

المبادئ الأساسية للتوازن

- التوازن هو قدرتك على ضبط مركز جاذبية جسمك والتحكم به فوق القاعدة التي تستندون إليها .
فالقاعدة التي تستندون إليها في وضعة الوقوف مثلاً هي قدمكم أو قدماكم اللتان تكونان على الأرض. يكون توازن جسمك مرتبطاً إجمالاً بقوتكم، وبمركز توازن الناحية الداخلية من أذنكم (جهازكم الدهليزي) وبمنظركم وبالمقدار الحسي الوارد إلى مركزكم العصبي من خلال قدميك، كما وأنه يكون مرتبطاً أيضاً بعضلاتكم وأوتاركم.

يمكن لتمرارين التوازن أن تساعدكم في الحفاظ على توازنكم - وثقتكم بأنفسكم - أيأ كان عمركم، كما وأنه قد تخفف أيضاً من احتمال وقوعكم، هذا بالإضافة إلى كونها تساهم في جعل حركاتكم أكثر تناسقاً وثباتاً.

يمكن لتمرارين التوازن أن تساعد، إلى جانب تمارين القوة، على تقوية العضلات المحيطة بمفاصلكم، جاعلة بالتالي إياها أكثر قوة . وجاعلة توازنكم أكثر ثباتاً . فالأشخاص الذين يقومون بتمارين التوازن يتمتعون إجمالاً بقدرة أكبر على التحرك مع تقدمهم في السن.

أمثلة حول تمارين التوازن

- يكون إجمالاً أي نشاط تبقون فيه في حركة دائمة على قدميك نشاطاً مفيداً لحفاظكم على توازنكم . علاوة على ذلك، فإن التمارين الأساسية التي تحركون فيها ساقيكم وذراعيكم في الوقت نفسه من شأنها أن تساعدكم في الحفاظ على توازنكم كما وأنها قد تحفز أيضاً التواصل في ما بين العضلة والعصب؛ الأمر الذي قد يجعل حركاتكم أكثر تناسقاً وانسجاماً.

تكون العضلات والأوتار مزودة بمتقبلات حسية - تعرف بالمتقبلات الذاتية - وهي تؤدي دوراً هاماً ورئيساً في مسألة توازن الجسم . تشعر المتقبلات الحسية الذاتية بتغيرات في مدى شدة العضلات والأوتار وتنقل بالتالي هذه المعلومات إلى الجهاز العصبي المركزي.

فالتدريب التقبلي الذاتي هو شكل مختص من أشكال تمارين التوازن التي يمكنكم زيادة شدتها زيادة تدريجية ومتروية تماماً كما تزيدون الأثقال في تمارين القوة. يساهم التدريب التقبلي الذاتي في زيادة قدرتك على استعادة توازنكم والحفاظ عليه . فتدريب الكاحل تدريباً تقبلياً ذاتياً يساعدكم مثلاً على تقادي الوثء في أثناء السير على الأراضي غير المستوية.

في أي مكان وفي أي زمان

صحيح أنه من المهم ضم تمارين التوازن إلى برنامجكم الرياضي المنتظم، إنما يمكنكم أيضاً ضمها إلى حياتكم الروتينية اليومية. لذا ننصحكم بأن تقوموا بتمارين التوازن تلك في أثناء قيامكم بواجباتكم الروتينية اليومية:

- قفوا على قدم واحدة، ثم على الأخرى في أثناء انتظار الباص أو في أثناء غسل الأطباق أو في أثناء فرك أسنانكم أو أيضاً فيما تكونون واقفين في الصف تنتظرون دوركم في مخزن البقال.
- قفوا واجلسوا من دون أن تستخدموا يديكم . الجيد في هذا التمرين هو أنه سيكون هناك إلى جانبكم كرسي تستندون إليه في حال فقدتم توازنكم.
- تدرّبوا على مشية التوازن. ضعوا في كل خطوة كعب قدمكم مباشرة أمام أصابع قدمكم الأخرى.

اثان بواحد

يعتبر المشي من أفضل الطرق التي يمكنكم اعتمادها لتحسين توازنكم . فعندما تقومون بإحدى الرياضات الحيوائية، كرياضة المشي السريع مثلاً، تكونون أيضاً في صدد تحسين توازن جسمكم . في الواقع، يحافظ المشي على عضلات ساقيك قوية. مقوياً ببلتالي قدرتكم على التوازن. يمكنكم أيضاً أن توفروا بعض الوقت من خلال ضمكم تمارين التوازن إلى تمارين القوة. كل ما يتعين عليكم فعله هنا هو إضافة التعديلات التالية إلى تمارين القوة التي تقومون بها إجمالاً، كالوقوف على ساق واحدة والإمساك بالوزن بيد واحدة فقط أو أيضاً الوقوف على وسادة أو لبادة مزبدة أثناء القيام بتمرين ما.

لكن تأكدوا دائماً من وجود شخص ما إلى جانبكم ليساعدكم في حال فقدتم التوازن أثناء قيامكم بإحدى هذه التمارين، وإلا فإياكم أن تتمسكوا عند الحاجة بدرابزين أو بأي شيء ثابت آخر.