

الايروبكس باستخدام الأوزان الإضافية :

على الرغم من إن الدراسات قد اختبرت بشكل خاص الأوزان اليدوية خلال الأثر الواطئ من الايروبكس لكن هناك دراسة بينت أن ما يمكن أن تقدمه من نتائج وخاصة عندما أعطيت للممارسين الذين هم يقعون ما بين المتوسطين والمتقدمين وكذلك الممارسين الذين لا يستطيعون المشاركة في تمارين الايروبكس ذو الأثر العالي أن المدربين مثل باتريسيا كريك المساعدة لمدير اللياقة البدنية في نادي شيكاغو استخدمت أثقال ابعدهم مع الممارسين المتقدمين وقد حققت المغزى من تمارين الترويح بعد عناء العمل اليومي ولسوء الحظ ان بعض المتغيرات قد وردت بالنتيجة والمثل يقول :- (إذا كان القليل جيدا فالكثير هو أفضل)

في هذه الحالة استخدمت "باتريسيا" أوزان ثقيلة تقدر بحوالي "5 كغم" فإما أن ترفع بالأيدي أو بالأرجل وهذه الطريقة لها مشاكلها حيث تؤدي إلى مشاكل صحية عديدة حيث أن المختصين أنفسهم يشكون من هذه الأثقال الشئ الكثير في كلتا الطريقتين الأثر الواطئ والأثر العالي ويجب أن لا تستخدم أبدا لان ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة الجاذبية وشدتها على الأرض يقول "شلنشن" بأن الأوزان لا تستخدم في الكامل لان تأثير الجاذبية على الجسم قد تسبب كسور ناتجة عن الجهد أو الآلام في الوتر الاخيلي كما أن إضافة الأوزان على الكاحل يزيد من دوران المفصل وان تأثير كل كيلوغرام واحد يتضاعف ثلاث مرات على القدم وهكذا فإن كل كيلوغرام من الوزن مضاف إلى الجسم يولد قوة تقارب ثلاث كيلوغرامات على الكاحل مما يؤدي إلى الإصابات . يقول "فرانس" بان ممارسي الرياضة يجب أن يفهموا بماذا ولماذا يعملون ذلك وان التدرج في المقاومة يكون منطقي أكثر وهو الحل الوحيد الذي يمكن أن نعتمد عليه في الأثقال إن الناس يظنون بان الأثقال تزيد من قوتهم ولكن القوة الخاصة بالعضلة وان الخصوصية للعضلة لها معامل ارتباط عالي بالميكانيكية الفعالة ولذلك فان الاستعمال الخاطئ للأثقال قد يسبب حالة عدم توازن في العضلة ويقلل من مرونة المفصل . اختصاصيون آخرون يبينون قلقهم على التركيز الكبير من قبل الرياضيين على لياقة الجهاز القلبي .

إن الجميع يوجهون انتباههم إلى لياقة القلب وعن طريق تسلسل الحركات ولا يفكرون بميكانيكية وكمية الجهد المبذول المفروض على المفاصل .

إن معدل ضربات القلب لوحده ليس هو المؤثر الوحيد لللياقة وعن طريق سلسلة الحركات بحيث لا تتعرض العضلات إلى حالة عدم التوازن بحيث يتحرك المفصل بمداه الكامل وبمديات أخرى وحيث يمكن تحقيق كل فوائد النظام الأوكسجيني في القوة العضلية .

***التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة :**

الإيقاع : تقسيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألمان تقسيما منظما ، وهو تنسيق النسب بشكل منظم بين المسافة والمسافة .

الإيقاع الموسيقي : تنظيم الحركة وتقسيم الأزمنة في الألمان تقسيما منظما ويمكن تدوينه بما يشمل من تقسيمات لوحدة الإيقاع على هيئة مسافات محدودة.

الإيقاع الحركي : التقسيم الديناميكي الزمني المكافئ للحركة .

تقييم الأداء المهاري : قيم الأداء المهاري بالتحكيم عن طريق لجنة المحكمين المكونة من خمسة محكمين (حكم فصل وأربعة محكمين) كما ينص القانون الدولي للجمناستك ، تم اختيارهم من ذوي الخبرة في مجال التحكيم في فعاليات الجمناسك حيث تحسب الدرجة من 10 .

***تمارين الايروبيكس :**

تبدأ رياضة الايروبيك بمساعدة المدرب بإحماء عضلات الجسم بحيث يتم التركيز على العضلات الرئيسية (كعضلات اليد الداخلية والخارجية ، عضلات الرجل الداخلية والخارجية ، عضلة الخصر وعضلة الساق) لمدة 5-10 دقائق وعندها تبدأ دقات القلب بالتسارع وبذلك يكون الجسم متأهب لممارسة حركات الايروبيك .

نختتم تمارين الايروبيك بحركات خفيفة لإرخاء الجسم ولإعادة دقات القلب لمستواها الطبيعي .

التمرين الأول :

قفي بشكل مستقيم ، مدي ذراعيك إلى الجانب ، وأرخي عضلات عنقك ، وأديري رأسك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار – (كرري التمرين 5 مرات)

التمرين الثاني :

طبقي كفليك وارفعي ذراعيك بمحاذاة كتفك وارسمي دوائر في الهواء بسرعة متزايدة، ودوائر اصغر حجما (20 مرة إلى الأمام و20 مرة إلى الخلف)

التمرين الثالث :

اثني ركبتيك قليلا ، أرخي ذراعيك وحركيهما مع كتفك على مدى نصف دائرة الى الورا (مع المحافظة على تثبيت وضع الخصر)

هل الايروبيك هو أفضل الرياضات الأخرى ؟

الايروبيك رياضة ولكن بها بعض الحركات غير التقليدية التي يجذب لها الناس وتعجبهم كثيرا ويمارسونها بمتعة شديدة .

ما هو العمر المناسب والملائم لممارسة رياضة الايروبيك ؟

لا يوجد عمر معين لتعليم الايروبيك ولكن السن المثالي لتعليمه من سن 8 سنوات وكل مرحلة عمرية لها الحركات والسرعة الملائمة لها ومن الممكن أن يمارسها الأطفال الصغار بشرط وجود مدرب معهم يرشدهم إلى ما يناسبهم .

شروط الأيروبيكس :

- 1 . إرتداء الملابس المناسبة لرياضة الأيروبيكس والمريحة في الحركات وأن تلبس الأحذية والملابس المناسبة لممارسة التمارين الرياضية التي تسمح بالإنعطاف وتحويل الحركات .
 - 2 . يفضل وجود مدرب لإداء التمارين بشكل سليم ، وأداء التمارين المناسبة نموذجيا يتكون من مجموعة تدريب ساعة كاملة .
 - 3 . تكون مع الموسيقى وتحت توجيه المدرب .
 - 4 . إذا شعرت بأي ألم أو توتر في أي مكان في الجسم وبدرجة كبيرة خاصة في الأقدام تتوقفين عن التمرن فوراً ولا يستأنف حتى يزول الألم .
 - 5 . الأيروبيكس غير مناسب لمن يعاني من مشاكل الظهر أو مشاكل الظهر أو مشاكل بالمفاصل أو العظام .
- تأثير تمارين الأيروبيكس على القلق والأكتئاب وجودة النوم عند النساء في فترة ما قبل إنقطاع الطمث :

التمارين الهوائية برنامج رياضي حديث يدمج الجمباز والرقص والموسيقى ، ويعتمد على تمارين الأيروبيكس ، ويتميز بفوائده الصحية والنفسية والجمالية ، تشير الدراسات الحالية إلى أن مشاركة النساء في تمارين الأيروبيكس الجماعية لا تُسهم فقط في الحفاظ على مزاج إيجابي ومتقائل وتحسين الحالة المزاجية ، بل تُساعد أيضاً في التخفيف من الاكتئاب والقلق . فالإيقاع الموسيقي الجميل والمبهج والحركات البدنية الحيوية والممتعة تُعزز الحماس والنشاط ، مما يُساعد على استرخاء الذهن المُرهق وتنظيم الجسم والعقل بشكل كامل . وجدت دراسة ، تم فيها استخدام برنامج تدريبي للأيروبيكس لمدة 8 أسابيع لعلاج النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث اللواتي يُعانين من القلق والاكتئاب والأرق ، وذلك لاستكشاف تأثير تمارين الأيروبيكس في علاج اضطرابات المزاج لديهن . من المتوقع أن يتم إنشاء طريقة للتدخل النفسي يمكنها التخفيف

بشكل فعال من المشاعر السلبية لدى النساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث، وهي سهلة التشغيل، ومريحة للترويج .

للحصول على فوائد تمارين الأيروبيكس كافة يجب اتباع النصائح الآتية :

1 . التدرج في التمرينات، حيث أن الاندفاع وممارسة المزيد منها يؤدي إلى تمزق العضلات، والذي ينتج عنه الآلام الشديدة.

2 . اختيار تمارين الأيروبيكس الأسهل ثم البدء باختيار الأصعب شيئاً فشيئاً، فبذلك يكون الجسم قد اعتاد على الحركة والنشاط .

3 . الذهاب إلى الأندية الرياضية لممارسة تمارين الأيروبيكس ، ففيها المدربين الذين يُرشدون بشكلٍ صحيح ، وكذلك فيها الأجهزة المتنوعة والهامة للممارسة مثل هذا النوع من الرياضات.

4 . التوجه إلى الطبيب مباشرةً في حال المعاناة من الأعراض الآتية فور ممارسة تمارين الأيروبيكس :

- الدوار .

- التقيؤ .

- آلام في الظهر .

- آلام في إحدى العضلات.

أفضل تمارين الأيروبيكس المائية :

تُقدم التمارين الرياضية المائية فوائد صحية عديدة، بدءًا من تحسين القوة وصولاً إلى ضبط ضغط الدم. كما أنها قد تكون طريقة ممتعة لإضافة المزيد من التنوع إلى تمارينك الرياضية.

ماهي التمارين الرياضية المائية التي يمكنك تجربتها :

1. المشي في المسبح :

أن المشي يُحسّن صحة القلب ، ويُقوّي العظام والعضلات ، ويُحسّن المزاج ، وعند المشي في الماء ، قد تُخفّف أيضاً من بعض الضغط الذي يُسبّبه المشي على المفاصل.

إليك كيفية القيام بذلك:

- قف في الماء عند مستوى الصدر في أحد طرفي المسبح.
- ضع قدماً أمام الأخرى وامشِ ذهاباً وإياباً على طول حوض السباحة في الجزء الضحل.
- أثناء المشي ، حرك ذراعيك على جانبيك كما لو كنتِ تمشين بخطى سريعة .

2. حبل القفز :

في المسبح ، يمكنك الحصول على جميع فوائد تمارين الكارديو التي يوفرها نط الحبل دون أي إجهاد على ركبتيك ومفاصل الورك ، كل ما تحتاجه هو عوامة مسبح مجوفة.

إليك كيفية القيام بذلك:

- قف في الماء على مستوى الكتفين ، إن أمكن .
- أمسك طرفاً واحداً من عصا السباحة في كل يد.
- ضع النودلز أمام جسمك مع إرخاء ذراعيك.
- قومي بتحريك النودلز تحت جسمك بينما تقفزي لأعلى في نفس الوقت وتثني ركبتيك نحو صدرك.

- دعي عصا السباحة تمر فوق رأسك حتى تعود إلى وضع البداية.

- كرري ذلك عدة مرات حسب الرغبة.

3. البقاء في مكانك :

السباحة في المكان ليست بالأمر الهين، فهي تُمرّن جميع عضلات الجسم. إذا كنت ترغب في تحدّي حقيقي للقلب أو الجزء العلوي من الجسم ، فارتدّ قفازات سباحة ذات شبكية لزيادة المقاومة . من الجدير بالذكر أيضًا أن السباحة في المكان في الجزء الضحل من المسبح قد تكون أكثر صعوبة . إذا كنت ترغب في تعديل هذا التمرين، ففكّر في القيام به في مياه أعمق إذا كان المسبح يحتوي على مستويات عمق مختلفة . فقط تأكد من أنك تجيد السباحة.

إليك كيفية القيام بذلك :

- قف في الماء بمستوى ذقنك مع وضع ذراعيك على جانبيك، إن أمكن.
- حرك ذراعيك أمام جسمك واركلي ساقيك حتى يرتفع جسمك عن قاع المسبح.
- استمري في تحريك ذراعيك وساقيك كما لو كنتِ تسبحين في مكانك دون أن تدعي قدميك تلمس أرضية المسبح.
- كرري ذلك عدة مرات حسب الرغبة، وخذي فترات راحة حسب الحاجة.

4. تمارين القفز :

رغم أنك قد تكوني أكثر درايةً بتمارين القفز على الأرض ، إلا أنه تمرين آخر يمكنك تعديله بسهولة لأدائه في الماء أيضًا ، مع ذلك وبسبب مقاومة الماء ستشعرين بصعوبة أكبر في المسبح مقارنةً بالأرض. عند البدء قد يكون من المفيد أن تبدأ ببطء في المسبح أكثر مما تفعله في صالة الرياضة.

إليك كيفية القيام بذلك:

- قف في الماء حتى مستوى الصدر مع ضم قدميك ووضع ذراعيك على جانبيك.
- اقفزي وافردى ساقيك مع رفع ذراعيك بحركة تشبه القوس.

- أؤدي قدميكِ إلى وضعهما معاً عن طريق القفز في الماء وإنزال ذراعيكِ إلى الأسفل.
- كرري ذلك عدة مرات كما تشاءين.

5. التبديل الجانبي :

يركز هذا التمرين على عضلات الفخذ والأرداف، بما في ذلك عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلات الأرداف.

إليك كيفية القيام بذلك:

- قف في الماء عند مستوى الخصر أو الفخذ.
- اثن ركبتيكِ قليلاً وادفعي ورككِ للخلف إلى وضعية نصف القرفصاء.
- مع الحفاظ على ثبات الجزء العلوي من جسمك، تحرك جانباً عبر عرض حوض السباحة.
- اعكسي الاتجاه بمجرد وصولكِ إلى أحد طرفي المسبح وكرر ذلك إلى الجانب الآخر.

6. قفزة المقص المتبادلة :

عندما تقومي بذلك بشكل صحيح ، يجب أن يبدو تمرين الفخذين في حمام السباحة هذا للجزء السفلي من الجسم أشبه بالجري المبالغ فيه.

إليك كيفية القيام بذلك:

- قف في الماء على مستوى الصدر مع مباعدة قدميكِ بعرض الكتفين ووضعه ذراعيكِ على جانبيكِ.
- اقفزي واركلي ساقي اليسرى للأمام، وادفعي ذراعكِ اليمنى للأمام. (ملاحظة: ستكون ركبتيكِ ومرفقكِ مثنيتين).

أثناء قيامكِ بذلك، يجب أن تتحرك ساقيكِ اليمنى وذراعكِ اليسرى خلفكِ.

- العودة إلى نقطة البداية.
- كرري ذلك على الجانب الآخر، هذه المرة ضعي ساقك اليمنى وذراعك اليسرى للأمام.
- عودي إلى وضع البداية وقومي بالتبديل بين الجانبين عدة مرات حسب الحاجة.

7. ركل المؤخرة :

تُعدّ هذه الحركة التي تُركّز على عضلات الفخذ الخلفية جزءًا من تمارين الإحماء في الصالة الرياضية ، ولكن عند ممارستها في المسبح ، تُصبح أكثر صعوبةً بسبب مقاومة الماء .

إليك كيفية القيام بذلك :

- قف في الماء حتى مستوى الخصر وتمسكي بحافة المسبح.
- حافظي على ثبات الجزء العلوي من جسمك وأعد ساقك اليسرى إلى مؤخرتك اليسرى.
- العودة إلى نقطة البداية.
- بدلي الجانبين وارفعي ساقك اليمنى إلى مؤخرتك اليسرى.
- قومي بالتناوب بين كل جانب وكرري العملية حسب الحاجة.

فوائد التمارين الرياضية المائية :

إذا كنت مهتمة بتجربة بعض التمارين التي ذكرناها أعلاه، فإليك المزيد من المعلومات حول كيفية مساعدتها لجسمك أيضًا.

1 . تحرق السعرات الحرارية :

إحدى أهم مزايا ممارسة الرياضة في المسبح هي أن الماء يضيف مقاومة إضافية، مما يجعل جميع تمارينك الهوائية أكثر تحديًا. ومثل أي تمرين آخر، ستحرق سعرات حرارية في المسبح أيضًا.

تختلف كمية السرعات الحرارية التي يُتوقع حرقها تبعًا لعوامل مثل الوزن، والجنس، وشدة التمرين، ومدة التمرين، وفقًا لمنشورات هارفارد الصحية .

يمكنك استخدام الجدول أدناه للحصول على فكرة عن عدد السرعات الحرارية التي يُتوقع حرقها بعد 30 دقيقة من التمارين الرياضية المائية.

الوزن	السرعات الحرارية المحروقة كل 30 دقيقة
125 رطلاً	120
155 رطلاً	144
185 رطلاً	168

2. لطيفة على المفاصل :

بفضل خاصية الطفو في الماء، تُعدّ السباحة والتمارين الرياضية المائية من التمارين الخفيفة التي تُساعد على تخفيف الضغط على المفاصل، وفقًا لمؤسسة التهاب المفاصل تُعدّ التمارين الرياضية المائية مفيدة بشكل خاص للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل، إذ تُتيح لهم ممارسة تمارين رياضية جيدة دون التسبب في المزيد من الألم أو تفاقم الأعراض. مع ذلك، إذا كنت تُعانين من التهاب المفاصل أو أي حالة صحية أخرى تُؤثر على مفاصلك، فاحرصي على استشارة طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي للتأكد من أن هذه التمارين آمنة لك.

3. تبني القوة :

أنت لست بحاجة لقضاء ساعات في رفع الأثقال لتصبحي أقوى فالتمارين المائية تؤدي الغرض أيضاً ، وكما هو الحال مع الأثقال يوفر الماء مقاومة إضافية مما يساعدك على بناء عضلات أقوى، كما توضح منشورات هارفارد الصحية (وبينما لا يُنصح بالتخلي عن أنواع التمارين الأخرى (كالمشي) فإن التمارين المائية الهوائية تُعدّ خياراً رائعاً بفضل عامل المقاومة المدمج فيها.