





# لا للتعرق

مقدمة حول التمارين الموزعة  
وأسلوب 10-6-3 للصحة  
وتشكيل مظهر الجسم



# لا للتعرق

مقدمة حول التمارين الموزعة  
وأسلوب 10-6-3 للصحة وتشكيل مظهر الجسم



تسليط الضوء على الطريقة الأكثر ملاءمة  
لممارسة التمارين

رايان بيني وشون بيني  
الأخوان ويلنس  
ترجمة: رؤى عبد الله النعيمي



قنديل | Qindeel

**no SWEAT**

**An Introduction To Spread - Workouts  
And The 10-6-3 Health And Body Shaper**

**RYAN PENNY AND SEAN PENNY  
THE WELLNESS BROTHERS**

**لا للتعرق**

**مقدمة حول التمارين الموزعة  
وأسلوب 10-6-3 للصحة وتشكيل مظهر الجسم**

**تأليف: رايان بيني وشون بيني**

**الأخوان ويلنس**

**ترجمة: رؤى عبد الله النعيمي**

Copyright © 2013 by Ryan Penny and Sean Penny

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، و بأي طريقة،  
سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلاف ذلك،  
ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة «المجلس الوطني للإعلام» في دولة الإمارات العربية  
المتحدة رقم: MC-10- 01-0528734 تاريخ 2020/2/13

**ISBN: 978 - 9948 - 35 - 797 - 1**



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع

Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2020

الطبعة الأولى: أيار / مايو 2020 م - 1441 هـ

**إهداء**

**أهدي هذا العمل إلى كل من  
أسهم في نجاحه..  
وإهداء خاص إلى المترجم  
المهندس سعدالله مناع إبراهيم**





## المحتويات

المقدمة / 13

تمهيد / 15

### الفصل الأول

التمارين الموزعة / 21

حلٌّ ملائمٌ للجميع

### الفصل الثاني

الملائمٌ تماماً / 33

إنه الأفضل إن كان يلائمك

### الفصل الثالث

تمارين الدفع والقرفصاء / 45

ركائز الصحة الجيدة والمظهر الأفضل

### الفصل الرابع

الأساسيات الثلاثية / 67

الاعتناء بمعدتك وظهرك وأردافك وأضلاعك

## الفصل الخامس

مبادئ التمارين الأساسية / 79

كل ما تفعله إما أن يساعدك أو يؤذيك

## الفصل السادس

ضبط التنغم / 91

المجموعات المترابطة، البدايات الجيدة، والانطلاق الارتجالي

## الفصل السابع

حقق أعلى النتائج / 105

الرقم عشرة، وسر المهنة، والفكرة المنظمة

## الفصل الثامن

كل ما تحتاج إليه / 119

التأكيدات، الفرص، والعقبات الأخيرة

## الملحق (أ) / 135

القمصان والتنانير وربطات العنق

## الملحق (ب) / 137

انتبه

الحواشي الختامية / 139

**لم يسبق أن كانت ممارسة التمارين  
أكثر ملاءمة من الآن**



## المقدمة

قد بدا من الواضح أن الناس قد أصبحوا أكثر تكاسلاً ومستمتعين بوسائل التكنولوجيا السهلة والمريحة، والمحزن في ذلك أن قلة النشاط الحركي لدى ملايين الأشخاص سلبت المعنى الحقيقي للسهولة والراحة وفاقمت فرصة تعرضهم للسمنة والأمراض المزمنة الأخرى.

والأخبار السارة في هذا الكتاب يمكنها أن تحدث الفرق، وإن كنت قد تتساءل عما إذا كان محتوى هذا الكتاب سيمنحك ما تحتاج إليه عن اللياقة البدنية والتمارين، فستكون إجابتي بـ«لا»، وبوضوح فإن هذا ليس هو هدفي، بل إن هدفي من إعداد كتاب «لا للتعرق» يكمن في تحقيق هدف في عقلي، ألا وهو مساعدة الأشخاص على التخلص من مصيدة نمط الحياة المتكاسل بأسهل طريقة ممكنة.

فبالثابرة وحيث لا يوجد نقص في المعدات، يتميز هذا الكتاب ببساطته وسهولته في التطبيق، وبشكل أدق يفسر (الأخوان ويلنس) لب المشكلة ويمنحان لنا حلاً حقيقياً وعملياً.

لنتمرن، ولا مزيد من الأعذار.

الطبيب مانوج كومار، دكتوراه في الطب

طب العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل



## تمهيد

### كيف للقليل أن يصبح كثيراً

اعتدنا أنا ورايان أن نكون أشخاصاً نشيطين، فمنذ طفولتنا كنا نقضي ساعات لا تعد ولا تحصى في المسبح والملعب، نمارس رياضة الغولف ونجري حول ملعب الاسكواش، فبالنسبة لنا كانت الرياضات التنافسية هي نهج حياتنا.

غير أننا كبقية الأشخاص كل شيء يبدو ثقيلاً عند البدء في العمل؛ فالحياة أصبحت متطلبة جداً، وما تبقى لدينا من الوقت لممارسة جميع أنشطتنا يكاد أن يتلاشى، فعلى سبيل المثال نجد أنه من الصعب علينا أن نجعل وقت التمرين مناسباً لكل شخص ينضم لتدريباتنا في خضم هذه الحياة المليئة بالانشغالات.

في سنة 2006 رزق رايان وزوجته برونوين بطفلتها دونا، وهي الكبرى من بين ثلاث بنات، ولم يمض وقت طويل حتى بدا لي واضحاً أن تكوين العائلة جعل من ممارسة الأنشطة المنتظمة تبدو تحدياً، فبعد أن رزقا بطفلتها الثانية هانا، عندها توقف رايان تماماً عن ممارسة الرياضة، فبينما كنت أمارس رياضة الاسكواش أو كرة القدم بقدر معقول من الوقت، كان هو يمارس

لعبة الغولف بشكل قليل جداً، حيث كنا نتقابل في ملعب الاسكواش من حين لآخر.

ومع ذلك، وبالرغم من تراجعه الكبير في ممارسة الأنشطة، لم أكن الشخص الوحيد الذي لاحظ أن رايان بدا وكأنه يحافظ على المستوى الجيد من اللياقة، ومعظم الأشخاص الذين يعرفونه بشكل جيد قالوا بأنه يمتلك جينات جيدة، واعتبروه واحداً من هؤلاء الأشخاص الذين يمتلكون لياقة بدنية بشكل طبيعي، ويجب علي القول بأنني قد فكرت مثلهم حتى اكتشفت في أحد الأيام اكتشافاً مثيراً.

في الواقع لقد كان يمارس رايان التمارين بشكل يومي طوال هذه السنوات، لم يكن يحاول أن يمارس التمارين في الخفاء، لقد كان يمارس أنشطته البدنية ضمن حياته اليومية بطريقة لم يرها البعض في أي وقت مضى، فلم تكن غير زوجته برونين وبناته فقط من كانوا فعلاً يعلمون بأنه معتاد على ممارسة تمارين الضغط من بين الأمور الأخرى.

ففي الصباح وبينما يفتح صنبور المياه تراه يقوم بإصلاح الأنابيب، ويمارس تمارين الدفع وتمارين القرفصاء حين يستحم أطفاله، وبينما ينتظر العصير الذي يخفق في الخلاط، وفي طريقه إلى المنزل عائداً من العمل فإنه يقوم بتمرين القفز المثني والعدو السريع وتمارين العجلة لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق، ويشعر بأن هذه الطريقة تعمل على تصفية ذهنه بعد يومه الحافل، وتكون هي الفاصل بين وقت عمله ووقت المنزل، وكما



هو واضح فإن مظهر رايان ولياقته التي تبدو غير عادية عند بعض الأشخاص الذين يرون أنه يتمرن بشكل قليل يكاد يكون غير ملحوظ إطلاقاً، فلا يكمن السر في جيناته ولكن بالأحرى هو كامن في أسلوبه الملائم للمحافظة على مظهره.

إن أسلوب رايان في جعل تحركاته ملائمة ليومه بدلاً من جعل يومه يلائم تحركاته تساعده في التقدم خطوة أخرى، وبعد قراءتي للدراسة التي تقول إن أصحاب الوزن الزائد يقضون وقتاً طويلاً في الجلوس أكثر من أصحاب الوزن الطبيعي، وفي محاولة رايان في إظهار مدى صبره في فقدانه للوزن وإمكانياته في رفع مستوى نشاطه البدني بدون الذهاب إلى النادي الرياضي، فقد أعاد تنظيم غرفة الاستشارة الخاصة به، فغير المقاعد ووضع بدلاً عنها كرات طيبة زرقاء كبيرة الحجم، وزود الغرفة بجهاز المشي، وبذلك يمكن للمرضى الحصول على الاستشارة عند ممارستهم لرياضة المشي.

كان يعتقد الجميع أن رايان جعل المسافة أبعد بمجرد إزالته المقاعد في غرفة الانتظار، ولكنه كان مقتنعاً أن كل حركة بسيطة تعتبر مهمة، وكان راغباً باستفادة جميع الأشخاص قدر المستطاع في أي زمان ومكان.

وعلى مدى السنوات الثلاث الماضية، اعتدت ممارسة التمارين بحد معقول، ويمكنني القول بصراحة إن خبرتي كانت عظيمة، وكانت هي السبب الأساسي الذي جعلني أرغب في مشاركتكم أسلوبنا 3-6-10، الذي ستعلمون المزيد عنه في الفصل الثاني على أية حال، إن ما يتوجب

عليكم معرفته الآن هو أن «لا للتعرق» هو ملخص ما نقوم به أنا ورايان حالياً طوال الوقت.

وبينما أنت مستمر في القراءة ستكتشف جميع ما تحتاج إلى معرفته لتستمتع بذات الفائدة التي حصلنا عليها، ولضمان ذلك أود منك أن تتعامل مع هذا الكتاب بنفس العقلية التي تمتلكها عند قيامك بحل أي لغز، وبمعنى آخر، أود منك أن تستعد لجمع كل الأفكار معاً حتى تحصل على صورة كاملة عما تعنيه «التمارين الموزعة»، ويعني أن تكون مستعداً لقراءة الكتاب كاملاً هو نبذة عامة لما يمكن أن يبدو.

في بداية الفصل الأول سيقوم رايان بعرض «غطاء الصندوق» ليكشف لك عن صورة أكبر، وفي الفصل الثاني إلى الفصل السابع سيقوم رايان بفتح الصندوق ليبدأ بتصنيف الأجزاء وجمعها معاً، وبالرغم من أنه أحياناً قد يراودك الشك بذلك، فدعني أؤكد لك أنه لن يكون هناك أي قطعة مفقودة، كل ما تحتاج إليه ستجده هنا، فمع مرور الوقت وبنهاية الفصل السابع ستجد نفسك على وشك استكمال جمع جميع الأجزاء، وفي الفصل الثامن سأعيد توضيح الأمور مرة أخرى وأؤكد من استكمال صورة «لا للتعرق» لديك، وهناك ثلاثة أمور أود توضيحها قبل أن أسلم الأمور إلى رايان.

الأمر الأول هو أن النظام الغذائي الجيد يعتبر جزءاً أساسياً في أسلوب الحياة، ويهدف إلى الحصول على صحة ومظهر ونشاط أفضل، ونؤمن أنا ورايان بذلك قطعاً بالرغم من أن «لا للتعرق» يعتمد على الحركة وليس على

الغذاء، وبعيداً عن موجز ما ذكرته في الفصل الأخير فإنك لن تقرأي أي شيء عما يجب عليك أن تأكله، ومرة أخرى هذا لا يعني أن هذا الشيء غير مهم، بل إن هذا الكتاب ليس منصته لهذا النوع من النقاش.

والأمر الآخر الذي يمكن أن يبدو واضحاً، وبالرغم من ذلك يجب علينا شرحه، وهو المقصود «بتكرار الحركة والمجموعة» في محتوى هذا الكتاب، والمقصود بالتكرار هو الحركة المتكاملة الفردية لأي تمرين، والمجموعة هو الفترة الزمنية، ولا يهم قصر أو طول هذه الفترة الزمنية ما دامت التكرارات متراكمة.

والأمر الثالث هو أن هدفنا من هذا الكتاب هو التطبيق العملي، ولهذا في أوقات الراحة عليك أن تندفع لممارسة التمارين، وأرجو ألا تتجاهل هذا الجانب من الكتاب، فكما سوف ترى لاحقاً في كل وقت يتحرك فيه جسمك فإنك تمضي قدماً لتكون أكثر صحة ونشاطاً ومظهراً.

وهذا كل ما لدي إلى الآن، وحين الوقت ليشرح رايان بالتفصيل ما ذكرته سابقاً ويعرض لكم كيفية الاستفادة والاستمتاع في ممارسة «التمارين الموزعة» بأسلوب 3-6-10 في أي وقت وأي مكان وبدون أية أجهزة.



## الفصل الأول التمارين الموزعة حل ملائم للجميع



تعتبر التمارين الرياضية من أكثر الأمور فائدة لصحتك، وتمنحك أيضاً جسماً صلباً ومتناسقاً، وعلاوة على ذلك وكما هو معروف عن فوائدها في خسارة الوزن وتقليل نسبة الكوليسترول وتحكمها في مستوى السكر في الدم، فإن التمارين الرياضية تضيف نكهة للحياة عن طريق تحسين أمور من مثل:

- مستوى الطاقة

- التركيز

- القوة

- السرعة

- الرشاقة

- الوظائف الجنسية

- النوم

ولعل أفضل أمر في هذه التمارين هي أن فائدتها تعم الجميع؛ فبغض النظر عن عمرك ونوعك وحالتك

الصحية، فإنك تكسب الفائدة بممارستك المزيد من النشاطات البدنية، ولكن أليس الجزء الخاص بممارسة التمارين لا يعد مشكلة؟ وبعد كل شيء، فهناك الكثير من العقبات.

دائماً ما نستمع أنا وشون إلى أمور مثل «لا أملك الوقت»، «هذا صعب جداً»، «لا أعلم ماذا أفعل»، «النادي الرياضي مكلف جداً»، «الأمر هو أنني لا أحب أن أتعرق»، هذه الأنواع من الأعذار تقف حاجزاً أمام ملايين من الناس للحصول على صحة أفضل، وجسم متناسق والكثير من الفوائد التي ذكرتها سابقاً، في الواقع تقترح الدراسات الحديثة تسمية الخمول البدني بأنه الفشل في ممارسة المشي البطيء لمدة 15 إلى 30 دقيقة في اليوم، والذي يتسبب في التعرض لخطر الإصابة بمرض السرطان، أمراض القلب، الجلطة، مرض السكري بنسبة 20٪ إلى 30٪، والحقيقة التي يمكن أن تكون صادمة للجميع هي أن الخمول البدني يعتبر خطره كخطر التدخين.

في سنة 2008، تسببت عادات تعاطي التبغ والكسل في مقتل مجموع كلي يزيد على 10 ملايين شخص، فكل عادة تسببت في وفاة أكثر من 5 ملايين شخص، والتي برأيي تعتبر أفضل وصف للانتحار الممتد، والحقيقة أن هؤلاء الناس في الوقت الحالي يجرون أنفسهم تماماً إلى الموت.

ولكنها يجب أن لا تكون على هذا النحو، حيث إن ممارسة المزيد من النشاطات البدنية في تناول الجميع، وفي جميع الأوقات من الممكن التغلب على عقبات الجهد والخبرة والتكلفة والحيرة، وذلك بممارسة استراتيجية «التمارين الموزعة» بأسلوب 3-6-10 التي على وشك أن أطلعكم عليها.

### قم بتجزئتها

تخيل أنك خارج في رحلة برفقة ثلاثة من أصدقائك، واتفقتم جميعاً على وجهة الرحلة، وخططتم لمسارها وأنتم متحمسون للذهاب في اليوم التالي، وفي صباح يوم الرحلة تصل إلى منزل صديقك الذي سيقلمكم بسيارته، وتقف خلف صندوق حقيبة السيارة المفتوح، وأصدقاءك الثلاثة يقفون منتظرين مع حقائبهم، ويحمل كل منهم حقيبة كبيرة واحدة مثلك تماماً، ومن الواضح أنه لا يوجد متسع كاف لجميع الحقائب، وبما أنك آخر من وصل للمكان، فيبدو أنك ستكون في آخر طابور المنتظرين.

إنك لا ترغب بأن نفوتك الرحلة، وتفكر سريعاً لإيجاد حل قائلاً لصديقك: «ماذا لو حزمت أغراضي في حقيبة أصغر؟»، «الحقيبة التي لا يوجد لها مساحة في صندوق السيارة يمكن أن نضعها أسفل المقعد أو تحت أرجلنا أو وراء ظهورنا»، ويوافقك صديقك الرأي، الذي هو الآخر يرغب كثيراً أن ترافقهم إلى الرحلة، وبعد فترة

قصيرة، وعقب الترتيب المتقن للأمتعة، تم إدخال كل شيء في السيارة، وغادرتم إلى وجهتكم.

في التو، إن لم تكن قد وضبت الحقائب في السيارة أو أي شيء آخر لهذا السبب، فأنت تعلم أنه وفقاً للمساحة المتاحة، فالكثير من الأمتعة الكبيرة ستسبب لك الصداع، فعندما تكون المساحة المتاحة محدودة فيمكن أن يتم رص الأمتعة الصغيرة بينما لا يمكن فعل الشيء ذاته مع الأمتعة كبيرة الحجم، والشيء نفسه ينطبق على ممارسة التمارين الرياضية.

إن كنت لا تمتلك الوقت الكافي لممارسة تمرين لثلاثين أو أربعين أو ستين دقيقة في النادي الرياضي، فهذا لا يعني أنه يجب عليك التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية، فبدلاً من ذلك يمكنك تجزئة التمرين الرياضي وإعادة حزمه وتقسيمه بما يتناسب مع وقتك طوال اليوم، فممارسة سريعة لتمرين الدفع لعشر مرات قبل ذهابك للاستحمام وممارسة تمرين القرفصاء السطحية قبل ركوبك إلى السيارة وممارسة تمرين الاستناد على الحائط قبل جلوسك على مكتبك تعتبر أمثلة لتقسيم ودمج التمارين الرياضية وفقاً لجدول روتينك اليومي.

والشيء الرائع في ذلك أنه لا مشكلة في كونك جاهزاً لأداء هذه التمارين أو لا؛ فهذه الطريقة غير المؤلففة تساعدك في تجنب مخاطر الكسل، وهي متاحة وملائمة للجميع، وتعد طريقة مثالية للأشخاص غير الرياضيين



للبدء في ممارسة التمارين الرياضية، وللأشخاص الذين ينضمون لحصص التمرين الفردية التكميلية للتمارين الرياضية، وفي النهاية لا يهم إن كنت في أقصى درجات اللياقة البدنية أو وبجسد غير متناسق كلياً، فممارسة التمارين الموزعة ستكون هي الحل.

## فَعَّالٌ عَقْلِيًّا وَبَدْنِيًّا

إن أول منطقة تتأثر بالتمارين الموزعة هي العقل؛ فهي تساعد في التغلب على الاعتقادات المقيدة عن ممارسة التمارين الرياضية، وإن كنت تعتقد مثلما يعتقد العديد من الناس بأن التدريبات الطويلة والمضنية تعتبر هي فقط الجيدة لصحتك ومظهر جسمك، فلن تميل إلى التفكير في القيام بأي تمرين قصير؛ ففكرة تكرار حركة لخمسة مرات قبل أن تغادر المكتب أو عشرة مرات في المطبخ قبل إعداد العشاء لن يكون لها معنى وستبدو وكأنها جهد ضائع وأنت لم تقم بفعله.

ولكن في الواقع كل ذلك سيتغير بمجرد تقديرك لأهمية التمارين قصيرة المدى؛ فالثقة في أن فاعلية النوبات القصيرة للتمارين ستحررك وتفتح عينيك على المزيد من الفرص التي كنت غافلاً عنها لممارسة المزيد من الحركة عن طريق ممارسة التمرين العقلي «كل شيء أو لا شيء»، والحقيقة هي أن كل جزء من النشاط البدني السليم يعتبر جيداً لك، وهذا الشيء الذي يتوجب

عليك أن تصدقه، ولهذا السبب أريد منك أن تفكر ملياً فيما سيأتي بعد ذلك.

### الكثير رائع، ولكن القليل جيد بما فيه الكفاية

لقد أظهرت الأبحاث أن أكبر مكسب صحي من التمارين هو للأشخاص غير النشطين. عندما يتمرنون ما لا يقل عن خمس عشرة دقيقة في اليوم، فإنهم سيستمتعون بأكبر قدر ممكن من الفائدة.

هذا لا يعني أن ممارسة المزيد ليس أفضل، بل يعني أن الشيء القليل الذي تم إنجازه في البداية سيساعد أكثر.

ومع ذلك، فإن ما يدل على أن القليل من التمارين يعتبر مفيداً ليس بالضرورة أن يتطرق إلى تراكم التمارين، وهذا ما يدور حوله المقصود بالتمارين الموزعة، لذلك فالدليل التالي يعتبر مهماً.

في دراسة أجريت على نساء بدينات، تبين أن ممارسة نوبات التمارين القصيرة من ثلاث دقائق إلى عشر خلال اليوم قد عززت من فقدان الوزن وأحدثت تغيرات مشابهة في لياقة القلب والجهاز التنفسي مقارنةً بأولئك الذين مارسوا الطريقة التقليدية في التمارين الطويلة؛ فنوبات التمارين القصيرة حسّنت أيضاً جانب الالتزام بالتمارين، مما يوحي بأنها قد تكون مفضّلة عند وصف هذه التمارين للبدناء البالغين، وأكثر ما يمكننا قوله أننا وشون هو أن التحسن في الالتزام ليس فريداً بالنسبة

للمرأة البدينة، وإن توزيع الأمور بشكل ملائم يبدو جذاباً للعديد من الأشخاص المختلفين الذين يرغبون في ممارسة المزيد من التمارين بشكل أكثر تناسقاً.

### منطق التمارين الموزعة بأسلوب 10-6-3

هناك أدلة جيدة لدعم فوائد الصحة والمظهر الجسدي لنوبات التمارين القصيرة المتراكمة على مدار اليوم، وعموماً مع ذلك فإن البحث الذي أشرت إليه قد شمل تمارين القلب مثل المشي لمدة عشر دقائق، وهذا يختلف عما نوصي به أنا وشون في التمارين الموزعة، وبدلاً من الحصص الرياضية ذات العشر دقائق، يتم تنفيذ تمارين أقصر بكثير، وبدلاً من تمارين القلب يتم استخدام تمارين وزن الجسم.

لتحديد ما إذا كان التنوع ينتقص من قيمة التمارين الموزعة بأسلوب 10-6-3، أعتقد أنه من المفيد الإجابة عن سؤالين:

1. هل التمارين الفردية طويلة بما فيه الكفاية لتكون مفيدة؟

2. وفقاً للبحث الذي تم إجراؤه على النساء البدينات، هل من الممكن مقارنة تمارين وزن الجسم مع تمارين القلب؟

سوف أبدأ بالسؤال الأول.

في عام 2010 التقيت بالبروفيسور جون جاكيسيك؛ الرجل العظيم في مجال البحث الرياضي ويشتهر بدراساته في مجالات الجرعات المتنوعة لتمارين التحكم في الوزن على المدى الطويل، واستخدام التمرين المتجزئ لتعزيز التكيف والحفاظ على النشاط البدني عند البالغين أصحاب الوزن الزائد، واستخدام استراتيجيات سلوكية لتحسين نتائج فقدان الوزن على المدى الطويل.

فيما كان من غير المتوقع أنه لم يكن هناك سوى عدد قليل من الدردشات القصيرة التي انتشرت على مدار ثلاثة أيام، وسألته على وجه التحديد كيف تم اتخاذ القرار فيما يتعلق بمدة التمارين التي أجريت في الدراسة التي كنت قد أشرت إليها حول النساء البدنيات، أردت أن أعرف إن كان قد وضع في عين الاعتبار بأن تمرين العشر دقائق علامة لبعض البدايات التي يصبح فيها النشاط البدني مفيداً، ولقد كانت إجاباته وافية.

حيث أوضح البروفيسور جاكيسيك أن التوصية بتمرين العشر دقائق في المقام الأول مستمدة من شيئين، أولهما كان النشاط البدني للجسم المبني على الحقيقة التي تمتد إلى خمس دقائق من النشاط البدني للجسم ليهيئ نفسه بشكل ملائم لممارسة تمارين القلب المكثفة، لقد انتهت حصة العشر دقائق بشكل معقول، لأنها أتاحت مجالاً للإحماء ووقتاً لممارسة نشاطات إضافية.

والسبب الثاني كان مبنياً على كيفية قدرة الناس على فهم أسلوب نوبات التمارين القصيرة.

لقد كانت الفكرة لدى معظم الناس أن ممارسة تمرين العشر دقائق قد يبدو ملائماً ووافياً بما فيه الكفاية، وبالتالي هو يحفز على الالتزام، وعندما يتم الجمع بين التمارين الجسدية والعقلية فممارسة تمرين لمدة عشر دقائق يعتبر رقماً سحرياً لإجراء البحوث.

وفي نهاية مناقشاتنا، اتفقنا أنا والبروفيسور جاكيسيك على وجهة نظر مفيدة؛ أن الرقم السحري لم يكن سحراً بعد كل هذا؛ فممارسة التمارين لمدة تسع دقائق تسع وخمسين ثانية، التي تقودنا إلى النتيجة، ليست ضرورية لكسر نوع من الحواجز المفيدة، وبدلاً من ذلك فإن الوقت الذي يستغرق لاستكمال العشر دقائق هو أيضاً ذا قيمة، عندما تنظر إليها بهذه الطريقة فلن يكون من الصعب عليك أن نستنتج أنه عندما يتم ممارسة التمارين البدنية يكون هذا النشاط البدني مفيداً لك منذ اللحظة التي تبدأ فيها بالتحرك.

وفي الآونة الأخيرة بدأ العلماء بإدراك أن الوقت الذي نقضيه بالبقاء بدون نشاط مثل الجلوس من الممكن أن يكون له تأثير سلبي مباشر على الصحة، وتشير مجموعة متزايدة من الأبحاث أنه بالرغم من أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام ولكن يقضون معظم يومهم

على المكتب، أو على الأريكة، أو في السيارة، يكونون أكثر عرضة لخطر المرض مقارنة بالأشخاص النشطين الذين يتجولون ويتحركون كثيراً خلال اليوم، وما يبدو واضحاً هو أن حصص التمارين الفردية غير كافية للحصول على صحة مثالية، هذا لا يعني أنها ليست جيدة، بل هي كذلك، ولكن هؤلاء الأشخاص بحاجة إلى التدخل والدعم في الوقت الذي يقضيه في حالات الطاقة المنخفضة في الحد الأدنى من نشاط العضلات.

والآن، فكّر في الأمر، إذا كان الهدف هو مراكمة عشر دقائق وخمس عشرة أو ربما عشرين دقيقة من التمارين الرياضية في اليوم بممارسة تمارين تدوم من بضع ثوان إلى بضع دقائق، فكم من الوقت ستحتاج للنهوض والتحرك؟ إن هذا صحيح، ربما من أربع مرات إلى عشرين.

خمن ما الذي يسببه الجلوس بدون نشاط لفترات طويلة؟ إنه يحطنا ببراعة، إضافة دعم إضافي للتمارين الموزعة، التي تطرقنا إليها سابقاً سيكون ذا فائدة من اللحظة التي تبدأ فيها الحركة.

وباختصار، إن الجمع بين ممارسة التمارين البدنية التراكمية على مدار اليوم والتمارين العادية التي نمارسها بالتمارين الموزعة يمكنها أن تكون فعالة للغاية في تحسين الصحة، والتقليل من مخاطر الإصابة بالأمراض، وتعزيز مظهر الجسم.

مع أخذ هذا الشيء في الاعتبار، دعنا نتقل إلى السؤال الثاني:

هل تمارين الوزن التي نستخدم فيها أسلوب 10-3-6 فعالة مثل ممارسة تمارين القلب التي تم ذكرها في البحث؟

الجواب باختصار: لا.

ويعود ذلك لأن تمارين الوزن هي أكثر فاعلية.

إن تمارين الوزن لها تأثير ثلاثي الأبعاد؛ فهي ليس لها تأثير جيد على القلب فحسب عند ممارستها لأكثر من دقيقة ونصف، ولكنها أيضاً تقوم ببناء قوة أكبر وأعظم وتطوير التنسيق، لقد تم اختيار تمارين الوزن التي تستخدم أسلوب 10-3-6 لأنها تقوم بتحريك كامل الجسم، وهذا يحفزنا لممارسة التمارين المكثفة، والحرق العالي للدهون، والحصول على عضلات قوية.

إن تمارين الوزن المتكاملة تمنحك دفعة كبيرة نحو التقدم، ويمكن أن تجعلك أكثر لياقة وقوة وتوازناً، مما يسمح لك أن تنعم بصحة أقوى ومظهر أفضل، وتقلل تعرضك لخطر الإصابات البدنية في حياتك اليومية.

### اجمعها قبل المضي قدماً

أنا على ثقة بأنك توافقني الرأي في ضوء ما أخبرتك به من أن الأبحاث تدعم فائدة نوبات التمارين القصيرة

التراكمية ويمكن أن تدعم أسلوب 3-6-10 في النوبات القصيرة لتمارين الوزن.

وبعيداً عن موضوع البحث، كانت خبرتنا أنا وشون المتمثلة في أسلوبنا الذي يوفر طريقة ملائمة للتقدم أكثر وأكثر، فهو فعال ومرن وملائم لكل الأشخاص تقريباً، وإضفاء الطابع الشخصي عليها لتناسبك يعتبر أمر بسيط، وفي الفصول القادمة سترى كيفية القيام بذلك.

وفي مضيك لاتخاذ القرار بشأن خطة 3-6-10 التي تلائمك يجب عليك أن تركز على السلامة، وهذا الشيء الذي سأذكرك به مراراً وتكراراً، إن اخترت البدء في ممارسة التمارين الموزعة قبل أن تصل إلى الفصل الأخير الذي يلخص فيه شون الطريقة الأمثل في ممارستها، فتأكد من أن تبدأ بتأنٍ وبقدر حاجتك، وعندما تشعر بأنك ملم بكيفية ممارستها وبأنك أصبحت أكثر قوة ولياقة فإنك سترغب بممارسة المزيد، وهذه الطريقة ستستمتع بالفوائد العظيمة التي ستحصدها.

«قلة النشاط تدمر الحالة الجيدة لكل إنسان، بينما الحركة والتمارين المنتظمة ستحافظ عليها» - بلاتو.



## الفصل الثاني الملائم تماماً إنه الأفضل إن كان يلائمك



تخيل نفسك ماشياً إلى متجر للأحذية باحثاً عن زوج جديد من الأحذية للتمارين الرياضية، وبينما تقوم بالبحث يفاجئك وابل من العلامات التجارية والإعلانات لألوان وأشكال وقياسات متعددة من الأحذية، فهناك الأحذية الزاهية التي تجعل عليك من الصعب معرفة من أين تبدأ، ولحسن الحظ أن موظف المساعدة في المتجر قد لاحظ حيرتك وتوجه إليك ليمد يد المساعدة.

«مرحباً، أدعى فرانك، هل يمكنني مساعدتك؟»

وترد عليه: «نعم من فضلك، أنا أبحث عن زوج من الأحذية مخصص للركض ويمكن استخدامه في النادي الرياضي، لا أخطط لاستخدامه للمسافات الطويلة، وأريد حذاءً مريحاً».

أوماً فرانك برأسه: «أعتقد أن لدينا تماماً ما تحتاج إليه».

ثم يقودك إلى منطقة العرض المنفصلة ويلتقط شيئاً ما أقرب شكلاً إلى قفاز القدم منه إلى الحذاء، ويبتسم

فرانك في شكك الواضح ويؤكد لك أنك لا تمتلك مثله، ويقول: «إن هذا الزوج جديد تماماً، وكثير من الأشخاص الذين اشتروه قد أثنوا عليه.

يمكنك الركض بهما، واستخدامهما في النادي الرياضي، وارتداؤهما أيضاً للمشي في المنزل، دعني أحضر لك زوجاً منها لترى إن كان يناسبك، ما هو قياس حذاءك؟»، فتخبره بقياس حذائك، ثم يتوجه إلى غرفة المخزن.

ويعود إليك حاملاً بيده ثلاثة صناديق، «لقد أحضرت لك ثلاثة قياسات مختلفة لكي تجربها، حيث لا تختلف كثيراً عن قياس حذائك المعتاد، ولأن أقدام الناس يمكن أن تكون مختلفة، فمن الأفضل لك دائماً وضع بضعة أزواج لترى ما يناسبك، الفكرة هي أن يتلاءم مع كعبك بشكل مريح وأن يكون إصبع قدمك ملاسماً بلطف مقدمة الحذاء».

فتأخذ صندوقاً وتقوم بتقليب غطاءه، وترتدي الزوج الأول، إنه يبدو غريباً إلى حد ما مثل أرجل الغوريلا ولكن بعد المشي صعوداً ونزولاً عدة مرات تروق لك فكرة شرائه.

يسألك فرانك: «كيف تشعر؟».

وتجيب: «يبدو مختلفاً، لكنه جيد بالفعل؛ يكاد الأمر كما لو أنني لا أرتدي الحذاء على الإطلاق».

يقول فرانك: «هذا يبدو صحيحاً، هل أنت متأكد من أنها ليست واسعة جداً؟ إن هذه الأحذية يجب أن تكون ملائمة بشكل مريح، ويمكن أن تكون ضيقة قليلاً بحكم أنها جديدة لأنها سوف تتمدد بعد أن ترتديها عدة مرات».

«لن أقول إنها مريحة إلى حد ما، هي مريحة في الوقت الحالي ولكن إن كنت تقول إنها من المحتمل أن تتمدد، فدعني أقوم بتجربة زوج آخر».

فتجلس، وتقوم بارتداء حجم أصغر، وتمشي به مرة أخرى.

«لست متأكدًا يا فرانك، كيف هي درجة ضيق الحذاء المناسبة؟»

«إذا كانت أصابع قدميك مضغوطة فلن يكون جيداً لك، وإذا شعرت بدرجة ضغط لطيفة على قدميك فسيكون جيداً لك، هل تعتقد أنه بإمكانك الركض بهما دون أن تتقرح أصابع قدميك بعد ذلك؟».

«أعتقد ذلك، إذا تمدد الحذاء كما تقول، فأنا أرى أنه مناسب».

يقول فرانك: «رائع، أقترح أن تأخذه معك وتجربه لبضعة أيام في المنزل، وإذا شعرت بأنه لا يناسبك، فيمكنك دائماً إعادته إلينا وسنعثر لك على زوج آخر».

## خصيصاً لك

في مرحلة ما من حياتنا، ربما جميعنا كنا نقوم بانتعال الأحذية التي لم تكن تناسب حجم أقدامنا، إما أن تكون كبيرة جداً وتزلق من أقدامنا، أو أنها كانت صغيرة جداً، مما كان يجعل المشي تجربة مؤلمة بالنسبة لنا، أتذكر عند قيامي بلعب السكواش عدة مرات بزواج صغير جداً من الأحذية، فبدلاً من أخذ الوقت لتجربة كلا الزوجين عند شرائهما، قمت بتجربة الحذاء الأيسر فقط، لقد كنت أشعر بأنه مناسب في المحل، ولكنني نسيت أن قدمي اليسرى أصغر قليلاً من اليمنى، فتكون النتيجة قيام معركة رضوض بين إصبعي الكبرى ومقدمة الحذاء، وفي النهاية، يفوز الحذاء.

عندما تكون الأمور غير مناسبة، سواء كانت أحذية أو سراويل داخلية أو مقاعد الطائرة، يمكن أن تصبح الأمور سيئة، وينطبق الشيء نفسه على ممارسة الرياضة، يمكن أن تتعرض للبثور والكدمات وحتى أن تتكسر عظامك عند ممارسة التمارين الرياضية التي لا تناسبك بالرغم من كونها مثالية لشخص آخر، وهذا هو السبب في أنه من المهم العثور على التمرين بأسلوب 3-6-10 المناسب لك.

وللقيام بذلك، هناك أمور عديدة يجب وضعها بعين الاعتبار، وتشمل التمارين الفعلية بأسلوب 3-6-10: المستوى الحالي للياقة (التكيف)، روتينك اليومي وأولوياتك الشخصية، ولنبدأ بالتحدث عن التمارين.

### التمارين بأسلوب 10-6-3:

إن أول خطوة للياقة الصحيحة هو اختيار التمارين المناسبة لك، وعلى عكس متجر الأحذية حيث قابلت فرانك، لن تتوفر لك الكثير من الخيارات المربكة مع خطة 10-6-3، ففي الواقع هناك فقط خمسة تمارين أساسية لتشكيل البرنامج بأكمله، وهذا لا يعني أن التمارين الأخرى ليست جيدة أو لا يمكن أن تدخلها ضمن تمارينك الموزعة، إلا أنها تعتبر مثالية للبدء بها، وإليك هذه التمارين:

1. تمارين الدفع
2. تمارين القرفصاء
3. تمارين الطحن المتقاطع للساقين
4. تمارين التمدد والاستلقاء
5. تمارين الاستناد بالحائط

فهذه التمارين الخمسة مجتمعة تقوم بتحريك الجزء العلوي والسفلي والأوسط من الجسم، لكل تمرين منها درجة من الصعوبة، مما يعني أنه يمكنك العثور بسهولة على التمرين الذي يناسبك، فعلى سبيل المثال يمكنك ممارسة تمارين الدفع على الحائط إذا كنت مبتدئاً، ومن الركبتين عندما يقوى جسمك قليلاً، أو مثل الرجل العنكبوت عندما يصبح جسمك في أعلى درجات القوة.

في الفصول القادمة، سأقوم بتوضيح وتفسير كل تمرين على حدة، إلى جانب الأمور المتعلقة بأنواعها المختلفة وتدرجاتها.

وأثناء قراءتك للفصول، أريدك أن تضع علامة على تلك الأمور التي تعتقد أنها ستلائمك كثيراً لتبدأ بها، ويجب أن تصبح التدرجات التي من الممكن أن تكون صعبة مقارنة بمستواك الحالي من اللياقة هي أهدافك المستقبلية، وفي النهاية سيكون التطور في صحتك ومظهر جسمك دائماً هو نتيجة للتقدم في شدة التمارين وتكراراتك لها.

### مستويات اللياقة الثلاث

إن كنت مثل العديد من الناس ولديك على الأقل فكرة عن مدى لياقتك وقوة جسمك، فستعرف ما إذا كان بإمكانك القيام بتمرين الدفع عشر مرات أو لمئة مرة، أو ما إذا كان بإمكانك الركض حول طاولة الطعام دون توقف، أو الركض حول الحبي بأكمله، وعلى هذا النحو يمكنك في جميع الاحتمالات تصنيف حالة جسمك إن كان ذا لياقة مرتفعة أو متوسطة أو غير لائق تماماً، ومن الناحية الفنية سيكون هذا الشيء كافياً لمساعدتك في اتخاذ العديد من قرارات التمارين الموزعة التي تمارسها.

وبدلاً من أن تخمن ذلك، فلقد قمنا بإضافة اختبار تقدير اللياقة البدنية لمساعدتك في تصنيف نفسك في

التمرين بأسلوب 3-6-10 وتعرف إذا ما كان مستوى لياقتك مبتدئاً أو متوسطاً أو متقدماً. إن معرفة ما يناسبك سيجعل قراراتك القادمة أكثر سهولة وملاءمة.

فالاختبار نفسه يستغرق خمس دقائق فقط، لذلك بمجرد الانتهاء من قراءة التعليمات التالية، قم بحله، إن شعرت بعد إلقاءك نظرة على الاختبار بأنك لن تتمكن من القيام بأي من التمارين، فقم حينها بتخطي الاختبار، ما عليك سوى قضاء الدقائق الخمس التي قضيتها في إجراء الاختبار للتجول، وعند الانتهاء، انتقل إلى عنوان «تفسير النتائج الخاصة بك» في الصفحة التالية واستمر من خلالها كمبتدئ.

### اختبار تقدير اللياقة البدنية

لإكمال اختبار اللياقة البدنية المكون من ثلاثة أجزاء، تحتاج إلى قلم وساعة إيقاف، وطالما يمكنك أن ترى بداية كل دقيقة جديدة، فأي شيء؛ سواء كانت ساعة الثواني أو ساعة الإيقاف، كلاهما سيفي بالغرض.

يبدأ الاختبار بتمرين الإحماء لمدة ثلاث دقائق، وبعد ذلك مباشرة ستقوم بتمرين الدفع بقدر ما تستطيع لمدة دقيقة واحدة، يقوم الذكر بممارسة تمرين الدفع المنتظم، بينما تقوم الأنثى بتمرين الدفع بالركبة، وبعد انتهائك من تمرين الدفع، ستقوم بأكثر قدر ممكن تمرين القرفصاء لمدة دقيقة أخرى، وإذا لم تكن متأكداً من كيفية

القيام بأي من التمارين الرياضية وتحتاج إلى وصف لها، يمكنك الانتقال إلى الفصل الثالث حيث ستجد تمرين الدفع المنتظم في الصفحة 46، وتمرين الدفع بالركبة في الصفحة 52، وتمرين القرفصاء في الصفحة 60، وعندما تشعر بالرضا بأنك تعرف ما يجب فعله، عد إلى هذا المكان وابدأ الاختبار.

وفي المكان الذي ستجد فيه التعليمات، سجل عدد المرات التي قمت بها في تمرين الدفع وتمرين القرفصاء، ومن هناك يمكنك اتباع الإرشادات لتفسير نتائجك.

هل أنت مستعد؟

رائع، يمكنك البدء الآن.

### 1. تمرين الإحماء

ابدأ بالتناوب بين المشي والهرولة لمدة ثلاث دقائق وأنت واقف في مكانك، وقم بالتبديل بينهما كل ثلاثين ثانية، ارفع ركبتيك لأعلى وأعلى، وقم بأرجحة ذراعيك أكثر وأكثر مع مرور الوقت، وعندما تنقضي الدقائق الثلاث، انتقل بسرعة إلى التمرين التالي.

### 2. تمارين الدفع

قم بتمارين الدفع قدر ما تستطيع لمدة ستين ثانية، وتذكر أن الذكر عليه ممارسة تمرين الدفع المنتظم بينما تمارس الأثني تمرين الدفع بالركبة.



عدد مرات تمرين الدفع: .....

### 3. تمرين القرفصاء المسطحة

وبعد الانتهاء مباشرة من تمارين الدفع، قم بتمرين القرفصاء المسطحة قدر ما تستطيع لمدة ستين ثانية.

عدد مرات تمرين القرفصاء المسطحة: .....

### تفسير النتائج

لتحديد مستوى لياقتك البدنية الحالي بأسلوب 3-6-10، تحتاج إلى ربط درجاتك مع تلك الموجودة في الجداول التالية، فإن كانت درجات اللياقة في الجزء العلوي والسفلي من جسمك تتساوى في التصنيف، فعندها سيكون هذا هو المستوى المناسب لك للبدء، بينما إذا كان تصنيف درجاتك مختلفاً؛ على سبيل المثال، أنك تحصل على درجة متوسط في تمارين الدفع ودرجة مبتدئ في تمرين القرفصاء، فاختر الدرجة الأدنى منهما للبدء في ممارسة التمارين الموزعة بأسلوب 3-6-10، وعلى سبيل المثال الذي قد ذكرته سابقاً، فسيكون مستواك مبتدئاً.

كما هي الحال مع اختيار الأحذية الأصغر التي من المحتمل أن تمتد عند ارتدائها، فإن اختيار المستوى الأدنى للبدء هو دائماً أفضل عملية، لأنه يقلل من خطر الإصابة ويسمح باستمرارية اكتساب اللياقة البدنية.

كلاهما مهم للتطبيق الجيد للنظام، ومع أخذ ذلك في

الحسبان يمكنك المضي قدماً والانتظام بمستوى لياقتك البدنية بأسلوب 3-6-10.

### مستويات اللياقة البدنية عند الذكور

مستوى اللياقة	تمارين الدفع المنتظمة	تمارين القرفصاء
متقدم	50 <	50 <
متوسط	25 <	25 <
مبتدئ	25 >	25 >

### مستويات اللياقة البدنية عند الإناث

مستوى اللياقة	تمارين الدفع المنتظمة	تمارين القرفصاء
متقدم	40 <	40 <
متوسط	20 <	20 <
مبتدئ	20 >	20 >

### التقديرات ليست مطلقة

هنالك شيء أود أن أوضحه، وهو أن مستوى اللياقة البدنية بأسلوب 3-6-10 ليس شيئاً مطلقاً، إنما هي مجرد دليل على غرار شرائك للأحذية؛ فقياس الحذاء الذي ترتديه عادة هو ما تستخدمه لمساعدة موظف المخزن في تقليل الخيارات التي سيعرضها عليك، وبدلاً من أن يكون لديك شخص مثل فرانك يعرض عليك عشرة قياسات مختلفة لتجربتها، فقياس حذائك المعتاد هو التقدير الذي يجعل عملية الاختيار أسهل، ومع

ذلك لا يزال من الأفضل لك أن تجرب كل زوج من الأحذية للتأكد من أن قياس الحذاء الذي ستدفع ثمنه في نهاية المطاف هو المناسب لك.

وفي الفصلين التاليين سوف أصف وأفسر جميع التمارين بأسلوب 3-6-10، وسأقوم أيضاً بإضافة توصية تتعلق بكل تمرين وما يناسبه في مستويات اللياقة البدنية المختلفة.

إن هذه تعميمات، لذا يرجى عدم افتراض أنها مناسبة لك تلقائياً، فقد تكون قادراً على تضمين التمارين الموصى بها لمستويات لياقة أعلى، وهذا جيد ولكن كن حذراً فحسب، وإضافة إلى ذلك إن كنت في المستوى المتوسط أو المتقدم، فلا تتردد في تطوير نفسك بشكل أسهل، حدد واختر ما يناسبك من الأحذية، إذا لم تكن راضياً تماماً عن اختيارك، فيمكنك دائماً استبداله مع الآخرين، هذا الشيء هو ما يشجعك لممارسة التمارين بأسلوب 3-6-10.

### روتينك اليومي وأولوياتك الشخصية

لا يجد الجميع الوقت الكافي للبحث عن أحذية رياضية، ولا أحد تعجبه الأحذية التي تبدو مثل أقدام الغوريلا، وأقول ذلك لتسليط الضوء على أهمية هذه العوامل في روتينك اليومي وأولوياتك الشخصية بمجرد عشورك على التمرين بأسلوب 3-6-10 المناسب لك.

وواحدة من أجمل الأشياء في أسلوب 3-6-10 هي أنها مرنة للغاية، ومن خلال قراءتك سترى مدى سهولة

برنامج التمارين الموزعة والتي ستكون ملائمة مع ماهيتك وأفعالك، وكل شيء يهدف لإطلاعك على كيفية إعداد خطة التمارين في أي وقت ومكان ومن دون أي معدات رياضية، وفي النهاية، فإن الأمر يعود إليك في قرار استخدامك للمعلومات، وبقولي ذلك، دعني أشجعك في السعي لتحقيق هدف التمرين بأسلوب 3-6-10، وبالمناسبة جاءت تسمية هذا البرنامج من:

- كحد أدنى 3 مجموعات في اليوم

- 6 أيام أسبوعياً

- الانتهاء في 10 أسابيع.

بحلول الوقت الذي تنتهي فيه من الفصل 8، ستعرف تماماً كيفية القيام بذلك، في الواقع أنا واثق من أنه وبغض النظر عن مدى انشغالك أو ما يعجبك وما لا يعجبك، فإن هذا الهدف سيكون في متناول يديك، وعندما تحقق الهدف في أسلوب 3-6-10، ستستمتع بالعديد من المكافآت الصحية وبمظهر جسمك، وهذا هو السبب في أنه بالتأكيد شيء يستحق التطلع إليه.

## الفصل الثالث

# تمارين الدفع والقرفصاء ركائز الصحة الجيدة والمظهر الأفضل



يفسر الطوب والأسمنت ما تعنيه تمارين الدفع والقرفصاء في أسلوب 3-6-10، ويعد هذان التمرينان الصليبان مثاليين لممارسة التمارين الموزعة بدون أي معدات.

وفي جميع الاحتمالات فإنك بالفعل على دراية بكل منهما، ومع ذلك أقترح عليك مواصلة قراءة الفصل كاملاً، عدا ذلك ما سيكون مراجعة واضحة بالنسبة لك، قد تكون هناك بعض الأشياء التي ستعرفها من خلال وصف التمارين والأنواع والنصائح الخاصة والتي من شأنها تحسين أسلوبك أو إضافة بُعد آخر إلى التمارين. ولنبدأ من الجزء العلوي.

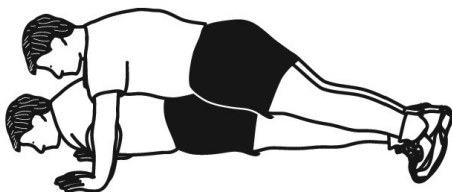
### 1. تمارين الدفع

إن تمرين الدفع هو تمرين رائع للجزء العلوي من الجسم، ويعمل أساساً على الصدر والكتفين والذراعين، وعند ممارسة التمرين بشكل صحيح عن طريق تثبيت

الكاحلين والوركين والكتفين في خط مستقيم، فإنه سيعمل أيضاً على الجزء الأوسط من الجسم والأرداف والفخذين. هناك العديد من التدرجات التي يمكن أن تجعل من ممارسة تمارين الدفع أسهل أو أصعب، وهذه التدرجات يمكن أيضاً أن تفصل عضلات محددة وتعمل على عضلات أخرى، مما يجعل من تمارين الدفع ممارسة حقيقة متعددة الأغراض، وما يلي هو وصف لكيفية القيام بالتمرين بالشكل الصحيح.

### 1.1. تمارين الدفع المنتظمة:

تناسب مع المستوى: المبتدئ، المتوسط، والمتقدم  
 ابدأ بدعم وزنك يديك وأصابع قدميك، مع الحفاظ على جسمك مستقيماً من كتفيك إلى كاحليك، وقم بثني مرفقيك حتى يصبح صدرك فوق الأرض مباشرة، ثم ارفع جسمك عالياً إلى أن تصبح ذراعاك ممتدتين بالكامل.  
 خذ شهيقاً بينما تقوم بخفض جسمك إلى الأرض، وخذ زفيراً أثناء رفعه لأعلى.



## نصائح مفيدة لتمارين الدفع المنتظمة:

إن شدّ الأرداف واستقامة عضلات البطن سيساعدك في الحفاظ على جسم مستقيم خلال الحركة.

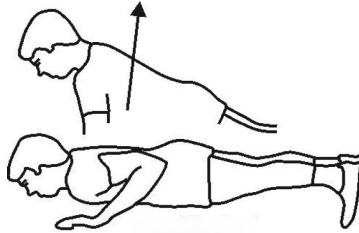
## الاختلافات العامة في تمارين الدفع:

إن وضعية يديك ومدى سرعتك في أداء تمرين الدفع يمكن أن يخفف من صعوبة ونتيجة التمرين، وتختلف مواضع اليد والوقت المنقضي لكل تكرار في التمرين. ويمكن تطبيقه على جميع التدرجات التي تظراً على تمارين الدفع، وهذه الاختلافات مناسبة أيضاً لجميع مستويات اللياقة الثلاثة.

## وضعيات اليد المختلفة لتمارين الدفع:

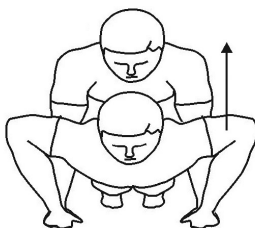
هناك أربع وضعيات مختلفة يمكن استخدامها لأي تمرين دفع؛ وهي القبضة القريبة، الوضع المتوسط، والوضع الواسع، وخارج الحدود.

1. يتم وضع إحدى اليدين قريبة من الأخرى (القبضة القريبة).

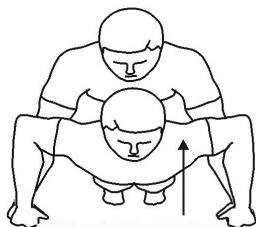


كلما اقتربت المسافة بين يديك، كان عليك وضع مرفقيك قريبين من الجانبين خلال الحركة. تستهدف هذه الوضعية الجزء الخلفي من ذراعيك (عضلة الترايسبس) ووسط الصدر.

2. يتم وضع اليدين خارج عرض الكتفين تماماً (الوضع المتوسط).

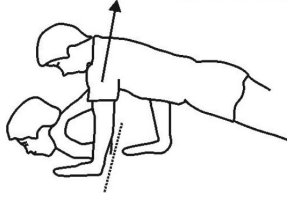


وعندما تضع إحدى يديك بعيدة عن الأخرى، يتمكن المرفقان من التحرك بعيداً عن جسمك، ويتركز العمل تحديداً على الجزء الخارجي من الصدر.  
- يتم وضع مسافة واسعة بين اليدين (الوضع الواسع)



- يتم وضع يد أمام اليد الأخرى (خارج الحدود)





عند قيامك باختيار مكان وضع اليد، تأكد من أن يديك متباعدتان عن عرض الكتفين، وأبقي ذراعك مع مكان يدك بعيدة عن جسمك عند ثنيها خلال الحركة، ودع كوع الذراع الأخرى يتحرك بعيداً عن جسمك، واتبع هذه الطريقة عند القيام بتمارين الدفع في الوضع الواسع. وتذكر أن تناوب بينهما بحيث يمكنك الحصول على عدد زوجي من التكرارات لكل يد في الوضعين الأمامي والخلفي، ويعد هذا مهماً للحفاظ على التوازن في قوة العضلات وتقدمها.

### التوقيتات المختلفة في تمارين الدفع:

من الواضح أن هناك العديد من السرعات المختلفة التي يمكن أدائها خلال تمارين الدفع، وفيما يلي التوصيات في أسلوب 3-6-10:

- سرعة عالية: ثانية واحدة لخفض الجسم، وثانية واحدة لرفعه
- سرعة متوسطة: ثانيتان لخفض الجسم، وثانية واحدة لرفعه
- سرعة بطيئة: أربع ثوانٍ لخفض الجسم، وثانيتان لرفعه

## نصائح مفيدة للتوقيت:

كلما كنت أبطأ في خفض جسمك وأسرع في رفعه، زادت شدة التمرين، وهناك خيار آخر لزيادة الحركة، وهو الاحتفاظ بوضعية الثبات في الجزء السفلي لبضع ثوانٍ قليلة.

ويمكن أن يكون التوقيت مفيداً أيضاً لإكمال المجموعة، وإذا شعرت بالتعب الشديد لإنهائها فمن الجيد أن تحتفظ بوضعية الثبات في الجزء العلوي مع «إغلاق» مرفقك لعدة ثوانٍ بدلاً من التوقف إلى أن تكون مستعداً للمتابعة، وهذه طريقة أخرى لزيادة مستوى التمارين لديك.

## الاختلافات الخاصة في تمارين الدفع:

هناك أربعة مراحل للتقدم في تمارين الدفع يمكنك الاختيار من بينها؛ اثنان منها أسهل من تمارين الدفع المنتظم ويتناسبان مع المستويين المبتدئ والمتوسط، والاثنان الآخران أكثر صعوبة وأفضل ملاءمة للمستوى المتقدم.

## تمارين الدفع الأكثر سهولة:

– تمرين الدفع بالحائط

– تمرين الدفع بالركبة

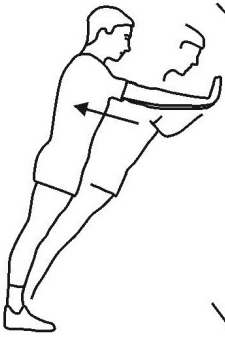
## تمارين الدفع الأكثر صعوبة:

- تمرين الدفع بوضعية الرجل العنكبوت
- تمرين الدفع بالقفز

## 1.2. تمارين الدفع بالحائط:

تناسب مع المستويين: المبتدئ والمتوسط.

تعتبر تمارين الدفع بالحائط من أسهل التمارين، ومثالية لأصحاب الوزن الزائد أو أي شخص لم يسبق له القيام بتمارين الدفع المنتظمة من قبل.



ابدأ بالوقوف مسافة قدم ونصف (أو أكثر بقليل كما هو موضح في الرسم التوضيحي) بعيداً عن الحائط الثابت، ضع يديك على الحائط في أسفل مستوى الكتف مباشرة، ثم تحكّم بحركتك باتجاه الحائط باستخدام ذراعيك حتى يكاد أنفك يلامس

الحائط، ثم ادفع بجسمك إلى وضع البداية، مع الحفاظ على مرفقيك قريبين من جانبيك.

## نصائح مفيدة لتمرين الدفع بالحائط:

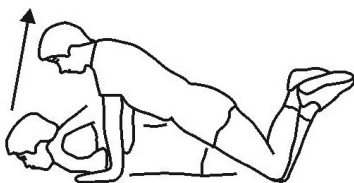
يمكن تطبيق وضعية اليدين واختلافات التوقيت لتمرين الدفع المنتظمة ذاتها على هذا التمرين، وإن

استطعت القيام بتمرين الدفع بالحائط أكثر من عشرين مرة دون توقف، فعندها ستكون مستعداً للتقدم إلى المستوى التالي، وهو تمرين الدفع بالركبة.

### 1.3. تمرين الدفع بالركبة:

يتناسب مع المستويين: المبتدئ والمتوسط.

ابدأ بدعم وزنك بواسطة يديك وركبتيك في وضعية «الأطراف الأربعة»، مع تقاطع كاحليك، وقم بثني مرفقيك، وإبقائهما قريبتين من جانبيك حتى يكون صدرك فوق الأرض مباشرة، ادفع بجسمك إلى أعلى حتى تمتد ذراعاك بالكامل كما كانت في وضع البداية.



### نصائح مفيدة لتمرين الدفع بالركبة:

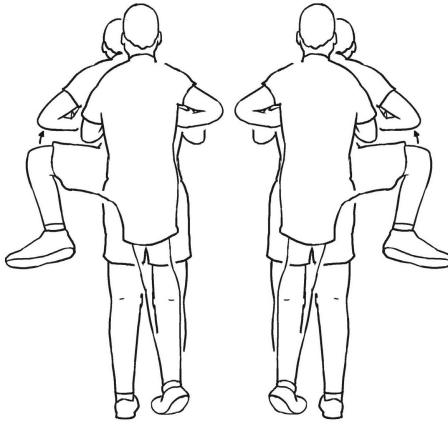
يعد تمرين الدفع بالركبة جيداً للاستمرارية، وعندما يصيبك الإعياء أثناء ممارستك للتمارين الأكثر صعوبة، يمكنك مواصلة التمرين وخفض جسمك إلى مستوى ركبتيك بدلاً من التوقف، إن هذه طريقة رائعة إن مارستها أكثر قليلاً، لأنها ستؤدي إلى نتائج أفضل.

## 1.4. تمرين الدفع بوضعية الرجل العنكبوت

تناسب مع المستوى المتوسط والممتاز.

إن تمرين الدفع بوضعية الرجل العنكبوت متطلبة للغاية، ومن الأفضل ممارستها في حال كنت ترغب في إضافة المزيد من المقاومة ومضاعفة عمل القلب.

ابدأ بالوضعية الخاصة بتمرين الدفع الأساسي، وبينما تقوم بخفض جسمك، ارفع قدمك اليسرى عن



الأرض إلى أن تلامس ركبتيك اليسرى مرفقك الأيسر، توقف عن الحركة بمجرد أن يكون صدرك فوق الأرض مباشرة ثم ادفع بجسمك إلى الأعلى مرة أخرى لتعيد قدمك اليسرى إلى وضعها السابق.

طبق الخطوات ذاتها على الجانب الأيمن، وتكرر التمرين حتى تكتمل المجموعة.

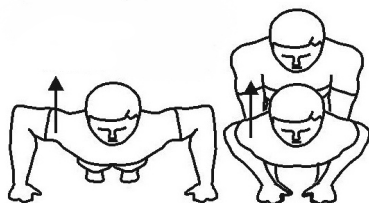
## نصائح مفيدة لتمارين الدفع بوضعية الرجل العنكبوت:

من الأفضل القيام ببعض تمارين الدفع السهلة للإحماء قبل القيام بأي من هذه التمارين الخارقة، ويمكن ممارستها أيضاً بوضعية «الانحدار» من خلال البدء برفع قدميك على كرسي، إن هذه التمارين هي الأصعب في تمارين الدفع بوضعية الرجل العنكبوت، وحتماً هي تناسب الأقوياء وأصحاب المستويات المتقدمة فقط.

### 1.5. تمرين الدفع بالقفز

يتناسب مع المستوى المتقدم.

ابدأ بالوضعية الأساسية لتمرين الدفع واخفض جسمك حتى يصبح صدرك مرتفعاً بعض الشيء عن الأرض، وبالوضعية ذاتها قم بدفع جسمك بحركة انفعالية سريعة إلى الأعلى بحيث ترتفع يداك عن الأرض لفترة قصيرة مع امتداد مرفقيك، اضبط جسمك بطريقة محكمة حيث تلمس يداك الأرض مرة أخرى، وتقوم بخفض جسمك إلى وضع البداية، كرر الحركة لإكمال التمرين.



## نصائح مفيدة لتمارين الدفع بالقفز:

من الأفضل القيام بتمارين الدفع بالقفز على سطح ناعم مثل السجادة السميكة، إن الحركة السريعة التي تضيف المقاومة في تمرين الدفع تزيد شدة التمرين بشكل كبير، وبإمكانك أيضاً التبديل في وضعيات اليد بعد كل عملية دفع، كما هو موضح في الرسم التوضيحي، وبذلك يتم تحريك كل العضلات المختلفة بشدة.

## 2. تمارين القرفصاء:

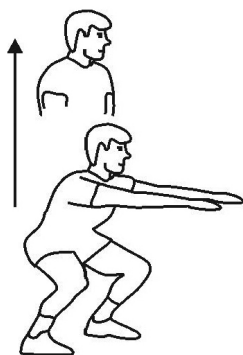
يعتبر تمرين القرفصاء من التمارين الاستثنائية، فهي تعمل على تقوية الجزء السفلي من الجسم والقلب، بما يوفر قاعدة دعم رائعة لجميع الحركات البدنية، كما أنها واحدة من أفضل التمارين التي تساعد في فقدان الوزن، ولسوء الحظ، يعتقد البعض أن تمرين القرفصاء عادةً ما يكون محفوفاً بالمخاطر كونه يجهد الركبتين والظهر إجهاداً مفرطاً.

والياً ليس هناك شك في أنه عند ممارسة هذا التمرين بشكل غير صحيح يمكن أن يتسبب في حدوث مشاكل، ولكن عند التدرج في ممارسة تمرين القرفصاء السهلة والحفاظ على العادات السليمة فإن كل ذلك سيقبل من هذه المخاطر بشكل جذري، وهذا يعني أنه لا داعي للخوف من ممارسة هذا التمرين، قم بالحركات بالطريقة التي يفترض بك القيام بها ويمكنك المضي

قديماً لتقوية جسمك والاستمتاع بالفوائد الهائلة التي سيمنحها لك هذا التمرين.

## 2.1. تمرين القرفصاء الكاملة

يتناسب مع المستوى المتوسط، والمتقدم.



قف على قدميك وباعد بين عرض الوركين وضع ذراعيك على جانبيك، قم بخفض الأرداف حتى تصل إلى الوضع الذي يكون فيه الفخذان موازيين للأرض، وعندما تنحني نزولاً قم بمد يديك أمامك للحفاظ على التوازن الجيد، وبينما يتحمل

كعبك وزن جسمك بالكامل، قم بدفع نفسك عالياً مرة أخرى حتى تصل إلى وضع البداية.

### نصائح مفيدة لتمرين القرفصاء الكاملة

إن واحدة من أفضل الطرق للحد من خطر الإصابة هي ممارسة التمرين مع تركيز وزن جسمك إلى الخلف بدلاً من الأمام، ويعني هذا أنه يجب عليك أن تكون قادراً على هز أصابع قدميك أثناء حركتك، وإن شعرت بأي تعب في ظهرك أو ركبتيك فلا تمارس القرفصاء بكثرة، وبدلاً من ذلك ابدأ بتمرين القرفصاء المسطحة،



واعمل تدريجياً حتى تكون قادراً على ممارسة تمارين القرفصاء الكاملة.

وكما هي الحال مع جميع التمارين، ينبغي أن يمارس تمارين القرفصاء بحذر وبحسب قدرة الشخص الذي يمارسها، وإذا لم تستطع القيام بتمارين القرفصاء الكاملة عشر مرات في جلسة واحدة، فيجب عليك أن تبدأ بتمارين القرفصاء الأسهل.

### الاختلافات العامة في تمارين القرفصاء:

كما هي الحال في تمارين الدفع، هناك نوعان من تمارين القرفصاء، وتتضمن الوضعيات المختلفة للقدمين والتوقيت، ويمكن تطبيق هذه الأنواع على تمارين القرفصاء المختلفة، وهي مناسبة لجميع مستويات اللياقة البدنية الثلاثة.

### وضعية القدمين في تمارين القرفصاء:

على غرار وضعية اليدين في تمارين الدفع، توجد ثلاث طرق مختلفة لوضعية القدمين أثناء ممارسة تمارين القرفصاء:

- التباعد بين عرض الوركين.
- التباعد بين عرض الكتفين.
- أبعد من عرض الكتفين.

## نصائح مفيدة لوضعيات القدمين:

من الأفضل أن تكون أصابع قدميك متجهة إلى الأمام مباشرة لاتخاذ وضعية القدمين الضيقة، وأن تكون أصابع قدميك موجهة إلى الخارج بعض الشيء لاتخاذ وضعية القدمين المتباعدة، وذلك حتى يمكنها أن تتلاءم مع دوران الوركين. كلما اقتربت قدماك معاً، كان تأثير هذا التمرين مركزاً على المنطقة الأمامية للفخذين (عضلات الفخذ)، وكلما تباعدت المسافة بين قدميك، كان تأثير التمرين مركزاً على المنطقة الداخلية للفخذين (العضلات المقربة).

## التوقيت لممارسة تمارين القرفصاء المختلفة:

كما ذكرت في تمارين الدفع سابقاً أن هناك خيارات متعددة في السرعة، وبالنسبة لتمرين القرفصاء نوصي بنوعين من السرعة:

- سرعة عادية: ثانيتين للنزول، وثانية للوقوف.
- توقف مؤقت: ثانيتين للنزول يتبعه توقف مؤقت لمدة ثانيتين في حالة النزول.

## نصائح مفيدة للتوقيت:

الانحناء للأسفل ببطء والارتفاع بسرعة أفضل وسيلة لممارسة المزيد من تمارين القرفصاء، وإذا كنت قوياً بما فيه الكفاية، فإن اتخاذ وضع النزول لفترة أطول على سبيل المثال لخمس ثوانٍ، يمكنه أن يزيد من شدة الحركة.

## الاختلافات الخاصة في تمارين القرفصاء:

توجد أربع تدرجات مختلفة لتمارين القرفصاء يمكنك الاختيار من بينها، وتعتبر المراحل الثلاث الأولى مناسبة لجميع مستويات اللياقة البدنية الثلاثة، بينما المرحلة الرابعة تلائم أصحاب مستوى اللياقة المتقدم.

### أسهل أنواع تمارين القرفصاء:

- تمرين القرفصاء المسطحة المتقدمة
- تمرين القرفصاء على الحائط
- جلسة القرفصاء على الكرسي

### أصعب أنواع تمارين القرفصاء:

- تمرين القرفصاء بالقفز
- ولتحدث بالتفصيل عن كل تمرين على حدة.

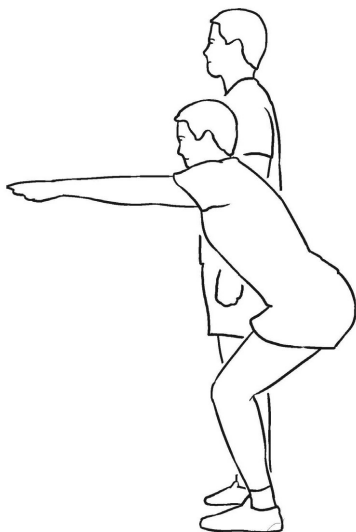
## 2.2. تمرين القرفصاء السطحية المتقدمة:

تناسب مع المستوى: المبتدئ، والمتوسط.

إن تمرين القرفصاء السطحية المتقدمة خاصة بالمبتدئين وأصحاب الوزن الزائد، والفكرة من استخدام هذا النوع البسيط من التمارين كنقطة انطلاق هي لتطوير القوة اللازمة لممارسة التمارين الأكثر صعوبة.

ابدأ التمرين كما تفعل أثناء ممارستك لتمارين القرفصاء الكاملة؛ قف وظهرك مستقيم وباعد بين

الوركين، أرخ عضلاتك الأساسية (عضلات المعدة) وخفض أردافك عن طريق ثني ركبتيك قليلاً، عد إلى وضع رأسي مع الحفاظ على وزنك على كعبيك، وليس على أصابع قدميك.



### نصائح مفيدة لتمارين القرفصاء السطحية المتقدمة:

لا تفكر للحظة أن ممارسة هذا التمرين هو مضيعة للوقت، فحتى الجلسة السطحية يمكن أن تكون مفيدة، وببساطة، التدرج في الانخفاض البسيط أثناء التمرين كل أسبوع سيمنح جسمك القوة بطريقة آمنة، وتذكر أنه من الضروري أن تحرك أصابع قدميك طوال الحركة، إن «اختبار تحريك أصابع القدم» هو أداتك للتأكد من أنك تجلس بشكل صحيح.

### 2.3 تمرين القرفصاء على الحائط:

يتناسب مع المستوى المبتدئ، والمتوسط.



قف بينما تكون المسافة متباعدة بين عرض الوركين وحوالي مسافة قدم ونصف القدم من الحائط خلفك، قم بالانحناء إلى الخلف حتى يصبح ظهرك منسطحاً على الجدار، ومن هذه الوضعية قم بخفض الأرداف مستنداً على الحائط عن طريق حني ركبتيك، إن الهدف من خفض جسمك هو

حتى يوازي فخذك سطح الأرض، استقر في وضعيتك وقم بالعد حتى رقم (2)، ثم اضغط على كعبيك ارتفاعاً حتى تقف ساقك بشكل مستقيم.

### نصائح مفيدة لتمرين القرفصاء على الحائط:

إن أهم الأشياء أولاً هي أن لا تحاول أبداً ممارسة هذا التمرين على جدار خشن، حيث لا بد أنك ستزعج منه، فكما أنك تحافظ على ملابسك دعنا نطبق الشيء نفسه لنحافظ على جسدنا.

إنني أفضل أن يتم ممارسة هذا التمرين مع الجزء العلوي من الجسم بعيداً بعض الشيء عن الحائط، وهذا يعني أن أردافك فقط هي التي تستند إلى الحائط أثناء الحركة،

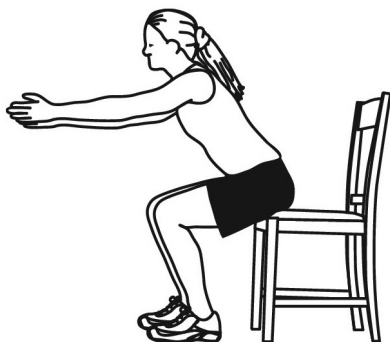
فهذا يحافظ على وزن جسمك مركزاً في الكعب ويحمي ظهرك، وإذا كنت غير قادر على اجتياز «اختبار تحريك أصابع القدم» أثناء الحركة، عندها ستكون بحاجة إلى تحريك قدميك بعيداً عن الجدار لتحرير أصابع قدميك وتخفيف أي إجهاد على الركبتين.

## 2.4 تمرين القرفصاء على الكرسي:

يتناسب مع المستوى المبتدئ، والمتوسط.

إن ممارسة تمرين القرفصاء على الكرسي تعمل على تحريك الجزء الخلفي من الجسم بشكل طبيعي وتسهم في المحافظة على الوزن في الكعب وتحمي الركبتين، وهذا هو السبب في كونه المفضل للمبتدئين من وجهة نظري.

ابدأ بممارسة التمرين بوضع قدميك أمام كرسي ثابت، مع المباشرة بين عرض الوركين، ثم اجلس على الكرسي حتى تلمس أردافك حافة الكرسي، ثم قف مرة أخرى، إن الأمر بسيط جداً.

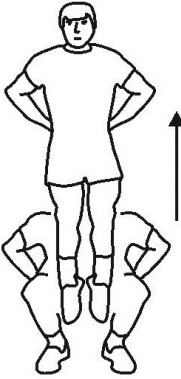


## نصائح مفيدة لممارسة تمرين القرفصاء على الكرسي:

إن ارتفاع الكرسي يؤثر في درجة صعوبة التمرين؛ فكلما كان الكرسي أعلى، كان التمرين أقل شدة؛ وكلما قل ارتفاع الكرسي، زاد التمرين صعوبة، وإذا لم تتمكن من العثور على كرسي مرتفع بما يكفي ليتناسب معك، فاستعمل طاولة طويلة وثابتة أو سطح مكتب، وإن كنت تمتلك ساقين ضعيفتين فمارس التمرين بـ«جلسة القرفصاء المستقرة»، وهذا يعني الجلوس على الكرسي والوقوف مرة أخرى مع الحصول على قليل من المساعدة من ذراعيك قدر المستطاع.

## 2.5 تمرين القرفصاء بالقفز:

يتناسب مع المستوى المتقدم.



ابدأ التمرين كما تفعل مع تمرين القرفصاء الكاملة، مع ترك مسافة بين عرض الورك والوقوف مستقيماً، اخفض الأرداف حتى تصل إلى مكان يكون فيه الفخذان متوازيين مع سطح الأرض، وبينما يكون وزنك على الكعبين وذراعاك ممتدتين أمامك، اقفز في الهواء ساحباً

يديك خلفك، ثم اهبط برقة قدر الإمكان عن طريق ثني الركبتين أثناء الهبوط متظاهراً بأنك تهبط على

شجرة عنب ولا ترغب أن تسحقها، استقر بوضعية جلوسك منخفضاً لثانية واحدة، ثم كرر القفز والهبوط مرة أخرى.

### نصائح مفيدة لممارسة تمرين القرفصاء بالقفز:

نحب أنا وشون ممارسة تمرين القرفصاء بالقفز كثيراً؛ فهو يعمل على تقوية الساقين ويمكن أن يحرق كمية كاملة من السعرات الحرارية، ومع ذلك فمن الأفضل المحافظة على الساقين عندما تكون على أرضية ناعمة أو مفروشة بالسجاد أو عندما ترتدي أحذية داعمة لتسندك عند الهبوط.

ويعتبر تمرين القرفصاء بالقفز مفيد أيضاً لتقوية عضلات ساقيك، والطريقة الجيدة التي تساعد عضلات ساقيك لتعملاً بجهد أكبر هي ممارسة تمارين جلسة القرفصاء المختلفة، ويشبه هذا إلى حد كبير استخدام حبل القفز، ويمكن أن يمنحك تمريناً رائعاً للعضلات والقلب.

### الانتقال إلى القلب

لا يوجد أدنى شك في ذهني أن ممارسة عدة تمارين قصيرة من تمارين الدفع والقرفصاء في اليوم تعتبر رائعة لصحتك ومظهر جسمك، إن تنوع هذه التمارين يجعلها مثالية لممارسة الإحماء، والتمارين الرياضية، وجوانب



الهدوء في ممارستك التمارين الموزعة، ومن خلال ممارستها بانتظام والتدرج في ممارسة الأكثر تحدياً منها ستتمكن من التطلع إلى تطوير قوتك وتناسقك ورشاقتك، مما سيجعلك تبدو وتشعر وتعمل بالطريقة التي تريدها.

في الفصل التالي، سأقوم بمناقشة التمارين الثلاثة للجزء الأوسط من الجسم، والتي اخترناها لبناء جسر صلب بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم، ولكن قبل أن نصل إلى هذه التمارين الأساسية، أريد منك أن تتحرك مرة أخرى.

والآن ألقِ نظرة على هذا الفصل واختر من بين التمارين المختلفة للقرفصاء وتمارين الدفع التي تعتقد أنها ملائمة لك، وعندما تنتهي من ذلك، قم بالوقوف وكرر كل تمرين عشر مرات إن كنت في المستوى المبتدئ، وعشرين مرة لكل منها إن كنت في المستوى المتوسط، وثلاثين مرة لكل منها إن كنت في المستوى المتقدم، وعند الانتهاء من ذلك، تناول كوباً من الماء وانتقل إلى الفصل التالي.



الفصل الرابع  
الأساسيات الثلاثية  
الاعتناء بمعدتك وظهرك وأردافك وأضلاعك



على مدار عامين أصبح القلب هو مركز الاهتمام بين الرياضيين ومحترفي التدريب ومتخصصي التأهيل، وهذا ليس لأنهم جميعاً مهتمون بتقسيمات عضلات البطن.

إن ما أصبح واضحاً بشكل كبير هو أن قوة وصلابة الجزء الأوسط من الجسم يعتبر أمراً أساسياً للأداء العالي والتوازن الأفضل وتحسين وضع الجسم والتقليل من خطر الإصابة في الظهر، فبدون وجود جسر صلب بين الجزء العلوي والسفلي في الجسم يتعذر ممارسة الوظائف الجسدية.

ولمساعتك على تطوير العضلات الأساسية التي تعمل على تحسين لياقة الجسم بالكامل، فإن أسلوب 3-6-10 يستخدم «الأساسيات الثلاثية» التي تشمل ما يلي:

1. تمرين الطحن المتقاطع للساقين.
2. تمرين التمدد والاستلقاء.
3. تمرين الاستناد إلى الحائط.

وهذه التمارين جميعها يمكنها أن تعمل على منطقة الجزء الأوسط من جسمك، ويجب أن ينقبض ظهرك وأضلاعك وأردافك والعضلات المنقبضة في فخذيك وتقسيات عضلات البطن عند ممارستك لتمارين الطحن والتمدد والاستناد، كما تقوم الأساسيات الثلاثية بعمل رائع في تمدد العضلات الضيقة، وهو أمر جيد للحفاظ على المرونة.

وكما هي الحال مع تمارين الضغط وجلسة القرفصاء، فإن كلاً من التمارين الأساسية يوجد فيها بعض الاختلافات، وأحد السمات البارزة لهذه الاختلافات هي أنها تمكنك من أداء التمارين الثلاثة الأساسية دون الاضطرار إلى الاستلقاء، وهذا ما يجعلها مثالية لممارستها في أي مكان وفي أي وقت دون الحاجة إلى القلق على نفسك من الأسطح المتسخة.

ومن الواضح أن هناك العديد من التمارين الأخرى مثل تمرين الارتكاز على الكوعين، وتمارين الجسر وتمارين رفع الفخذ وتمارين الالتواء والتي يمكن أن تعمل على تقوية قلبك، ولا يعني عدم وجودها ضمن التمارين بأسلوب 3-6-10 أنه لا يمكنك استخدامها في التمارين الموزعة، ومع ذلك فإن المواظبة على ممارسة التمارين الثلاثية الأساسية ستعمل بقدر كافٍ على تطوير نوع المعدة والظهر والأرداف والأضلاع، التي ستبدو جيدة وستعمل بشكل جيد.

مع هذا الفكر الجوهرى، لنبداً مع تمرين الطحن المتقاطع للساقين.

## 1. تمرين الطحن المتقاطع للساقين

يتناسب مع المستوى: المبتدئ، والمتوسط، والمتقدم.

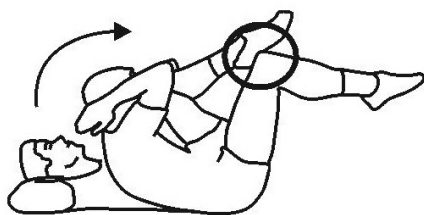
الشيء الذي أحبه في هذا التمرين على وجه التحديد هو كيف يساعد على تمديد عضلات المؤخرة وتقوية الجزء العلوي من الظهر ومنطقة أسفل البطن، إن أثر هذا النوع من تمارين القوة والتمدد أنه يعتبر عنصراً أساسياً لتطوير الاستقرار الأمثل للقلب ووظائفه.

وإليك طريقة تنفيذها: استلقِ أرضاً على ظهرك مع ثني ركبتيك، ثم أمسك شحمتي أذنيك بأصبعي الإبهام والسبابة، وتأكد من أن مرفقيك يضغطان على الأرض عند جانبي الرأس.

ارفع ساقاً واحدة وضع الجزء الخارجى من كاحلك فوق الركبة في ساقك الأخرى، ومع وضعية البداية هذه ارفع كنفيك وذراعيك عن الأرض، وقرب مرفقيك معاً مع ثني الركبة المنحنية تجاه مرفقيك، قم بالزفير بقوة خلال ممارسة هذا الجزء من الحركة الطاحنة.

عد إلى وضع البداية عن طريق وضع مرفقيك على الأرض وكذلك كعب ساقك المثنية.

تذكر بتقسيم العدد الإجمالي للتكرارات التي تود أن تمارسها بالتساوي بين ساقك اليمنى واليسرى.



### نصائح مفيدة لممارسة تمرين الطحن المتقاطع للساقين:

إن وضع يديك خلف رأسك بينما تمارس هذا التمرين سوف يقودك إلى سحب رأسك والتسبب بالضغط في رقبتك، ولهذا فإن السبب في أنه من المهم أن تمسك شحمتي أذنيك، وإذا كنت تشعر بأنك تجرهما، فاسترح.

وللتركيز على منطقة الجزء الأوسط من جسمك فحاول ملاسة كلا المرفقين بركبة الساق المثنية، إن هذا سيؤدي حركة ملتفة طفيفة ويقوم بتنشيط العضلات الأساسية الأخرى.

إن لم يتوافر لديك السطح الملائم للاستلقاء، فيمكنك استخدام النوع الثابت الآخر الذي يسمى «جناح الفراشة»، ويتم ممارسة هذا التمرين عن طريق وقوفك بشكل مستقيم والإمساك بشحمتي أذنيك، أرجع كوعيك للخلف، ارفع ركبتك اليمنى، وفي نفس الوقت لامس كوعيك معاً بالركبة، خذ زفيراً قوياً بينما تقوم بهذه الخطوة، ثم عد لوضع البداية، كرر الحركة برفع ساقك اليسرى، وبدل بين الساقين اليمنى واليسرى

حتى تستكمل التمرين، يجب أن تكون الحركة متناغمة عند تحريك المرفقين وتقريبهما من بعض حتى تبدو كمظهر الفراشة عندما تمد وتغلق أجنحتها.

وهذا النوع الثابت له التأثير المماثل الذي يؤديه تمرين الطحن في البطن في حالة الاستلقاء، كما أنه سيعمل على تقوية الظهر والكتفين ومد منطقة الصدر. والجانب السلبي هو أن هذا التمرين لا يعمل على مد الأرداف على نحو فعال كما هي الحال عند ممارسة التمرين مستلقياً على ظهرك لأنه لا يوجد تقاطع للساقين، وهذا هو السبب في أنه من الأفضل التنوع في ممارسة التمرين بين الاستلقاء والوقوف.

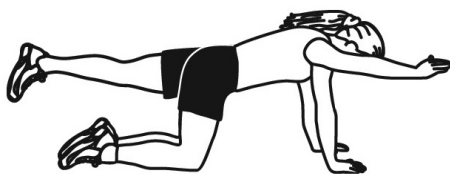
## 2. تمرين التمدد والاستلقاء

يتناسب مع المستوى: المبتدئ، والمتوسط، والمتقدم.

هذا التمرين الرائع والمعروف باسم «مطارد الطير» يعمل على الأرداف والجزء الخلفي من الفخذين، ومنطقة أسفل الظهر والبطن، والجزء الأمامي من الكتفين.

ابدأ التمرين على تثبيت أطرافك الأربعة على الأرض حاملاً وزنك على يديك وركبتيك، مع الحفاظ على ظهرك مستقيماً وموجهاً نظرك إلى الأرض، ارفع ذراعاً واحدة بشكل مستقيم أمامك مباشرة، وقم بمد ساقك من الجانب المقابل خلفك مباشرة، ثم عد إلى وضعية تثبيت الأطراف الأربعة على الأرض، وقم بالتبديل بين

الذراع والساق الأخرى وكرر الخطوات حتى من تنتهي من استكمال التمرين.



### نصائح مفيدة لتمارين التمدد والاستلقاء:

يمكن أن يعمل التمرين على أجزاء مختلفة من الكتف والأرداف من خلال توجيه إصبع الإبهام وإصبع القدم الأكبر في اتجاهات مختلفة أثناء الحركة، فعندما ترفع إبهام يدك المرتفعة للأعلى فيكون التركيز على الجزء الأمامي من كتفك، وعندما تنزل الإبهام فإن التركيز يكون على الجزء الخلفي، وعند توجيه أصابع قدمك الممتدة إلى الداخل باتجاه القدم الأخرى سيكون التركيز على الجزء الأوسط من أردافك، وحين توجه أصابع قدمك إلى الخارج سيكون التركيز على الجزء الخارجي منها.

ولممارسة الوضع الثابت في هذا التمرين، قم ببساطة باعتماد تمرين الدفع على الحائط كوضعية للابتداء، ثم أزل يدك اليمنى من الحائط وارفعها لأعلى موجهة إلى السقف، وفي نفس الوقت ادفع كعبك الأيسر إلى الخلف، وحافظ على ساقك مستقيمة، ويجب ألا تقوم بشي الركبة، استقر بهذه الوضعية وقم بالعد إلى الرقم 2 وبعد

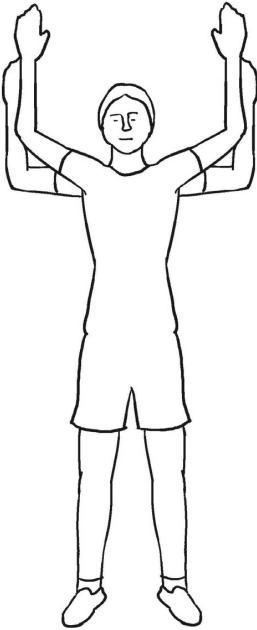


ذلك عد إلى وضع البداية، كرر الخطوات بالتبديل بين يديك وساقك الأخرى حتى تنتهي من استكمال التمرين.

### 3. تمرين الاستناد إلى الحائط

يتناسب مع المستوى: المبتدئ، والمتوسط، والمتقدم.

إنه من الواضح أن نمط الحياة الراكد يسبب حالات سيئة من مثل الرقبة النضية، والكتف الأحذب (المنحني)، والظهر الأجوف والأرداف الضعيفة، ويعتبر تمرين الاستناد إلى الحائط من أفضل العلاجات حيث يقوي ويمد جميع الأجزاء الضرورية تقريباً لتحسين وضعك العام.



ابدأ بالميل إلى الخلف باتجاه الحائط رافعاً يديك في الهواء كما لو أنك مهدد بالسلاح، ويجب أن يكون مرفقاك مثنيين بدرجة 90 درجة، ويكون رأسك ومرفقاك وكتفاك ويديك وأردافك وكعباك تلامس الحائط، ومن هذه الوضعية، أخرج نفسك قوياً بينما تقوم بشطف سرّة بطنك محاولاً الضغط على أسفل ظهرك المستند إلى الحائط، وفي الوقت نفسه مد

يديك عالياً إلى الحائط كما لو أنه قد تم إخبارك بأن عليك «إصافهما عالياً على الحائط»، وتأكد من إبقاء يديك ومرفقيك وكتفيك ورأسك وأسفل ظهرك وأردافك بشكل مستقيم على الحائط قدر الإمكان أثناء الحركة، استقر بهذه الوضعية لمدة ثانيتين، ثم استرخ واعد إلى وضع البداية بينما تأخذ نفساً عميقاً.

### نصائح مفيدة لممارسة تمرين الاستناد إلى الحائط:

أهم نصيحة بسيطة يمكن أن أعطيها لك عن تمرين الاستناد بالحائط هي أن تمارسه كل يوم، وقد تجد ذلك صعباً في البداية؛ لأن المحافظة على ثبات كل أجزاء الجسم على الحائط يعتبر شيئاً صعباً، فإذا استطعت المقاومة فلا تتوقف، بل استمر وسترى بأنه سيصبح أسهل.

### التناوب بين التمارين الأساسية الثلاث:

الآن وقد تم شرح جميع التمارين الأساسية الثلاث، فإن أفضل طريقة لاستخدامها هي التناوب فيما بينها، فعلى سبيل المثال، إذا مارست تمرين الطحن المتقاطع للساقين كأول تمرين أساسي لليوم، فقم بعدها بممارسة تمرين التمدد والاستلقاء ثم تمارين الاستناد إلى الحائط؛ وإذا مارست المزيد من التمارين الأساسية في اليوم الواحد، فعندئذ عد إلى تمرين الطحن المتقاطع للساقين وكرر التناوب بين التمارين، إن التنوع بين التمارين على

هذا النحو يؤدي إلى الحصول على درجات عالية من التنوع ويحقق قوة متوازنة للقلب.

ولكي تتعرف كيفية القيام بذلك، أود منك أن تفكر مرة أخرى في الأنواع المختلفة لتمارين الدفع والقرفصاء والتي يمكنك الاختيار من بينها في نهاية الفصل السابق، إن الخطة هنا هي أن تقوم بممارستها مرة أخرى، ولكن هذه المرة عليك أن تمارسها مع التمارين الأساسية الثلاثة، وإذا كنت مبتدئاً، فستكون ممارستك للتمارين الموزعة بهذا الشكل:

1. تمرين الدفع - 10 مرات.
2. تمرين الطحن المتقاطع للساقين - 6 مرات (3 مرات / جانب).
3. تمرين القرفصاء - 10 مرات.
4. تمرين التمدد والاستلقاء - 6 مرات (3 مرات / جانب).
5. تمرين الدفع - 10 مرات.
6. تمرين الطحن المتقاطع للساقين - 5 مرات.
7. تمرين القرفصاء - 10 مرات.

إذا كنت في المستوى المتوسط أو المتقدم، فقم بنفس التسلسل ولكن مع تكرار تمرين الدفع والقرفصاء عشرين مرة، وتكرار التمارين الأساسية عشر مرات، إن

هذه التمارين الموزعة قد تستغرق ما بين دقيقتين ونصف إلى ثلاث دقائق، إنه ليس وقتاً كثيراً للممارسة شيء جيد بالنسبة لك.

## تنفس لنتائج أفضل

إذاً، كيف كانت المجموعات؟

هل التمارين التي اخترتها تعتبر ملائمة بالنسبة لك؟ أتمنى ذلك، ولكن قبل أن تمارس أيّاً منها مرة أخرى، أريد أن أسترعي انتباهك إلى جانب آخر مهم من تمرينك، ألا وهو تنفسك.

يمكن أن تحدث تقنية التنفس المناسبة أثناء كل حركة اختلافاً كبيراً في أدائك، والشيء الجميل هو أن تعلم كيفية التنفس بشكل صحيح هو شيء واضح، ببساطة ما عليك سوى أن تعتاد على اتباع الإرشادات الثلاثة التالية:

1. استنشق الهواء من خلال أنفك وأخرجه من فمك

2. إن استنشاق الهواء باسترخاء يعد جزءاً من الحركة

3. عملية الزفير مع بذل الجهد يعد جزءاً من الحركة

وهذا يعني أنه بالنسبة لتمرين الدفع والقرفصاء، عليك استنشاق الهواء وأنت تخفض جسمك وتخرجه بينما ترفع جسمك مرة أخرى، وبالنسبة للتمارين الأساسية الثلاثة، يمكنك الزفير عندما تقوم بتقريب

مرفقيك إلى ركبتيك في تمرين الطحن المتقاطع للساقين، وعندما ترفع ذراعيك ورجليك في تمرين التمدد والاستلقاء، وعندما تقوم بضغط كامل جسمك على الحائط في تمرين الاستناد بالحائط، ويمكنك استنشاق الهواء عند عودتك إلى وضع البداية.

عندما تقوم بتطبيق هذه المبادئ سيكون بإمكانك تطوير إيقاع التنفس لديك أثناء ممارستك للتمارين، وبدلاً من إعاقة أدائك عن طريق حبس أنفاسك، وهو أكثر ما يقوم به الأغلبية، فإنك ستقوم بتوصيل الأوكسجين اللازم لعضلاتك العاملة وتطهير مجرى دمك من ثاني أكسيد الكربون، وهذه الطريقة يمكنك التمتع بنتائج أفضل في ممارسة التمارين الموزعة.

### ملخص عند إشارة منتصف الطريق

قبل الاستمرار إلى الفصل الخامس، أعتقد أن الأمر يستحق أن نقوم بمراجعة سريعة، ما نعرفه حتى الآن هو أن ممارسة التمارين جيدة حقاً بالنسبة لنا، وكما نعلم أن الكثير من الأشخاص يفقدون فوائدها لأنهم لا يمارسون ما يكفي منها، وقد أشرت في الفصل الأول إلى خمسة أسباب لوجود هذا التقصير، ووصفتها بأنها عقبات تحول دون ممارستنا للتمارين، ومن هنا أظهرت كيف يمكننا التخلص من أربعة من هذه العقبات عن طريق ممارسة التمارين بأسلوب 3-6-10.

من خلال إعادة حزم التمارين وتحويلها إلى نوبات التمارين القصيرة المتراكمة على مدار اليوم، فإننا سنقوم بتقليل عبء الوقت، إن حاجز الصعوبة يتم تفكيكه عن طريق تطوير التدريبات السهلة للغاية، ولقد تم عرض كل تمرين على حدة بشكل واضح، مما جعل عبء الخبرة تبدو بسيطة جداً، ونظراً لأننا في أسلوب 3-6-10 لانمارس سوى تمارين الوزن التي لا تتطلب مكاناً محدداً للقيام بها، فإن جميع تمارينك تعتبر مجانية، كما أن عبء التكاليف لم يعد موجوداً.

والحقيقة هي أن كل نشاطاتك البدنية التي تضاف في نهاية يومك، والتي تترك عقلية ممارسة كل شيء أو لا شيء (والعوائق التي تصاحبها) في لحظة لممارسة المزيد من الحركة بشكل مستمر ومريح من أي وقت مضى. والآن، لا تتردد في المضي قدماً.

## الفصل الخامس

# مبادئ التمارين الأساسية

كل ما تفعله إما أن يساعدك أو يؤذيكَ



هل سبق وأن قذفت كرة في الهواء وتوقعت أن تبقى مكانها؟ أشك في ذلك، ومع هذا يميل العديد من الناس إلى التفكير في طرق انعدام الجاذبية عندما يتعلق الأمر بصحتهم ولياقتهم ومظهر أجسامهم، ويبدأون باتباع برنامج جديد للحمية الغذائية أو النادي الرياضي، ويفعلون ما هو ضروري لفترة قصيرة، ثم ينجرفون إلى نمط حياتهم القديم، مع افتراضهم أن نتائجهم ستبقى كما هي.

ولكن بالتأكيد أن ما يرتفع يجب أن ينزل، حيث إن جسمك يستجيب لكل ما تفعله (وما لا تفعله)، نود أنا وشين أن نقول ذلك على النحو التالي: كل ما تفعله إما أن يساعدك أو يضرك في السعي لتحقيق أهدافك الصحية ولياقتك البدنية، وهذا ما نسميه قانون التأثير الديناميكي ويعني أن النتائج المستدامة لا تأتي إلا من العمل المستدام.

ويوفر القانون أيضاً أساساً رائعاً لفهم مبادئ رئيسيين للتمرين وهما: الانعكاسية والنوعية، ويمكن أن يؤدي الإدراك الجيد لهذه الأمور إلى تخطيط تدريباتك وتفسير نتائجك بشكل أسهل، لذا دعنا نلقي عليها نظرة قريبة.

### الانعكاسية والاستمرارية

إن الحقيقة القاسية هي أن العضلات تصبح أصغر وتراجع اللياقة البدنية عند عدم ممارسة النشاط؛ ففي أقل من أسبوع أو أسبوعين من إيقاف التمرين يمكن أن تبدأ الحالة الجيدة في التراجع، وربما يكون أسوأ شيء في الانعكاسية هو تعرضك لصعوبة غير عادية في قدرتك على خسارة الوزن مرة أخرى، وقد يكون من الصعب الحصول على اللياقة البدنية بمجرد فقدانها، وهذا هو السبب وراء أهمية الاستمرار في ممارسة التمارين.

إننا نعلم بالفعل من العقبات الأربع التي نواجهها في التمارين الرياضية أن ممارسة التمارين الثابتة تعتبر تحدياً عندما يكون الانضمام إلى الحصص الرياضية الفردية هي الخيار الوحيد، حتى عندما ترغب حقاً في الذهاب إلى النادي الرياضي سيكون هناك دائماً أسباب تحول دون وصولك إليه، عند مغادرتك العمل في وقت متأخر، وتورطك بزيارة مفاجئة، أو نسيانك للملابس التمرين في المنزل، كل هذه الأمور القليلة تعتبر شيئاً مؤلماً، وبغض النظر عن الأسباب تكون الانعكاسية عقاباً شديداً لهذه التغييرات.



ولحسن الحظ مع وجود التمارين الموزعة، فمن الممكن تماماً الحفاظ على مستوى عالٍ من الاستمرارية حتى عندما نتعرض لهذه الأنواع من العقبات، السيناريو الأسوأ هو أنك قد ينتهي بك الأمر إلى أقل مما كنت تخطط له في البداية، ولكن تذكر عندما يكون كل شيء ذا أهمية، فسيكون القليل بلا حدود أفضل من لا شيء على الإطلاق.

مع تكرار التمارين التي تثبط معدل فقدان العضلات واللياقة البدنية، يمكنك تقليل تأثير الانعكاسية عليك، ومن خلال تمكّنك من تكرار ممارسة التمارين بكل سهولة في كل يوم، وفي بداية الأسبوع ونهايته، فستقودنا ممارسة التمارين قصيرة المدى للحصول على نتائج مستدامة، وتكرارها بشكل طبيعي سيحقق الاستمرارية المهمة التي نحتاجها جميعاً لتحقيق النتائج المستدامة.

### النوعية والمجموعة العنقودية

إن النوعية مرتبطة بمبدأ الانعكاس، وفي الواقع أنه من الواضح أن عضلات محددة التي تركز عليها خلال ممارستك التمرين تصبح أكبر وأقوى، والعضلات التي تفشل في التركيز عليها فلا ترى بها أي تقدم.

وفي ضوء ذلك هنالك دائماً إمكانية لتدريب نفسك وحصولك على عدم التناسق والاختلال الوظيفي، ويمكن أن يؤدي تركيز التمرين على بعض الأجزاء دون غيرها إلى جعل جسمك يبدو مضحكاً ويسبب لك

اختلالات في وضعك ووظائفك الجسدية، وهذا أبعد ما يكون عن المثالية، وهو السبب في أنه من المهم جداً أن تركز التمارين قصيرة المدى على كامل جسمك عن طريق حزم التمارين بأسلوب 3-6-10 المختلفة جميعها في المجموعة العنقودية.

إن الحصول على مزيج جيد من المجموعة العنقودية، التي تتضمن تمارين الدفع والقرفصاء وواحدة أو أكثر من التمارين الأساسية، هي طريقة رائعة للعمل على الجزء الأمامي والخلفي والأضلاع من الجزء العلوي من جسمك، إضافة إلى الجزء السفلي للجسم والأرداف. في الفصل التالي سأحدث كثيراً عن كيفية القيام بذلك، وهذه الطريقة يمكنك الاستمتاع بفائدة الحصول على جسم متناسق ومتوازن وظيفياً.

## الإحماء الملائم

نتفق أنا وشون على أن عملية الإحماء مهمة عند ممارسة التمارين، ولكن مع نموذج النظام 3-6-10 الذي يدوم فقط لبضع ثوانٍ وكحد أقصى حوالي خمس دقائق، إن عملية الإحماء التقليدية التي تزيد من معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ودرجة حرارة الجسم تعتبر غير ضرورية، إن ما هو مطلوب هو الأسلوب الذي يهيئ ويحافظ على المفاصل والأربطة والأوتار والعضلات.

إن أعظم شيء في كل من التمارين بأسلوب 3-6-10

هو أن حركات الإحماء الجيدة تكمن فيها، وهذا يعني أنه لا حاجة إلى روتين الإحماء المنفصل؛ ببساطة، بمجرد بدء كل جولة جديدة بتأناً والتقدم في الاستخدام الجيد للتمارين الأسهل، يمكنك القيام بتمارين الإحماء الملائمة وتقليل خطر الإصابة التي يمكن أن تتعرض لها.

وفيما يلي طريقتان للقيام بذلك:

### الابتداء بالتمارين المسطحة المتقدمة

إن أول استراتيجية لممارسة تمارين الإحماء هي أن تبدأ كل جولة جديدة بتمرين مسطح متقدم قبل كل تمرين، وهذا يعني أن أول أربع أو ست أو حتى ثمانية تكرارات لكل تمرين جديد في مجموعتك يجب أن تمارسه في منتصف كل تمرين؛ فعلى سبيل المثال قم بممارسة تمارين الدفع، ستقوم بخفض جسمك أثناء ممارسة التمرين في التكرارات القليلة الأولى لكل مجموعة جديدة، وبعد ذلك ستقدم لتمارس التمرين كاملاً عندما تشعر بأنك اعتدته، وينطبق الأسلوب نفسه الخاص بالتمرين المسطح على تمرين القرفصاء والتمارين الأساسية الثلاثة.

### تدرج التمارين

الطريقة الثانية لممارسة تمارين الإحماء هي العمل بأسلوبك الخاص أثناء ممارستك التدرج في التمارين الرياضية المتقدمة المختلفة، وقد يكون مثلاً جيداً أن تبدأ

من بضع تمارين الدفع بالحائط أو تمارين الدفع بالركبة قبل ممارسة تمارين الدفع المنتظمة؛ فالتقدم التدريجي أثناء تناوبك في ممارسة التمارين من خلال المجموعة العنقودية سيعزز فيك روح المغامرة والقوة، والتي سيكون لها في نهاية المطاف نتائج عظيمة على مظهر الجسد.

عند تطبيق هاتين الطريقتين بشكل صحيح، فستكون آمنة وفعالة لك، وستبذل جهدك لاعتياد ممارستها في التمارين الموزعة.

### شدة التمارين

إن العنصر المهم للتكيف هو اكتساب القوة بشكل صحيح، في حين أن الضغط على نفسك بقوة شديدة يمكن أن يسبب الإصابة، وعدم الضغط على نفسك بقوة كافية سيجعلك تفشل في تحقيق النتائج التي تروجها، وانطلاقاً من هذا القول، نوصي أنا وشون دائماً بالشدة المنخفضة لتبدأ في ممارسة التمارين الموزعة، وهذا يعني أن من الأفضل لك ممارسة التكرارات المحدودة والتدرج البسيط في البداية، إن الزيادة المنتظمة في القوة أثناء تكيف الجسم هي دائماً الأفضل من اكتساب القوة الزائدة في وقت مبكر جداً، والمعنى من كل هذا عادة هو تضررك وتعطيلك لممارسة تمارينك، لهذا سأقولها مرة أخرى: السلامة أولاً.

وإلى جانب أن بدء التمرين بشدة منخفضة يساعد

في الخفض من خطر الإصابة، هناك إيجابيات كذلك؛ إن الشعور الأعظم بالسعادة وتحسن الوظائف البدنية بشكل عام يمكن أن يحدث في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع خلال ممارسة قدر بسيط من التمارين؛ فالنوم الأفضل، وزيادة الطاقة، والتركيز الحاد هي تغييرات يتعرض لها الناس عادة، إلا أن تشكيل مظهر الجسم هو الشيء الذي يستغرق وقتاً أطول ويتطلب قوة أكثر، ولكن على المدى الطويل، فإن البداية المتأنية والثابتة تكسبك الصحة والمظهر بشكل أسرع، لذا لا تتعجل.

إن الحصول على مستوى الشدة الملائم هو اختيارك الشخصي، واختيار عدد التكرارات الإجمالي الملائم لك للبدء في تكرارات التمارين وتدرجها سيسهل عليك ما سيأتي لاحقاً.

### عدد التكرارات في اليوم

إن أفضل طريقة لوضع عدد التكرارات للبدء هو الاستعانة بمستوى لياقتك الحالي في التمارين بأسلوب 3-6-10، وهذا هو الشيء الذي قمت بتحديدته في اختبار مستوى اللياقة في الفصل الثاني، وفي الجدول أدناه يمكنك معرفة الإرشادات الخاصة بالعدد الإجمالي للتكرارات لكل مستوى لياقة والذي يجب عليك اتباعه في التمارين الموزعة.

المستوى المبتدئ	100 – 200 تكرر
المستوى المتوسط	200 – 500 تكرر
المستوى المتقدم	< 500 تكرر

إنني أعلم أن شون قد ذكر الجدول في المقدمة، ولكن دعوني أوضح لكم بشكل سريع أنه عندما أتحدث عن «تكرار» فأنا أشير إلى حركة كاملة واحدة لممارسة التمرين الواحد، وبالتالي «العدد الإجمالي» يعني مجموع كل التكرارات لجميع التمارين التي قمت بممارستها في اليوم.

ومن خلال خبرتنا أنا وشون، فإن «عدد التكرارات الإجمالي» في البداية تعتبر جيدة، ولكن بعد بضعة أيام تقضيها في ممارسة التمارين الموزعة ستكون مرحلة إجراء بعض التعديلات، سواء أكانت أقل أو أكثر؛ فافعل ما تشعر أنه يلائمك.

### الأهداف الشخصية

إن أهدافك الشخصية هي الشيء التالي الذي يجب عليك أخذه بعين الاعتبار في اختيارك؛ فالجميع ليسوا سواء، لذا إن كان هدفك الحصول على اللياقة وفقدان الوزن، فإنك سوف تحتاج إلى التركيز على القيام بأكثر عدد ممكن من التكرارات كل يوم، وإذا كان هدفك هو التنحيف وبناء العضلات، فعليك التركيز على القيام بتمارين متقدمة أصعب، وربما ستحتاج إلى تجربة الأمور

القليلة التحسينية كل أسبوعين أو نحو ذلك بناءً على استجابة جسمك.

وهذا يعني أنك بحاجة للبقاء على تواصل مع ردود أفعال الآخرين.

من السهل جداً المحافظة على النتيجة، فلا تحتاج إلى أكثر من مجرد شريط قياس لتسجيل التغييرات في قياسات الخصر والوركين والذراعين والفخذين، ويمكن القيام بذلك كل أسبوع أو أسبوعين، وإضافة إلى قياساتك، أقترح أن تقوم بالتقاط الصور لنفسك كل أسبوعين إلى أربعة أسابيع، ويجب أن تكون الفترة الزمنية طويلة بما فيه الكفاية بين التقاط الصور لتتمكن من مشاهدة الفروق والمقارنة ويكون لديك دافع بعد ذلك.

ومع ذلك أرجو ألا تعتمد على القياس من المظهر فقط، فما تشعر به في استجابتك للتمارين الموزعة يعتبر شيئاً مهماً أيضاً، على سبيل المثال أن تدرك أن لديك المزيد من الطاقة يمكن أن يكون حافزاً كبيراً للحفاظ على الاستمرارية وزيادة شدة التمارين أيضاً.

## الجمع بين التكرارات والتدرج

والآن، لنبدأ بالتطبيق العملي في خطوتين لتفسير كل ما سبق في أرقام وقائمة تمارين لتبدأ بها:

1. خذ لحظة للنظر في جدول التكرارات مرة أخرى، وعند الانتهاء اكتب عدد التكرارات التي ستبدأ بها:

عدد التكرارات في اليوم: .....

2. خذ بضع دقائق للعودة إلى الفصلين الثالث والرابع ومراجعة التمارين المختلفة، اجمع قائمة بتمارين الدفع والقرفصاء والتمارين الأساسية الثلاث التي تود ممارستها.

تمارين الدفع: .....

تمارين القرفصاء: .....

التمارين الأساسية الثلاث: .....

رائع، والآن لتتمهل ونستعرض واحدة من أهم مبادئ ممارسة التمارين.

## الراحة والتعافي

لقد أبرزت حتى الآن الحاجة إلى استمرارية التمرين والتدريبات المتوازنة، وكذلك تناولت قيمة تمارين الإحماء وقوة التمارين الملائمة لممارسة التمارين الموزعة، وما هو مهم بالنسبة لي هو التأكيد على الدور الرئيس للراحة.

إن نيل قسط من الراحة المناسبة ضروري للتعافي



وتحسين الصحة واللياقة البدنية والقوة، وفترات الراحة الملائمة بين المجموعات والأيام تمنح الجسم الوقت اللازم لتزويد الجسم بالطاقة وتجديد العضلات والأربطة والأوتار، كما أن هذه المهلة تتيح المجال لتكييف الأنظمة العصبية والدورة الدموية.

والشيء الرائع مع التمارين الموزعة هو أن فترة الراحة بين المجموعات تفي بهذا الغرض تلقائياً، ومع بضع دقائق إلى ساعتين بين كل مجموعة، يكون جسمك قد أخذ القدر الكافي من الوقت ليتعافى، والشيء الآخر الوحيد الذي عليك القيام به للحصول على الراحة بشكل صحيح هو أخذ يوم عطلة واحدة في الأسبوع، وأقترح أن تكون آخر يوم في الأسبوع، إن هذا سيمنحك الوقت الذي تحتاج إليه للتعافى بشكل جيد، وسيسهم أيضاً في تطوير التناغم والروتين الجيد، وهو أمر سنتطرق إليه عن كثب في الفصل التالي.



الفصل السادس  
ضبط التناغم  
المجموعات المترابطة، البدايات  
الجيدة والانطلاق الارتجالي



إن تشكيل روتينك التدريبي الجيد هو فكرة جيدة، فهو يمكّنك من الحفاظ على استمرار التمرين خلال اليوم، ولمساعدتك على تنظيم التمارين الخاصة بك، فمن المفيد أن تفكر في عدد المجموعات في نوبات التمارين القصيرة التي ستستهدفها في اليوم، ومتى ستقوم بها، وما قد تتضمنه هذه المجموعات.

### عدد المجموعات في اليوم

إن عدد المجموعات التي تمارسها لإكمال تكراراتك للتمارين في اليوم هو في النهاية يعتبر من قراراتك، وعلى أية حال إن اتخاذ القرار يعتبر مفيداً يساعدك في اعتماد العدد الإجمالي للتكرارات التي تختار القيام بها جنباً إلى جنب مع جدولك الشخصي.

وأقترح في البداية أن تمارس التمارين الموزعة بعدد قليل من المجموعات بما يتناسب مع مستوى لياقتك البدنية والتعليمات الخاصة بعدد التكرارات التي تم ذكرها في الفصل السابق:

- المستوى المبتدئ: 100-200 تكرار في 3-4 مجموعات
- المستوى المتوسط: 200-500 تكرار في 3-6 مجموعات
- المستوى المتقدم: 500 أو أكثر تكرار في 4-6 مجموعات

وكما قلت سابقاً، هذا هو الحد الأدنى من عدد المجموعات التي يجب عليك أن تستهدف ممارستها في اليوم الواحد، ومن الجيد ممارستها المزيد من نوبات التمارين القصيرة، وتذكر أن الفترات الطويلة التي تقضيها في الجلوس والكسل تعد أمراً خطيراً، لذا فإن تقسيمها إلى أسلوب الأنشطة المتكررة سيؤدي إلى فائدة إضافية.

ومن ناحية جدولك الشخصي، إذا كنت مشغولاً ولديك فقط بضع ثوانٍ أو دقيقة لكل مجموعة، فحينئذٍ ستحتاج بطبيعة الحال إلى تقسيم إجمالي عدد التكرارات على مجموعات أكثر، وكما أشرت سابقاً إن هذا حقاً أمر جيد.

### خذ قرارك

حسناً، مع عدد التكرارات والجدول الزمني في ذهنك، كم عدد المجموعات التي ستبدأ بها؟ عندما تصبح لديك فكرة اكتبتها.

- سأبدأ بممارسة التمارين الموزعة بعدد \_\_\_\_\_  
مجموعات في اليوم.

والآن دعونا نفكر في التوقيت الملائم لتلك المجموعات.

## ما الوقت الأفضل لممارسة المجموعات؟

إن من أفضل الأمور في التمارين الموزعة أنه لا يوجد وقت «غير مناسب» للتمرين، فأبى فراغ تملكه في يومك خطط له أو بطريقة أخرى اعتبره فرصة لممارسة النشاط، وبقول هذا أعتقد أن من الحكمة وجود مزيج من المجموعات المخطط لها (المترابطة) والانتهازية (الوسطية)، دعوني أشرح لكم ذلك.

### المجموعات المترابطة

مهما كان جدول شخص ما متغيراً، فهناك بعض الأمور تكون كما هي، من مثل الاستيقاظ من النوم وتنظيف الأسنان والذهاب إلى العمل والوصول المنزل والذهاب إلى السرير.

إن هذه الأمور المترابطة والثابتة تعتبر مفيدة لتكوين التمارين المترابطة، فالمجموعات المترابطة التي تتضمنها عاداتك التي تمارسها ستتمكنك من خلق عادة التمارين الفورية وإضافة كيان إلى التمارين الموزعة الخاصة بك، وعندما تصبح عاداتك الحالية محفزة لخطة التمارين الجديدة (التي ليس لديك عذر لعدم القيام بها) فستبدأ بممارسة الأنشطة تلقائياً.

فكر في الأمر، إذا كان تنظيف أسنانك والذهاب إلى الفراش قد دفعك إلى القيام بتمرين الدفع عشر مرات، وتمرين القرفصاء عشر مرات، وتمرين من التمارين

الأساسية عشر مرات، بافتراض أنك قد نظفت أسنانك لمرتين، فهذا يمثل تسعين تكراراً روتينياً تم احتسابه لليوم الواحد، مع إضافة عشر مرات لكل تمرين عن روتين وصولك إلى العمل وعودتك إلى المنزل فسيمثل عدد التكرارات إلى 150 مرة، وبتنفيذ ذلك في خمس مجموعات ستتجه بالأنشطة قدماً في الاتجاه الصحيح، إن هذا ليس بسيئاً أو صعباً، أليس كذلك؟

ليس من الضروري أن تكون المجموعات المترابطة طويلة، على الرغم من أنني أعتقد أنها فكرة جيدة لإكمالها؛ فالقيام بمتوسط عشرين مرة من كلٍّ منها وبنفس النمط الذي وصفته سابقاً، فسيعني ذلك قيامك بثلاثمائة تكرار في اليوم، واجعلها لثلاثين مرة إذا كنت في المستوى المتقدم، وستكون أنجزت 450 تكراراً، ومن خلال جعل هذه المجموعات المرتبطة بالعادات هي الأكثر اكتمالاً، فمن الممكن الحصول باستمرار على الجزء الأكبر من عدد التكرارات كل يوم، ولهذا السبب تعتبر المجموعات المترابطة مكوناً حيوياً لنجاح التمارين الموزعة.

## الوسطية

بينما تتأرجح لاستكمال التمرين، لا شك أنك ستعثر على المزيد من أوقات الفراغ في يومك، وبعض هذه الأوقات تكون قصيرة جداً لممارسة المجموعة العنقودية كاملة، ولكنها ليست مشكلة على الإطلاق.

ولأن كل شيء في الواقع يعد مهماً، فيمكنك الاستفادة من أي وقت فراغ تحصل عليه، فممارستك لتكرارات قليلة أو حتى تمرين في وسطها فستكون الأمور الأخرى جيدة بكل تأكيد وسنشجعك للقيام به في كثير من الأحيان.

وعلى أية حال تأكد من المزج بين الأمور بشكل جيد، فإذا كانت مجموعتك الوسطية الأولى مرتكزة على الجزء العلوي من جسمك، فحاول أن تمارس مجموعتك الثانية على الجزء السفلي من جسمك أو مارس تمريناً أساسياً، إن هذا سيساعدك في الحفاظ على التوازن الجيد. وبشكل عام فإن الوسطية والمجموعات المترابطة تنظم توقيتك لممارسة نوبات التمارين القصيرة اليومية، وجميعها على الأرجح تلائم الأشياء التالية:

- المجموعة المرتبطة بالاستيقاظ.

- التمارين الوسطية (1-2).

- المجموعة المرتبطة بتناول الغداء (قبل).

- التمارين الوسطية (1-2).

- المجموعة المرتبطة بوقت النوم.

هذه هي التمارين المثالية الموزعة.

## البدايات الجيدة

قبل الانتقال إلى الجانب الثالث من المجموعات بأسلوب 3-6-10، أود أن أقف لحظة لتوضيح قيمة

البداية الجيدة لليوم، ولا يوجد شك في أن الانطلاق إلى البدايات الجيدة يشجع على المزيد من التمرن الناجح، هذا لأن وقت الصباح يمنحك انطباع اليوم بأكمله.

إنه فعلاً شيء عقلي، وسترى ذلك عندما تسير أمورك على ما يرام، فإن رغبتك في تجنب عدم القيام بالعمل الجيد سيفتقر إلى المتابعة، لذا ستستمر في الاندفاع، فهو كما يتحسن التحفيز لبناء الأساس، ويزيد الوعي بالفرص لإضافة مجموعات على مدار اليوم.

وكون البداية الجيدة شيء جيد، إليك ثلاثة اقتراحات لكيفية تضمين العديد من التكرارات في مجموعات البداية القوية:

– المستوى المبتدئ: 30-60 تكراراً

– المستوى المتوسط: 60-90 تكراراً

– المستوى المتقدم: 100-150 تكراراً

إن البداية الجيدة لليوم تعني عادة النهاية الجيدة، فلن تخطئ إن التزمت بجعل هذا الاقتراح هو أهم مجموعة في يومك.

## تنسيق مجموعاتك

لنعد مناقشة مجموعات التمارين بأسلوب 3-6-10 من ناحية الشكل الذي قد تبدو عليه، وبعبارة أخرى، دعنا نتحدث عن التنسيق.

لن تكون جميع مجموعاتك متشابهة، إن ما تمارسه يكون



اعتماداً على مكان وجودك، وكم من الوقت لديك، وماذا ترتدي، ويمكنك ممارسة تمارين مختلفة بترتيب مختلف وبعدد مختلف من التكرارات، ولمساعدتك في التفكير عبر الأنواع، أعتقد أنه من المفيد أن نمحك ثلاثة أنواع من التنسيقات الأساسية للنظر فيها، وعندما تشعر بأنك قد حددت اختياراتك فعندئذ اتخذ قراراتك على النحو الذي تراه مناسباً. وسأبدأ بالتنسيق الشامل للجميع، ألا وهو مجموعة الدوران التدريجي.

### 1. تنسيق مجموعة الدوران التدريجي (RPC)

إن الاختصار (RPC) يعود إلى مجموعة الدوران التدريجي، وهو الأب الأكبر للمجموعة العنقودية، قد يبدو الأمر معقداً، لكن الاسم في الواقع يكشف عن النية والهيكلي، والتي يتم تدويرها من خلال التدرجات المختلفة لجميع التمارين الأساسية الثلاثة، وفيما يلي مثال أود منك تجربته، في الواقع هو ملائم للمستوى المتوسط والمتقدم، لذا إذا كنت في المستوى المبتدئ أقترح عليك أن تمارس نصف التكرارات وتلتزم بالتدرج الأسهل عبر كل دورة:

#### الدوران الأول:

- تمرين القرفصاء المسطحة (10 مرات).
- تمرين الدفع (10 مرات).
- تمرين الاستناد إلى الحائط (10 مرات).

**الدوران الثاني:**

- تمرين القرفصاء الكاملة (20 مرة).
- تمارين الدفع المنتظم (20 مرة).
- تمرين التمدد والاستلقاء (20 مرة).

**الدوران الثالث:**

- تمرين القرفصاء بالقفز (10 مرات).
- تمرين الضغط بوضعية الرجل العنكبوت (10 مرات).
- تمرين الطحن المتقاطع للساقين (10 مرات).

إن الفائدة من مجموعة الدوران التدريجي (RPC) هي أنها تعمل على جميع أجزاء الجسم وتتضمن تمارين الإحماء للحصول على التطور المطلوب في النهاية، وهذا ما يجعل مجموعاتك الطويلة مثالية، وبالأخص تلك المرتبطة بعاداتك اليومية.

**2. تنسيق الهدف**

إن المجموعات التي تعتمد على تنسيق الهدف هي التي تعمل بشكل بسيط، وعلى وجه التحديد على الجزء الأضعف في جسمك، وهذه المجموعات مفيدة بشكل خاص لتصحيح الاختلالات في مظهر الجسد والقوة والوظائف البدنية؛ فعلى سبيل المثال، إذا شعرت أن ساقيك لا تتطور بسبب كثرة جلوسك في المكتب، فعندها ستكون ممارستك للجولات التي تركز على الجزء السفلي من الجسم فكرة جيدة.

وكما هي الحال مع معظم الأمور في التمارين بأسلوب 3-6-10، يمكن تنفيذ المجموعات المستهدفة بأكثر من طريقة واحدة، فيمكنك استهداف أجزاء معينة عن طريق ممارسة مزيد من التكرارات، واستخدام تدريبات أكثر شدة أو المزج بين الاثنين، والخيار الأخير يعتبر هو الأكثر فاعلية.

وتذكر أنه من الأفضل لك التدرج عند البدء في ممارسة التمارين بما يتناسب مع مستوى لياقتك، وعندما تصبح أكثر قوة ولياقة يمكنك التدرج في ممارسة مختلف التمارين المتقدمة، وسأكررها مرة أخرى: السلامة أولاً.

وثمة شيء آخر يجب مراعاته، وهو الدمج بين تنسيق الهدف وتنسيق مجموعة الدوران التدريجي، إن تنسيق مجموعة الدوران التدريجي (لشهر كامل) يمكن ممارستها كالتالي:

#### الدوران الأول:

- تمرين القرفصاء المسطحة (10 مرات).
- تمرين الدفع (20 مرة).
- تمرين الاستناد إلى الحائط (10 مرات).

#### الدوران الثاني:

- تمرين القرفصاء الكاملة (10 مرات).
- تمارين الدفع المنتظمة (20 مرة).
- تمارين التمدد والاستلقاء (10 مرات).

### الدوران الثالث:

- تمرين القرفصاء بالقفز (5 مرات).
  - تمرين الدفع بوضعية الرجل العنكبوت (10 مرات).
  - تمرين الطحن المتقاطع للساقين (5 مرات).
- ويمكن أيضاً ممارسة هذه المجموعات المدججة بدون أي تدوير، وإليك مثالاً على ذلك مرة أخرى لفئة المستوى المتقدم:
- تمرين القرفصاء المسطحة (20 مرة).
  - تمرين الدفع (10 مرات).
  - تمارين الدفع المنتظمة (20 مرة).
  - تمرين القرفصاء بالقفز (10 مرات).
  - تمرين الاستناد إلى الحائط (20 مرة).
- واعتماداً على مقدار القوة التي ترغب في اكتسابها ومظهر الجسد الذي تتمناه، يمكنك أن تغير عدد المجموعات المستهدفة التي ستمارسها خلال اليوم، حيث يمكنك أن تمارس القليل أو الكثير من التمارين، أو حتى أن تمارس جميع المجموعات حتى تصل إلى تحقيق هدفك، ولا يزال الأمر بيدك.
- وباستخدام المبادئ المختلفة التي تم ذكرها في الفصل السابق، وخيارات المجموعات المختلفة منها، يجب أن

تكون قادراً على إنشاء برنامج رائع لممارسة التمارين يمكنه أن يضع أهدافك الصحية ومظهر جسمك ولياقتك البدنية في متناول يديك.

### 3. التنسيق الارتجالي

إنني أقر بأن إطلاق مسمى التنسيق على النوع الثالث من التنسيق يعتبر تناقضاً؛ فهو كما يقال عن شخص ما إنه هو الوحيد المتناسق في حين أنه ليس كذلك، حيث سترى من خلال التنسيق الارتجالي أن كل شيء مباح، لذا فإن هذا التنسيق لا يوجد فيه تنسيق بحد ذاته، مما يتيح لك المجال لممارسة التمارين الموزعة كاملة بكل مرونة.

وهذا الارتجال يسمح لك في التغلب على معظم القيود التي تفرضها الأنواع الأخرى من التنسيق، فعندما يتاح لك الوقت لممارسة القليل من التكرارات، أو أمور أخرى مثل ارتداء ملابسك أو أن البيئة حولك لا تتناسب مع ممارستك لتمرين معينة، فكن على دراية بأن قدرتك على ممارسة أي تمرين بأي كمية تجعلك قادراً على ملء أوقات الفراغ وحصولك على أعلى النتائج.

وعلى سبيل المثال، قد يحول ارتداؤك للزبي الضيق دون ممارستك لتمرين القرفصاء العادية، في حين أن الزبي الضيق نفسه يتيح لك المجال لممارسة تمرين الدفع بالحائط وتمرين الاستناد إلى الحائط، ويعتبر السطح المتسخ عذراً منطقياً لعدم ممارستك لتمرين الدفع المنتظمة، ولكنه

لا يمنع ممارستك لتمارين الدفع بالركبة، وكذلك قد تعاني من ضيق الوقت فعلاً، ولكن كم من الوقت قد يستغرق ممارستك لتمارين الدفع السريعة عشر مرات؟ إنني أؤكد لك أنه ليس بالوقت الطويل.

وإليك أربعة أمثلة لممارستي مجموعات التنسيق الارتجالي أثناء انشغالي بالكتابة والمدة التي استغرقتها:

1. تمرين الاستناد بالحائط (5 مرات): لمدة 8 ثوانٍ (بدون توقف، للجزء العلوي من الجسد).

2. تمرين القرفصاء المنتظمة (10 مرات): لمدة 12 ثانية.

3. تمرين القرفصاء المسطحة المتقدمة (5 مرات)، تمارين الدفع المنتظمة (10 مرات)، تمرين الدفع بالقفز (5 مرات): لمدة 25 ثانية.

4. تمارين الدفع (30 مرة)، تمرين الطحن المتقاطع للساقين (30 مرة): لمدة 70 ثانية.

ولنكن جديين، حيث إنني لا أشك أن هنالك شخصاً لا يوجد لديه وقت للفراغ لمدة عشر ثوانٍ وعشرين وثلاثين أو حتى سبعين ثانية طوال يومه، في الواقع إنني مقتنع أنك إن بدأت البحث عن الوقت فستجد دقيقة ودقيقتين وحتى ثلاث دقائق تكون قادراً خلالها على إنجاز أكثر مما تنجزه حالياً، ولكن في حال كان لديك الوقت لممارسة مجموعات أطول، أو مكان لممارسة جميع التمارين الأساسية الثلاث أم لا فإن مجموعات التنسيق

الارتجالي تجعل من ممارسة التمارين الموزعة ممكنة للجميع، فكل ما تحتاجه هو أن تكون متيقظاً.

ولدي أمر آخر أود أن أخبرك به عن التنسيق الارتجالي (غير المتناسق)، ويتعلق الأمر بعقلية «كل شيء أو لا شيء» التي تعرقل بشكل ملحوظ التمارين العادية للحصص الفردية، ومن خلال تجربتي الشخصية أعلم أن التفكير في الاضطرار لممارسة مجموعة الدوران المتدرج يمكن أن يكون عائقاً، وممارسة هذه المجموعات تتطلب وقتاً أطول وبيئة ملائمة، لذا فمن السهل أن تبدو وكأنها شيء كبير وغير مريح أو مستحيل، ويمكن لعقلية «كل شيء أو لا شيء» أن تمنع بسهولة ممارستك للتمارين الموزعة، وعند التفكير بأنه لا يمكننا ممارسة «كل شيء» فلن يكون لدينا مجال للقيام بأي شيء منها، وهنا يمكن حرية الارتجال أن تحافظ على التمارين الموزعة في المسار الصحيح، ولا يعد سبباً مقنعاً يمنعك من ممارسة أي تمرين بمجرد أنه لا يمكنك إكمال التكرارات المطلوبة في الوقت المحدد، أو أن الظروف المحيطة تعوق ممارستك لتمرين معين، ولا تنس أبداً أن عدد ضربات قلبك في كل حركة تقوم بها خلال ممارستك للتمارين الموزعة تعد محسوبة، وإن وضعت ذلك في الحسبان فسيحافظ على طريقك واضحاً وسيقيك من مساوئ عقلية «كل شيء أو لا شيء».

يقول إدموند بيرك «لن يرتكب أحد خطأً أكبر من الذي لم يقوم بشيء على الإطلاق، لأنه لم يستطع القيام إلا بالقليل».

## الكثير جداً من القليل جداً

إن هذا الأسلوب غير المؤلف لممارسة التمارين يقدم لك الكثير ويطلبك بالقليل، وعلى الرغم من وجود خمسة تمارين أساسية فقط، فإن أسلوب 3-6-10 يقدم لك الخيارات الكافية من مجموعة التنسيقات لصحتك ومظهر جسمك التي تساعدك في تصميم التمارين الموزعة الخاصة بك.

وتذكر أن تبدأ بتأن، واقض أسبوعك الأول في قلب الأمور مع الوقت للاعتياد على التمارين وتوسيع وعيك بالفرص التي تصادفك طوال يومك، ابحث عنها بعناية وستكتشف واحدة في الحال.



الفصل السابع  
حقق أعلى النتائج  
الرقم عشرة، وسر المهنة، والفكرة المنظمة



تحقيق أعلى النتائج هي مفهوم مألوف لدى الجميع، إنها فكرة للحصول على أقصى استفادة ممكنة من شيء ما، ويفضل أن يكون ذلك الشيء عقلاً قديراً الإمكان، إنها الطريقة التي تكون بها عقولنا مقيدة بالعمل، ولمساعدتك في الحصول على أقصى استفادة من التمارين الموزعة، وهو الشيء الذي نرجوه لك أنا وشون، فقد قمت بتضمين ثلاثة أشياء نعتقد أنها ستساعدك:

1. الهدف رقم 10

2. خطة التدريب

3. حرق السعرات الحرارية بدون رياضة

إن كلاً منها يختلف عن الآخر، ولكن ممارستها معاً سيمنحك عائداً أكبر لأنشطتك.

## الهدف رقم 10

إن أفضل طريقة للحصول على نتائج رائعة هي

مضاعفة الجهد، حيث إن ممارسة المزيد من التمارين يمكن أن يحدث فرقاً بين الصحة الجيدة والصحة الأفضل، والمظهر الجيد والمظهر الرائع، والطريقة التي تحقق ذلك هي أن يكون هدفك الرقم عشرة. إن الرقم عشرة هو عدد صحيح وبالتالي يعد هدفاً منطقياً ترغب في الوصول إليه، والوصول إلى الرقم عشرة يمنحك الشعور بالإنجاز، الذي سيحفزك بطبيعة الحال، والفكرة هي أن يكون هدفك هو إنهاء التكرارات في عشر دفعات؛ فعلى سبيل المثال إذا كنت قد أتممت الواحد فحاول أن تكمل إلى العشرة، وإذا وصلت إلى الرقم الحادي عشر فأكمل حتى الرقم العشرين، إن القيام بذلك يمكن أن يأخذك إلى أبعد مما تكون قد أنجزته في ممارستك للتمارين الموزعة.

ولضمان وصولك دائماً إلى هدفك الرقم عشرة، يجب أن تتعلم الانتقال بين الحركات، وأعني بذلك التدرج في ممارسة التمارين الأسهل. على سبيل المثال، إذا كنت قد وصلت أثناء ممارستك لتمرين الدفع إلى الرقم سبعة عشر وشعرت بأنك لا تستطيع أن تمارس التمرين أكثر، فيمكنك عندها تبديل نوع تمرين الدفع بالانتقال إلى ركبتيك لإنهاء الثلاث الأخيرة من خلال ممارسة تمرين الدفع بالركبة، وينطبق الشيء نفسه على تمارين القرفصاء والتمارين الأساسية الثلاث، ومن خلال استخدام هذه الخدعة الرائعة، ستجد أنك تقوم بالمزيد وتستمتع بقدر أكبر من النجاح.

وإضافة إلى الفوائد الصحية ومظهر الجسد الذي سنحصل عليه عندما نطمح في الوصول إلى الرقم عشرة، فإن المكسب الإضافي هو أنك ستتمكن في السيطرة على نفسك، فتعلمك عدم التوقف عن تحقيق هدفك، ولكن أن تبذل الجهد حتى تصل إليه، سيعمل على تطوير مهارة السيطرة على النفس لديك، ودون أدنى شك إن هذا هو أهم ما تتسم به الشخصية لتحقيق أي تغيير ناجح.

وباختصار فإن الهدف رقم عشرة يمنحك شيئاً أعلى لتطمح إليه، وكلما كان طموحك عالياً، فسيكون لزاماً عليك الانطلاق عالياً، وهذا ما أطلق عليه عشرة من عشرة، أليس كذلك؟

### خطة التدريب

إن التوقيت المناسب لبذل الجهد ونيل الراحة يؤدي إلى نتائج مميزة، اسأل أي شخص رياضي مواظب وسيخبرك أن الزيادة التدريجية في قوة التمارين مع الحصول على فترات الراحة المناسبة تكون فعالة للغاية لتحسين الوضع، وسيقول لك ذلك من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الأداء، ويجب عليه أن يضع لنفسه خطة للتدريب.

إن أي لاعب رياضي يحاول أن يبذل أقصى جهده طوال الوقت سيجد نفسه منهكاً في لمح البصر، وهذا هو السبب في أهمية التوازن بين ممارسة التمرين ونيل

قسط من الراحة، وهذا هو ما تعنيه بشكل أساسي خطة التدريب، وهو أمر هام للوصول إلى أعلى مستوى في الأداء والقدرة على مواصلة ممارسة الرياضة، وهذا ما يعرفه النخبة من الرياضيين، في حين أنه أمر غريب بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يرغبون في تحسين وضعهم الصحي وفقدان الوزن والحصول على مظهر أفضل، وأنت أيضاً قد لا تكون على دراية به، وتكمن المشكلة في عدم وضعك لخطة تدريبية مناسبة وبالتالي يمكن أن تسبب في إيذاء نفسك أو أن تنتهي بك الحال مع كومة المنسحقين، وكلاهما لا يضرب بهما المثل الأعلى.

إن معظم المتخصصين في مجال اللياقة البدنية لا يهتمون بإخبار متدريهم عن خطة التدريب، فإما أن يطبقوها ضمن برنامج المتدربين دون علمهم، وهو أمر جيد، أو عادة لا يذكرون أي شيء حيال ذلك لأنهم لا يتوقعون أن يواصل هؤلاء المتدربين أكثر من بضعة أسابيع في البرنامج التدريبي، ونعتمد أنا وشون أنك ستمضي وقتاً أطول مع هذا الأمر، ولقد ذكرت سابقاً أن تحقيق استمراريته لأداء التمارين يكون أسهل عند ممارستك للتمارين الموزعة، ولهذا السبب فإننا نتوقع أن تكون خطة التمارين الجديدة الخاصة بك هي تلك التي ستستمر في فعلها، لهذا نود منك أن تأخذ سر هذه المهنة في عين الاعتبار.

وطريقة تطبيق خطة التدريب سهلة، فكل ما عليك

القيام به هو تنظيم تمارينك الموزعة في برنامج لمدة عشرة أسابيع كما يلي:

- الأسابيع 2-1: شدة منخفضة.

- الأسابيع 4-3: شدة متوسطة.

- الأسابيع 6-5: شدة عالية.

- الأسابيع 8-7: شدة متوسطة.

- الأسبوع 9: شدة أعلى.

- الأسبوع 10: أسبوع الراحة.

إن التفاوت في القوة مرتبط بشكل رئيس بعدد التكرارات، والفكرة هي أن تبدأ التمارين بشدة منخفضة في أول أسبوعين، ثم تزيد شدة التمارين على مدى الأسبوعين الثالث والرابع، ثم تزداد أكثر مرة أخرى في الأسبوعين الخامس والسادس، وفي الأسبوعين السابع والثامن سيتم تخفيض شدة التمارين إلى نفس المستوى كما في الأسبوعين الرابع والخامس، ثم تكون التمارين في زيادة حادة في الأسبوع التاسع، ويليه الأسبوع العاشر الأخير وهو أسبوع الراحة.

إن عدد التكرارات التي تحددها في كل مرة تكون متغيرة، فقد تكون قليلة كعشر مرات أو عشرين مرة في اليوم، أو كثيرة تصل إلى مئة مرة، ولا يزال هذا الأمر متروكاً لك تماماً. وببساطة استعن بمستوى لياقتك البدنية الحالية وأهدافك لاتخاذ القرار، ومن هنا إذا

اتبعت مستويات الشدة المتفاوتة في الصعود والهبوط خلال الأسابيع كما وصفتها سابقاً، فسوف تفعل ما يكفي لدمج الأمور بطريقة جيدة بالنسبة لك.

ويمكنك أيضاً تنظيم التدريبات الخاصة بك عن طريق استخدام التدرج في ممارسة التمارين المختلفة، وإذا اخترت القيام بذلك، فلا يزال بإمكانك استخدام نفس الأسلوب الخاص بال تكرارات، على سبيل المثال في الأسبوعين الأول والثاني يمكنك أن تمارس تمرين الدفع بالحائط، بينما في الأسبوعين الثالث والرابع تمارس تمرين الدفع بالركبة، وفي الأسبوعين الخامس والسادس تمارس تمارين الدفع المنتظمة، وفي الأسبوعين السابع والثامن تعود لممارسة تمرين الدفع بالركبة، وفي الأسبوع التاسع تمارس تمارين أكثر قوة من خلال تمرين الدفع بوضعية الرجل العنكبوت، إن الأمر بسيط نوعاً ما.

ويرجى ملاحظة أن جميع مستويات الشدة؛ سواء أكانت في ممارسة التكرارات أم ممارسة التدرج في التمارين أم مزيجاً من الاثنين، فيجب أن تظل منخفضة وتعتمد على تحسن قوتك ولياقتك البدنية، وهذا أمر ضروري للقيام بالأمور بحذر.

### اجعل الأمور شخصية

نتفق أنا وشون دائماً على تقديم المشورة فقط للآخرين للقيام بأمور نكون أنفسنا مستعدين بالقيام بها في حال كنا

في مكانهم، سواء كان ذلك اختباراً أو تلقياً للعلاج أو أمراً تكملياً أو تغييراً في أسلوب الحياة، فنحن نركز على أن نفعل ما نقول، وكما تعلم فإن التمارين الموزعة لا تعد استثناءً.

واستناداً إلى ما نحن عليه، وعلى الرغم من كل ما تكلمنا عنه آنفاً، فإننا لا نلتزم دائماً بممارسة التمارين بدون استخدام المعدات، وغالباً ما نستخدم أشياء مختلفة مثل الكرات المطاطية والكرات الطبية والأثقال وحبال المقاومة، وألواح السحب العلوي، وكرات التوازن؛ حيث نقوم بتجميع التمارين خلال اليوم، وتوفر هذه الأدوات المختلفة تنوعاً كبيراً وتحافظ على الأشياء جديدة، وبذكر ذلك لا تزال هناك أيام نتمسك بصرامة لممارسة التمارين بأسلوب 3-6-10، وعندما نفعل ذلك تظهر لنا بهذا الشكل:

#### الجدول اليومي «رايان»: 610 تكرارات

الوقت	تمارين القرفصاء	تمارين الدفع	التمارين الأساسية	الدقائق
7:10 صباحاً	10	10	10	0:40
7:25 صباحاً	50	50	50	4:55
11:40 صباحاً	50	50	50	4:49
1:50 مساءً	30	---	10	1:15
4:58 مساءً	50	50	50	4:29
8:50 مساءً	30	50	10	2:25
المجموع	220	210	180	18:33

## الجدول اليومي «شون» 612 تكراراً

الوقت	تمارين القرفصاء	تمارين الدفع	التمارين الأساسية	الدقائق
9:00 صباحاً	20	20	12	2:15
9:20 صباحاً	30	30	30	2:13
10:28 صباحاً	15	15	15	1:29
12:00 مساءً	30	30	15	2:45
1:12 مساءً	20	20	10	2:13
2:38 مساءً	50	20	20	2:59
5:23 مساءً	50	50	20	3:27
10:47 مساءً	30	30	30	2:19
<b>المجموع</b>	<b>245</b>	<b>215</b>	<b>152</b>	<b>19:40</b>

في المتوسط سواء كنا نستخدم المعدات أم لا في ممارسة التمارين، فإننا نجحنا في إنجاز بين 400 إلى 700 تكرر خلال ممارسة التمارين الموزعة، وهذا يعني أننا قضينا كحد أقصى من 12 إلى 22 دقيقة في ممارسة التمارين في اليوم.

وأحتاج أن أضيف بأن ممارسة التمارين الموزعة لا تعد الشيء الوحيد الذي نقوم به، لكننا بالتأكيد سنفعل أكثر بكثير لو أننا اعتمدنا فقط على تدريباتنا الطويلة في حصص التدريب الفردية، ومثل أي شخص آخر، يمكن أن نجد صعوبة في ممارسة التمارين لمدة ثلاثين إلى ستين دقيقة في اليوم، ولا يمكن إنكار أن هناك أيضاً أوقاتاً أخرى لا نشعر بأننا نتقبلها.



وعندما تراودنا حالات عدم المبادرة وانخفاض العزيمة فإن الراحة التي نحصل عليها من التمارين قصيرة المدى تهب لإنقاذنا، إن المجموعة العنقودية المكونة من خمسين مرة لتمرين القرفصاء، وخمسين مرة لتمرين الدفع، وخمسين مرة للتمرين الأساسية، وبغض النظر عما نشعر به من تعب، فلن نتمكن من تبرير ضعف عزيمتنا، والنتيجة هي أننا في نهاية المطاف سنجمع التمارين ونتمتع بفوائدها حتى في أسوأ أوقاتنا.

وفي نهاية المطاف، فإن استراتيجية تجميع التمارين هي التي تعمل العجائب لنا، ونحن على ثقة كبيرة أنها بإمكانها القيام بالشيء نفسه بالنسبة لك، ولهذا السبب وبكل سرور نوصي به.

### فكرة حرق السعرات الحرارية بدون رياضة (NEAT) والمزيج الذي لا مثيل له

نظراً لأن هذا الكتاب لا يهدف فقط إلى استخدام الحركة لإنتاج أجساد أكثر أناقة وقوة، ولكن أيضاً للمساعدة في فقدان الوزن، ويجب أن أشير إلى فوائد حرق السعرات الحرارية بدون رياضة.

ويتضح من خلال البحث الذي أجراه الدكتور جيمس ليفين من مايو كلينيك أن الأنشطة اليومية تعد من من الأمور المهمة التي تسهم في استهلاك الطاقة من مثل الوقوف والرقص والجري في الحديقة مع الأطفال

وجمع القمامة وحمل أغراض البقالة من السيارة وإليها، وبعبارة أخرى، يمكنك حرق الكثير من السعرات الحرارية كل يوم عن طريق قضاء المزيد من الوقت في التحرك على قدميك.

وقد أشار الدكتور جيمس ليفين وسيلين بيغري في كتابهما «تحركوا قليلاً، واخسروا كثيراً» إلى أن الوضع الحالي لمرضى السمنة وما يصاحبه من مشاكل صحية تنبع من حقيقة أن الحياة الحديثة في عصر الإنترنت الإلكتروني قد اعتمدت على أسلوب حرق السعرات بدون ممارسة الرياضة بشكل متزايد لتصل من 1500 إلى 2000 سعرة حرارية في اليوم.

عندما تنظر إلى هذه الأرقام، فلا تحتاج إلى أن تكون عبقرياً لترى الآثار المترتبة على فقدان الوزن، في الواقع توجد أمثلة كثيرة في كتاب «تحركوا قليلاً، واخسروا كثيراً» عن الأشخاص الذين يفقدون أربعين وخمسين وحتى أكثر من ستين باونداً من أوزانهم بعد تبنيهم الفكرة الفعالة «حرق السعرات الحرارية بدون رياضة» كأسلوب حياتهم، إن أموراً بسيطة مثل الوقوف أبعد من مبنى المكتب أو المشي إلى العمل وصعود الدرج بدلاً من المصعد، وعقد اجتماعاتك بأسلوب «امش وتحدث» يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً، ويعتبر الحد الأدنى للدهون الذي أصبح «ذا قيمة عالية في حرق السعرات الحرارية بدون رياضة» هو طريقة عملية لدعم فوائد فقدان الوزن في تمارينك.

وأفضل طريقة لضمان قيامك بمزيد من الأنشطة غير الرياضية هو استخدام ما نطلق عليه سؤال فكرة حرق السعرات الحرارية بدون رياضة "NEAT-Q"، وهو سؤال تطرحه على نفسك عندما تكون على وشك الجلوس، «هل أنا حقاً بحاجة إلى الجلوس من أجل أداء هذه المهمة؟» إذا كان الجواب نعم، وأعني «نعم» المنطقية، فلا تتردد في الجلوس، ولكن إذا كانت الإجابة «لا»، فعندئذ اتخذ وضعية الوقوف، ومن الأفضل لك أن تتجول.

فكر في الأمر وحسب، إذا قمت بطرح هذا السؤال في كل مرة تهاتف فيها أحداً خلال يومك، كم من الوقت ستقضيه سواء كنت واقفاً أو تتمشى في الأرجاء؟ ربما أكثر بكثير مما تفعله حالياً، أليس كذلك؟ أنا أظن ذلك أيضاً، والآن لنفترض أنك قمت باتباع عادة السؤال لفكرة حرق السعرات الحرارية بدون رياضة مع أمور أخرى مثل قراءة الصحيفة، أو مشاهدة الأخبار، أو شرب الشاي أو القهوة، أو عندما تستقل الحافلة (مترو قطار الأنفاق)، أليس هذا الشيء يساعد في زيادة كمية الطاقة التي تقوم بحرقها في اليوم الواحد؟ أنا متأكد أنها كذلك، وهذا هو السبب في أنك حين كنت راغباً في إنقاص وزنك، وجب أن تتخذ من السؤال لفكرة حرق السعرات الحرارية بدون رياضة أمراً تنفذه بشكل منتظم.

وعندما تقوم بالدمج بين السؤال لفكرة حرق السعرات الحرارية بدون رياضة والتمارين الموزعة

بأسلوب 3-6-10، سينتج لك مزيج لا مثيل له، إنه نظام خالٍ من المعدات مناسب وملائم وغير مكلف، ويمكن أن يعمل على الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي من الجسم والقلب، كما أنه يسهم في زيادة حرق السعرات الحرارية بشكل كبير، وكل هذا ينتج عنه جسد جيد متوازن يمكنه الرؤية والشعور وتأدية وظائفه بشكل أفضل، وجسد يبدو أنيقاً، ألا تعتقد ذلك؟

### المزيد من الفرص أمامنا للنهوض والمضي قدماً

في ضوء ما قرأته، اقترحي من هذه النقطة حتى نهاية الكتاب هو أن تظل واقفاً أثناء قراءتك، وسواء كان بحوزتك نسخة مطبوعة أو نسخة رقمية، فأنا مقتنع بأن ذلك ممكن.

إضافة إلى ذلك، وقبل أن نصل إلى نهاية هذا الفصل، دعونا نأخذ استراحة ونقوم بممارسة مجموعة تمارين سريعة، ستكون قصيرة، وسأضيف هذه المرة القليل من التغييرات:

- يتم ممارسة تمرين الدفع على الحائط بوضع إحدى يديك على مقربة من الأخرى، إن هذا التمرين يركز خصيصاً على عضلات الذراعين الخلفية (عضلة التراي).

- يتم ممارسة تمرين القرفصاء بالتوقف المؤقت لمدة ثانيتين في وضعية خفض الجسم.

- يتم ممارسة تمارين الدفع المنتظمة بوضع إحدى اليدين بعيدة عن الأخرى (التباعدين الذراعين).

- يتم ممارسة تمارين القرفصاء المنتظمة مع وضع إحدى القدمين بعيدة عن الأخرى من أجل استهداف منطقة الفخذين الداخليين (العضلات المقربة)، ثم يتم التوقف المؤقت لمدة ثانيتين في وضعية الانخفاض لزيادة الشدة.

إذا لم تعجبك التغييرات التي قمت باقتراحها، فلا تتردد في تجربة أي أنواع أخرى قد تفضلها.

### المستوى المبتدئ:

- تمرين الدفع بالحائط (10 مرات)
- تمرين القرفصاء (10 مرات)
- تمرين الاستناد إلى الحائط (5 مرات)

### المستويان المتوسط والمتقدم:

- تمارين الدفع المنتظمة (20 مرة)
  - تمارين القرفصاء المنتظمة (20 مرة)
  - تمارين الاستناد إلى الحائط (10 مرات)
- والآن لنستمر قدماً ثم نعود لنهائي الفصل الأخير الذي سيتولى شون فيه التطبيق العملي للتمارين.



الفصل الثامن  
كل ما تحتاج إليه  
التأكيدات، الفرص، والعقبات الأخيرة



في هذه المرحلة لقد أعطاك رايان كل ما تحتاج إليه تقريباً، ولضمان حصولك على أفضل بداية ممكنة، أود أن أرشدك إلى ذلك من خلال أربع خطوات تحضيرية نهائية:

1. التأكد من مستوى اللياقة البدنية واختيارات التمارين.
2. التأكد من العدد الذي ستبدأ به في ممارسة التكرارات والمجموعات.
3. انتهاء الفرص التي تتيح لك ممارسة التمارين.
4. التذكيرات والنصائح لدمج الأمور مع بعضها البعض.

في الوقت الذي أكون قد انتهيت فيه، سيكون لديك صورة كاملة وكل ما تحتاج إليه للحصول على أفضل النتائج الممكنة من التمارين الموزعة.

**1. التأكد من مستوى اللياقة البدنية واختيارات التمارين.**

هل يمكنك التأكد من مستوى لياقتك البدنية الحالي في أسلوب 3-6-10، وهل قررت أيضاً من التدريبات

والأنواع هي الأفضل بالنسبة لك؟ إذا كانت إجابتك هي نعم، فيمكنك المضي قدماً، إما إذا لم تكن متأكداً بعد من مستوى لياقتك البدنية أو أنواع التدريبات التي تبدأ بها، فعد إلى الصفحة 40 واختبر تقدير مستوى اللياقة البدنية، ثم راجع الفصلين الثالث والرابع لاتخاذ القرار بشأن التدريبات الملائمة لك، وعندما تكون على علم بما يلائمك في أسلوب التمارين 3-6-10، فعندها أنت على استعداد للمضي قدماً.

## 2. التأكد من العدد الذي ستبدأ به في

### ممارسة التكرارات والمجموعات.

في الفصل الخامس لقد أتاحت لك فرصة اختيار عدد التكرارات التي ستبدأ بها تمارينك، وتأكد من أنك راضٍ بهذا العدد، وإذا لم تكن كذلك، فقم بتعديله إلى تكون راضياً عنه، وبمجرد انتهائك من اختيار عدد التكرارات، تأكد أيضاً من العدد الأساسي لممارسة المجموعات التي تستهدفها كل يوم، ولا يلزم أن يكون العدد ثابتاً، ولكن من الجيد أن يكون لديك عدد معين ليحافظ على تقدمك بانتظام طوال اليوم.

## 3. انتهاز الفرص التي تتيح لك ممارسة التمارين

عند البدء بممارسة الخطة 3-6-10 فمن المهم أن تقوم بتدريب نفسك على اكتشاف الفرص لممارسة



التمارين، وبالتزامن مع المجموعات التي قمت بربطها مع عاداتك اليومية، فهي بحد ذاتها فرصة تضيف نكهة إلى تمارينك الموزعة.

ولاستمرارية تقدم أفكارك، تراودني قائمة بعشرين فرصة مختلفة، وهي بعيدة كل البعد عن كونها شاملة، ولكنها تعد جيدة للبدء في التفكير بها ويمكن أن تحظى بها في يومك:

## الأول

إن أول أمر تقوم به بعد النهوض من السرير هو الوقت المثالي لممارسة مجموعة قصيرة من التمارين السهلة، وممارسة هذه المجموعة تتمثل في تمارين التمديد التي ستساعدك في المضي قدماً.

## تمارين الاسترخاء

الوقت الذي يسبق حمام الصباح يعتبر وقتاً رائعاً للتدرب على مجموعة من التمارين الخفيفة، وهذه المجموعة يمكن أن تمتد إلى المستوى التالي «للاسترخاء».

## الانطلاق

بعد انتهائك من الحمام الصباحي المنعش يعتبر الوقت الذي يليه مباشرة مثالياً لبدء الانطلاق، وتعتبر المدة من دقيقتين إلى أربع دقائق طويلة بما فيه الكفاية للتقدم

وإنجاز عدد جيد من التكرارات، وهي قصيرة بما فيه الكفاية لتحول دون تعرضك للتعرق، وبغض النظر عما إذا كانت انطلاقتك مرتبطة بانتهائك من الاستحمام أم لا، فإنني أعتقد أن هذه المجموعة يجب ممارستها كل يوم ضمن التمارين الموزعة.

### نسيم الإفطار

إن فترة الثلاثين ثانية أو أكثر التي تقضيها في انتظار بعض الأمور مثل الانتهاء من تحميلص الخبز أو انتظار الخلاط لحين الانتهاء من خلط عصيرك الصباحي، يوفر لك وقتاً مثالياً لممارسة المجموعة العنقودية من ثلاثة تمارين إلى عشرة أو من ثلاثة إلى عشرين.

### الوداع الأول

بينما أنت على وشك المغادرة للعمل، تكون لديك فرصة للتوقف للقيام بمجموعة «الوداع»، وحتى إن كانت مجرد تمارين قليلة للاستناد بالحائط، فهذا يعد جيداً لتعود ممارسة التمرين.

### تحية العمل

إن واحدة من أفضل الأمور التي تقوم بها عند وصولك إلى العمل هو القيام بمجموعات متوسطة الشدة تتضمن من 10 إلى 30 تكراراً لكل تمرين، وهذه الجلسة التي تستغرق دقيقتين تعد مثالية لممارسة بعض

التمارين بينما تقف منتظراً تشغيل جهاز الحاسوب ورسائل البريد الإلكتروني.

## الشاي الأسهل

إذا كنت معتاداً شرب الشاي أو القهوة خلال اليوم، فإن مجموعة سريعة من ثلاثة إلى عشرة تعد مثالية لراحتك مع كل كوب.

## محرك الاجتماع

عندما تكون في اجتماع مجدول، فمن المفيد لك ممارسة كل تمرين عشر مرات قبل بدء الاجتماع، وإذا كنت تميل نحو القلق أثناء تحدثك في الاجتماعات أو أثناء قيامك بالعروض التقديمية، فيمكنك التطلع إلى الفائدة الإضافية في التأثير المهدئ الذي يمكن أن تقدمه لك ممارسة هذه المجموعات.

## وقت الغداء المحفوظ

إذا كنت محظوظاً بما يكفي للحصول على استراحة الغداء، فهذه فرصة لإضافة المجموعات المترابطة في منتصف يومك، امنح هذه الفرصة جهداً إضافياً، ثم اجلس واستمتع بوجبتك.

## التشكيل الهاتفي

يعد القيام بمجموعات قصيرة من مثل عشر مرات من

تمارين القرفصاء بعد كل مكالمة هاتفية وسيلة مفيدة لتشكيل أفكارك ومظهر جسمك في الوقت نفسه، كما أنه إضافة مفيدة في أسلوب حرق السعرات الحرارية بدون ممارسة الرياضة أثناء الوقوف أو المشي بينما تتحدث في الهاتف.

## الوداع الثاني

إن تركك العمل ليوم يوفر لك فرصة رائعة لممارسة مجموعة مكثفة، ولا تقلق حول مظهرك، فهذا هو الوقت المناسب لترك شعرك منسدلاً وممارستك كل تمرين عشرين مرة أو أكثر من مثل توديع مكتبك.

## الترحيب الثاني

إن من أفضل الطرق للتخلص من الضغط المتراكم في المكتب هو ممارسة أخرى للمجموعة العنقودية تتراوح من دقيقتين إلى أربع دقائق عند الوصول إلى المنزل، واجعلها متوازنة بشكل جيد، وقم بالتدوير بين التمارين من خلال ثلاث مجموعات أو أكثر مع ممارسة كل تمرين عشر مرات، ثم زد قوة التمارين عن طريق القيام بالتمارين المتقدمة الأكثر تحدياً عند إكمالك لكل دورة متكونة من عشر مرات.

## الإعلان المتميز

إذا كنت معتاداً على مشاهدة التلفاز، فإن الفواصل الإعلانية تتيح لك فرصة رائعة للتمرين، فما عليك سوى التنقل بين المجموعات المتكونة من عشر مرات

إلى عشرين من كل تمرين حتى يبدأ عرضك مرة أخرى، قم بهذا الأمر باستمرار، وسوف تتحول من مشاهدة الإعلانات إلى ممارسة تمارين عضلات البطن.

## النتيجة

إذا كنت من محبي الرياضة، فقد حان الوقت للنزول إلى الملعب والانضمام للعب، التزم بممارسة التمارين التي تستهدف المناطق التي ترغب في تشكيلها أكثر في كل مرة يحرز فيها فريقك هدفاً أو عند حدوث أمر مثير، ويمكن أن تتحول هذه التمارين في كثير من الأحيان إلى تمارين مهمة تضاف إلى تمارينك الموزعة.

## لعب الطفل

إذا كان لديك أطفال، فتأكد من انضمامهم إلى تمارينك الموزعة، ومن خلال تجاربنا، فإنه في الوقت الذي نلامس فيه الأرض لممارسة تمارين الدفع، تبدأ ابنتا رايان «دونا ذات الست سنوات»، «وهانا ذات الثلاث سنوات» بالاستلقاء على ظهورنا أو على الأرض بجوارنا وتبدأن بتقليدنا، وكذلك «كلسي ذو السبعة أشهر» ينضم إلينا في بعض الأحيان، وتعتبر هذه المجموعة «الأسرية» في كثير من الأحيان ممتعة، وتمتد فوائدها إلى كل من يشارك بها، ولأسباب واضحة نوصي بأن يتم تطبيق جولة لعب الأطفال كجولة ارتجالية، بحيث يمكنك السير مع التيار وحسب حالة المزاج في تلك اللحظة.

## المجموعة الاجتماعية

غالباً ما تكون هناك فرصة لممارسة التمارين في التجمعات الاجتماعية غير الرسمية، وفي المرة القادمة التي تجالس فيها أصدقاءك وتتبادلون أطراف الحديث، اطرح سؤالاً عن مدى رضاهم عن لياقتهم البدنية، وأخبرهم أن لديك اختبار تقييم اللياقة البدنية يستغرق مدة خمس دقائق، ويمكنهم استخدامه لمعرفة ذلك، ثم اغتنم الفرصة لإثبات ذلك، وفي حال قرروا عدم إجراء الاختبار، فلا بأس؛ فعلى الأقل قمت بممارسة المجموعة التي كنت ترغب بها.

## الشريك

إذا كنت مع شخص يحرص على ممارسة التمارين بكثرة، فاجعله يمارس المجموعات معك في كل مرة تكونان فيها معاً، إن الشريك يمكن أن يمنحك الدافع الإضافي وهو شيء أوصي به بشدة.

## مجموعة السباحين

في المرة التالية التي تذهب فيها للسباحة، قم بممارسة تمرين القرفصاء بالقفز في المسبح لعشر مرات أو أكثر، ويعد هذا المكان هو المثالي لممارسة هذا التمرين، خاصة إذا كنت قد بدأت للتو بممارسة التدرج الشديد للتمارين.

## استراحة المقلعين عن التدخين

إذا كنت مدخناً، فهذه هي فرصتي لتشجيعك على الإقلاع عن هذه العادة القذرة، والاستعاضة عن استراحة التدخين بممارسة التمارين الجيدة والنظيفة.

### الأخير

إن أفضل طريقة لإنهاء يومك هي أن تكون قوياً، وتعد ممارستك لمجموعة من التمارين الأكثر تحدياً قبل النوم ضرورة تضيف شكلاً إلى كل من جسمك ويومك، وإضافة إلى ذلك، يعتبر الذهاب إلى الفراش واحداً من تلك العادات اليومية التي تتناسب مع المجموعة المترابطة، ومع ذلك فإن غلبك النوم بعدها، فلا تمارس التمرين، إن نيلك قسطاً من الراحة سيكون هو الخيار الأفضل.

وبعد قراءتك لأفضل عشرين فرصة بالنسبة لي، فأنا متأكد من أنك تستطيع تخيل بأنك تستعمل بعضاً منها إن لم يكن جميعها، وإذا كنت تستطيع التفكير في أي فرص أخرى لتعزيز مجموعات التمارين في يومك، فتأكد من استخدامها أيضاً، وتذكر أن التمرين العملي في إطار جدولك الزمني وحوله يدور حول استغلال الفرص وكذلك صنعها، وكما قال أوريسون سويت ماردن: «لا تنتظروا فرصاً استثنائية، واغتنموا المناسبات الاجتماعية واجعلوها تبدو رائعة؛ فالرجال الضعفاء ينتظرون الفرص أما الرجال الأقوياء فيصنعونها».

وأتحداك أن تكون قوياً.

#### 4. التذكيرات والنصائح للحصول على أفضل النتائج

لجمع الأمور بعضها مع بعض، أود أن أقدم لك 10 نصائح من شأنها أن تساعدك على تحقيق أقصى استفادة من التمارين الموزعة بأسلوب 3-6-10، وهي في الغالب رسائل تذكير بالأمور التي تم التطرق إليها بالفعل في الكتاب، أو هي بمعنى آخر التفكير المشترك، ومن خلال تنفيذك لهذه الرسائل يمكنك أن تتطلع إلى أفضل النتائج الممكنة:

1. اشرب كوباً كاملاً من الماء بعد كل مجموعة تمرين، إن هذه الوصلة الرياضية المائية ستضمن لك ترطيباً جيداً وصحة أفضل.

2. أدرج من اثنين إلى ثلاثة أوقات ثابتة للمجموعة العنقودية كل يوم، وتوزيع الوقت بين فترة الصباح وبعده الظهر والمساء سيكون مثالياً.

3. إنشاء تذكير لنفسك لممارسة مجموعاتك طوال اليوم، حيث يعتبر النسيان تهديداً حقيقياً للتطبيق الناجح للتمارين الموزعة.

4. استمر في ملاحظة مجموعاتك من خلال تدوين ما قمت به، ويمكنك تذكير نفسك بما يجب عليك القيام به، وحتى تحفيز نفسك للقيام بالزيد.

5. لا ينبغي أن تكون ممارسة التمارين الموزعة هو الشكل الوحيد للتمارين، ولا أن تشعر بأنك مقيد



بممارسة التمارين المذكورة في هذا الكتاب فقط، إن كنت ترغب في تحسين قدرتك على التحمل، فمن الأفضل أن تمارس تمرينين أو أكثر في حصة التمرين الفردية المطولة أسبوعياً، وإن كنت ترغب أيضاً في تطوير جزء معين من جسمك وتشعر بأن التمارين بأسلوب 3-6-10 لا تستهدفها بشكل كاف، فقم بتضمين تمارين المقاومة الأخرى المناسبة، وأوصيك بممارسة التمارين الجسدية العلوية «تمارين السحب» من مثل تمرين العقلة وتمرين السحب السفلي وتمرين التجديف، وهذه أمثلة لما يمكنك تضمينه في تمارينك.

6. تعد تقنية التمرين الجيد للتنفس وسيلة سهلة لتحسين نتائجك، ويمكنك العودة إلى نهاية الفصل الرابع إذا كنت بحاجة إلى تذكير عما يجب عليك فعله.

7. إن العضلات المقترحة تستحق الراحة، ولا يعني هذا عدم ممارسة التمرين، بل بدلاً من إراحة تلك العضلات يمكن الاهتمام بها بشكل خاص عن طريق ممارسة التمارين بشكل أقل.

8. استخدم طرق الإحماء بأسلوب 3-6-10 عند البدء في أي مجموعة جديدة تتضمن التمارين المتقدمة الصعبة، وينطبق الشيء ذاته في حال بدأت مجموعة أخرى بعد جلوسك لأكثر من ساعتين.

9. مارس مجموعة تنسيق الدوران التدريجي قدر الإمكان، وبممارستك التمارين بالتكرار لعشر مرات مع كل دورة جديدة تكون أكثر صعوبة وتقدماً، يمكنك زيادة شدة التمارين للحصول على أفضل النتائج في مظهر جسمك.

10. إذا كان هدفك هو فقدان الوزن، فعليك زيادة نشاط عدم التمرن (NEAT) واتباع خطة مناسبة لتناول الطعام، وأود تلخيص خطة تناول الطعام بهدف فقدان الوزن كالتالي:

- تناول كميات أقل.
- تناول المزيد من الوجبات المعدة منزلياً.
- تناول الطعام البسيط والأطعمة الكاملة مثل الفواكه والخضراوات (منزوع الجلد كلما أمكن).
- تناول الطعام ببطء.
- تناول الطعام العضوي إن كان بيدك الخيار.
- إن اتبعت هذه الإرشادات الأساسية، فستنجح في تحقيق هدفك.

### العقبة الخامسة

في الفصل الأول قام رايان بتحديد خمس عقبات تحول دون ممارسة الرياضة، وفي الفصل الرابع شرح كيفية التخلص من أربعة منها باستخدام ممارسة التمارين الموزعة، وفي هذه المرحلة أنت جاهزاً بشكل كافٍ

لاستخدام أسلوب 3-6-10 للتغلب على تلك العقبات الأربعة، وما يتبقى أماننا ولا يزال يتعين علينا التصدي له هو العقبة الأخيرة وهي: «لا أحب ممارسة الرياضة».

إن كانت هذه العقبة هي التي تقف في طريقك، ففكر عندها في هذا: الشيء الذي نحبه ليس جيداً لنا، وليس كل شيء جيد لنا هو ما نحبه.

هكذا هي الحياة، ليس الجميع يحبون القيام بعملهم، لكنهم يفعلون ذلك على أي حال، ويعرفون ما هو الأفضل لهم، إن التوقف عن العمل يعني عدم وجود سقف فوق رؤوسهم أو ملابس على ظهورهم أو طعام في أفواههم، وبمعنى آخر، هم يتصرفون بما يتفق مع حكمهم الأفضل بدلاً من رغباتهم المتهورة.

وعندما يتعلق الأمر بالصحة، يجب أن يتم تطبيق الأسلوب ذاته في السيطرة على النفس، وذلك لأن هناك أموراً قليلة يتم مقارنتها مع كيف يمكن للتمارين أن تحمي وتعزز الرفاهية، وأنا أحثك على ممارسة المزيد من ذلك، وعلى الأقل أن تكون على استعداد لتجربة أسلوب 3-6-10 في التمارين الموزعة، فلن تحصل على شيء أكثر ملاءمة منه، وإذا قمت بذلك، فأنا متأكد من أنك سوف تتعلم حقاً كيفية التمتع بالفوائد التي ستجنيها في المظهر والشعور والأداء بشكل أفضل، وسواء أحببنا ذلك أم لا، فلا ينبغي أن تكون عدم رغبتنا في ممارسة التمرين عائقاً كبيراً يبعدنا عن فوائده العديدة.

ومع أخذ ذلك في الاعتبار، فإنني أشجعك على تجاوزه والانضمام إلينا في أي زمان ومكان، وممارسة التمارين الخالية من المعدات بشكل أفضل وصحة أفضل، إنه فعلاً أمر قابل للتنفيذ، وهو حقاً يستحق كل هذا العناء.

لنمضِ قدماً!

«قرار اليوم يغير الغد إلى الأبد». جون ديليم

**لا للتعرق**

**لا عقبات في ممارسة**

**التمارين الموزعة**

**التدريب التراكمي**



الملحق (أ)  
القمصان والتنانير  
وربطات العنق



إن العقبات المحتملة لتطبيق أسلوب 3-6-10 للصحة وتشكيل مظهر الجسم هي الملابس الضيقة، حيث يمكن للقمصان والتنانير وربطات العنق والأحذية ذات الكعب العالي والأحذية المدببة أن تجعل الأمور أكثر صعوبة، فإن كان هذا أمر يجب عليك مواجهته، فإليك ثلاثة اقتراحات قد تساعدك:

1. اختبر جميع التمارين المختلفة وتدرجاتها لمعرفة نوع التمرين الذي لا يزال من الممكن ممارسته عند ارتدائك لهذا النوع من الملابس، وبالرغم من ارتدائك للملابس الضيقة إلا أن ممارسة تمارين الدفع المنتظمة وتمارين الدفع بالحائط وتمارين القرفصاء المسطحة وتمارين الاستناد إلى الحائط تكون عادة عملية، وإذا كانت هذه هي التمارين الوحيدة التي يمكنك القيام بها فهذا جيد، وعلى الأقل قم بممارستها.

2. قم بممارسة التمارين الموزعة بشكل كبير عندما تكون غير مرتدٍ للملابس الضيقة، وهذا يشمل القيام بأكثر عدد ممكن من التكرارات قبل وبعد تبديل ملابسك.

3. قم بتبديل يوم الراحة الخاص بك، إذا لم تكن تعمل سبعة أيام في الأسبوع، فإن هذا يعني أنه يجب عليك اختيار يوم الراحة عندما تكون مرتدياً الملابس الضيقة، وفي الأيام التي لا ترتدي فيها الملابس الضيقة ضاعف التمارين واجمع التكرارات في الأسبوع.

في الواقع تعتبر هذه الملابس الضيقة تحدياً، ولكنها لا تجعل ممارسة التمارين أمراً مستحيلاً، وعلى الأقل افعل ما يمكنك فعله عندما تكون «مقيّداً»، وقم بتعويض التكرارات التي فقدتها عندما تكون «حرّاً»، وبهذه الطريقة يمكنك أن تبدو بشكل أفضل حتى في الزي الرسمي.



الملحق (ب)

انتبه



هناك نقطة تراودني حول أن أي مهمة يمكن أن تبدو كبيرة جداً، وعندما يحدث هذا، يمكن أن يؤدي الشعور بالإرهاق إلى انسحاب الشخص، وبحكم عقلية «كل شيء أو لا شيء»، فإن التفكير في حال أن المهمة لا يمكن إنجازها، فلا فائدة من فعلها، وهذا يعتبر تهديداً للتمارين الموزعة، وهو أمر يجب أن تكون على علم به.

وإذا بدا أنك لن تكمل جميع التكرارات التي خططت لممارستها في اليوم الواحد، فلا بأس بذلك، وذكّر نفسك بأن كل تكرار يعتبر مهماً، ثم قلّص المهمة، وإذا تبقى لديك مئتان من التكرارات التي يتعين عليك ممارستها لليوم، فمارس عشرة تكرارات أو عشرين تكراراً على الفور، ثم تابع ما كنت مشغولاً به، وإذا صادفك وقت فراغ آخر، فمارس خمسة تكرارات أو عشرة أخرى، إن تقسيم التكرارات إلى أعداد صغيرة جداً تعتبر طريقة فعالة للمحافظة على ممارستها وبذل الجهد للمواصلة، إن الرسالة التي ستأخذها معك واضحة: البعض أفضل من لا شيء، لذلك لا تكن ثابتاً على الأقل من القليل أبداً.





## الحواشي الختامية

1. Chi Pang Wen and Xifeng Wu, Stressing Harms of Physical Inactivity to Promote Exercise, The Lancet, 18 July, 2012
2. Chi Pang Wen and Xifeng Wu, Stressing Harms of Physical Inactivity to Promote Exercise, The Lancet, 18 July, 2012
3. Woodcock J, Franco OH, Orsini N, Roberts I. Non-vigorous physical activity all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. Int J Epidemiol 2011; 40: 121-38>
4. Jakicic JM, Wing RR, Butler BA, Robertson RJ, Prescribing exercise in multiple short bouts versus one continuous bout: effects on adherence, cardiorespiratory fitness, and weight loss in overweight women. International Journal of Obesity 1995, (12): 893-901
5. James A. Levine and Selene Yeager. Move a little, Lose a Lot (New York: Three Rivers Press, 2009):6.



## المتريمة

\* رؤى النعيمى؁ كاتبة و مترجمة إماراتية من مواليد مدينة العين؁ حاصلة على بكالوريوس دراسات الترجمة والدبلوم المهني في التدريس (اللغة الإنجليزية) من جامعة الإمارات العربية المتحدة.

من أعمالها:

ترجمة كتاب القائد الأفضل للكاتب دامرونغ بينكون.

