

المبادئ الأولية للتمارين الهوائية

يمكن للتمارين الهوائية، أياً كان عمركم، أن تقوي قلبكم وأوعيتكم الدموية ورنيتكم وعضلاتكم؛ كما ويمكنها أيضاً أن تزيد من قوتكم وقدرتكم على الاحتمال. تشمل التمارين الهوائية - أو النشاطات الخفيفة والمتوسطة الشدة التي يؤدي فيها الأكسجين دوراً هاماً في تسييب الطاقة إلى داخل العضلات - على بعض أكثر التمارين سهولة وشعبية وتسليية كالمشي والعدو الوثيد والرقص وركوب الدراجة والسباحة.

المبادئ الأولية للتمارين الهوائية

- الهدف الأولي من التمارين الهوائية هو أن تبدأوا أقله بثلاثة أيام من التمرين في الأسبوع ثم أن تتطوروا تدريجياً وتزيدوا من عدد أيام تمرينكم أقله إلى خمسة في الأسبوع.
- يتعين عليكم وقبل المباشرة بأي نشاط هوائي على الإطلاق أن تحركوا جسمكم وتحموه لمدة 5 دقائق على الأقل.
- اسعوا إلى التمرين يومياً لمدة تتراوح بين 30 و 60 دقيقة، وذلك إما دفعة واحدة وإما على مراحل قصيرة موزعة على ساعات النهار.
- عند انتهائكم من التمرين خصصوا خمس دقائق على الأقل لكي تبردوا جسمكم.
- يتعين عليكم القيام بنشاط جسدي ما يومياً، حتى في الأيام التي تكون لديكم فيها انشغالات عدة. في حال لك يكن النشاط الرياضي الذي اخترتموه يناسبكم، فما عليكم سوي أن تستبدلوه بنشاط آخر.
- اتخذوا الخطوات اللازمة لتزيدوا كل يوم من كمية نشاطكم الجسدي، حتى في الأيام التي لا تمارسون فيها إجمالاً الرياضة . فيمكنكم أن تعدوا في مكانكم عدوا وثيداً وأنتم تنتظرون الباص مثلاً أو يمكنكم أيضاً أن تتركوا سيارتكم على مسافة من المكان الذي تقصدونه وأن تتابعوا من ثم إلى هناك سيراً على الأقدام.

المراحل الثلاث التي يجب أن تشمل عليها التمارين الهوائية

- **التحمية:** قبل البدء بصف الرياضة، خصصوا خمس على عشر دقائق لتحموا جسمكم وتعدوه للتمرين. من المفترض بهذه التحمية العامة والشاملة للجسم أن تعرفكم من دون أن تكون شاقة وعسيرة . فيمكنكم هنا مثلاً أن تقوموا بالنشاط نفسه الذي تقومون به أثناء التمرين، إنما على نحو أبطأ. أما في حال كنتم تعانون من مزق أو تشنج ما في إحدى عضلاتكم، فيتعين عليكم

أن تقوموا أيضاً بتمطيط تلك العضلة، وإلا فيمكنكم ترك التمطيط إلى ما بعد الانتهاء من التمرين.

➤ **التكييف:** إن القيام بثلاثين دقيقة على الأقل من التمرين الهوائي من شأنه أن ينمي قدرتك الهوائية، وذلك من خلال زيادته سرعة نبضات قلبكم وعمق نفسكم وقوة عضلاتكم . علاوة على ذلك، سوف تساعدكم التمارين الهوائية على حرق الكثير من السعرات الحرارية . لكن كمية السعرات الحرارية التي تحرقونها تكون مرتبطة إجمالاً بوزنكم، فالسرعة التي تتمرنون بها كما وبطول المدة التي تتمرنون فيها . في الواقع، كلما زاد وزنكم ازدادت كمية السعرات الحرارية التي تحرقونها.

➤ **التبريد:** عليكم أن تخصصوا بعد كل صف رياضي خمس إلى عشر دقائق لتبردوا جسمكم، مططوا عضلات رجليتكم وفخذيكم، وأوتار م أبيضكم، كما وعضلات الناحية السفلية من ظهركم وعضلات صدركم. يعتبر هذا النوع من التمطيط مهماً جداً بعد كل تمرين لأنه يسمح لعضلاتكم ونبضات قلبكم بأن تعود إلى وضعها الطبيعي والسوي، كما وأنه يساعدكم على زيادة مرونة عضلاتكم ومفاصلكم والحفاظ على تلك المرونة.

➤ **ابدأوا ببطء:** يتعين عليكم في البداية ألا تجهدوا أنفسكم وتكثروا من التمرين، لأنكم بذلك قد تعرضون أنفسكم للأذى والألم . امشوا بسرعة متوسطة خلال الأسبوعين الأولين أو خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من تمرينكم، ثم يمكنكم بعد ذلك أن تزيدوا شيئاً فشيئاً من سرعتكم في المشي ومن المدة التي تمشونها.

➤ **ضعوا لأنفسكم برنامجاً محدداً ومنتظماً:** في حال قررتم المشي لمدة أطول، فمن المحتمل أن تروا نواياكم الحسنة تلك تتنحي جانباً عندما يصبح برنامجكم مليئاً بالأعمال والانشغالات . لكنكم عندما تلتزمون ببرنامج رياضي منتظم، فقد تصبحون بالتالي مضطرين لإكماله حتى النهاية . قرررو مثلاً المشي أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من الساعة السادسة والنصف وحتى الساعة السابعة صباحاً دونوا ذلك على مفكرتكم وتقيدوا به.

➤ **ضعوا لأنفسكم أهدافاً محددة:** قرررو ما هي الأهداف التي تسعون إلى تحقيقها من وراء برنامجكم الرياضي الهوائي ودونوها على ورقة. تحققوا مما إذا كانت أهدافكم كلها تلك منطقية ومحددة، وتحققوا مما إذا كانت تشتمل على أهداف قصيرة الأجل وأخرى طويلة الأجل. لا تكتبوا " سوف أبدأ بالرياضة " إنما حاولوا أن تكتبوا عوضاً عن ذلك " سوف أظل حتى نهاية هذا الشهر أتمرن ثلاثة أيام في الأسبوع، ثم في آخر السنة سوف أزيد عدد أيام التمرين إلى خمسة".

- **اشتروا المعدات الصحيحة:** الحذاء الجيد ضروري للمشي. فصحیح أنكم قد لا ترغبون في إنفاق الكثير من المال على حذاء مصمم خصيصاً للمشي، إنما في الواقع، يتعين عليكم أن تختاروا حذاء يؤمن لقدميكم الحماية والثبات كما ويتعين عليكم أيضاً أن تستبدلوه بحذاء جديد آخر بعد أن تكونوا قد استخدمتموه لمدة سنة تقريباً ومشيتم به حوالي 500 ميل. لتروا أن حذاؤكم لا يزال صالحاً أم لا، ضعوا فرديتيه الواحدة إلى جانب الأخرى . ففي حال كانت إحدهما تميل نحو اليمين أو نحو اليسار أو في حال كان كعبيهما قد بدأ يفصل عن الجزء العلوي من الحذاء فهذا يعني أنه قد آن الأوان لكم لكي تشتروا حذاء جديداً.
- **ارتدوا الثياب الملائمة للمشي:** تعد الثياب الفضفاضة والمريحة من أفضل الثياب التي يمكنكم ارتداؤها في أثناء ممارسة رياضة المشي، كما وإننا ننصحكم أيضاً بارتداء طبقات عديدة من الثياب فتتمكنون بالتالي من خلعهها الواحدة تلو الأخرى مع ارتفاع درجة حرارة جسمكم . يمكنكم أيضاً ارتداء ثياب ذات ألوان ساطعة ومزينة بقماش عاكس للضوء. كما وننصحكم أخيراً باعتماد قبعة وبوضع نظارات وكريم الوقاية من الشمس لكي تحموا بشرتكم من أشعة الشمس.
- **لا تستخفوا بعملية تمطيط الجسم :** اعمدوا إلى تمطيط عضلاتكم المشدودة خصوصاً بعد الانتهاء من المشي.
- **حافظوا على درجة المياه في جسمكم :** اشربوا الكثير من الماء قبل وبعد التمرين . خذوا معكم زجاجة من الماء، سيما وإن كنتم تمشون لمدة تفوق الـ 20 دقيقة أو أيضاً في حال كان الطقس حاراً.
- **اتخذوا التدابير الوقائية :** امشوا فقط في المناطق الآمنة والمنارة بشكل جيد، وحاولوا قدر المستطاع ألا تمشوا بمفرديكم، إنما برفقة شخص آخر . خصصوا بعض الوقت لدراسة الطرق التي تسيرون عليها، وتفادوا المشي على الطرقات شديدة الانحدار أو غير المستوية في حال كانت هذه الأخيرة تسبب لكم بالتعب والإرهاق . علاوة على ذلك، تفادوا المشي في الممرات والشوارع الضيقة وابتعدوا قدر الإمكان عن الشوارع المزدهمة، خاصة في الليل، وامشوا عوضاً عن ذلك على الأرصفة والطرق المخصصة للمشاة.
- **انتبهوا لإشارات جسمكم :** صحيح أنه لأمر طبيعي أن تشعروا ببعض التعب في عضلاتكم خصوصاً عند بدئكم بممارسة رياضة المشي أو عند زيادتكم شدة برنامج جكم الرياضي، غير أن انقطاع نفسكم وشعوركم بأنكم عاجزون عن التقاط أنفاسكم أو أيضاً شعوركم بالألم في مفاصلكم كلها أمور تشير إلى أن الوقت قد حان لكم لكي تخففوا من سرعتكم في المشي . في الواقع،

يتعين على المشي أن يولد لديكم شعوراً بالراحة لا الألم . ففي حال كنتم تشعرون بألم أو ضغط في صدركم أو بعدم انتظام نبضات القلب أو بانقطاع نفسكم في أثناء المشي أو بعد انتهائكم منه، فهذا يعني أنه يتعين عليكم الخضوع لمعاينة طبية فوراً.

➤ **أمرحوا :** في حال بدأتكم تشعرون بأن المشي قد أصبح بمثابة فرض واجب عليكم، فما عليكم عندها سوي أن تأخذوا يوم عطلة، وأن تستبدلوا برنامج المشي الذي تتبعونه بنشاط آخر تحبونه وتستمتعون بها كركوب الدراجة أو الرقص مثلاً، إذ إنكم ستظلون بذلك تمارسون الرياضة وسيكون بالتالي بإمكانكم أن تعودوا إلى رياضة المشي بحيوية وانتعاش.