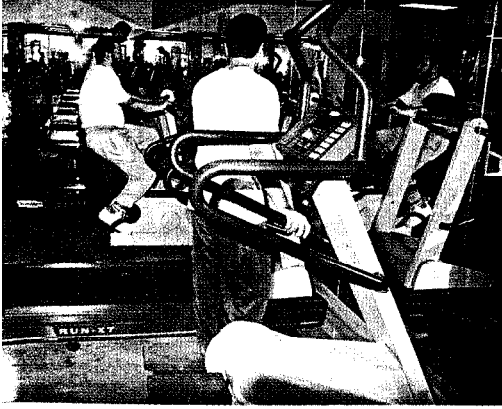


الدليل المتكامل لشراء الأجهزة الرياضية المنزلية



الأخرى صالحة عندما يتم استخدام مجموعة أكبر من العضلات الأمر الذي ينتج عنه زيادة معدل ضربات القلب.

* اهتم برغباتك، فمثلاً ما الأنشطة التي تفضل وتلك التي لا تفضل، هل تتفادى دائماً صعود الدرج؟ إذا السير المتحرك والذي يحاكي المشي والجري أنسب لك من الجهاز الذي يحاكي صعود الدرج. وتذكر أنه كلما زاد استمتاعك بالجهاز الذي تستخدمه زادت فرص استخدامك له.

* حدد ميزانيتك، كم تريد أن تنفق لشراء أجهزة التمارين المنزلية؟ ثم قرر نوع المواصفات والوظائف التي تريد في الجهاز. يوجد حالياً أجهزة رياضية ذات تقنيات عالية، ولكن تذكر أن هذه التقنية لها ثمنها، لذلك اسأل نفسك هل ترغب في إضافة شاشة عرض لنشاط القلب والطاقة المصروفة؟ إذا كنت ترغب وتستطيع أن تدفع مبلغاً إضافياً فهذا جيد، وإلا فـجهاز بسيط دون هذه المواصفات يمكن أن يفي بالغرض. ولا تبلغ في الحصول على الكثير من المواصفات فربما لا تستخدمها (وهو غير مستبعد) فتضيع أموالك هباءً.

* عليك بهذه الأسئلة: هل يوجد ضمان؟ وما مدته؟ وماذا يغطي؟ وكيف يتم الاتصال بالوكيل؟ وهل يتم توصيل الجهاز من وإلى المنزل؟

* أين سيتم استخدام الأجهزة وتخزينها؟ في الحقيقة قد يظن المشتري أنه أجاد تقدير الحيز الذي سوف يشغله الجهاز أو الآلة، ولكن بعد الحصول عليه قد يفاجأ أنه ارتكب بعض الأخطاء، مثلاً لم تدخل في الحساب المسافات المطلوبة لاستخدام الجهاز بأمان كبعده عن الحائط أو أي أجهزة أخرى، كما أن هناك أموراً أخرى لابد من الاهتمام بها مثل التهوية والأفياش الكهربائية وحجم الإزعاج الذي يمكن أن يسببه الجهاز على الجيران. واستخدم التوصيات التالية لمعرفة المساحة

الرياضية المنزلية؟

وقبل أن تبدأ الإجابة عن هذا السؤال لعلني أستعرض بعض الطرائق التي يتفنن مسوقو الأجهزة والمعدات الرياضية المنزلية بحبها على المستهلك وعرض كل ذلك في صورة يمكن التصديق بها لأسباب من أهمها:

* تقديم واحد من الشخصيات المعروفة يورد قصصه الناجحة مع المنتج والذي غالباً ما يزود بأشرطة فيديو من النوع العالي الجودة.

* يتم دعم المزاعم الدعائية الخاصة بالجهاز أو المنتج بنتائج أبحاث أجريت في معمل جامعي يعني بالجهد البدني ووظائف الأعضاء، كما يتم إيضاح جزء مختصر من البحث الذي أجري في المختبر في شريط الفيديو.

إرشادات خاصة باختيار معدات التمارين البدنية المنزلية

* قم بتحديد أهدافك الشخصية ثم اختر المعدات مرتكزاً على أهدافك الرامية إلى تحسين قوة الجسم ومرورته أو لياقة القلب والأوعية الدموية. وتذكر أن من غير المحتمل أن يقوم جهاز أو آلة واحدة بتطوير كل عناصر اللياقة البدنية هذه.

* اختبر المعدات قبل الشراء، قم بزيارة للمحال المتخصصة في بيع أجهزة اللياقة البدنية وجربها (إن أمكن ذلك) أو افحصها قبل شرائها.

* كن حذراً من ادعاءات المنتجين، حيث إن التمرين البدني السهل أو غير المجهد ربما لا يعطي نتائج تذكر، كما أن النتائج الجيدة للدرجة التي يصعب تصديقها هي في الحقيقة يصعب الحصول عليها. واعلم أنه لا يمكن خفض شحوم الجسم من منطقة معينة فقط، أي أن إنقاص الوزن الموضوعي غير ممكن.

* كن حذراً من تحري الدليل والبرهان العلمي، فربما تكون نتائج البحوث المدعاة مبنية على عينة محددة من الناس وليس للأفراد العاديين. وإذا كان من الممكن الاستئارة برأي متخصص في علوم الحركة والرياضة في الجامعة القريبة منك فافعل.

* اقرأ النشرات الدقيقة المرفقة، فكثيراً ما يقر المعلن أن النتائج تكون ممكنة فقط عندما يتم ربط التمارين بتناول غذاء صحيح أو بتمرين إضافي مدعم.

* المعرفة العامة مهمة، فمثلاً تؤدي ممارسة التمارين البدنية بمعدل ضربات قلب محددة إلى إحراق عدد متساو من السعرات الحرارية بغض النظر عن نوع الآلة المستخدمة (على افتراض تساوي العبء الجهدى). وقد تكون المزاعم التي تدعي أن إحدى المعدات تحرق المزيد من السعرات الحرارية أكثر من

في ظل حاجتنا إلى أداء التمارين الرياضية في أمكنة مغلقة لضيق الوقت وعدم توفر المكان المناسب، برزت الأجهزة الرياضية المنزلية كحل مناسب.

ازدادت مشاغلنا في الآونة الأخيرة إلى درجة مذهلة، فكيف للمرء أن يقضى التزاماته تجاه ربه وأسرته وعمله، ويوزع ما تبقى من الوقت على الكثير من المشاغل، يدخل من ضمنها متابعة المستجدات العالمية من خلال القنوات الفضائية أو الإنترنت، ولقناعته بأهمية الحركة وممارسة النشاط البدني يعزم على أداء بعض التمارين البدنية فيما تبقى من الوقت إن وجد. ولهذا تشير الدراسات العلمية إلى أن العائق الرئيس في



د. خالد بن صالح المزيني
أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني
المشارك بجامعة الملك سعود
وعضو الكلية الأمريكية للطب
الرياضي، وعضو الهيئة
الاستشارية للمجلة

الداومة على التمارين البدنية هو عامل الزمن. ونظراً إلى استمرار التزايد في تسارع وتيرة الحياة وخطاها، إلى جانب استمرار التناقص في مرونة جداول العمل فقد بدأ الناس في البحث عن المزيد من الخيارات لأداء الجهد البدني. ولذلك فإن العديد من الأفراد يلجؤون إلى القيام بعمل تمارين بدنية فعالة خلال مدة قصيرة، وقد وجدت هذه الرغبة سوقاً كبيراً لمعدات التمارين البدنية التي يمكن استخدامها في المنزل، فعلى سبيل المثال بلغت مبيعات معدات التمارين البدنية المنزلية في الولايات المتحدة الأمريكية حوالي ٢,٤ بليون دولار في عام ١٩٩٦. والحقيقة أن الكثير من الحملات الدعائية التي تسوق للمعدات الرياضية المنزلية هي ادعاءات زائفة وتجانس الصحة. ومن هنا يتبادر إلى الذهن سؤال مهم وجوهري: ما هي أهم معايير انتقاء الأجهزة

● تم إعداد هذا الموضوع استجابة لرسالة القارئ حمد العزاز من البدائع والتي يسأل فيها عن نوع معين من الأجهزة الرياضية التي تظهر إعلاناتها في وسائل الإعلام.

السير المتحرك:



المطلوبة لكل أداة:

- السير المتحرك: ٢م ٢,٨٠
- الدراجه الثابتة: ٢م ٠,٩٠
- محطة واحدة لتدريب الأثقال: ٢م ٣,٢٥
- جهاز صعود السلم: ٢م ٠,٩٠ - ٢م ١,٨٠
- جهاز تدريب أثقال متعدد المحطات: ٢م ٤,٦٥ - ٢م ١٨,٨٥
- جهاز تجديد: ٢م ١,٨٥
- أثقال حرة: ٢م ١,٨٥ - ٢م ٤,٦٥
- جهاز تزلج: ٢م ٢,٣٠

* لا تصدق كل ما تسمع أو ترى من ادعاءات حول الأجهزة والأدوات الرياضية المنزلية. ولاحظ أن بعض الأجهزة لا تصيف أي فائدة عما يمكن تحقيقه دونها. كما أن الأجهزة والأدوات الرياضية ليست ضرورية للبقاء في حالة لياقية ملائمة، فالمشي أو الجري خارج المنزل سوف يعطي الفوائد نفسها التي يمكن الحصول عليها عند المشي أو الجري على السير المتحرك داخل المنزل.

مميزات ومساوئ بعض الأجهزة المفيدة للجهاز القلبي الوعائي

سوف نتحدث عن بعض أنواع الأجهزة وخصوصاً فيما يتعلق بمميزاتها ومساوئها وبعض الأمور الأخرى المهمة. ولكن لاحظ أن جميع هذه الأجهزة مخصصة لتطوير الجهاز

لا تصدقوا كل ما في الإعلانات

يستعرض الجدول التالي نموذجاً لبعض الادعاءات حول إحدى المعدات الرياضية المنزلية وما يفندها من توصيات صادرة عن جمعيات وهيئات علمية متخصصة.

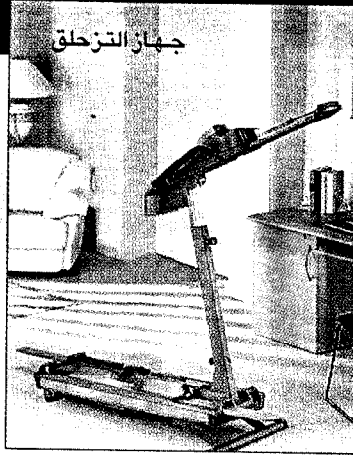
الادعاءات

تدريب لكامل الجسم في ٤ دقائق فقط في اليوم

تدريب بدني هوائي يساعد في إحراق حوالي ضعف كمية الطاقة التي يمكن حرقها عند استخدام السير المتحرك

جهد بدني لكامل الجسم يطور عضلات الجسم بنفس كفاءة التدريب الدائري المكتمل باستخدام أجهزة الأثقال

جهاز التزلج



الخاصة. كما أنها توفر مفتاح سلامة يقوم بإيقاف الجهاز عند الانزلاق أو السقوط في أثناء التدريب. وقد تم تحسين أداء السيور المتحركة الجديدة وذلك من خلال زيادة مقدرتها على امتصاص ما يزيد على ٤٠٪ من التأثير الذي يحدثه الجري على الأسطح الصلبة مثل الطرق المسفلتة أو ما شابهها. كما تطورت شاشات العرض فيها لتصبح أكثر تشويقاً وتحدياً. وهي الآن تتيح للمتدرب أن يعمل بشدة التدريب المحددة مسبقاً وهو ما يغري العدائين؛ لأنهم سوف يمارسون تمارينهم بالسرعة المطلوبة دون الحاجة إلى تخمين خطواتهم.

العيوب

أحد عيوب السيور المتحركة هو أنها باهظة الثمن. ونظراً إلى أن الارتطام على السيور المتحركة الناتج من الجري عليها يمكن أن يشكل قوة تساوي مرتين إلى أربع مرات وزن جسم المتدرب (بالنسبة إلى المشي فيمثل ذلك من ثلاث إلى أربع مرات) فإن ارتطام كل قدم يضع ضغطاً على قطع أو محركات الجهاز وهو ما يؤدي بالأجهزة رخيصة الثمن إلى التهاك لتصبح غير آمنة. وهذا يجبر المستخدمين الأثقل وزناً على شراء أجهزة أكثر تحملاً والتي في الغالب تكون أعلى ثمناً.

ومن عيوب السيور المتحركة أنها قد تكون مزعجة أيضاً، فهي قد تبدو هادئة الصوت عند معاينتها في المستودع والاستماع إلى دوران المحرك، لكنك إذا أضفت صوت الأقدام الثقيلة فقد يكون ذلك مزعجاً وخصوصاً إذا كنت ممن يسكنون في طوابق عليا أو يتدربون في الليل. ويعد الحجم عيباً آخر، فمعظم السيور المتحركة ثقيلة وتأخذ مساحة كبيرة من الأرضية. لذلك فيمكن أن يكون الخيار المناسب اقتناء النوع الذي ينثني ويصبح سهل التخزين.

ملحوظات ذات أهمية

يوصى بالمحرك ذي الجهد المتواصل الذي تبلغ قوته ١,٥ حصان أو أكثر. ومن المتغيرات التي يجب ملاحظتها عند شراء السيور المتحركة هو فرش سطح السير المتحرك ومدى سرعة المحرك ومدى انحدار الجهاز، وخيارات البرمجة. وتأكد أيضاً من حصولك على سير يناسب خطواتك، حيث يبلغ عرض السير الاعتيادي للمشي/الجري ١٨ بوصة على الأقل، ويبلغ طوله ٥١ بوصة ويحتاج الأشخاص ذوو الخطوات الأطول من الطبيعية بالطبع إلى حزام أكبر.

أجهزة التزلج (Ski Machines)

المزايا

كواحدة من الأجهزة القليلة التي تعمل على تهيئة كامل الجسم فقد استخدمت الأجهزة التي تحاكي التزلج لبناء العضلات في جل أجزاء الجسم وإحراق كمية كبيرة من السعرات الحرارية. ومن مميزات هذا النوع من الأجهزة أنه يخدم في تقادي ارتطام الأقدام على الأرض، وهذا ما يجعل الكثير من الناس يفضلون استخدامه.

القلبي الوعائي (اللياقة القلبية التنفسية). ونظراً إلى أن هذه المعدات تتشابه في نوع النظام المستخدم لحرق الطاقة من قبل الجسم (النظام الهوائي) فإن مستخدميها قد يحققون إحراقاً متشابهاً للسعرات الحرارية عند استخدام أي منها. فإذا ما تمرنت بمعدل ضربات قلب معينة وثابتة في أي من هذه الأجهزة فإنك ستحرق عدداً متشابهاً من السعرات الحرارية. وبينما تقول المصادر المختلفة: إن أحد هذه الأجهزة قد يتفوق على غيره في إحراق السعرات الحرارية تظل الحقيقة هي أن بعض هذه الأجهزة توظف المزيد من العضلات لإنجاز الجهد المطلوب.

السير المتحرك (Treadmill)

المزايا

حيث إن المشي والركض هما من الحركات المعتادة والطبيعية، لذلك فإن السير المتحرك هو من الخيارات المشهورة لممارسة التمارين البدنية. والسير المتحرك له فوائد متعددة: يحرق قدر عالياً من الطاقة ويحسن وظائف القلب والرتتين وعضلات الرجلين.

ويوجد العديد من أشكال السيور المتحركة المبرمجة التي تمكنك من تنويع جهدك البدني بحيث يمكن تعديل شدة الجهد البدني بعدة طرائق، منها تعديل الميل لحاكاة صعود التلال. ومن مميزاتها أيضاً أنه يمكن تخزين برامجه

التوصيات

توصي الكلية الأمريكية للطب الرياضي بأن تكون مدة التدريب ٢٠-٦٠ دقيقة في اليوم، ٣-٥ مرات في الأسبوع

عندما يتساوى العبء المبذول فإن الطاقة المصروفة والمردود الصحي للجهاز القلبي الوعائي سوف تكون متشابهة بغض النظر عن نوع الأداة المستخدمة

أفضل طريقة لتحسين القوة العضلية هي تدريب الأثقال



جهاز محاكاة صعود الدرج

هذه المجموعات الكبيرة من العضلات بكفاءة الأجهزة الأخرى نفسها إلا أنها أكثر إجهاداً للفرد وربما تكون صعبة على البعض منا. وعند رفع المقاومة فإنها تساعد على تطوير القوة العضلية بينما خفض المقاومة وزيادة مدة التمرين سوف يساعد في حرق كمية كبيرة من الطاقة الحرارية .

العيوب

لا تجهز معظم هذه الأجهزة أعلى الجسم، لكن هناك أنواعاً، كما ذكرنا آنفاً، قليلة تحتوي على أذرع مقاومة تتحرك إلى الأمام والخلف بطريقة تستخدم من خلالها الأذرع المليئة بالهواء والأسطوانات الهيدرولوكية والأنظمة الهوائية والإطارات المدفوعة بالجنائز مما قد يحدث ضجيجاً، وأي شيء بخلاف الأحزمة والكوابل قد يكون مزعجاً جداً خصوصاً عندما ترتفع شدة الجهد البدني.

أجهزة التجديف

المزايا

تساعد معدات التجديف وبشكل فعال على التهيئة البدنية للجسم بأكمله، حيث تساعد على تطوير كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وكذلك تطوير القوة العضلية، وخصوصاً في الجزء العلوي من الجسم. وتساعد أيضاً على حرق كمية كبيرة من الطاقة.

العيوب

الحجم هو أول العيوب، حيث يبلغ طول بعض هذه الأجهزة ثمانية أقدام. وتختلف أحجام التخزين في معدات التجديف، حيث يمكن طي القليل من موديلاتهما إلى نصف الحجم. وينصح بتجنب الأجهزة التي تدار بالمكبس، فهي لم تصمم لإعطاء أفضل جهد بدني وهي صعبة الاستعمال ولا تعمر طويلاً. وبينما يرغب ممارسو التمارين في شراء هذه المنتجات إلا أنهم يحبون من استعمالها الصعب وتجديفها غير الطبيعي الحركة وافقارها إلى الجودة.

* المراجع: بتصرف من عدد منها وبشكل رئيسي من (ACSM Health and Fitness) Journal Vol. 1(6)&4(5)

كما أنه يتميز بإجهاد الجزء العلوي من الجسم بالإضافة إلى الجزء السفلي، وهذا يساعد على زيادة مصروف الطاقة.

العيوب

يواجه المستخدم المبتدئ بعض الصعوبات في بداية الأمر غير أن معظم المستخدمين يعتادون إيقاعهم المفضل خلال ١٥-٣٠ دقيقة من التدريب. كما أن بعض الأجهزة قد صممت بحيث تبرز زوائد التزحلق من أمامها وخلفها، وبينما يمكن أن يفضل هذا التصميم من محاكاة التزحلق الحقيقي إلا أنه يشغل حيزاً إضافياً لاستيعاب الجهاز.

الدراجات الثابتة

المزايا

تمثل الدراجات الثابتة خياراً آخر للتمارين ذات التأثير المنخفض على المفاصل، حيث إنها لا تعتمد على وزن الجسم فلا تحمل مفاصل الجسم عبء وزن الجسم، وهي جيدة للأشخاص الذين يعانون إصابات الركبة أو الظهر أو أولئك الذين يعانون السمنة. والتمارين على الدراجة من الأنشطة الشائعة إلى حد ما، كما أنها تمثل جهداً بدنياً ملائماً للجزء السفلي من الجسم، على الرغم من وجود بعض الأنواع التي تخدم، بالإضافة إلى ذلك الجزء العلوي من الجسم وذلك لوجود رواقع يدوية يمكنك من خلالها أن تدفع وتجذب مستخدماً يديك في أثناء التبديل. ويعتبر السعر هو ميزة أخرى للدراجات الثابتة، فمن الممكن الحصول على دراجة ثابتة جيدة النوعية بثمن أقل كثيراً مما يكلفه السير المتحرك.

العيوب

نظراً إلى أن وزن الجسم يكون مدعوماً بمقعد فإن الدراجات تعتبر أقل حرقاً للسعرات الحرارية مقارنة بالسير المتحرك أو جهاز التزحلق (من الصعب رفع معدل ضربات القلب كما يحدث في حالة الجري) غير أن في إمكانك تحقيق أهدافك التدريبية إذا قضيت مزيداً من الوقت. وتذكر أن التمرين الذي يحمل وزن الجسم يفيد في تقادي هشاشة العظام وهو ما قد لا توفره الدراجة. كما أن بعض الأفراد قد يعانون الآلام التي يمكن أن يتسبب فيها المقعد (السرّج) عند ابتداء التمارين على الدراجات الثابتة. وقد يشتكى بعض مستخدمي الدراجات القائمة (العمودية) من آلام أسفل الظهر، وقد يكون السبب في هذا سوء الاستخدام مثل أن يكون ارتفاع المقعد غير ملائماً.

أجهزة محاكاة صعود الدرج والسلالم

الفرق الرئيس بين أجهزة محاكاة صعود الدرج والأخرى التي تماثل صعود السلالم هو أن الأولى تستخدم لإجهاد وتمارين الجزء السفلي من الجسم، بينما يوجد بالأخرى مقابض يدوية موضوعة على مستوى العين أو أعلى الرأس بحيث يقوم المتدرب بالشد والجذب بيديه في أثناء الصعود بقدميه (تمرين مشابه لصعود السلم).

المزايا

من أحسن الطرائق لتنشيط عضلات الفخذ والأرداف، حيث تعمل هذه الأجهزة على تقوية