

## تمرّني وامرّحي



يشهد عالم الرياضة والرشاقة في الآونة الأخيرة ظاهرة غريبة، إذ بات عدد من المدرّبين يدفعون المتدرّبين إلى ممارسة التمارين المسلّية! حتى أنّ أحد النوادي الرياضية اصطحب المشتركين فيه إلى منتزه للمغامرات لممارسة ألعاب التزلّج بالحبل والمشي على الحبال واجتياز العوائق. فماذا وراء هذه الظاهرة؟ لا ضير من أن تقومي أحياناً بالابتعاد عن الروتين اليومي واختبار تجربة جديدة مسلّية تشعرك بالسعادة والحماسة. فالى جانب الفوائد البدنية، تُظهر الدراسات أنّ ممارسة التمارين المسلّية عوضاً عن التمارين الرياضية تساعدك على تعزيز قدراتك الإبداعية. وإليك بعض الاقتراحات:

العب لعبة المربّعات: تعزّز هذه اللعبة الليونة والقوّة، وقد تمّ اختراعها كتدريب للجنود الرومان الذين كانوا يتمرّنون بكامل عتادهم على مضمار يمتدّ 03 متراً. وتشكّل هذه اللعبة تمريناً رائعاً لقلبك وعضلات جذعك وتزيد من توازنك وخفّتك.

تذكّري الألعاب والنشاطات التي كنت تحبينها في طفولتك مثل ركوب الدراجة الهوائية أو القفز على الحبل وعاودي ممارستها.

ابحثي عن تمارين animal Exuberant على غوغل: فقد ابتكر "فرانك فورانسيش" هذه التمارين لأنّه يعتقد أنّ التمارين الرياضية لا تهدف إلى الحفاظ على الرشاقة فحسب، بل إلى قضاء وقت ممتع وتحفيز الحواس. ويمكنك أن تلقي نظرة على قسم الألعاب والتمارين كي تستمدي منه أفكاراً متنوّعة وتنفّذيها ضمن مجموعة، مثل تمرين "اتبّعي القائد" حيث تقلّد مجموعة من الأفراد حركات شخص معيّن في الرقص والقفز والضغط والمشي المتعرّج وغيرها. ويُعتبر هذا التمرين مفيداً جداً إذا طُبّق فوق الرمل الناعم.

زوري موقع [com.MizFitonline](http://com.MizFitonline) الذي يقدّم العديد من الأفكار المسلّية منها القفز فوق لفافة الفقاعات البلاستيكية مع رفع الركبتين إلى الأعلى، أو الوقوف على منشفة وتنفيذ حركة الدوران لتجفيف الأرض وتمارين عضلات الوسط في الوقت نفسه.

ابحثي عن تمرين يمكنك تطبيقه بمساعدة صديقة أو أكثر كرياضة كرة المصرب وغيرها من الرياضات

الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة.

المصدر: مجلة العربية/ العدد 3 لسنة 2012