

## المبادئ الأساسية للمرونة

أول من قد يخطر على بالكم لدي سماعكم كلمتي مرونة ورشاقة هم الرياضيون الأولمبيون أو راقصات الباليه العالميات . لكن الحقيقة هي أننا نتمتع كلنا بشيء من المرونة . ويمكن بالتالي لكل واحد منا أن يكتسب المزيد من المرونة . فالمرونة هي قدرتك على تحريك مفاصلكم ضمن إطار حركتها الكامل.

حاولوا إدخال النشاطات التي تحمي جسمكم والحركات التمطيطية أو الحركات التي تبرد جسمكم إلى تمارينكم الحيهوائية أو أيضاً إلى تمارين القوة . فهذا أمر في غاية الأهمية، خصوصاً بالنسبة إلى النواحي التي تعانون فيها من بعض الم شاكل في جسمكم، كالعضلات المتيبسة أو العضلات التي سبق لكم أن عرضتموها للأذى . وقد يكون من الأفضل لكم إجمالاً أن تمططوا هذه النواحي من جسمكم بعد انتهائكم من التمرين.

قد ترغبون أيضاً في اعتماد برنامج تمطيطي إلى جانب التمارين التمطيطية التي تقومون بها إجمالاً بعد التمرين. في الواقع، تركز البرامج التمطيطية التي تقومون بها ثلاث مرات في الأسبوع على المجموعات العضلية الكبرى والرئيسية، لا سيما منها ريلة الساق والفخذ والورك والناحية السفلية من الظهر والعنق والكتف . علاوة على ذلك، فقد ترغبون أيضاً في تمطيط العضلات أو الم فاصل التي تستخدمونها إجمالاً في العمل أو في اللعب . إن قيامكم مثلاً ببعض الحركات التمطيطية الإضافية لكتفيكم في حال كنتم تكثرون من لعب التنس أو الغولف، من شأنه أن يلين العضلات المحيطة بمفصل كتفكم، جاعلاً بالتالي إياه أقل تشنجاً وأكثر جهوزية واستعداداً للعمل . لكن، وقبل أن تقوموا بالحركات التمطيطية تلك، خصصوا بضع دقائق لتحمية عضلاتكم، إذ إن تمطيط العضلات وهي باردة من شأنه هو أيضاً أن يزيد من خطر تعرضها للأذى . حمّوا إذا عضلاتكم وأنتم تمشون وتحركون ذراعيكم، أو قوموا بتمرينكم الخفيف الشدة المفضل لمدة خمس دقائق على الأقل.

إن تقنيات التمطيط بسيطة وسهلة التعلم. فالإكتم بالتالي بعض الإرشادات والتوجيهات العامة:

➤ أبقوا في وضعيتكم التمطيطية لمدة تتراوح بين 30 ثانية كحد أدنى ودقيقة كحد أقصى، هذا إن كنتم تعانون حقاً من تشنج أو من مشكلة ما في إحدى عضلاتكم . قد يبدو لكم هذا وقتاً طويلاً، لذا فقد يكون من الأفضل لكم أن تستخدموا ساعة. في حال كنتم تبقون في وضعيتكم التمطيطية لمدة 30 ثانية على الأقل، فسوف تحتاجون في هذه الحالة إلى القيام بكل حركة تمطيطية مرة أو مرتين فقط.

- أبدأوا بحركة تمطيطية سهلة وأبقوا في وضعيتكم تلك لمدة 15 ثانية. مططوا إلى أن تشعروا بضغط طفيف، ثم استرخوا وابقوا في وضعيتكم التمطيطية لمدة أطول . يتعين على الضغط أن يكون مريحاً لا مؤلماً.
- عندما تنتهون من التمطيط السهل، زيدوا بعض الشيء من مدى تمطيطكم للعضلة إلى أن تشعروا مجدداً بضغط طفيف . أبقوا في وضعيتكم هذه لمدة 30 ثانية. من المفترض بكم أن تشعروا هنا أيضاً بشيء من الضغط لا الألم.
- استرخوا وتنفسوا بحرية أثناء قيامكم بالتمطيط، حاولوا ألا تحبسوا أنفاسكم . ازفروا وأنتم تتحنون إلى الأمام، ثم تنفسوا ببطء وأنتم تحافظون على وضعيتكم التمطيطية.
- حاولوا قدر المستطاع عدم القيام بحركات قوية ومفاجئة، إذ يمكن لهكذا حركات أن تتسبب بمزق صغير في العضلة، الأمر الذي قد يخلف ندباً في النسيج العضلي حتى بعد شفاء العضلة . يزيد الندب إجمالاً من تشنج العضلة وتيبسها، جاعلاً بالتالي إياكم تشعرون بقدر أقل من المرونة.
- ركزوا على الحركات التمطيطية التي لا تتسبب لكم بالألم . أما في حال كنتم تشعرون بالألم، فهذا يعني أنكم تجهدون أنفسكم أكثر من المفروض . ويتعين عليكم عندها أن تعودوا إلى حيث لا تشعرون بأي ألم على الإطلاق. هذا هو المكان الذي يتعين عليكم أن تحافظوا فيه بوضعيتكم التمطيطية.
- حاولوا قدر المستطاع ألا تثبتوا مفاصلكم.