقق والتشاور مع أطباؤهم قبل البدء بزيادة النشاط البدني.

فإذا كُنْتَ مِمَّنْ يتطلعون ليزيدوا من نشاطهم بدنياً على ما هم عليه الآن، فإني أنصحك بالإجابة عن الأسئلة السبعة المطروحة في المربع أدناه، وإذا كان عمرك بين 15 و 69 فإن هذا الإختيار سيبيِّن لك ما إذا كان يتوجَّب عليك استشارة طبيبك قبل البدء، أما إذا كُنْتَ فوق سنِّ 69، ولم تُعتد على أن تكون نشيطاً جيداً، فأنصحك باستشارة الطبيب.

إنَّ المنطق العقلي هو مُرشِدك الأفضل عند إجابتك على هذه الأسئلة، لذا يُرجى قراءة الأسئلة بشكلٍ دقيقٍ والإجابة عن كلِّ سؤالٍ بصدقٍ، بوضع إشارة على كلمة "نعم" أو "لا".

الأسئلة	لا	نعم
1 - هل قال لك الطبيب مرَّةً بأنَّ لديك مرضٌ في القلب، وأنَّه يتوجَّب عليك ألا تقوم بأنشطةٍ بدنيَّةٍ إلا بعد نصيحة الطبيب؟		
2 - هل تشعُر بالألم في صدرك عند القيام بالأنشطة البدنيَّة؟		
3 - في الشهر الماضي هل شعرت بالألم في الصدر ولم تُمارس أيَّ نشاطٍ بدني؟		
4 - هل تفقد توازنك بسبب الدُّوار، أم هل فقدت وعيك مرَّةً في حياتك؟		
5 - هل تُعاني من مشاكل في عظامك، أو مفاصلك يُمكن أن تزيد حالتك سوءاً إذا حدث تغييراً في نشاطك البدني؟		
6 - هل يَصِفُ لك طبيبك حالياً أدويةً (مثلاً الحبوب) من أجل ضغطِ الدَّم أو حالتك القلبية؟		
7 - هل تعلم أيُّ سببٍ ما يمنعك من القيام بالنشاطات البدنيَّة؟		

<p>نعم لواحدٍ أو أكثر من الأسئلة</p>	
<p>تحدّث إلى طبيبك على الهاتفٍ أو شخصياً قبل البدء بزيادة نشاطك البدني أو قبل تقييم اللياقة، وأخبر طبيبك عن هذا الإستييان – PAR Q وعن أيّ الأسئلة قد أجبت بـ "نعم".</p> <p>قد تكون قادراً على القيام بأيّ نشاطٍ ترغبُ به – طالما أنّك تبدأ ببطءٍ وتبني تدريجياً، أو أنّك بحاجةٍ لتقصّر نشاطاتك على الآمن منها، تحدّث مع طبيبك عن أنواع النّشاطات التي تودُ أن تُشارك فيها، وانظر ما ينصحكُ به.</p> <p>حاول البحث عن البرامج الجماعيّة الآمنة والمفيدة بالنسبة لك.</p>	<p>إذا كانت إجابتك</p>

<p>أجل خطّتك لزيادة النّشاط: إذا كنت لا تشعر بتحسّنٍ بسببٍ مرضٍ حالي، مثل الرّشح والحمّى – فانتظر حتى تتحسن، أو إذا كانت المرأة حامل – يجب أن تتحدّث إلى طبيبتها قبل البدء بزيادة النّشاط.</p>	<p>إذا كانت إجابتك "لا" لكلّ الأسئلة ←</p>
	<p>إذا كانت إجابتك "لا" بصدقٍ لكلّ أسئلة الإستييان، قد يكون من المؤكّد أنّك قادرٌ على:</p> <p>البدء بزيادة النّشاطات البدنيّة – إبدأ ببطءٍ وابني جسّدك تدريجياً، وتلك هي أضمنُ وأسهلُ طريقةٍ.</p> <p>شارك في اختبارات اللياقة – وهي طريقةٌ مُمتازة لتحديد لياقتك الحاليّة، بحيث تُخطّطُ لأفضل طريقةٍ للعيش النّشيط.</p>

## إجعل الأمر أقصر مدةً وأكثر متعةً:

على الرَّغم من قيودك الوظيفية، فإني أنصحك بالبدء بما تقدرُ عليه من تمارينٍ وتتابع. وفكرٌ بالأشياء الصَّغيرة أولاً، وأضف ما تقدرُ عليه من الأشياء الصَّغيرة التي يُمكنُ أن تُبني عليها نشاطك في حياتك اليوميَّة:

كأن تمشي لكي تُرسل بريداً.

أو تحمل غسيلاً إلى محلِّ الغسيل صعوداً على الدَّرَج. أو المشي إلى بيتِ أحد الجيران لمبادلتِه الدردشة بدلاً من استخدام البريد الإلكتروني، حتى أنَّ مُجرَّد أخذك لكلبك إلى حديقة الكلاب، أو أخذَ طفلك إلى المدرسة وإحضاره، يُمكنُ أن يُبقيكَ نشيطاً بأقصى درجات الحيويَّة. كلُّ هذه الأنشطة مجموعة، تُعتبرُ طريقةً رائعةً لممارسة التمارين دون الخوف من إيذاء نفسك، بحيثُ تبقى مُسيطرًا على ما تقومُ به من نشاطاتٍ، ومقدارَ ذلك.

ولكن تجنَّب الأنشطة التي قد تُفاقم حالة المرض لديك (مثل النزول على الدَّرَج إذا كنتُ تُعاني من مشاكل في الرُّكبة)، وما أنصحُ به هو أن تقومَ بتمارين التَّمدد اليوميَّة المذكورة آنفاً بانتظامٍ لتُحافظَ على مرونة جسمك قدرَ الإمكان، وإنشاء البرنامج الخاص الذي يتلائم وحالتك.

ولا تنسى بأن:

– لا تُتَردد.

– ولا تُفرض في تمارين التَّمدد.

– ولا تُمارس التمدد لدرجة الشعور بالألم.

إنَّ التَّغيرات الصَّغيرة تصنعُ فرقاً كبيراً في وزنك وحالك النَّفسي، ويُمكنُ اكتساب فوائد النَّشاط البدني بتراكمُ الجهودات الصَّغيرة من تمارين الأيروبيك خلال النَّهار بدلاً من ممارستها كلها دفعةً واحدة.

## إبحث عن بدائل:

بما أنَّ الكثير من الأشخاص من نمطِ aches-&pains Sufferer قد يواجهون صعوبةً إما بالبدء بتمارين الأيروبيك، أو بإحراز تقدُّم بتمارينهم الحاليَّة الروتينية، فقد

تكون الأنشطة البديلة مثل اليوغا، أو كُرسى الأيروبيك أو رياضة tie chi، أو aquasize أو تمارين تقوية العضلات عن طريق كرة اللياقة قد تكون هي الصواب. حيث أن الممارسات الشرقيّة مثل اليوغا وتمرّين tai chi تتركّب من مجموعة من الحركات والتّمديدات والوضعيات تُساعدك على الإسترخاء وتحدي للجسد بطرقٍ جديدة.

ويمكن ممارسة كل من تلك الحركات لدرجة الراحة التي تُناسبك وتُناسب قدرتك. ويمكن اتّخاذ الكثير من وضعيات اليوغا مع الجلوس إذا كان الشّخص يواجه صعوبةً بممارستها واقفاً، أو مُستلقياً لفتراتٍ طويلةٍ من الزّمن، وأسهل مدخل لرياضة اليوغا، أو رياضة tai chi هو بشراء أفلام فيديو واتباع تعليماتها في المنزل لكن للحصول على كامل الفوائد، لا بدّ من حضورِ دروسٍ في هذا الخصوص.

وتُعتبر لعبة رياضة الماء خياراً مُمتازاً إذا كنت تُعاني من التهاب المفاصل، أما أولئك الذين يعانون من آلام الظهر قد يستفيدون من دروس كرة اللياقة، حيث يُمكن للمرء أن يُحافظ على وضعه ويزيد من مرونته ويُقوي من عضلاته المركزيّة باستخدام كرة التوازن، فإذا خفت على نفسك من الأذى خلال درس التمارين، فإن كرة التوازن تُعتبر أداةً علاجيةً تُساعد في دعم القسم السفلي من الظهر أثناء تقوية عضلات البطن.

والجانب الآخر المُفيد لحضورِ دروس الأنشطة البديلة، هي بأنّها تُبين لك كيف أنّ المحافظة على النّشاط البدني يقلص من الآلام والتصلّبات، ويزيد من الإسترخاء والمرونة ويُحسّن من النّوم وزيادة الطّاقة والمزاج الجيّد، وأفضل من ذلك كلّها تُعتبر دروس تمارين مُمتعةٍ لكلّ الأعمار.

لذا أنصحك في البحث في دليل الإعلانات المحليّة، أو في الإنترنت عن دروسٍ بالقرب من منطقتك سكّتك.

خلال تاريخ ألم مُزمن في الرّكبة وجدت "ليندا" ما يُساعدُها في تركيبة رياضة tai chi، ورياضة aquasize، وبرنامج تدريبات القوى لعضلات مُقدمة الفخذ، ولأنّها عانت طويلاً من آلامٍ مُتعددةٍ في الرّكبة، فقد كان هدفها الرئيسي من التمارين هو عدم إصابتها من جديد، فقد شكّلت تلك العلاجات البديلة مُعيناً لها في تقليص مُستوى الألم لديها في حين أنّ نشاطها اليومي، ومُستوى الطّاقة لديها، ومزاجها، قد

تحسّنت كُلّها.

❖ تقدّم خطوة ❖

"إنّ طولَ العمر هو عامل التراجع الأقصى في استغلال التمارين الرياضيّة"  
Peggy Mitchell عالمة نفس بالتمارين، في المعهد الصحي التابع للمشفى  
التذكاري للشمال الغربي من الولايات المتحدة.

إبحث عمّن يُشرف على تدريباتك:

لمتابعة التقدّم في برامج التّدريبات بشكل آمن وفعال، لا بدّ للمرء من اتّخاذ مُشرفٍ خاصّ للحصول على المزيد من التّعليمات والمراقبة، فالتمارين المناسبة والأمنة تُعتبر حتماً أكيداً لتجنّب أذى المفاصل والعضلات، فالعديد من مرضاي توقّفوا عن ممارسة برامجهم بعد أن كانوا قد آذوا أنفسهم بآلات غير مُعتادين عليها.

ولذلك، فإنّ ما أنصح به هو أن يتمّ تقييم حال الشّخص على يد خبيرٍ مُحترفٍ، إما في نادي الصّحة، أو في مركزٍ من مراكز المشافي الصحيّة أو اتباع برنامج إعادة تأهيل وإنعاش القلب. وهكذا، فالذين ينتسبون إلى برامج اشرف يشعرون بالإرتياح في تمارين الأيروبيك، وخصوصاً تلك التي فيها برامج مُركّزة للوقاية من الإصابات، بما فيها من تركيز على تمارين التحمية والتبريد.

كما أنّ تمارين المقاومة تُخفف من الآلام والتصلّبات التي تُصيب العضلات وتزيد من العمليات الحيويّة في الجسم، وتُعزز تخفيف الوزن.

أما التّدابير الإحترازيّة تتضمّن وجود شخّصٍ مُحترفٍ يَعرفُ كَيْفِيّةَ تكييفِ برامج تدريبيّةٍ تُلائم حالت الرّيون، وما يُعانيه من آلام، بحيثُ تتمّ المراقبة للتأكد من الآليّة المناسبة والتقدّم في تنفيذ البرنامج ببطءٍ.

❖ تقدّم خطوة ❖

إنّ العضلات الأقوى أقلّ تعرضاً للتعضيل.

إذا كُنْتَ لا تستطيع ممارسة تمارين القوة بذراعيك، فأنصحك بالقيام بها بساقيك (والعكس صحيح)، وإذا كُنْتَ تُعاني من مُعيقات عضليّة خطيرة تمنعك من الممارسة، مثل التهاب المفاصل، أو ألم أسفل الظهر، والآلام النَّاتجة عن تليّف

العضلات، أو تصلُّبات وتعضيات في العَضَلات، فقد ينصحُكَ طبيبكُ أولاً بالرجوع إلى مُعالجٍ فيزيائي، بحيثُ يتمُّ مواءمة برنامجك العِلاجي مع احتياجاتك، وإن كنتُ تُعاني من مشاكلٍ صحيَّةٍ أخطر من ذلك تمنعُكَ من مُمارسة التمارين مثل أمراض القلب، أو ارتفاع في ضَغَط الدَّم، فقد ينصحُكَ الطَّبيبُ بالرجوع إلى مَرَكزٍ من مراكزِ إنعاشٍ وإعادة تأهيلِ القلب، بحيثُ يتمُّ مُراقبة مُعدَّل ضربات القلب وضَغَط الدَّم خلال وبعد المُمارسة.

### تعزيزات النَّجاح:

باتباع القيود الصحيَّة التي يضعها لك المُعالج الفيزيائي، سَينشأُ لديك الثِّقة بما ستقومُ به من تمارينٍ بشكلٍ آمنٍ، كما وستُدرِكُ أنَّ النَّشاطات ذات الجولات القصيرة يُمكنُ أن تتراكم خلال النَّهار، والتي تكونُ أسهل من القيام بجلسةٍ واحدةٍ طويلةٍ. فالخيارات التدريبيَّة البديلة تُعدُّ أكثرَ مُلائمةً كما هو الحال عند ارتباطك ببرنامجٍ آمنٍ ومُريحٍ للذهن، وللتحقُّق من انجازِ التقدُّم في مَسيرتك، اسأل نفسك الأسئلة التالية:

لا	نعم	الأسئلة
		هل تلقيتُ من مُعالجي الفيزيائي إرشاداتٍ عمَّا يُمكن، أو لا يُمكن لي مُمارسته من التَّمارين؟
		هل بدأتُ باتِّباعِ نصائحِ المُعالج الفيزيائي؟
		هل زادت أنشطتي اليوميَّة؟
		هل بدأتُ بمُمارسة البدائل التدريبيَّة؟
		هل بدأتُ أركِّزُ على الإيجابيات التي أكسبها من زيادة النَّشاطات؟
		هل ارتبطتُ بمن يستطيعُ المراقبة والإشرافَ على برنامج التدريبات؟
		هل بدأتُ في برنامجِ تدريبات المقاومة (مع الإشرافِ عليه)؟

## المتذرعين بعدم توفر الوقت No-Time-to-Exercise Protestor:

### خافضات الوزن

#### أضف التمارين طبيعياً إلى حياتك:

إذا لم يكن لديك الوقت للتمارين، فإن إضافتها أو زيادتها بشكل طبيعي لنشاطاتك اليومية يأخذ أقل وقتاً للالتزام من جانبك، فابدأ بالبحث عن أي فرصة، أو كل الفرص التي تتيح لك تحريك جسمك خلال النهار، بحيث تمشي لاستعادة سيارتك بعد أن تم إصلاحها في محطة الخدمة، أو قم بفتح طريق منزلك بنفسك في أيام الشتاء، أو امشي في صالات المطار بين الرحلات، وضع لنفسك جدولاً زمنياً للمشي مع أصدقائك وزملائك، أو قم بالطواف ماشياً حول مركز التسوق قبل البدء بالتسوق - وتلك كلها تُعتبر غيضاً من فيض من السبل التي تستطيع من خلالها تحريك جسمك، وحرق المزيد من السعرات الحرارية.

ولكي تنجح في تحقيق ذلك، فإني أحثك على استخدام كلمة "لكن" بمعنى جديد. فمثلاً، يُمكن أن تقول لنفسك:

"بإمكاني ركوب المصعد لكنني إذا نزلت سحبتني الدرج، فسأكون قد زدت من نشاطي أكثر" أو "بإمكاني الذهاب بالسيارة لأرسل رسالة بالبريد الواقع في الجادتين التاليتين من منزلي لكنني إذا قطعت تلك المسافة مشياً على الأقدام، فسأحقق المزيد من النشاط وسأستشق المزيد من الهواء الطلق".

كما أن ارتداء مقياس السير بالخطوات يُعتبر طريقة سهلة لإثارة دافع المشي عندي علني أصل إلى الـ 10000 خطوة المنصوح بها.

#### حدد موعداً مع نفسك:

قد تكون وضعت احتياجاتك التدريبية في آخر قائمة الأولويات، مما يعني أن زبائنك ومراجعيك وأفراد عائلتك أو أصدقائك يأخذون الأفضلية على نفسك. ولذلك، فمن أجل أن تتخذ لنفسك نظاماً تدريبياً، لا بد لك من مفهوم تدريبي يشبه العمل بحد ذاته ويجعلك تقوم بالخطوة الأولى، فما أنصحك به هو أن تلقي نظرة بعد نظرة على التقويم الأسبوعي لديك علك تجد الوقت المناسب لقيامك بالتمارين، ووفقاً لجدول

أعمالك اليومي قد تتمكن من ترك عمل ما تقوم به في الصباح، أو في نهاية اليوم، أو في وقت الغداء، أو في وقت متأخر من الليل.

وكما هو الحال في وضع علامات تذكير لك لتساعدك على تنظيم وقتك في العمل، إفعل نفس الشيء واكتب علامات تذكير لتساعدك في تنظيم مواعيد لبس الحذاء الرياضي، أو لارتداء البذلة الرياضية، أو مناقش الرياضة، أو غيرها من الأدوات الشخصية، كما يمكن لك كتابة ما تُخطط للقيام به مثل "المشي لمدة 20 دقيقة" استخدام آلة المشي الثابتة لمدة 30 دقيقة" القيام بالعباب القوي".

#### ❖ تقدّم خطوة ❖

احترم وقت ممارسة التمارين التي وضعتها في جدولك اليومي، وكأنه من أهمّ زبائنك أو أعرّصديق لديك، واحترم مواعيدك مع نفسك ولا تُخلفها.

فإذا واجهت صعوبة في احترام تلك المواعيد، فقد يُساعدك الدعم الذي تتلقاه من صديق أو مُدربٍ خاصٍّ أو حتى الانضمام إلى دورة تدريبية. حيث أن شعورك بالمسؤولية الخارجية قد يكون مفتاح الحلّ الوحيد الذي يجب أن تتبّعه.

#### إجعل من تمارينك متعددة المهام:

إن تعدد المهام التدريبية، والذي يعني القيام بأكثر من نشاطٍ أو مهمّة واحدة في كلّ جولة، يُعتبر أمراً شائعاً لمُعظم الناس الذين يرغبون في إدخال الكثير من الأشياء في حياتهم المحمومة، ومن الأمثلة الشائعة على ذلك تحديد مقابلات عملٍ في وقت الغداء أو القيام باتصالات هاتفية مرتبطة بالعمل أثناء الراحة في المنزل، فبنفس الطريقة يمكن للمرء أن يطبق ذلك على تمارينه التدريبية، وذلك بالقيام بأحد الأشياء التالية:

القيام بتمارين الأيروبيك، أو تمارين القوة خلال مشاهدة أو الإستماع إلى البرامج المفضّلة سواء في التلفاز أو في الراديو أو الإستماع إلى كتابٍ مسجّلٍ في شريط الأمر الذي يُساعد في مرور الوقت بسرعة.

كما أن بعض الأشخاص برعوا في مقدرتهم على القراءة، وممارسة التمارين في نفس الوقت، لكن قد يكون ذلك صعباً بل يشكّل عائقاً في طريق تحقيق ممارسة تمارين مكثّفة.

حاول زيادة الإحتكاكات الإجتماعية أثناء ممارستك للتمارين من خلال القيام

بتمارين المشي بهدف اللياقة مع الأصدقاء، أو أفراد العائلة، أو حتى زملاء العمل، أو من خلال التسجيل في برنامج النشاطات البدنية (مثل: الرقص وتمارين الأيروبيك أو اليوغا أو التنيس أو تمارين الدوران السريع) إما برفقة صديق لك أو كفرصة للتعرف على أشخاص جدد.

مارس التمارين لوحدهم لتمكّن من التفكير في حلّ مشكلةٍ متعلّقةٍ بمشروعٍ عمليٍّ ما من خلال المشي والركض أو ركوب الدراجة، أو حتى لحلّ مشكلةٍ عائليةٍ ما، أو لتصفية الذهن من ضغوط الحياة اليومية.

فكر في السبل التي تجعل من ممارستك لتمارين متعدّدة لتملأك بالحيوية والعطاء في كل من العمل والمنزل.

**إبحث عن من يساعدك:**

تساعدك هذه الطريقة في تمهيد الطريق للحلول طويلة الأمد لإدخال التمارين إلى حياتك، بحيث تنظر نظرة دقيقة إلى "حقيبة أعمالك ومسؤولياتك" وتحدد منها ما يمكن إيكاله لشخص آخر في كل من العمل أو المنزل.

ففي تحويل بعض من مهامك للآخرين، تكون قد أتحت لهم الفرصة للتقدّم وركوب مستويات أعلى من المسؤولية، ويمكن تطبيق ذلك في المنزل أيضاً، فبطلبك من أولادك القيام ببعض من المسؤوليات الملقاة على عاتقك، مثل القيام بتحضير طعامهم بأنفسهم، أو تنظيف غرفهم بأيديهم، أو المساعدة في تنظيف الأطباق، كل هذه المهام تساعدكم على النضج والوعي باكراً.

كما أنّ نصفك الآخر سواء كان رجلاً أو أنثى له دور مهم ليلعبه في التخفيف عنك، كل ما عليك فعله هو طلب المساعدة، فبمجرد القيام بعملية مسح للمسؤوليات الملقاة على عاتقك ستمكّن من إيجاد المزيد من الوقت لتلتفت فيه إلى نفسك وإلى التمارين التي يمكنك القيام بها للعناية بنفسك.

**تعزيزات النجاح:**

بما أنّ زيادة الأنشطة اليومية يأخذ أقل وقتٍ يمكن تسخيرهُ من جانبك، فسيكون ذلك من أولوياتك، كما أنّ ارتدائك لجهاز قياس المسير بالخطوة سيحثك على متابعة التقدّم، وبذلك تكون قد حدّدت مواعيد أسبوعية مع نفسك وحافظت عليها فعلياً.

وستكون قد عدت تمارينك الرياضية قدر المستطاع، وأوكلت ما يمكن إيكاله من المهام المنزلية والعملية لغيرك، وللتحقق من انجاز التقدم يمكن لك توجيه الأسئلة التالية إلى نفسك:

لا	نعم	الأسئلة
		هل تمكنت من زيادة الأنشطة اليومية؟
		هل لبست جهازاً قياس المسير بالخطوات لمتابعة التقدم؟
		هل تابعت جدول أعمالك اليومية لإيجاد الوقت الذي تحتاجه لممارسة التمارين؟
		هل وضعت صحتي في سلم الأولويات؟
		هل جعلت المهام الرياضية متعددة قدر الإمكان؟
		هل وجدت من يساعدني بحيث يكون الوقت لصالحني؟

الآن وقد أدخلت ممارسة التمارين الرياضية إلى روتين حياتك، فقد آن الأوان للنظر في المشاعر والأحوال التي أخرجت طاقاتك الإيجابية عن مسارها، فالفصل التالي سيساعدك في تحسين مهاراتك في مواجهة صعوبات الحياة، وتزيد من فهمك وسيطرتك على أفكارك ومشاعرك وعواطفك.