

اختاري رياضتك المفضلة



إنّ الرياضة التي تودين اختيارها تعتمد بالدرجة الأولى على قدرتك البدنية أكثر من اعتمادها على ذوقك. وإليك بعض النصائح التي قد تساعدك على الاختيار.

السباحة: هي رياضة كاملة:

نحن نقترح بقوة ممارسة السباحة للأشخاص الذين يهتمون بتنحيف أنفسهم.

يجب العلم أنّ عدد الوحدات الحرارية (الكالوري) المحروقة من أجل التقدم داخل الماء هي أربعة أضعاف أكثر من عدد الوحدات الحرارية (الكالوري) اللازمة لممارسة أي نشاط رياضي على الرجلين.

مارسي رياضتك حسبما تحبين..

إذا كانت الرياضة من طبيعتك فتجنبي أن تمرّ بمرحلة من حالة البيروقراطية (الجلوس خلف المكاتب) إلى حالة مدام عضلات دائماً على استعداد للركض في القاعة الرياضية من أجل إضاعة بعض الوحدات الحرارية عكس ما يتطلبه الريجيم حيث يجب أن تعيشي في الحيوية.

يتحتم أن يكون هناك ضمن مواد الفعالية الجسدية والتي تمر تدريجياً لتجنب الاضطرابات القلبية أو العضلية.

وهذا ما يفسر أسباب بذل الجسم الطاقة لمقاومة ضغط الماء من أجل البقاء على السطح وعدم الغرق وأيضاً لكي يحدث التقدم إلى الأمام وكذلك من أجل حفظ درجة حرارة الجسم على 37° مئوية داخل الماء الذي تبلغ درجة حرارته المتأرجحة ما بين 24 (أو أقل أحياناً) و30 درجة (أو أعلى أحياناً).

السباحة البطنية هي مثالية للتخلص من الوزن. والغير متعبة كثيراً وهي تمثل السباحة المقاومة بجدارة. وبعد نصف ساعة من النشاط الرياضي تبدأين باستهلاك الاحتياط الدهني عندك وهكذا فأنت تنحفين.

التمارين السويدية المائية (الجمباز المائي):

هذا النشاط الرياضي والذي يقف في منتصف المسافة بين السباحة والتمارين السويدية هو الوصفة الحقيقية بالنسبة لذوي السمنة الزائدة. وحيث تنفذ الحركات الرياضية في قلب الماء وتبدو أكثر سهولة في الأداء ولكن أكثر فعالية وأكثر من ذلك فإن الماء البارد يشد اللحم والبشرة.

ويمكننا من خلال ممارستنا لهذا الجمباز المائي أن نكتشف أن الأشخاص الذين يرتدون المايهات ليس لهم أي علاقة بالرقبة أو برجال أبولو الذين يظهرون على صفحات المجلات.

وبحذاء، فإننا لم نعد معزولين كما كنا وبعيداً عن العالم ولكن كشخصية تحاول أن تهتم بأخذ أو إعادة أخذ زمام أمور رشاقتها مبدئياً وصحتها ملك يمينها.

ابدأ قليلاً: نصف ساعة ثم مرة في الأسبوع ثم $\frac{3}{4}$ الساعة مرتين في الأسبوع ولتنتهي بمدة ساعة أو ساعة ونصف مدة ثلاث مرات في الأسبوع.

زيدي من نشاطك البدني تدريجياً في حدود المعقول.

ولكن هناك رهان قوي إنك إذا كنت رياضية منذ مدة طويلة فإنك لن يكون لديك أي مشكلة مع الوزن أو ربما شيء لا يذكر من الوزن.

دورة على الأرجل حتى يكون القلب قوياً.

أنت تمارسين الهولة (الجري) بسبب اهتمامك بحفظ مجهود مكثف قليلاً ولكن على مدى فترة طويلة نسبياً (أكثر من نصف ساعة).

إن الركض السريع لا يخدمك بشيء، حتى لو كان من أجل أن تركضي لمسافة بحدود 2 كيلومتر.

اركضي على مهلك وحسيما ترتاحين وبخطوات راسخة بحذاء رياضي جيد وذلك حتى تتجنبي إصابات القدم في ناحية مفصل القدم والركبة والكاحل. والمهم هو قيمة الجهد المبذول على قدر المسافة المقطوعة.

وفي كل الأحوال عليك بمراقبة نبضك وتنفسك إذا كنت قليلة التدريب أو لست متدربة أصلاً.

المشي: لممارسته لا يهم أين:

ليس من المفترض أن تكوني رياضية حتى تمارسي يوميا حصة من المشي. هذه الرياضة والتي هي ليست كذلك على اعتبار القدرة على ممارستها في أي مكان (حيث أنه يمثل الوسيلة الوحيدة الطبيعية الفطرية والتي اخترعها الإنسان حتى يتمكن من الانتقال).

بناء العضلات في الصالة:

هذا الشيء يسمح بزيادة حجم الكتلة العضلية أي حرق كمية أكبر من الوحدات الحرارية وذلك لأننا لا نعلم إلا أن تكون العضلات بحاجة منا لطاقة أكبر لمصانعتها وأكثر من الكتلة الدهنية. وأكثر من ذلك فإنها تغير من الشكل والقامة بشكل سريع.

بعد شهر أو شهرين من التدريب المنتظم في الصالة الرياضية والنتائج على الموعد مسبقاً. والأمر: مدرب الرياضة يتحتم أن يكون متواجداً بشكل دائم في الصالة وذلك لتعليمك الحركات المضبوطة وتطبيق برنامج شخصي للعضلات.

ألم تمارسي نشاطاً رياضياً منذ عدة سنوات وترجين أن تتعلمي تدريجياً ومن جديد؟ ابدأي بخطوات ثانية لمدة 15 دقيقة في اليوم وبعد ذلك أكملها إلى الثلاثين دقيقة وبعدها إلى الخمسة والأربعين دقيقة. وبعد ذلك يمكنك أن تشركي ولم لا! مع رياضة أكثر قوة (تركيزاً) مثل الجري.

قيادة الدراجات:

إنها تطور وتحافظ على العضلات وخصوصاً تلك التي في أسفل الجسد ويمكن أن تمارسيها في المدينة مثلما يمكنك أن تمارسيها في الريف، وهي مطلوبة وينصح بها للأشخاص من ذوي الأوزان الضخمة وذلك لأن جزءاً من الجسم محمول على الدراجة مما يريح المفاصل.

يجب الانتباه إلى إصابات الأوتار والجروح في العجز وال فقرات العجزية.

وفي الشتاء يمكنك أن تبدلي التنزه في الغابة لمدة نصف ساعة بممارسة قيادة الدراجة المنزلية.

التمارين اللينة:

ينصح به للأشخاص الذين لا يهونون الرياضة وذلك لأنهم كانوا دائماً من أصحاب الأوزان الثقيلة، وأن الكلمة البسيطة عن الجمباز تذكرهم بذكريات سيئة، وينصح بها للين تكون السمعة عندهم متوازنة لكي يمارسوا نشاطاً رياضياً أكثر كثافة. وينصح بها أيضاً للنساء اللاتي يخفن من الرياضة... ولكن أيضاً لديهن هوس في أن يرين أجسادهن طرية وممتلئة وحركاتها سهلة ولينة ولكنها كثيرة وفي وقت يعتبر نسبياً طويلاً حتى يتمكن الشخص من تخفيض كمية من الكتلة الدهنية، وهي أساسية في التحسين العام للقد.

وبعد بعض الشهور من التدريب يمكننا تبديل التمارين اللينة بتمارين أقل ليناً بعمل مجهودات أكبر بالنسبة للمجموعة العضلية كلها.

يمكنك أن تمارسي بشكل فردي أو زوجي مع نشاط رياضي آخر قابل للاحتمال مثل المشي، الهرولة، ركوب الدراجات، السباحة... إلخ.

ويمكنك مثلاً أن تزوري المسبح يوم الاثنين والجمعة ظهراً (وبدون أن تنسي أن تتناولي طعام الغداء بشكل متوازن) وفي صالة الألعاب في مساء الأربعاء.

وللوصول إلى العضلات الطولية والدقيقة.

اختاري التمارين الرياضية مع أعباء ثقيلة قليلاً ولكن بشكل مكرر. وإذا فضلت نمواً مفرطاً لبعض العضلات.

فيتوجب عليك رفع الأدوات الرياضية الثقيلة عند الجهود المكثفة.

ترجمة: فدوى فران

المصدر: كتاب ريجيم المرأة العصرية