تمارين اللياقة البدنية في فصل الصيف



1- البدء باتّباع حمية غذائية

قبل التحدّث عن نظام التدريب والنشاط البدني الخاصّ بكم في فصل الصيف، فلا تنسوا أنّ مظهركم الصيفي المصقول لا يتعلّق فقط بتدرّبكم في صالة الألعاب الرياضية وممارسة تمارين اللياقة البدنية، وإنّما بنفس القدر من الأهميّة يأتي دور اتّباع النظام الغذائي الخاصّ بكم. إذ يجدر بكم أن تنتبهوا لتركيبة الأطعمة التي تتناولونها. كم عدد السعرات الحرارية في كلّ مادّة غذائية؟ كم يوجد بها من البروتين؟ ما هي نسبة الدهون؟ علاوة على ذلك، قلصوا من تناول النقارش، الكعك، الشوكولاتة وأيّ من الأغذية التي قد تسبّب البدانة.

احرصوا على تناول وجبات متوازنة مع وجبات خفيفة جدّاً فيما بينها. اليوم في كلّ صالة رياضية منظّمة يوجد اختصاصي تغذية، الذي يحرص على إعطاء النصائح وحتى بناء برنامج غذائي منظّم من أجل إعداد الجسم لفصل الصيف بموازاة برنامج التدريبات الخاصّ بكم.

2- ممارسة تمارين اللياقة البدنية الخفيفة

معظم الاشخاص لا يستطيعون ممارسة نظام التدريب الذي يشمل 5 مرات في الأسبوع، وفي الحقيقة معظمنا أيضاً لا نحتاج إلى مثل هذا البرنامج التدريبي المكثف. «تمارين اللياقة البدنية الخفيفة» هي فكرة رائعة للمرحلة الأُولى من إعداد الجسم لفصل الصيف لأنّها تشكّل نشاط بدني فعّال وتسمح بالزيادة

التدريجية لشدّة ومدّة التدريب. ونقصد بالتدريبات الخفيفة التدريبات القصيرة التي تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة يمكن القيام بها حتى مرتين في اليوم، ومن شأنها زيادة التمثيل الغذائي لديكم وتساعد على خفض الوزن. وننصحكم هنا البدء بممارسة التمارين الرياضية الهوائية، ولو كانت بسيطة وأولية. الميزة الكبيرة في هذا النوع من التدريبات هو أنّها ملائمة لحالة الطقس - طالما أنّه ما زال أمامنا المزيد من الأيّام الباردة، فيمكن القيام بهذه التدريبات حتى في المنزل.

وإليكم بعض الأفكار:

- المشي السريع لمدة 20 دقيقة في ساعات المساء.

- التدريبات المنزلية مثل القفز على الحبل، الدرج... إلخ.

- صعود وهبوط الدرج بوتيرة معتدلة.

3- من السهل إلى الصعب

بعد أن قضيتم مدّة أسبوعين إلى شهر بممارسة تمارين اللياقة البدنية الخفيفة، يمكنكم الآن الانتقال للمرحلة الأقوى والبدء بالتدريبات طويلة المدّة والتي تشمل التمارين الرياضية الهوائية وتدريبات القوّة. الشيء الأكثر أهميّة عند البدء بنظام التدريبات هو القيام بها تدريجياً لتجنّب وقوع الإصابات الزائدة أو الأعباء التي قد تسبّب لكم الإرهاق. حتى عندما يتعلّق الأمر ببرنامج التدريبات القصيرة التي تهدف إلى صقل الجسم، زيادة التمثيل الغذائي وحرق الدهون، فيجب البدء بشكل معتدل ومنضبط، بمرافقه مدرّب اللياقة البدنية إن أمكن.

4- التمارين الرياضية الهوائية

التمارين الرياضية الهوائية هي أفضل وسيلة لحرق السعرات الحرارية. المشي، الجري، ركوب الدراجات الهوائية، وغيرها، كلّها أنشطة رياضية التي تهدف إلى رفع معدل نبض القلب والسماح بتدريب تحمّل القلب - الرئة بشدة منخفضة عادة، ممّا يسمح بحرق السعرات الحرارية. في الأسبوع الأوّل حتى الثاني من بدء التدريب، حاولوا الحفاظ على وتيرة 3 تدريبات في الأسبوع، 20 دقيقة لكلّ تدريب. بعد ذلك يمكن زيادة مدّة التدريب إلى نحو نصف ساعة. بعد شهر تقريباً حيث تكونون قد تعوّدتم على الجهد المرافق للتدريب الهوائي، يمكنكم حتى الوصول إلى 4 تدريبات في الأسبوع، حيث تكون مدّة كلّ تمرين 45 دقيقة.

5- تدريبات القوّة

حتى عندما نتحدّث عن تدريبات القوّة، بغض النظر عن مستوى شدّتها، يجب البدء بنظام تدريب مع أوزان منخفضة جدّاً والزيادة التدريجية في الوزن. هذا النوع من التدريب يستلزم إشراف مدرّب اللياقة البدنية لأنّ تدريبات القوّة والأعباء التي تشكّلها قد تؤدّي إلى تضرر العضلات، المفاصل والأوتار إذا لم تجرى بالشكل الصحيح. تقليل عدد المرات لتكرار كلّ تمرين بين 10 إلى 15 مرة، وليس هناك حاجة لأكثر من 3 محطات لكلّ تمرين. احرصوا على إجراء التسخين وشدّ العضلات لمدّة خمس عشرة دقيقة قبل وبعد التدريب.