

أفكار تساعدك لتكوني رياضية خلال شهر

الاسبوع الأول

التشخيص

لا داعي للإندفاع إلى أحدث درس على الموضة أو الالتحاق بصديق في دروسها الرياضية المكثفة: الرياضة (يجب أن) تبتدئ من رغبة شخصية، وإلا لن يدوم حافزك طويلاً. بما أن الهدف هو الاستمرارية، من الأفضل أن تسعى بأدق ما يمكن من نشاط يلائمك فعلاً.

الاعتماد على احترافي

جميع النوادي الجديدة تقترح اليوم تشخيصاً، هو فحص أول لا يلائمك بشيء، يسالك المدرب خلاله عن سوابقك (ممارسة رياضة، هموم طبية)، عن رغباتك (دروس جماعية، فردية، في قاعة رياضة، في الخارج)، عن أهدافك، (تعضيل منطقة معينة من الجسم، صقل القامة، استرخاء)، عن حالتك النفسية، (متعبة، بأحسن حال، محفزة لأنك خففت وزنك)، كما يسالك عن جدول أعمالك، برة أسرة كثيرة الإشتغال، عزاء متوترة، أو بدون عمل، البرنامج يجب أن يتكيف مع نمط حياتك، المستشار يحدد لك عدد برنامجاً يتضمن تمارين على الآلات أو خياراً لدروس خاصة، الطريقة الوحيدة لمعرفة ما يناسبك وأقوى؟ اجتربي، جولي على قاعات الرياضة، شاهدي كيف تتم جلسات التدريب، قد يكون خيارك لمدرّب شخصي، تقدري رياضياً.

الأسبوع الثاني:

انطلق!

ها أنت مصممة، تعرفين ما يطلبه جسمك، أن لك أن تطلق، بموجب هدفك، تختارين رياضتك، تسجلينها على مفكرتك كموعداً واقعي، وتمارسينها مرة في الاسبوع، لا أكثر، بمعدل 90 دقيقة كحد أقصى.

SENSUAL MOVE

رقصة إيقاعية متماوجة تحرر نفوسنا من الكبت!

الهدف: استرخاء، تليين الجسم

الـ stretching wutao، لراحة الجسم، وتحريك العضلات وتسهيل التنفس، مما كان عمرك وطاقتك الجسدية، مثالية للتركيز الذهني، للإنتظام والمرونة، واقعيًا، الفكرة هي تليين الجسم بصورة مستديمة من خلال حركات خاصة بالعمود الفقري والحوض، حركات تمدد، تقلص، تشييل الوركين... شيئاً فشيئاً، تتسارع الحركة إلى أن تصبح راقصة، الـ Bo-Ki-Tai، في منتصف الطريق بين الـ Chi-Tai و الـ Kung-fu، تعتمد على تعاقب وضعيات سنورية وحركات تماثل النفس تمارسها لحدك أو مع شخص آخر، رياضة كاملة بما يكفي، تجمع تقوية العضلات والاسترخاء والمرونة، الـ Kalaripayatt هي مزيج دقيق من "كونغ-فو" و"يوغا"، تحياتي إلى الشمس، وتمارين تنفس، تمنح استرخاءً حقيقياً، مثالية لصقل القامة وإدارة القلق.

الـ « بوير بليت » .. أشهر وأضمن طريقة لصقل الجسم وتعضيله بسرعة فائقة

الجسم ورشاقته

إليك الرقصات الجديدة والمنشطة، تعتمد على موسيقى حماسية وإيقاعات سريعة وأجواء مؤنسة: إنها مثيرة، مسلية، وتزيل الكالوريات على غفلة منا. الـ Dance Tropical: كوريفرافياً سهلة تسلسل خطوات رقصات السلسا، السامبا، الميرنج. الهدف: تشتغل التناسق بتثبيت الجهاز القلبي العروقي، فائقة الفعالية للشدّين وشحذ الرأس، الـ Reggaeton: في جو حماسي، تسلسل خطوات رقصه الراجا (تخضع الجذع)، العب-هوب، رقصه تحرك كل الجسم، فتعرق لكن تظل نيتسم، الـ Move Sensual كما يشير اسمها، الفكرة الرئيسية لهذه الرقصة الجديدة هي الإثارة، حركات متماوجة وحس الإيقاع، مع إلقاء نظرات إباحية مثيرة، نتعلم ببساطة التحذير من الكبت، نصغي إلى جسدينا ونتقبله مع تجاوز الذات، الحيوية والمزاج والمرح مضمونان!

الاسبوع الثالث

أصيبي هدفين برمية واحدة

ها قد وجدت ما يناسبك، وتنبوين المتأثرة على هذا النحو، أحسن! هذه خطوة مهمة، عائق واحد، حين يعتاد الجسم على رياضة واحدة، العضلات التي تشتغل هي نفسها، فينحو الجسم إلى الرقود ولا يعود يتجاوز عتبة ما، كما هي الحال مع الحمية، إذا لا جدوى من مضاعفة عدد الجلسات (أو أطالة مدتها)، بهذه الطريقة، لا تذهبن نفسك فحسب، بل يذهب مجهودك سدى، جسمنا كسول بطبيعته، يجب مفاجئته.

الرياضة المزوجة

الدمج ضروري، أي المزج بين نشاطين، الأول للتعضيل، والثاني للتدريب القلب والراحم الجسم، بأن يستمد الطاقة من مدخراته.

رقص وتمارين Pilates

بدلاً من ممارسة ساعتين من الرقص أسبوعياً، تمارسه لساعة، وتكمل مع ساعة من تمارين "بيلاتز" لتقوية

لماذا الكثيرات منا متخاضعات مع الرياضة؟ مع أن الحصول على جسم شديد ومصقول لا يحتاج إلى معجزة، يجب أن نتحرك! والبرهان العملي في هذا البرنامج الممتد على أربعة أسابيع الذي يتيح لك التصالح مع عضلاتك بلطف، ولأجل طويل. أخذت قراراً، سامارس الرياضة! من شهر إلى شهر، بل من سنة إلى سنة، هذا القرار يلائمك كهناجس، وماذا لو أقلعنا عن التفكير بالرياضة كتحذير أو كعذيق؟ تقترح عليك هنا استعادة العلاقة مع اللياقة البدنية، مع التفكير بأن النشاط الرياضي، كما التنفيذية المتوازنة، يمكنه أن يكون جزءاً مكملاً لحياتك، سوف تواجهين صعوبات، "خفاقات" في المواظبة، لكن ستجدين حلولاً سهلة للتعويض، برنامجاً لا يقوم على الإرعاز أو الإرعاز، بل على تصالح وطرق وأفكار.

العضلات العميقة والحزام البطني

هذا مع ترك فسحة يومين على الأقل بين الاثنين. بين الـ Plate Power و Jogging الجوغلنج، ممتاز للعمل القلبي، ينبغي إكمالها بالتمرين على الـ "بوير بليت"، هذه المصطبة الشهيرة المرتجة لا مثيل لها لتعضيل الجسم بسرعة فائقة، دراجة و Aqua fitness أضيفي إلى الدراجة رياضة مائية، أو بالأحرى أحد تنوعاتها المسلية أكثر، مثل Aqua-boxing، aqua-step، aqua-jogging.

الإخلال بالمواظبة وعدم الالتزام بالمواعيد يتلاعب بتوازن الجسم ويعيق الوصول للرشاقة.. إحذري!

ولا تترددي في استعمال لوازم (مجانيد، ثقلات) ممتازة لتمارين تقوية العضلات، لا سيما عضلات أعلى الجسم، سباحة ويوغا، السباحة رياضة مثالية، التي العمل القلبي، أضيفي اليوغا، الممتازة لصقل الجسم.

الاسبوع الرابع

نوطد النتائج

بعد حماسك في البدايات، تفتقر همتك؟ فقدان الحافز يترصدك؟ الوقت ليس للإستسلام وقد بلغت مرحلة استقرار، كما في الحمية، بداية، ينصاع الوزن للإنخفاض، وهذا مؤشر للقبطة، وفي الرياضة، بعد أن اعتادت عضلاتك على العمل، ينبغي ألا تضعفي، لأن المرحلة التالية أساسية وسوف تقر إلى حد كبير في شكل جسمك على المدى الطويل.

نشتغل المثابرة

الإخلال بالمواظبة يتلاعب بتوازن الجسم، فيتعبه ولا يفيد شكل القامة، بل يعيق بلوغ الرشاقة المرجوة، لكن لا لضغط! فكلماً انبت نفسك، كلما تعرضت للخلل عن كل شيء، تغيبت عن درسدك



أثناء التبعض

بدلاً من حمل الأكياس سلبياً، وزعي الثقل على الذراعين مع طبيهما لتجنبني ألم الظهر، اركني سيارتك في مؤخر الموقف كي يدوم التمرين وقتاً أطول، لشراء حاجيات قليلة، فضلي السلة المحمولة على العربة الصغيرة أو السلة المدولبة.

مع العائلة/بين الأصدقاء:

تحركي بلدة، في الوبك أند، قومي بنزهة طويلة، بخذاء مريح وبدلة عادية، امشي، استمتعي بجولة تبضع، زيارة متحف، معرض لوحات فنية، أو مارسي مشياً سريعاً بخذاء رياضي.

باختصار:

تحركي، تنزهي في الهواء الطلق، هذا جيد لرشاقة الجسم، كما للمعنويات.

أدخلي بعض العادات الرياضية التي حياتك اليومية، سهلة لكن فعالة، ستصبح سريعاً تلقائية.

هذا الاسبوع؟ لا بهم! هذا ليس سوى هفوة يمكن التعويض عنها بسهولة في الأيام التالية.

عادات في الحياة اليومية

أدخلي بعض العادات الرياضية التي حياتك اليومية، سهلة لكن فعالة، ستصبح سريعاً تلقائية.

إلى العمل

للسائقين واليطحن، جالسة، القي يدك إلى جانب المقعد، كثفاك وظهرك مستقيمان تماماً، مع شقق الهواء عميقاً، أرفعي ساقيك المضمومتين عمودياً، ثم أعديهما إلى الأرض متوازيتين، ابقني في هذه الوضعية من 5 - 10 دقائق مع حصر التنفس، كرري العملية عشر مرات، لا مثيل لها لتعضيل الساقين والبطن بلطف، الثقلات، بينما تقراين أو أمام شاشة الكمبيوتر، أحملني قنينة في يد وارتعبيها عالياً كأنها ثقالة، هكذا تقوين عضلة الذراع ذات الرأسين والعضلة الثلاثية الرؤوس.

أمام التلفزيون:

تمرين لبطن ضامر، اجنسي على أريكة، ظهرك مستقيم جيداً، قدماك على الأرض، أرفعي ساقيك الواحدة تلو الأخرى، وارتعبيها ممدودتين عشر ثوان، كلما رفعت الساق عالياً كانت الحركة أكثر فعالية، لتشغيل عضلات البطن جيداً، لا تستدي ظهرك إلى الأريكة.

PARIS ON YOUR LIPS



Since 1886 FAUCHON stands for the ultimate in luxury food and offers unique & stylish compositions of confectionary like in the field of jewellery

Souq Najd - Salwa Road, Doha, Qatar - Tel. : 432 4888 online shopping www.fauchon.com

FAUCHON
PARIS