ELEVATE
PERSONAL TRAINING

الدليل النهائي لبدء مشروعك

لياقة بدنية
رحلة

جدول المحتويات

01 عقلية للمبتدئين

تعرف على كيفية قدرة العقلية الصحيحة على مساعدتك على الشعور بالثقة والاستعداد لبدء رحلة اللياقة البدنية الخاصة بك.

02 آداب الصالة الرياضية والبدء

اكتشف ما يمكن توقعه في صالة الألعاب الرياضية وكيف تشعر بالراحة، حتى في يومك الأول.

03 التمارين الأساسية وكيفية القيام بها بأمان

اكتشف تمارين مناسبة للمبتدئين وكيفية القيام بها بالطريقة الصحيحة للبقاء آمنًا وقويًا.

04 إنشاء روتينك الأول

قم بإنشاء خطة تمرين بسيطة خاصة بك تتناسب مع أهدافك وأسلوب حياتك - مع مساعدة الخبراء إذا كنت بحاجة إليها.

05 أساسيات التغذية

تعرف على كيفية دعم تناول الطعام الصحي لتمارينك الرياضية وكيفية البدء بنصائح حول الوجبات السهلة.

06 الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها

تعرف على الأخطاء الأكثر شيوعًا للمبتدئين وكيفية البقاء على المسار الصحيح من خلال العادات الذكية والآمنة.

07 قصص نجاح حقيقية

استلهم من الأشخاص الحقيقيين الذين غيروا حياتهم بمساعدة Elevate Personal Training.

08 ما الذي يمكن توقعه في أول 90 يومًا

تعرف على شكل التقدم الذي يبدو عليه خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وكيف يمكن لـ Elevate Personal تمرين أن يدعمك خلال ذلك.

09 أدوات إضافية (المتتبع، قائمة المراجعة، ورقة الأهداف)

احصل على أدوات مفيدة مثل أدوات التتبع وقوائم المراجعة للبقاء منظمًا وتحفيزيًا.

10 دعوة إلى العمل

اتخذ الخطوة التالية في رحلة لياقتك البدنية - احجز جلستك المجانية وابدأ بقوة مع Elevate Personal تمرين

مقدمة

قد يبدو بدء رحلة لياقتك البدنية مربكًا، أو مخيفًا، أو حتى مستحيلًا. قد لا تعرف ما هي التمارين المناسبة لك، أو كيفية تناول الطعام الصحي، أو ما تتوقعه في صالة الألعاب الرياضية. الخبر السار؟ لست وحدك. هذا الدليل هنا لمساعدتك على اتخاذ خطواتك الأولى بثقة.

في مركز إليفيت للتدريب الشخصي، نؤمن بأن كل شخص، بغض النظر عن عمره أو لياقته البدنية أو مستوى لياقته البدنية، يستحق أن يشعر بالقوة والصحة والثقة. لستَ بحاجة لأن تكون خبيرًا في اللياقة البدنية أو أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية يوميًا لتلاحظ تقدمًا. كل ما تحتاجه هو الخطة المناسبة والدعم والعقلية السليمة للبدء.

سيأخذك هذا الكتاب في رحلةٍ شاملةٍ إلى أهم مراحل رحلة لياقتك البدنية: الاستعداد الذهني، وتعلم التمارين الأساسية، وبناء روتين رياضي بسيط، وتناول طعام صحي، وتجنب الأخطاء، والحفاظ على حماسك. سنعرض لك أيضًا قصص نجاح حقيقية، ونقدم لك أدواتٍ مجانيةً تُبقيك على المسار الصحيح.

كل فصل سهل المتابعة، ويتضمن نصائح عملية وفعالة. كل شيء مكتوب بطريقة سهلة الفهم، حتى لو كنت جديدًا تمامًا في عالم اللياقة البدنية.

ستتعلم أيضًا كيف يُمكن لتدريب Elevate الشخصي أن يُساعدك في كل خطوة. مُدرّبونا هنا لدعمك، سواءً كنت تبدأ من الصفر أو تُعيدك إلى المسار الصحيح بعد فترة راحة. نُقدّم تدريبًا مُخصّصًا، ومساعدة في تخطيط الوجبات، وتمارين رياضية مُوجّهة، والمزيد.

لذا خذ نفسًا عميقًا. لستَ بحاجة إلى أن تكون مثاليًا، ما عليك سوى البدء. مع هذا الدليل ودعم Elevate للتدريب الشخصي، يمكنك أن تصبح أقوى وأكثر صحة.

لنبدأ رحلتكم معًا. صفحةً بعد صفحة، خطوةً بعد خطوة، ستصلون إلى وجهتكم. هيا بنا!

الفصل الأول

عقلية للمبتدئين

عقليتك مهمة

يدرك مدربونا أن عقلك لا يقل أهمية عن عضلاتك. ولذلك نركز على مساعدتك في بناء قوتك الذهنية أيضًا. سنساعدك على بناء ثقتك بنفسك، والحفاظ على إيجابيتك، والإيمان بتقدمك، حتى لو كان بطيئًا.

قد تشعر بالتوتر من البداية. هذا طبيعي تمامًا! كثير من الناس يقلقون بشأن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو التمرن أمام الآخرين. لكن تذكر، كل شخص يبدأ من نقطة ما. حتى أكثر الأشخاص لياقة في صالة الألعاب الرياضية كان مبتدئًا مثلك تمامًا.

بدلًا من القلق بشأن آراء الآخرين، ركّز على مشاعرك. ابدأ بخطوات صغيرة، حدّد أهدافًا يمكنك تحقيقها، واحتفل بكلّ نجاح مهما بدا صغيرًا.

تغيير جسمك يبدأ بتغيير أفكارك. بمجرد أن تؤمن بقدرتك على ذلك، يصبح كل شيء آخر أسهل. هذه هي قوة العقلية القوية.

لذا، اتخذ خطوتك الأولى اليوم. أنت قادر. أنت مستعد. وبمساعدة مدربي إليفيت الشخصيين الودودين، لن تنجح وحدك. لنبدأ ببناء عقلية تدعم أهدافك وتؤهلك للنجاح!

عندما يتعلق الأمر باللياقة البدنية، يفكر معظم الناس في رفع الأثقال أو الجري. ولكن هناك أمرٌ أهمّ للبدء به، ألا وهو عقليتك. عقليتك هي طريقة تفكيرك في نفسك، وأهدافك، وما تؤمن بقدرتك على تحقيقه.

إذا ظللت تُردد على نفسك: "لستُ قويًا بما يكفي"، أو "لا أستطيع فعل هذا"، أو "لن أبدو هكذا أبدًا"، فأنت تُعيق نفسك بالفعل. أما إذا بدأتَ بقول: "سأحاول"، أو "أنا أتعلم"، فستبدأ بالمضي قدمًا. لستَ بحاجة إلى الكمال، ما عليك سوى البدء بعقلية إيجابية.

رفع التدريب الشخصي

التدريب الشخصي

لذا لا تنتظر حتى تشعر بالاستعداد. ابدأ من حيث أنت، بما لديك. سيساعدك "إليفيت" على اتخاذ الخطوة التالية. ليس عليك أن تكون مثاليًا، عليك فقط أن تبدأ.

قد تشعر بالتوتر عند دخولك صالة الألعاب الرياضية. ربما لا تعرف كيفية استخدام الأجهزة أو تخجل من طلب المساعدة. قد تتساءل: "ماذا لو أخطأت؟" أو "ماذا لو حدق بي الناس؟" هذه أفكار طبيعية، لكن لا تدعها تمنعك من البدء.

نعمل مع العديد من المبتدئين الذين يشاركوننا نفس الشعور. لذلك، نحرص على ألا تشعر بالوحدة أبدًا. مدربونا ودودون، صبورون، ويفهمون معنى أن تكون مبتدئًا. يرشدونك خطوة بخطوة، من أول تمرين لك إلى أول فوز لك. ستتعلم كيفية تحريك جسمك بأمان، وبناء الثقة، والشعور بالراحة أثناء ذلك.

الحقيقة هي أن الجميع كانوا جددًا في مرحلة ما. من تراهم يرفعون الأثقال أو يركضون بسرعة لم يبدأوا بهذه الطريقة. كان عليهم أن يتعلموا أيضًا. لا أحد يصبح قويًا بين عشية وضحاها، بل يتطلب الأمر وقتًا وممارسة ودعمًا.

لهذا السبب، لا يقتصر تدريب "إليفيت" الشخصي على تقديم تمارين رياضية فحسب، بل نقدم لك خطة تناسبك. سواء كنت تتمرن في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل، نضمن لك معرفة ما يجب عليك فعله. وإذا شعرت أن أي تمرين صعب عليك، فسنساعدك على تعديله ليناسبك.

الشعور بالتوتر يعني أنك مهتم، وهذا أمر جيد. الخطوة الأولى دائمًا ما تكون الأصعب، لكنها أيضًا الأقوى. بمجرد أن تبدأ، يصبح الأمر أسهل. ستندهش من سرعة تحول خوفك إلى ثقة.

استمر في الظهور

من السهل أن تشعر بالحماس عند بدء رحلة لياقتك البدنية. تكون متحمسًا، لديك أهداف، وكل شيء يبدو جديدًا. ولكن ماذا يحدث عندما يتلاشى هذا الحماس؟ ماذا تفعل في الأيام التي تشعر فيها بالتعب أو الانشغال أو عدم الرغبة في ممارسة الرياضة؟

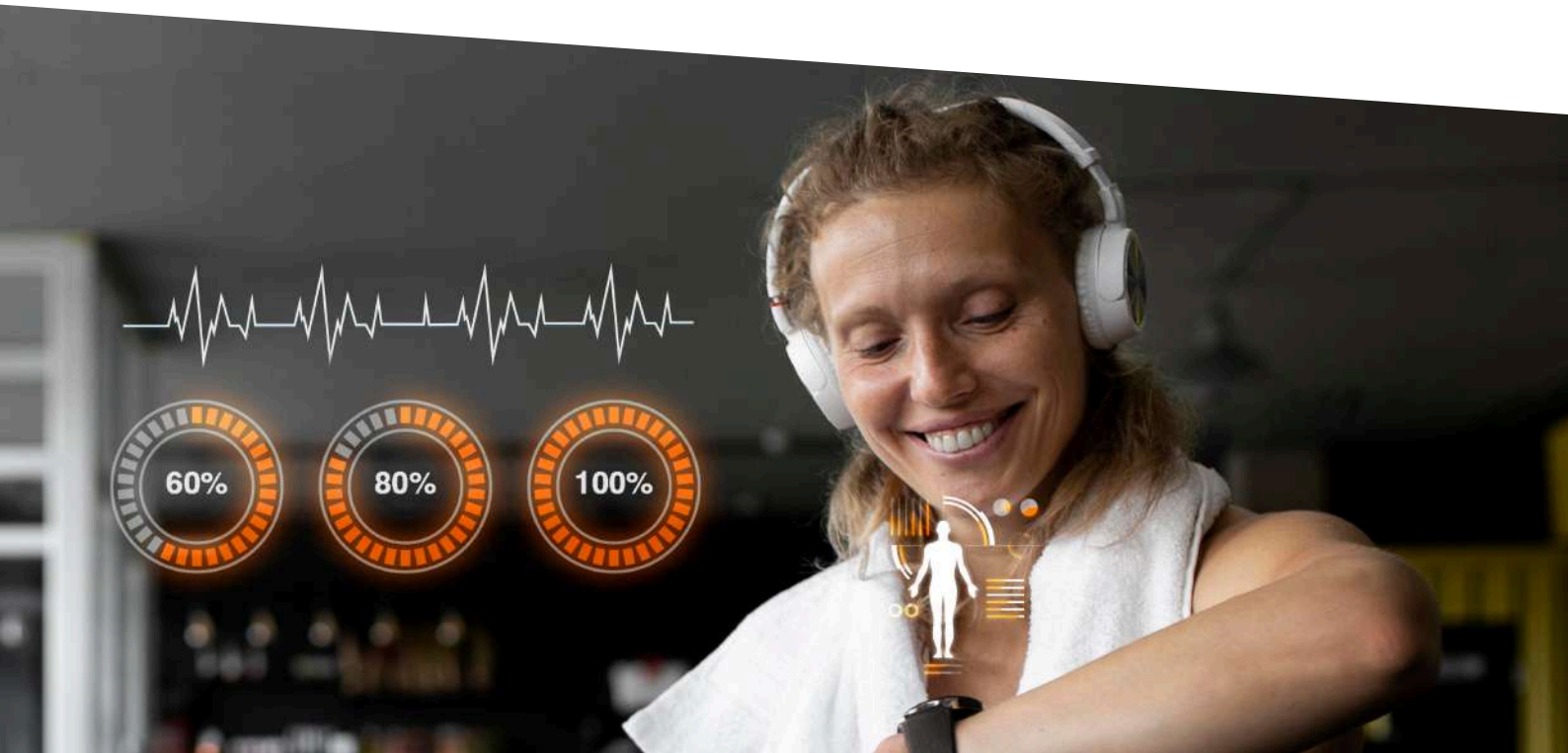
هذا هو المكان الذي يُعاني فيه الكثيرون، ليس لضعفهم، بل لصعوبة الحفاظ على الثبات. تُعيقهم الحياة. الدراسة، العمل، العائلة، أو حتى التوتر، قد يُسهّل عليهم تفويت التمارين الرياضية أو عدم الاهتمام بتقدمهم. هذا طبيعي تمامًا. ولكن هنا أيضًا تكمن أهمية عقليتك.

الاستمرارية لا تعني الكمال، بل تعني الحضور حتى لو لم تكن ترغب بذلك. يعني القيام بتمرين قصير عندما لا يكون لديك وقت لتمرين طويل، أو التمدد أو المشي في الأيام التي تشعر فيها بالإحباط. حتى الأفعال الصغيرة تُحدث فرقًا، فهي تبني عادات وتُبقيك مُتقدمًا.

اللياقة البدنية لا تعني القيام بكل شيء بشكل صحيح دائمًا، بل هي وضع روتين يناسب حياتك. بعض الأيام ستكون رائعة، وبعضها الآخر سيكون صعبًا، وهذا طبيعي. المهم هو الاستمرار. فالناجحون ليسوا من لا يفوتون يومًا، بل من يعودون مرارًا وتكرارًا.

وجود شخص يشجعك أو يتابع تقدمك يُفيدك كثيرًا. من الأسهل الحفاظ على الثبات عندما يكون هناك من يُرشدك، ويُذكرك بأهدافك، ويُساعدك على التركيز. هذا الدعم يُحدث فرقًا كبيرًا عندما يضعف التحفيز.

لذا في المرة القادمة التي تشعر فيها برغبة في التوقف عن ممارسة الرياضة، تذكر: القيام بشيء ما أفضل من عدم القيام بأي شيء. استمر في المحاولة. سيشكرك مستقبلك.



عليك ان تؤمن بنفسك

لقد رحلت. أنت الآن حيث تريد، ورحلتك بدأت للتو. ثق بنفسك. أنت أكثر قدرة مما تظن.

من أكبر التحديات التي تواجه بدء رحلة اللياقة البدنية ليس التمرين، بل الإيمان بقدرتك على القيام به. يبدأ معظم الناس بتساؤلات: ماذا لو فشلت؟ ماذا لو لم أرَ نتائج؟ ماذا لو لم أكن بارعًا في هذا؟

هذه الأفكار طبيعية، لكنها قد تُعيقك حتى قبل أن تبدأ. لذلك، يُعدّ تعلم الثقة بنفسك من أهم الخطوات. الثقة لا تأتي من اللياقة البدنية، بل من الثبات على موقفك يومًا بعد يوم، وإثبات أنك أقوى من أعذارك.
ليس عليك أن تكون الأسرع أو الأقوى أو الأفضل في صالة الألعاب الرياضية. ما عليك سوى أن تكون مستعدًا للمحاولة. في كل مرة تختار فيها تحريك جسمك، أو اتخاذ قرار صحي، أو قول "أستطيع"، فإنك تبني ثقتك بنفسك. أنت تخبر عقلك بأنك قادر، ومع مرور الوقت، سيبدأ بتصديقك.

من المفيد أيضًا وضع أهداف صغيرة وواقعية. عند تحقيقها، ستشعر بالفخر والتحفيز. على سبيل المثال، بدلًا من قول: "أريد أن أفقد 9 كيلوغرامات"، ابدأ بقول: "أريد أن أمارس الرياضة 3 مرات هذا الأسبوع". هذه الإنجازات الصغيرة تُعزز زخمك وتُذكرك بأنك تُحرز تقدمًا.

تذكر، لا بأس أن تمر بأيام سيئة. الجميع يمر بها. السر هو ألا تدع يومًا سيئًا يتحول إلى أسبوع أو شهر سيئ. عندما تبتعد عن المسار الصحيح، لا تنتظر حتى يوم الاثنين لتبدأ من جديد. ابدأ من اليوم التالي. ابدأ من الساعة التالية. فقط ابدأ.

الأهم من ذلك: أنك لست متأخرًا جدًا، أو كبيرًا في السن، أو خارج الشكل، أو بعيدًا جدًا

الفصل الثاني

آداب الصالة الرياضية & ابدء

ماذا تتوقع عند دخولك إلى صالة الألعاب الرياضية

قد يكون دخول صالة الألعاب الرياضية لأول مرة أمرًا مُربكًا. ستجد أجهزة لا تعرف كيفية استخدامها، وأشخاصًا يبدون وكأنهم يتدربون منذ سنوات، والكثير من الأصوات والحركات غير المألوفة. من السهل أن تشعر بالغربة، لكن الحقيقة هي أن الجميع كانوا جددًا في السابق.

ليس عليك معرفة كل شيء فورًا. الأهم هو أن تكون منفتحًا على التعلم. ابدأ بأهداف بسيطة، كأن تشعر بالراحة في المكان. تجوّل، وشاهد أماكن كل شيء، ولاحظ كيف يستخدم الآخرون المعدات. لا تقلق بشأن الكمال، ركّز على فهم الأساسيات.

إذا لم تكن متأكدًا من كيفية استخدام الجهاز، فابحث عن التعليمات، فهي غالبًا ما تكون مطبوعة على جانب الجهاز. كما أن العديد من الصالات الرياضية لديها مدربون أو موظفون يمكنهم المساعدة. لا تتردد في طرح الأسئلة، فطلب المساعدة تصرف ذكي، وليس أمرًا محرجًا.

يُنصح بالبدء بتمارين الإحماء، كالمشي على جهاز المشي أو القيام ببعض تمارين التمدد الخفيفة. هذا يُهيئ جسمك للحركة ويُقلل من خطر الإصابة. عندما تكون مستعدًا لتجربة بعض الأجهزة أو الأوزان، ابدأ بأوزان خفيفة وحركات بطيئة. يمكنك دائمًا إضافة المزيد لاحقًا.

ارتدِ ملابس مريحة تُسهّل عليك الحركة. أحضر معك زجاجة ماء ومنشفة، وربما سماعات رأس إذا كنت تُحب الموسيقى أثناء التمرين. لدى معظم الصالات الرياضية قواعد تتعلق بمسح الأجهزة بعد الاستخدام، وعدم الجلوس عليها إذا لم تكن تستخدمها بنشاط، وهذه جزء من آداب الصالات الرياضية الأساسية، أو ما يُعرف بـ"إتيكيت الصالات الرياضية".

تذكر، لا أحد يحكم عليك. معظم الناس يركزون على تمارينهم، لا على مراقبة الآخرين. خذ نفسًا عميقًا. أنت تنتمي إلى هذا المكان، وهذه مساحتك الخاصة أيضًا.

آداب الصالة الرياضية الأساسية التي يجب على الجميع معرفتها

لا يقتصر الذهاب إلى النادي الرياضي على رفع الأثقال أو الجري على جهاز المشي، بل يشمل أيضًا مشاركة المكان مع الآخرين. لذا، من المهم فهم آداب النادي الرياضي. فعندما يلتزم الجميع بالقواعد، يصبح النادي الرياضي مكانًا أكثر راحة واحترامًا للجميع.

فيما يلي بعض القواعد البسيطة ولكن المهمة التي يجب اتباعها:

1. امسح المعدات

بعد استخدام أي جهاز أو مقعد، استخدم منشفة أو المناديل المرفقة لتنظيف الأسطح التي لمستها. هذا يحافظ على نظافة الصالة الرياضية وسلامتها للجميع.

2. شارك المعدات

إذا كان أحدهم ينتظر استخدام جهاز أو أوزان، فلا تجلس عليه لفترة طويلة. يمكنك أيضًا أن تعرض عليه "التدريب الإضافي"، أي أن تتناوب على التدريب بين المجموعات.

3. لا تسقط الأوزان

حاول ألا تسقط الدمبلز أو تضرب الأوزان بقوة. فقد يُلحق ذلك الضرر بالأرضية، أو يُسبب إزعاجًا للآخرين، أو حتى يُؤذي أحدًا بالقرب منك.

4. استخدم سماعات الرأس للاستماع إلى الموسيقى

إذا كنت ترغب بالاستماع إلى الموسيقى، فاستخدم سماعات الرأس. تشغيل الموسيقى أو مقاطع الفيديو بصوت عالٍ بدونها قد يُزعج الآخرين الذين يحاولون التركيز.

5. كن على دراية بمساحتك

امنح الناس مساحة كافية لممارسة الرياضة. إذا كان أحدهم يرفع الأثقال أو يمارس التمارين، فحاول ألا تقترب منه كثيرًا أو تقف في طريقه.

6. حافظ على خصوصية استخدام هاتفك

إذا كنت ترغب بالاستماع إلى الموسيقى، فاستخدم سماعات الرأس. تشغيل الموسيقى أو مقاطع الفيديو بصوت عالٍ بدونها قد يُزعج الآخرين الذين يحاولون التركيز.

7. اسأل قبل الاستخدام

إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان أحدهم يستخدم جهازًا، فمن الأدب أن تسأله. يكفي أن تسأله بسرعة: "هل تستخدم هذا؟".

إن تعلم هذه القواعد واتباعها يُظهر احترامك للآخرين واهتمامك برحلتك في اللياقة البدنية. كما ستشعر بمزيد من الثقة والترحيب عندما تعرف ما هو متوقع منك.

البدء بثقة

البدء بشيء جديد دائمًا ما يكون مخيفًا بعض الشيء. هذا طبيعي. لكن دخول صالة الألعاب الرياضية بخطة واضحة يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والتحكم. ليس عليك أن تعرف كل شيء أو أن تؤدي تمرينًا مثاليًا، ما عليك سوى اتخاذ تلك الخطوة الأولى والإيمان بأنك تنتمي إلى هذا المكان.

ابدأ صغيرًا

لستَ مضطرًا لقضاء ساعات في صالة الألعاب الرياضية. حتى 30 دقيقة تُعدّ بداية رائعة. ابدأ بتمارين أساسية سهلة التعلم تُعزز ثقتك بنفسك، مثل المشي على جهاز المشي، أو ركوب الدراجة الثابتة، أو أداء بعض حركات وزن الجسم البسيطة مثل القرفصاء أو تمارين الضغط.

خطط قبل أن تذهب

قبل التوجه إلى صالة الألعاب الرياضية، دوّن ما ترغب بفعله في ذلك اليوم. على سبيل المثال، ربما ترغب في المشي لمدة عشر دقائق، أو استخدام بعض أجهزة رفع الأثقال، أو التمدد لمدة خمس دقائق. وجود خطة يجعلك تشعر بمزيد من الاستعداد وبتقليل التوتر.

شاهد وتعلم

لا بأس بمراقبة الآخرين لمعرفة كيفية عمل المعدات أو كيفية أداء التمارين. يمكنك أيضًا العثور على مقاطع فيديو على الإنترنت أو الالتحاق بدورات للمبتدئين لإرشادك. كان على الجميع أن يتعلموا بطريقة ما، وأنت تفعل الشيء نفسه.

خطط قبل أن تذهب

قبل التوجه إلى صالة الألعاب الرياضية، دوّن ما ترغب بفعله في ذلك اليوم. على سبيل المثال، ربما ترغب في المشي لمدة عشر دقائق، أو استخدام بعض أجهزة رفع الأثقال، أو التمدد لمدة خمس دقائق. وجود خطة يجعلك تشعر بمزيد من الاستعداد وبتقليل التوتر.

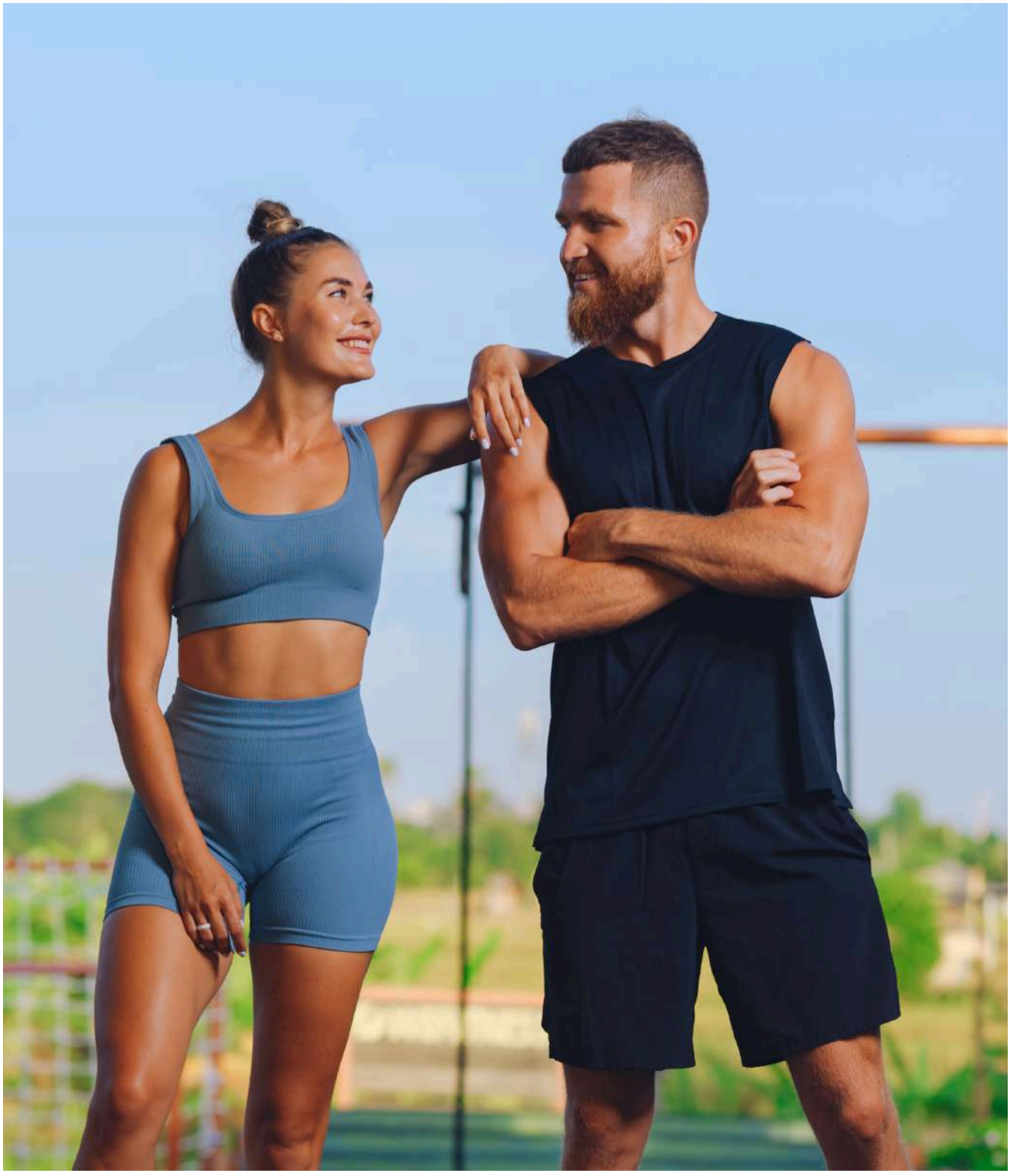
اذهب بالسرعة التي تناسبك

لا تحاول مواكبة من يمارسون الرياضة منذ سنوات. اللياقة البدنية مسألة شخصية، وهي تتعلق بتقدمك، لا بمقارنة نفسك بالآخرين. تمهل، استخدم أوزانًا خفيفة، وركّز على الشكل الجيد بدلًا من رفع الأثقال أو تكرار التمارين كثيرًا.

تتبع انتصاراتك

دوّن ما أنجزته بعد كل جلسة، حتى لو بدا بسيطًا. إن رؤية تقدمك مع مرور الوقت يحفزك. ستلاحظ أيضًا نمو ثقتك بنفسك.

تذكر: أصعب جزء هو دخولك. بعد ذلك، سيصبح كل تمرين أسهل قليلاً، وستشعر بالفخر لحضورك.



كيفية جعل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية عادة

الذهاب إلى النادي الرياضي مرةً واحدةً أمرٌ رائع، لكن الذهاب بانتظامٍ هو سرّ التغيير الحقيقي. مع ذلك، لنكن صريحين: قد يكون ترسيخ الذهاب إلى النادي الرياضي عادةً أمرًا صعبًا. فالحياة تزدحم، ويتلاشى الحافز، وأحيانًا تشعر بالتعب الشديد. لهذا السبب، من المهم جدًا جعل وقت النادي الرياضي جزءًا منتظمًا من أسبوعك. فالعادات الجيدة تُبقيك مستمرًا، حتى مع ضعف الحافز.

تعيين تذكير

استخدم هاتفك أو تقويمك لتذكيرك بموعد الذهاب إلى النادي الرياضي. رؤيتك له مكتوبًا يجعلك تشعر به أكثر واقعية، ويصعب عليك تجاهله عندما يكون جزءًا من خطتك اليومية.

ابدأ بالجدول الزمني

حاول اختيار وقت يناسبك، ربما بعد المدرسة، أو في الصباح الباكر، أو في المساء. ثم التزم بهذا الوقت قدر الإمكان. عندما تذهب في نفس الوقت، يصبح ذلك جزءًا من روتينك، مثل تنظيف أسنانك أو تناول الغداء.

ابحث عن صديق للتمرين

كل شيء أسهل مع صديق. وجود شخص ترافقه، أو حتى شخص يتابع تقدمك، يساعدك على البقاء على المسار الصحيح. ستشعر بحماس أكبر ووحدة أقل.

حزمة للأمام

جهّز ملابسك الرياضية وحذائك وزجاجة الماء في الليلة السابقة. عندما تكون معداتك جاهزة، لن يكون لديك عذرٌ للتهرب من الذهاب.

لا تقلق بشأن الأيام الضائعة

إذا فاتك يوم، فلا تلوم نفسك. عد إليه في اليوم التالي. تفويت تمرين واحد لا يمحو تقدمك.

كافئ نفسك

احتفل بإنجازاتك. بعد أسبوع من التمارين، دلل نفسك بشيء تستمتع به (لكن ليس شيئًا يُفسد تقدمك!). هذا يُساعد عقلك على ربط التمرين بالشعور الجيد.

تذكر: أصعب جزء هو دخولك. بعد ذلك، سيصبح كل تمرين أسهل قليلاً، وستشعر بالفخر لحضورك.

الفصل الثالث

التمارين الأساسية

& كيفية القيام بها بأمان

أهمية تعلم الشكل الصحيح

هذه التمارين بسيطة، لكنها فعّالة. تُدرّب جسمك بالكامل، وتُحسّن توازنك، وتُهيئك لحركات أكثر تعقيدًا لاحقًا.

لا بأس إن لم تُتقنها من المرة الأولى. كل شخص يتعلم بوتيرته الخاصة. شاهد فيديوهات تعليمية أو اطلب من خبير أن يراجع وضعيتك. يمكنك حتى التدرب أمام المرآة لترى كيف تتحرك.

في اللياقة البدنية، طريقة حركتك أهم من كمية الأوزان التي ترفعها. تحرك ببطء، وحافظ على تركيزك، وابنِ أساسك بذكاء. سيشكرك جسمك على المدى الطويل.

عندما تكون جديدًا في عالم اللياقة البدنية، من السهل أن ترغب في نتائج سريعة. قد تظن: "إذا رفعت أوزانًا أثقل أو ركضت أسرع، فسأصبح لائقًا بدنيًا أسرع". لكن الحقيقة هي أن ممارسة التمارين بالطريقة الصحيحة أهم بكثير من ممارستها بسرعة أو بأوزان ثقيلة.

ولهذا السبب فإن تعلم الشكل الصحيح يعد أحد أهم الخطوات في رحلة لياقتك البدنية.

الشكل الصحيح يعني أداء كل تمرين بطريقة تضمن سلامة جسمك وقدرته على العمل بشكل صحيح. فهو يحمي عضلاتك ومفاصلك من الإصابات، ويساعدك على بناء القوة في المناطق المناسبة. عند اتباع الشكل الصحيح، ستحصل أيضًا على نتائج أفضل لأنك تستخدم عضلاتك بالطريقة الصحيحة.

إليك مثال: إذا مارستَ تمرين القرفصاء بطريقة خاطئة، فقد تؤلم ركبتيك أو أسفل ظهرك. لكن إذا تعلّمتَ القرفصاء بوضعية صحيحة، فستقوى ساقاك وتحافظ على صحة مفاصلك. لذلك، من المفيد أن تأخذ وقتك وتتعلم ببطء.

ابدأ بحركات وزن الجسم الأساسية مثل:

- القرفصاء
- تمرين الضغط (على الركبتين إذا لزم الأمر)
- الطعنات
- ألواح
- صفوف منحنية (باستخدام أوزان خفيفة أو زجاجات مياه)

ماذا تتوقع عند دخولك إلى صالة الألعاب الرياضية

عند البدء، يُنصح بتمارين بسيطة تُشغّل جسمك بالكامل وتُعلّمك كيفية التحرك بأمان. تُساعدك هذه التمارين المُخصصة للمبتدئين على بناء قوتك، وتحسين توازنك، والتعود على التمرين - كل ذلك دون الحاجة إلى معدات مُتطورة.

فيما يلي خمسة تمارين أساسية يمكنك تجربتها اليوم:

1. تمرين القرفصاء بوزن الجسم

يعمل على: الساقين، الأرداف، الجذع

- قف مع وضع قدميك على مسافة مساوية لعرض الكتفين.
- حافظ على صدرك مرتفعًا وظهرك مستقيمًا.
- اثني ركبتيك وخفض وركيك كما لو كنت جالسًا على كرسي.
- انزل إلى أدنى مستوى ممكن مع إبقاء كعبيك على الأرض.
- قف مرة أخرى.

نصيحة: لا تدع ركبتيك تتجاوز أصابع قدميك.

2. تمرين الضغط على الحائط

الأعمال: الصدر والذراعين والكتفين

- قف في مواجهة الحائط مع وضع يديك بشكل مسطح عليه، وبمسافة مساوية لعرض الكتفين.
- تراجع قليلا واتكئ نحو الحائط.
- اثنِ مرفقيك وخفض جسمك، ثم ادفعه للأعلى.

نصيحة: حافظ على جسمك مستقيمًا من الرأس إلى أخمص القدمين.

3. الطعنات

تعمل على: الساقين، الأرداف، التوازن

- قف مستقيمًا، ثم اخط خطوة واحدة للأمام.
- اخفض ركبتك الخلفية نحو الأرض.
- ادفع نفسك للخلف حتى تصل إلى وضع الوقوف ثم قم بتبديل الساقين.

نصيحة: حافظ على ركبتك الأمامية فوق كاحلك، وليس بعد أصابع قدميك.

4. اللوح (على الركبتين إذا لزم الأمر)

الأعمال: الأساسية، الكتفين، الظهر

- ضع مرفقيك على الأرض أسفل كتفيك.
- حافظ على جسمك في خط مستقيم من الرأس إلى الكعبين (أو الركبتين).
- استمر لمدة 10 إلى 30 ثانية.

نصيحة: لا تدع وركيك يرتخي أو يرتفع عالياً جداً.

5. تمارين الانحناء (باستخدام زجاجات المياه أو الأوزان الخفيفة)

يعمل: الظهر والذراعين

- امسك الأوزان في كلتا يديك، وانحنى عند الوركين، وحافظ على ظهرك مسطحًا.
- اسحب الأوزان نحو صدرك، مع الضغط على شفرات كتفك.
- اخفض وكرر.

نصيحة: تجنب تقريب ظهرك.

ابدأ بـ ٨-١٠ تكرارات لكل حركة لجولتين. تدرب ببطء، وركّز على شكل جسمك، واسترح عند الحاجة. هذه الأساسيات هي الطريقة الأمثل لبناء لياقتك البدنية بأمان وثقة.

كيفية تجنب الإصابة كمبتدئ

بدء رحلة لياقتك البدنية أمرٌ مثير، ولكن من المهم أيضًا الحفاظ على سلامتك. يتعرض العديد من المبتدئين للإصابة بسبب محاولتهم الإفراط في التمرين، أو السرعة الزائدة، أو اتباعهم لأسلوب خاطئ. قد تُبطئ الإصابات تقدمك، بل قد تُعيق تقدمك. لذلك، فإن تعلم كيفية حماية جسمك لا يقل أهمية عن العمل الجاد.

فيما يلي بعض الطرق الذكية والبسيطة لتجنب الإصابة عند البدء في ممارسة التمارين الرياضية:

الإحماء قبل البدء

لا تفوّت الإحماء! فالإحماء الجيد يُنشّط الدورة الدموية، ويرفع درجة حرارة الجسم، ويُهيئ عضلاتك للحركة.

جرب هذا:

2-3 دقائق من المشي في المكان
حركات دائرية بالذراعين وتأرجح الساقين
تمارين تمدد لطيفة للوركين والذراعين والكتفين

التركيز على الشكل الجيد

ممارسة التمارين الرياضية بطريقة خاطئة قد تؤدي إلى شد عضلي أو ألم في المفاصل. ركّز على الحركة الصحيحة، لا بسرعة أو بأوزان ثقيلة.

يتذكر:

- حافظ على ظهرك مستقيما
- لا تقفل ركبتيك أو مرفقيك
- إذا كان هناك شيء مؤلم (ليس فقط صعبًا)، فتوقف

ضوء البداية

من الأفضل البدء بأوزان خفيفة (أو بدون أوزان) ثم زيادتها تدريجيًا. يحتاج جسمك إلى وقت للتكيف مع الحركات الجديدة.

نصيحة: إذا لم تتمكن من التحكم في الوزن أو انهار شكل جسمك، فهذا يعني أن الوزن ثقيل للغاية.

التهدئة بعد التمرين

تمامًا مثل الإحماء، يساعد التبريد جسمك على التعافي ويقلل من خطر الإصابة بالألم.

جرب هذا:

- 2-3 دقائق من المشي البطيء أو التنفس العميق
- تمدد لطيف، خاصة للعضلات التي استخدمتها للتو

الراحة والتعافي

تنمو عضلاتك وتتعافى أثناء الراحة، وليس فقط أثناء التمرين. امنح جسمك يومًا أو يومين راحة أسبوعيًا، واحصل على قسط كافٍ من النوم كل ليلة.

من خلال الاستماع إلى جسدك، والبدء ببطء، وممارسة التقنية المناسبة، ستظل خاليًا من الإصابات وستشعر بالقوة كل أسبوع.

متى تطلب المساعدة ولماذا لا بأس بذلك

عندما تكون جديدًا في النادي الرياضي أو تمارس الرياضة، قد تشعر وكأن الجميع من حولك يعرفون ما يفعلونه. قد تشعر بالخجل أو التردد من طرح الأسئلة. لكن إليك الحقيقة: طلب المساعدة تصرف ذكي، وليس مُحرجًا. كان الجميع مبتدئين في السابق، وأفضل طريقة للتعلم هي الانفتاح والفضول.

في الواقع، طلب المساعدة يحميك من الإصابات، ويوفر لك الوقت، بل ويعزز نتائجك. سواءً كان الأمر يتعلق بكيفية استخدام الجهاز، أو عدد المجموعات، أو ما إذا كان أداؤك مناسبًا، فإن طلب المساعدة من شخص ذي خبرة يُعد خطوةً رائعةً للأمام.

إليك السبب وراء أهمية طلب المساعدة:

يساعدك على التعلم بشكل أسرع

بدلاً من التخمين أو الشعور بالارتباك، ستحصل على إجابة واضحة تُساعدك على فهم الأمور بشكل أفضل. تعلّم الطريقة الصحيحة من البداية يبني الثقة.

إنه يبقيك آمنًا

استخدام الآلات أو الأوزان بشكل خاطئ قد يُسبب إصابات. سؤال سريع لمدرب أو رافع أثقال خبير قد يُحدث فرقًا كبيرًا.

إنه يظهر أنك جاد

طرح الأسئلة يُظهر اهتمامك بأداء الأمور على أكمل وجه. هذا موقف جيد، والناس يحترمونه.

إنه يبني الثقة

بمجرد حصولك على الإجابة التي تحتاجها، ستشعر براحة أكبر وتحكم أكبر، مما يُسهّل عليك العودة في المرة القادمة وتجربة أشياء جديدة.

تذكر، لست وحدك. الجميع يتعلم بالسؤال. لا تدع الخوف يمنعك من النمو. كلما سألت أكثر، زادت معرفتك، وسرعان ما ستصبح أنت من يساعد الآخرين.

من تستطيع أن تسأل؟

موظفي الصالة الرياضية أو المدربين الشخصيين
مدرب لياقة بدنية أو مدرب صف
رواد صالة الألعاب الرياضية ذوي الخبرة (معظمهم سعداء بمساعدتك!)
مقاطع فيديو موثوقة عبر الإنترنت أو برامج للمبتدئين (ابحث عن مدربين معتمدين)

الفصل الرابع

إنشاء الخاص بك الروتين الأول

لماذا من المهم وجود خطة للتمرين

عندما تدخل صالة الألعاب الرياضية دون خطة، من السهل أن تشعر بالضياع. قد تضيع وقتك في محاولة معرفة ما يجب فعله، أو الانتقال من جهاز لآخر، أو تفويت تمارين مهمة. لكن عندما يكون لديك برنامج تدريبي محدد، فإنك توفر الوقت، وتحافظ على تركيزك، وتحصل على نتائج أفضل.

روتين التمرين هو خطة بسيطة تُحدد لك التمارين التي يجب عليك ممارستها، وعدد المجموعات والتكرارات، ووتيرة التمرين. تخيلها كخريطة. فهي تساعدك على البقاء على المسار الصحيح وتمنحك شعورًا بالهدف في كل مرة تتدرب فيها.

إليك السبب وراء أهمية وجود روتين:

يبقيك متسقًا

حاول اختيار وقت يناسبك، ربما بعد المدرسة، أو في الصباح الباكر، أو في المساء. ثم التزم بهذا الوقت قدر الإمكان. عندما تذهب في نفس الوقت، يصبح ذلك جزءًا من روتينك، مثل تنظيف أسنانك أو تناول الغداء.

يساعدك على تحقيق التوازن في التدريبات

يتضمن الروتين الجيد تمارين لجميع أجزاء الجسم، الساقين، الذراعين، الظهر، الصدر، والجذع، حتى تتمكن من بناء القوة بالتساوي.

يمنع الإفراط في التدريب أو الإصابة

عندما تتضمن خطتك أيام راحة وتنوعًا، فهذا يمنح عضلاتك الوقت للتعافي ويتجنب الإفراط في تشغيل نفس المناطق.

يتتبع التقدم بسهولة

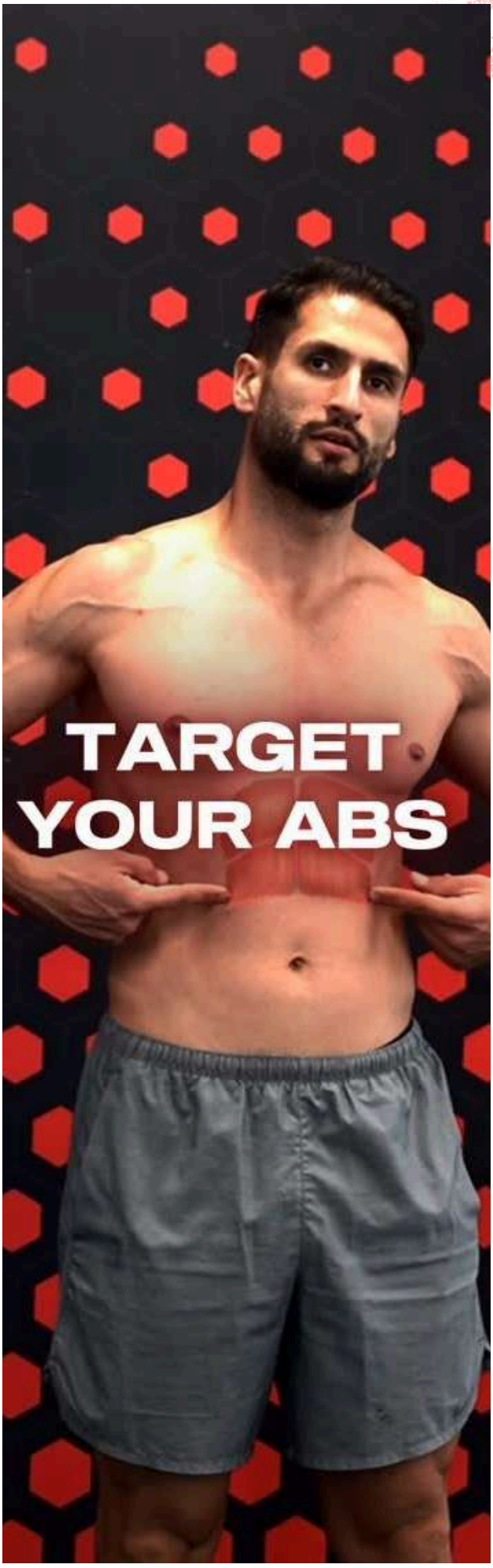
إذا كررت تمارينك مع مرور الوقت، ستلاحظ مدى قوتك وسرعتك. هذا يبقيك متحمسًا.

قد يبدو الروتين الأساسي للمبتدئين كالتالي:

- **الاثنين:** قوة الجسم بالكامل
- **الأربعاء:** تمارين القلب + تمارين الجذع
- **الجمعة:** تقوية الجسم بالكامل + التمدد

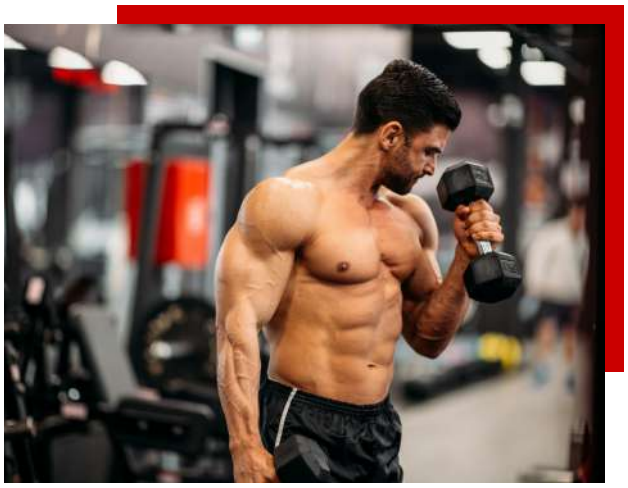
يمكن أن تستغرق كل جلسة ما بين 30 إلى 45 دقيقة، وذلك حسب جدولك الزمني.

السر هو البدء بخطة تناسب حياتك، وليست مُرهقةً للغاية. روتين بسيط ومُستمر أفضل من روتين مثالي لا تستطيع اتباعه.



بناء تمرين للمبتدئين خطوة بخطوة

ليس بالضرورة أن يكون إنشاء روتينك الرياضي الأول صعبًا أو مُربكًا. لستَ بحاجة إلى معدات رياضية فاخرة أو جدول مُعقّد. ما تحتاجه حقًا هو خطة واضحة وبسيطة تُساعدك على الاستمرارية وزيادة قوتك مع مرور الوقت. أفضل طريقة للبدء هي بناء برنامج تمرين كامل للجسم يُمكنك مُمارسته مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا.



الخطوة 1: اختر أيام التمرين الخاصة بك
ابدأ باختيار عدد الأيام التي يمكنك تخصيصها لممارسة الرياضة بشكل واقعي. إذا كنت جديدًا في عالم اللياقة البدنية، فإن يومين أو ثلاثة أيام أسبوعيًا كافية. على سبيل المثال، يمكنك ممارسة الرياضة أيام الاثنين والأربعاء والجمعة، مع ترك وقت للراحة بينها. تذكر، من الأفضل أن تبدأ بجرعات صغيرة وتزيد تدريجيًا بدلًا من أن تستنزف طاقتك بسرعة.

الخطوة 2: استخدم تمارين الجسم الكاملة
في البداية، تُعدّ تمارين الجسم الكامل مثالية لأنها تُدرّب جميع مجموعات العضلات الرئيسية في جلسة واحدة. هذا يُساعدك على بناء القوة بالتساوي في جميع أنحاء جسمك ويُعلّمك كيفية الحركة بشكل أفضل. لستَ بحاجة إلى الكثير من التمارين، فقط من 4 إلى 6 تمارين جيدة تُؤدّى بتركيز وتحكّم.

الخطوة 3: اختر تمارين آمنة وبسيطة
إليك روتينًا رائعًا للمبتدئين باستخدام وزن الجسم والأشياء اليومية مثل زجاجات المياه:

- **تمرين القرفصاء بوزن الجسم** (الساقين والأرداف) - مجموعتان من 10 إلى 12 تكرارًا
- **تمرين الضغط على الحائط أو تمرين الضغط على الركبة** (الصدر والذراعين) - مجموعتان من 8 إلى 10 تكرارات
- **جسور الألوية** (الوركين وأسفل الظهر) - مجموعتان من 12 تكرارًا
- **تمارين التجديف المنحنية باستخدام زجاجات المياه** (الظهر والذراعين) - مجموعتان من 10 تكرارات
- **تمرين البلانك** (على الركبتين إذا لزم الأمر) (الجوهر) - 20 ثانية

الخطوة 4: خذ فترات راحة بين المجموعات

استرح لمدة ٣٠-٦٠ ثانية بعد كل مجموعة. إذا شعرت بالتعب، فخذ وقتًا أطول. لا داعي للتسرع، فالوضعية الجيدة والتنفس السليم أهم من السرعة.

الخطوة 5: لا تتخطى فترة التهدئة

اختم جلستك بتمارين تمدد خفيفة. ركّز على العضلات التي استخدمتها أثناء التمرين. خذ أنفاسًا عميقة لمساعدة جسمك على الاسترخاء. هذا يُساعد على تجنب الألم ويُهيئ جسمك للجلسة التالية.

بناء روتين متين هو الخطوة الأولى نحو نتائج دائمة. اجعله بسيطًا، والتزم به، وثق بالعملية.

كيفية تعديل روتينك مع اكتساب القوة

بعد اتباع روتينك المبتدئ لبضعة أسابيع، قد تلاحظ شيئًا مهمًا، وهو أنك تزداد قوة! قد تشعر بسهولة التمارين، وقد لا يشعر جسمك بالتعب كما كان من قبل. هذه علامة رائعة على أن الوقت قد حان لرفع مستوى روتينك قليلًا.

في اللياقة البدنية، يُسمى هذا بالحمل الزائد التدريجي. يعني ذلك زيادة التحدي تدريجيًا مع مرور الوقت حتى تستمر عضلاتك في النمو والتحسن. لستَ بحاجة إلى إجراء تغييرات كبيرة دفعةً واحدة. تعديلات صغيرة كل بضعة أسابيع كافية لمواصلة التقدم.

إذن، كيف تجعل تمارينك الرياضية أكثر تحديًا؟
فيما يلي بعض الطرق الآمنة والذكية لزيادة الصعوبة:

1. زيادة عدد مرات تكرارك
إذا بدأت في أداء 10 تمارين قرفصاء، فحاول القيام بـ 12 أو 15 تمرينًا. إن زيادة صغيرة في التكرارات تجعل عضلاتك تعمل بجهد أكبر دون تغيير التمرين نفسه.

2. أضف أوزانًا خفيفة
إذا شعرتَ أن تمارين وزن الجسم سهلة جدًا، جرّب حمل دمبل خفيف، أو زجاجات ماء، أو حقيبة ظهر مليئة بالكتب. إضافة القليل من المقاومة يُساعد على بناء القوة.

3. أضف جولة
إذا كنت تؤدي مجموعتين من كل حركة، فحاول إضافة مجموعة ثالثة. المزيد من المجموعات يعني

مزيد من الوقت تحت التوتر لعضلاتك.

4. تقليل وقت الراحة
إذا كنت تستريح لمدة 60 ثانية بين المجموعات، فحاول تقليلها إلى 45 ثانية. هذا يحافظ على معدل ضربات قلبك مرتفعًا ويضيف عنصرًا من تمارين القلب إلى تمارين القوة.

5. أضف يومًا جديدًا
إذا بدأت بتمرينين أسبوعيًا وشعرت بتحسن، فكّر في إضافة تمرين ثالث. فقط تأكد من أخذ أيام راحة بين التمارين للتعافي.

أهم شيء هو الاستماع إلى جسدك. إذا كنت متعبًا أو متألمًا، فامنح نفسك وقتًا للراحة. ولكن إذا كنت تشعر بالقوة والنشاط، فلا تتردد في بذل المزيد من الجهد.

إن اكتساب القوة لا يعني القيام بتدريبات قاسية، بل يعني البقاء مستمرًا والبناء ببطء بمرور الوقت.

تتبع التقدم والبقاء متحفزًا

مع استمرارك في التمرين، يُعدّ تتبّع تقدّمك من أفضل الطرق للبقاء على المسار الصحيح. يساعدك هذا على معرفة مدى تقدمك، ويُذكّرك بأنّ جهودك تؤتي ثمارها، حتى لو بدت النتائج بطيئة. يتخلى الكثيرون عن اللياقة البدنية لأنهم لا يلاحظون التغييرات الصغيرة. لكن عندما تدوّن إنجازاتك، يسهل عليك رؤية نجاحاتك.

ابدأ بتدوين تمارينك اليومية البسيطة. يمكنك استخدام دفتر ملاحظات، أو تطبيق هاتف، أو حتى تقويم. بعد كل تمرين، دوّن التمارين التي مارستها، وعدد المجموعات والتكرارات، ووزن الأوزان (إن وُجدت)، وكيف شعرت بعدها. مع مرور الوقت، ستلاحظ أنماطًا مثل: "كنت أمارس 10 تمارين قرفصاء. الآن أستطيع ممارسة 15!". هذا تقدم حقيقي.

التقدم لا يقتصر على الأرقام أو الوزن، بل ينعكس أيضًا على حالتك الجسدية. ربما تنام بشكل أفضل، أو تمشي بنشاط أكبر، أو تشعر بثقة أكبر. هذه كلها علامات على أنك تزداد قوة وصحة، حتى لو لم يتغير وزنك فجأة.

من أهم عوامل المواظبة على التمارين هو التحفيز. في بعض الأيام، ستشعر بالحماس للتمرين، وفي أيام أخرى، قد لا تشعر بذلك. هذا طبيعي تمامًا. عندما يكون التحفيز منخفضًا، اعتمد على روتينك. ذكّر نفسك لماذا بدأت - ربما كان ذلك لتشعر بتحسن، أو لتبدو أقوى، أو للعناية بجسمك. احتفظ بهذا السبب في ذهنك.

يمكنك أيضًا الحفاظ على حماسك بتحديد أهداف صغيرة. على سبيل المثال، "أريد أن أمارس تمارين الضغط بدون ركبتيّ خلال أربعة أسابيع" أو "أريد أن أمشي ثلاث مرات أسبوعيًا هذا الشهر". عند تحقيق هذه الأهداف، كافئ نفسك بطرق صحية، مثل شراء ملابس رياضية جديدة أو أخذ يوم راحة مريح.

تذكر: التقدم يستغرق وقتًا، ولكنه دائمًا ما يتراكم. تحلَّ بالصبر، وتابع التقدم، واحتفل بكل خطوة تتقدم بها.

الفصل الخامس

تَغذِيَة الأسس

لماذا التغذية مهمة في رحلة لياقتك البدنية

عندما يتعلق الأمر بتقوية العضلات، أو الشعور بتحسن، أو إنقاص الوزن، فإن ما تأكله لا يقل أهمية عن كيفية تحركك. فالرياضة تبني عضلاتك وتساعد على حرق السعرات الحرارية، لكن الطعام هو ما يغذي جسمك. يمكنك تخيل الأمر كالتالي: التمرين أشبه بقيادة السيارة، والتغذية هي الوقود. فبدون الوقود المناسب، لن تتمكن من تحقيق تقدم كبير.

يعتقد الكثير من المبتدئين أنهم بحاجة إلى تناول كميات قليلة جدًا من الطعام للحصول على لياقة بدنية. لكن هذا غير صحيح. لستَ بحاجة إلى تجويع نفسك. في الواقع، إذا لم تتناول كمية كافية من الطعام أو تناولت أطعمة غير مناسبة، فلن يمتلك جسمك الطاقة اللازمة لأداء جيد أثناء التمرين، وقد تشعر بالتعب أو حتى المرض. تناول الطعام باعتدال يمنحك القوة، ويساعد على نمو عضلاتك، ويدعم التعافي بعد التمرين.

النظام الغذائي الصحي يعتمد على التوازن. أنت بحاجة إلى مزيج من الكربوهيدرات (للطاقة)، والبروتينات (لبناء وإصلاح العضلات)، والدهون الصحية (لوظائف الدماغ والجسم)، والفيتامينات، والماء. لا يوجد طعام واحد يُحسّن أو يُعيق تقدمك، ولكن تناول الأنواع المناسبة من الأطعمة في أغلب الأحيان سيساعدك على الشعور بأفضل حال وأداء أفضل ما لديك.

وهذا هو الشكل الذي قد يبدو عليه الطبق المتوازن:

- **نصف طبقك** من الفواكه والخضروات
- **ربع طبقك** من البروتينات الخالية من الدهون مثل الدجاج أو السمك أو البيض أو الفاصوليا
- **ربع طبقك** من الحبوب الكاملة مثل الأرز البني أو الشوفان
- كمية صغيرة من الدهون الصحية مثل زيت الزيتون أو المكسرات أو الأفوكادو

ولا تنسَ الماء! فالحفاظ على رطوبة جسمك أمرٌ بالغ الأهمية، خاصةً إذا كنت تتعرق أثناء التمرين.

الحقيقة هي أن روتينك الرياضي وخطتك الغذائية مترابطان. ليس عليك اتباع نظام غذائي مثالي، بل اسعى لتحسينه تدريجيًا. تغييرات صغيرة في نظامك الغذائي ستؤدي إلى تغييرات كبيرة في حالتك المزاجية.

نصائح غذائية بسيطة للمبتدئين

قد يبدو البدء باتباع نظام غذائي صحي أمرًا صعبًا في البداية، خاصةً مع كثرة الأنظمة الغذائية وقواعد التغذية. لكن الحقيقة هي أنك لستَ بحاجة لاتباع نظام غذائي صارم لتحسين صحتك. في الواقع، غالبًا ما تكون التغييرات الصغيرة والبسيطة أكثر فعالية وأسهل في الالتزام بها على المدى الطويل.

من أفضل النصائح للمبتدئين التركيز على إضافة أطعمة صحية بدلاً من الاستغناء عن كل ما تحبونه. بدلًا من قول: "لا أستطيع تناول البيتزا بعد الآن"، جربوا قول: "سأضيف المزيد من الخضراوات إلى وجباتي". هذه العقلية تُشعركم بإيجابية أكبر وتساعدكم على بناء عادات صحية دون الشعور بالقيود.

فيما يلي بعض النصائح الغذائية السهلة التي يمكن لأي شخص اتباعها:

لا تتخطى وجبات الطعام

قد يبدو تخطي الوجبات حلاً مختصراً لإنقاص الوزن، لكنه قد يجعلك تشعر بالتعب وتقلب المزاج، وربما تُفرط في تناول الطعام لاحقاً. احرص على تناول ثلاث وجبات متوازنة يومياً، وأضف وجبات خفيفة صغيرة عند الحاجة.

تناول الطعام الحقيقي

اختر أطعمةً من مصادر طبيعية، مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات واللحوم الخالية من الدهون. حاول تقليل تناول الوجبات الخفيفة المعلبة والوجبات السريعة.

راقب أحجام الحصص

حتى الأطعمة الصحية قد تؤدي إلى زيادة الوزن إذا تناولت الكثير منها. حاول استخدام طبق أصغر، وتناول الطعام ببطء، وتوقف عند الشعور بالشبع، وليس بالتخمة.

تحضير وجبات الطعام في المنزل

طهي وجباتك بنفسك يمنحك تحكمًا أكبر بما تأكله. ابدأ بأطباق بسيطة، مثل البيض المسلوق، أو الدجاج المشوي، أو الأرز، أو الخضراوات المطهوة على البخار، أو العصائر. ليس بالضرورة أن تكون فاخرة لتكون صحية.

الأكل الصحي لا يعني الكمال، بل يعني اتخاذ خيارات أفضل في أغلب الأحيان. ابدأ بخطوات صغيرة، والتزم بها، ودع عاداتك الجديدة تنمو مع مرور الوقت. مع الممارسة، سيصبح تناول الطعام الصحي سهلاً وطبيعيًا.

ابقى رطبًا

يساعد الماء جسمك على هضم الطعام، ونقل العناصر الغذائية، والحفاظ على نشاطه. حاول شرب 6-8 أكواب من الماء يوميًا، وأكثر إذا كنت تمارس الرياضة أو تتعرق كثيرًا.

أفكار لوجبات نموذجية ليوم صحي

من الأسهل تناول طعام صحي عندما تكون لديك فكرة واضحة عما يجب تناوله ومتى. يواجه الكثير من الناس صعوبة في تنظيم وجباتهم لأنهم لا يعرفون كيفية تنظيم يومهم. لا تقلق، فالأكل الصحي لا يعني التخلي عن الطعام اللذيذ. في الواقع، يمكن أن يكون لذيذًا وبسيطًا في آن واحد.

فيما يلي نموذج ليوم من الوجبات المتوازنة لمن يبدأ رحلة لياقته البدنية. تتضمن هذه الخطة أطعمةً تمنحك الطاقة، وتدعم تمارينك، وتساعدك على الشعور بالشبع والرضا.

وجبة الإفطار (تمنحك الطاقة لبدء يومك)

- 1 وعاء من دقيق الشوفان مع الموز وملعقة من زبدة الفول السوداني
- 1 بيضة مسلوقة واحدة أو حفنة صغيرة من المكسرات
- 1 كوب واحد من الماء أو شاي الأعشاب

سبب فعاليته: الشوفان كربوهيدرات صحية تُعطي الطاقة. الموز يُضيف الألياف والبوتاسيوم. زبدة الفول السوداني أو البيض تُضيف الدهون الصحية والبروتينات التي تُشعرك بالشبع.

الغداء (الحفاظ على الطاقة ثابتة)

- لفائف دجاج مشوي أو بانير مع خس وطماطم وتورتيلا قمح كامل
- جانب من الفاكهة (مثل التفاح أو البرتقال)
- الماء مع الليمون

سبب فعاليتها: هذه الوجبة غنية بالبروتين والألياف والكربوهيدرات الصحية. تساعدك على الحفاظ على نشاطك دون الشعور بالثقل أو النعاس.

وجبة خفيفة (لتجنب الرغبة الشديدة في تناول الطعام)

- حفنة من اللوز أو الحمص المحمص
- وعاء صغير من الزبادي مع التوت

لماذا هو فعال: تحتوي هذه الوجبة الخفيفة على البروتين والدهون الصحية لإبعاد الجوع بين الوجبات.

العشاء (خفيف ومشبع)

- الأرز البني أو الكينوا
- خضراوات مقلية (جزر، بروكلي، فلفل رومي)
- التوفو المشوي أو الدجاج أو السمك ماء

لماذا يُجدي نفعًا: هذا طبق متوازن غني بالبروتين والألياف والكربوهيدرات المفيدة. يُشبع ولكنه ليس ثقيلًا جدًا، مثالي قبل النوم.

هذا النوع من التغذية يُزوّد جسمك بالعناصر الغذائية التي يحتاجها دون إثقال كاهله. ليس عليك اتباع هذا النظام الغذائي يوميًا، لكن اتباعه في معظم الأيام يُحسّن أداء تمارينك الرياضية ويُحسّن أهدافك.

لماذا يجب عليك التحدث إلى خبير التغذية

من أهم أسباب توقف الناس عن ممارسة الرياضة عدم رؤية النتائج فورًا. لكن الحقيقة هي أن النتائج تستغرق وقتًا، وغالبًا ما يحدث التقدم حتى لو لم تلاحظه في البداية. لذلك، يُعدّ تتبع تمارينك وإنجازاتك الصغيرة أمرًا بالغ الأهمية. فهو يساعدك على التركيز، والشعور بالفخر بتقدمك، والالتزام به.

ابدأ ببساطة. بعد كل تمرين، دوّن ما فعلته، مثل عدد التكرارات، أو المجموعات، أو وزن الأوزان. يمكنك أيضًا تدوين شعورك بعد التمرين. هل شعرت بنشاط أكبر؟ توتر أقل؟ أقوى من المرة السابقة؟ تُظهر هذه الملاحظات الصغيرة مدى نموك.

لكن الأمر لا يقتصر على الأرقام فقط. قد يبدو التقدم جليًا في تحسن نومك، أو تخفيف آلام ظهرك، أو زيادة ثقتك بنفسك، أو حتى العودة إلى ارتداء ملابسك المفضلة. كل هذه علامات على نجاح خطة لياقتك البدنية.

مع ذلك، الحفاظ على التحفيز ليس بالأمر السهل دائمًا. في بعض الأيام، ستشعر بشعور رائع، وفي أيام أخرى قد ترغب في التوقف عن التمرين. وهنا يكمن الفرق الكبير في الدعم من مدرب أو برنامج مُنظّم مثل "إليفيت للتدريب الشخصي".

في إيليفيت للتدريب الشخصي، لا يكتفي المدربون بإرشادك فحسب، بل يرافقونك خطوة بخطوة. يساعدونك على وضع أهداف واقعية، وتعديل روتينك عند الحاجة، ويحتفلون معك بتقدمك. سواء كنت مبتدئًا أو تحاول الحفاظ على مسارك، فإن وجود دعم الخبراء يعني أنك لن تخوض التجربة بمفردك أبدًا.

تذكر: المثابرة تُثمر نتائج. إذا واصلتَ الالتزام، وتتبعتَ جهودك، وحصلتَ على الدعم المناسب، فسيكون نجاحك مسألة وقت فقط. مع إرشادات "إليفيت" للتدريب الشخصي، يُمكن أن يتحول روتينك إلى نمط حياة حقيقي ودائم.

الفصل السادس

الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها

تخطي الأساسيات

من أكثر الأخطاء شيوعًا التي يرتكبها المبتدئون تجاهل الأساسيات. عند بدء رحلة اللياقة البدنية، من السهل الشعور بالحماس والرغبة في تحقيق نتائج سريعة. يلجأ بعض الأشخاص إلى تمارين مكثفة، أو يتبعون حميات غذائية قاسية، أو يقلدون اتجاهات اللياقة البدنية التي يرونها على الإنترنت. لكن تجاهل الأساسيات قد يُبطئك أو حتى يُسبب لك إصابة.

تخيّل بناء لياقتك البدنية كبناء منزل. لا تبدأ بالسقف، بل بالأساس. هذا يعني تعلّم الوضعية الصحيحة، وفهم حدودك، واختيار التمارين التي تناسب مستواك الحالي.

من الأخطاء الشائعة لدى المبتدئين الاعتقاد بضرورة ممارسة الرياضة يوميًا. فرغم أن النشاط البدني أمر رائع، إلا أن الجسم يحتاج إلى الراحة، خاصةً في بداية التمرين. فأيام الراحة تساعد على نمو العضلات وتمنع الإرهاق.

ينسى الكثيرون أيضًا الإحماء والتهدئة. الإحماء السريع لمدة 5 دقائق قبل التمرين يُساعد جسمك على الاستعداد ويقلل من خطر الإصابة. أما التهدئة بعد التمرين (مثل التمدد أو المشي) فتساعد جسمك على الاسترخاء والتعافي.

غالبًا ما يؤدي تجاهل الأساسيات إلى الألم والإحباط أو الاستسلام. قد تشعر بألم دائم أو لا ترى نتائج وتتساءل عن السبب. لكن الحقيقة هي أن جسمك يحتاج إلى وقت للتكيف.

لذلك، من الأفضل أن تبدأ ببطء وثبات. تعلم الحركات الصحيحة، وركّز على بناء الاتساق، وامنح جسمك وقتًا للتحسن. قد تبدو الأساسيات مملة، لكنها مفتاح النجاح على المدى الطويل.

في الصفحات القليلة القادمة، سنستكشف أخطاءً شائعة أخرى وكيفية تجنبها. بفهم ما يجب تجنبه، يمكنك توفير الوقت والبقاء على المسار الصحيح.

محاولة القيام بكل شيء بمفردي

من الأخطاء الكبيرة التي يرتكبها المبتدئون محاولة اكتشاف كل شيء بأنفسهم. فمع كثرة فيديوهات التمارين الرياضية، واتجاهات الحمية الغذائية، وتحديات اللياقة البدنية على الإنترنت، قد تشعر بسهولة أنك قادر على إنجاز رحلتك بنفسك. ولكن بدون توجيه سليم، قد تجد نفسك في حيرة من أمرك، أو عالقًا، أو حتى مصابًا.

اللياقة البدنية لا تقتصر على تقليد خطط الآخرين. فكل جسم يختلف عن الآخر. ما يناسب شخصًا ما قد لا يناسبك. يحتاج بعض الأشخاص إلى المزيد من تمارين الكارديو، بينما يحتاج آخرون إلى المزيد من تمارين القوة. يفقد البعض الوزن بسهولة، بينما يُعاني آخرون مهما بذلوا من جهد.

عندما تحاول أن تفعل كل شيء بنفسك، قد ينتهي بك الأمر إلى:

- ممارسة التمارين الرياضية بشكل غير صحيح (مما يؤدي إلى الإصابة)
- تناول القليل جدًا أو الكثير جدًا
- الإرهاق من الإفراط في التدريب
- الشعور بالإرهاق والاستسلام

حتى أكثر الناس حماسًا يواجهون أحيانًا عقبات. هذا طبيعي. لكن عندما تحظى بدعم شخص خبير، يصبح كل شيء أوضح. لن تضيع وقتك في التخمين أو ارتكاب الأخطاء.

لهذا السبب، يُمكن أن يُحدث وجود مُدرّب لياقة بدنية أو الانضمام إلى برنامج مُوجّه نقلة نوعية. ستحصل على خطة تُناسب جسمك وجدولك وأهدافك. كما ستحصل على شخص يُتابعك ويُجيب على أسئلتك ويُساعدك على التركيز - حتى في الأيام الصعبة.

لستَ ضعيفًا لحاجتك إلى المساعدة. في الواقع، طلب الدعم من أذكى ما يمكنك فعله. فهو يُظهر اهتمامك بالقيام بالأمور بالطريقة الصحيحة.
في الصفحة التالية، سنتحدث عن خطأ آخر: التفكير على المدى القصير بدلاً من بناء عادات دائمة.

التركيز فقط على النتائج السريعة

من السهل أن تتمنى نتائج سريعة في البداية. قد تظن: "إذا تناولت طعامًا صحيًا جدًا لمدة أسبوع أو مارست تمارين رياضية شاقة يوميًا، فسألاحظ تغييرات فورية". لكن هذه العقلية خطأ كبير آخر: التركيز فقط على النتائج السريعة.

اللياقة البدنية الحقيقية لا تعني اختصار الطرق، بل التقدم على المدى الطويل. قد تُحدث الحميات الغذائية القاسية أو الروتينات القاسية تغييرات سريعة، لكنها نادرًا ما تدوم. بمجرد التوقف، غالبًا ما تختفي النتائج، وتشعر بالإحباط أو الهزيمة.

الحقيقة هي أن التغييرات الصحية تستغرق وقتًا. يحتاج جسمك إلى وقت لبناء العضلات، وفقدان الدهون، والتكيف مع عاداتك الجديدة. لذلك، من الأفضل التركيز على بناء روتينات يمكنك الالتزام بها لأشهر، وليس لبضعة أيام فقط.

هكذا يبدو النجاح على المدى الطويل:

- ممارسة الرياضة من 3 إلى 5 مرات في الأسبوع، وليس 7
- تناول وجبات متوازنة، وعدم قطع جميع الكربوهيدرات
- الحصول على قسط كاف من النوم، وعدم السهر لممارسة الرياضة
- شرب الماء يوميًا، وليس فقط بعد التمرين

قد يبدو هذا التقدم بطيئًا في البداية، لكنه يُحقق نتائج تدوم طويلًا. ستشعر بتحسن، وتنام بشكل أفضل، وتزداد طاقتك. كما ستتجنب أيضًا دورة "اليويو" من البدء والتوقف.

هذه الأهداف تُحفّزك وتُحفّزك على المضي قدمًا. وإذا شعرتَ يومًا ما بالعجز، تذكّر: لستَ مُضطرًا لاكتشاف كل شيء بمفردك. برامج مثل "إليفيت للتدريب الشخصي" مُصمّمة لمساعدتك على التركيز، وبناء عادات ذكية، وتحقيق تقدّم مُستمر.

من المفيد تحديد أهداف صغيرة مثل:

"سأمشي لمدة 30 دقيقة لمدة 3 أيام هذا الأسبوع"

"سأضيف خضارًا إلى الغداء كل يوم"

"سأتعلم تمرينًا جديدًا هذا الأسبوع"

تجاهل إرشادات الخبراء (ولماذا هذا مهم)

من أكثر الأخطاء التي نغفل عنها عدم طلب المساعدة ممن يعرف أكثر منا. من السهل الاعتقاد بأنك قادر على كل شيء، أو أن طلب المساعدة يعني ضعفك. لكن في الواقع، حتى الرياضيون المحترفون لديهم مدربون، لأن التوجيه يُحدث فرقًا كبيرًا.

عندما تحاول الذهاب بمفردك، تُخاطر ببناء روتين قائم على التخمينات. قد تُمارس التمارين بطريقة خاطئة، أو تأكل قليلاً، أو تُصاب بالإحباط بسبب بطء التقدم. مع مرور الوقت، قد تُؤدي هذه الأخطاء إلى الإصابة، أو الإرهاق، أو حتى الاستسلام.

هنا يأتي دور الدعم المتخصص من إيليفيت للتدريب لتغيير كل شيء. في إيليفيت، لا يضعك المدربون في خطة واحدة تناسب الجميع فحسب، بل يتعرفون على جسمك ونمط حياتك وأهدافك. ويصممون لك برنامجًا شخصيًا ينمو معك. والأهم من ذلك، أنهم موجودون لدعمك في الأوقات الصعبة.

مع التدريب الشخصي من رفع، ستحصل على:

- تمارين رياضية آمنة وموجهة
- نصائح غذائية تناسب حياتك
- المساعدة في بناء عادات حقيقية، وليس مجرد حلول سريعة
- التشجيع والمساءلة لإبقائك على المسار الصحيح

وجود خبير بجانبك يوفر عليك الوقت والجهد ويجنبك الإحباط. يمنحك الثقة بأنك تؤدي عملك على أكمل وجه. ستتجنب الأخطاء الشائعة وتبني أساسًا متينًا بشكل أسرع.

باختصار: لستَ بحاجةٍ لاكتشاف ذلك بمفردك. مع دعم ، ستصبح رحلة لياقتك البدنية أكثر وضوحًا وأمانًا ومتعةً.

الفصل السابع

قصص نجاح حقيقية

بدأت رحلة أمير

أمير يبلغ من العمر ٢٥ عامًا، طويل القامة جدًا، ١٩٥ سم. لكن بوزن ١٣٥ كجم، شعر بالثقل والتعب وعدم الرضا عن مظهره أو شعوره. أراد التغيير لكنه لم يعرف من أين يبدأ. عندها وجد مركز "إيليفيت" للتدريب الشخصي. استمع المدربون لأهدافه وساعدوه في وضع خطة تناسب جسمه. دعموه بالتمارين الرياضية، وتناول طعام صحي، وتحفيزه. لم يشعر أمير بالوحدة. بدأ بالذهاب إلى النادي الرياضي بانتظام، وبدأ تدريجيًا يشعر بقوة وثقة أكبر يومًا بعد يوم.

أمير

العمر 25 الطول 195
الوزن السابق 135 الآن
108 في 6 أشهر

النتائج والعقلية

في غضون ستة أشهر فقط، خسر أمير ٢٧ كيلوغرامًا، وأصبح وزنه الآن ١٠٨ كيلوغرامات. ولكن أكثر من ذلك، اكتسب طاقةً وتركيزًا وعقليةً جديدة. يقول: "في السابق، كنت أشعر بالجمود. لكن إيليفيت أراني أن التغيير ممكن". ساعده المدربون على الإيمان بنفسه. أصبح أمير الآن يتحرك بشكل أفضل، ويتناول طعامًا صحيًا، ويفخر باجتهاده. تُظهر قصته أنه مع المساعدة المناسبة وقليل من الإيمان، يمكن لأي شخص أن يبدأ رحلة لياقته البدنية. يُعدّ تحول أمير مثالًا رائعًا على ما يمكن أن يُساعد إيليفيت للتدريب الشخصي الناس على تحقيقه.

محمد السيابي يتخذ الخطوة الأولى

أراد محمد السيابي أن يشعر بتحسن، وأن يتحرك بسهولة أكبر، وأن يصبح أقوى. بوزن 102 كجم، شعر بالبطء والتعب. قرر أن الوقت قد حان للتغيير. عندها انضم إلى مركز "إيليفيت" للتدريب الشخصي. قدّم له الفريق خطة تناسب نمط حياته، مع تمارين سهلة المتابعة ونصائح غذائية. حرص محمد على الحضور، والتزم بالتدريب، وبذل قصارى جهده كل يوم. ساعده المدربون على التركيز، حتى في أصعب الظروف. شعر بالدعم والتحفيز، وهذا ما أحدث فرقًا كبيرًا. كانت البداية هي الخطوة الأهم - ولم ينظر إلى الوراء.

محمد السيابي

الوزن السابق 102 كجم الآن 94 كجم

في شهرين

تقدم سريع مع دعم حقيقي

في شهرين فقط، خسر محمد 8 كيلوغرامات، فانتقل من وزنه البالغ 102 كيلوغرام إلى 94 كيلوغرامًا. لم يصدق كم شعر بالتحسن في هذه الفترة القصيرة. يقول: "أشعر بخفة أكبر، ونشاط أكبر، وفخر بنفسي". احتفل فريق "إليفيت للتدريب الشخصي" بكل نجاح صغير يحققه معه. لم يقتصروا على مساعدته في التمارين الرياضية، بل ساعدوه أيضًا في تغيير عاداته وطريقة تفكيره. تُثبت رحلة محمد أن البداية المثالية لا تحتاج إلى الكثير من الشجاعة. تُثبت قصته أن التغيير الحقيقي يمكن أن يحدث بسرعة مع الدعم المناسب والإرادة القوية للتحسين.

الفصل الثامن

ما الذي يمكن توقعه في أول 90 يومًا

الشهر الأول (البدء بشكل صحيح)

أول 30 يومًا من رحلة لياقتك البدنية هي فترة التعود على الروتين الجديد. قد تشعر بالحماس أو التوتر أو حتى عدم اليقين. هذا أمر طبيعي تمامًا. هذا هو الوقت المناسب لبناء أساسك.

خلال الشهر الأول، ينبغي أن تكون أهدافك الرئيسية هي:

- **الحصول على الاتساق مع التدريبات**
- **تعلم كيفية التحرك بشكل آمن وصحيح**
- **البدء في بناء عادات غذائية صحية**
- **فهم أن التقدم يتطلب الصبر**

لا تقلق بشأن التغيرات الكبيرة في الوزن أو العضلات الآن. في هذه المرحلة، الأهم هو الظهور. جسمك يتعلم، ويحتاج إلى وقت للتكيف مع الحركة، وتحسين النوم، وتناول أطعمة جديدة.

بعض الأيام ستكون رائعة، وبعضها الآخر قد يكون صعبًا. قد تشعر بألم، أو قد يشعر جسمك بالتعب بطرق جديدة. هذا جسدك ينمو بقوة حتى لو لم تلاحظ ذلك بعد. السر هو عدم الاستسلام، حتى لو بدا الأمر صعبًا.

قد تلاحظ أيضًا انتصارات صغيرة مثل:

- النوم بشكل أفضل
- الحصول على المزيد من الطاقة خلال اليوم
- الشعور بالفخر بالالتزام بخطتك
- فهم التمارين بشكل أكثر وضوحًا

إذا كنت تعمل مع مدرب أو تتبع برنامجًا إرشاديًا، فإن هذا الشهر الأول مخصص للتعلم معًا. يمكنكما مناقشة ما ينجح وما لا ينجح، وإجراء تغييرات لمساعدتكما على البقاء على المسار الصحيح.

الشهر الأول لا يعني الكمال، بل التقدم. كل تمرين، كل اختيار جيد للوجبات، وكل خطوة للأمام لها أهميتها. وإذا بنيت عادات جيدة الآن، فستكون الأيام الستون القادمة أفضل.

الشهر الثاني (بناء القوة والثقة)

الآن وقد تجاوزتِ الشهر الأول، أنجزتِ شيئًا مذهلًا، والتزمتِ به. في الشهر الثاني، يبدأ جسمكِ بالتكيف والنمو. في هذا الوقت تحديدًا، ستشعرين على الأرجح بقوة وثقة أكبر.

قد لا تلاحظ تغييرات كبيرة على نطاق واسع، وهذا أمر طبيعي. هناك تقدم كبير ومهم يحدث في الداخل:

- قلبك يصبح أقوى
- عضلاتك تتعلم كيفية العمل بشكل أفضل
- يتحسن توازنك وتنسيقك ومستويات الطاقة لديك
- ثقتك في صالة الألعاب الرياضية أو في المنزل تزداد

خلال هذا الوقت، يلاحظ العديد من الأشخاص ما يلي:

- وضعية أفضل
- زيادة القدرة على التحمل (لا تتعب بسرعة)
- تقوية الجذع والذراعين
- أقل توترًا أو قلقًا

ستجد أيضًا أن التمارين الرياضية لم تعد تُشعرك بالخوف. قد تبدأ بالتطلع إليها بشوق! ذلك لأن عقلك وجسمك بدأا يدركان أن الحركة تُشعرك بالراحة.

هذا أيضًا وقتٌ مثالي لوضع أهداف جديدة. ربما ترغب في تجربة تمرين جديد، أو زيادة أوزانك، أو تحسين مرونتك. مع خطة جيدة أو مدرب داعم، يُمكنك تحقيق هذه الأهداف.

لكن انتبه، فهذا أيضًا هو الوقت الذي يبدأ فيه الناس بدفع أنفسهم إلى أقصى حد. تذكر أن التمهل والثبات هما النهج الأمثل. لا تقارن رحلتك بالآخرين، بل ركّز على نقطة البداية ومدى التقدم.

وإذا كنت تعمل مع برنامج مثل رفع التدريب الشخصي ، فمن المرجح أن يقوم مدربك بتعديل روتينك ليتناسب مع تقدمك، مما يبقيك مليئًا بالتحديات ولكن آمنًا.

الشهر الثالث (رؤية الصورة الأكبر)

بحلول الشهر الثالث، تبدأ الأمور بالتحسن. تصبح اللياقة البدنية جزءًا من حياتك، وليست مجرد شيء في قائمة مهامك. لقد كوّنت عادات أفضل، وبدأت تلاحظ تغييرات، ليس فقط في جسمك، بل في عقليتك أيضًا.

في هذه المرحلة يلاحظ الكثير من الأشخاص:

- قوة العضلات أكثر وضوحا
- فقدان الوزن (إذا كان هذا هو الهدف)
- انضباط ذاتي أقوى
- تحسين التركيز في الحياة اليومية
- تحسين المزاج والصحة العقلية

قد تسمع أيضًا تعليقات من الآخرين مثل: "تبدو أكثر صحة!" أو "تبدو أكثر نشاطًا". هذه الأشياء الصغيرة تُذكرك بأن ما تفعله ناجح.

في هذه المرحلة، من المهم أن تفكر في مدى تقدمك. استرجع نقطة البداية. هل تتذكر تلك التمارين القليلة الأولى عندما كان كل شيء يبدو صعبًا؟ الآن، أنت أقوى وأكثر قدرة وثقة. هذا هو التقدم الحقيقي.

إنه أيضًا وقت للتفكير على المدى البعيد. ما هي أهدافك التي ترغب في تحقيقها خلال الأشهر الثلاثة المقبلة؟ أو الستة أشهر؟ أو السنة؟ سواءً كنت ترغب في إنقاص وزنك، أو اكتساب المزيد من القوة، أو ركض أول 5 كيلومترات، فقد حان الوقت الآن للتخطيط لخطواتك التالية.

إذا كنت تتبع برنامجًا إرشاديًا أو تعمل مع مدرب (مثل رفع مستوى التدريب الشخصي)، فهذه هي المرحلة التي يمكن أن تتطور فيها خطتك. المدرب الجيد لن يساعدك فقط على البدء، بل سيساعدك أيضًا على النمو، ووضع أهداف جديدة، والمضي قدمًا.

تذكر: اللياقة البدنية ليست تحديًا لمدة 90 يومًا، بل هي رحلة تستمر مدى الحياة. وهذا الشهر الثالث يُثبت قدرتك على مواصلة الطريق.

الحفاظ على الدافع بعد 90 يومًا

لقد تجاوزتَ 90 يومًا، وهذا أمرٌ يدعو للفخر! ولكن قد تتساءل الآن: "ماذا بعد؟" هنا، إما أن يستمرّ الكثيرون في المحاولة أو يبدأون بالتراجع. لذا، دعونا نتحدث عن كيفية الحفاظ على حماسك ومواصلة التحسين بعد الأشهر الثلاثة الأولى.

أولًا، احتفل بإنجازاتك! حتى لو بدا تقدمك بسيطًا، فقد أحدثتَ تغييرات كبيرة. لقد بنيتَ عادات، وحرصتَ على الالتزام، واهتممتَ بصحتك. هذا إنجازٌ عظيم.

بعد ذلك، تأكد من:

حدد أهدافًا جديدة قصيرة المدى (مثل رفع المزيد من الوزن أو المشي المزيد من الخطوات) استمر في تتبع تقدمك باستخدام مجلة أو تطبيق جرب شيئًا جديدًا، مثل فصل جماعي أو خطة وجبات جديدة أو تحدٍ ممتع استمر في التواصل مع مدرب أو مدربة للحصول على تعليقات

يصبح الحفاظ على التحفيز أسهل عندما يكون لديك دعم وخطة واضحة. وهنا تبرز أهمية برامج مثل "إليفيت للتدريب الشخصي". فهي لا تساعدك على البدء فحسب، بل تُبقيك مستمرًا من خلال تعديل تمارينك، وتقديم النصائح، وتحفيزك عند الحاجة.

تذكر أيضًا "سببك". لماذا بدأت هذه الرحلة من البداية؟ هل كان ذلك لتشعر بالقوة؟ أم لتتمتع بصحة أفضل؟ أم لتعيش حياة أطول من أجل عائلتك؟ احتفظ بهذا السبب في ذهنك، فهو سيرشدك في **الأيام** التي يكون فيها دافعك ضعيفًا.

الحفاظ على الدافع بعد 90 يومًا

لقد تجاوزتَ 90 يومًا، وهذا أمرٌ يدعو للفخر! ولكن قد تتساءل الآن: "ماذا بعد؟" هنا، إما أن يستمرّ الكثيرون في المحاولة أو يبدأون بالتراجع. لذا، دعونا نتحدث عن كيفية الحفاظ على حماسك ومواصلة التحسين بعد الأشهر الثلاثة الأولى.

أولًا، احتفل بإنجازاتك! حتى لو بدا تقدمك بسيطًا، فقد أحدثتَ تغييرات كبيرة. لقد بنيتَ عادات، وحرصتَ على الالتزام، واهتممتَ بصحتك. هذا إنجازٌ عظيم.

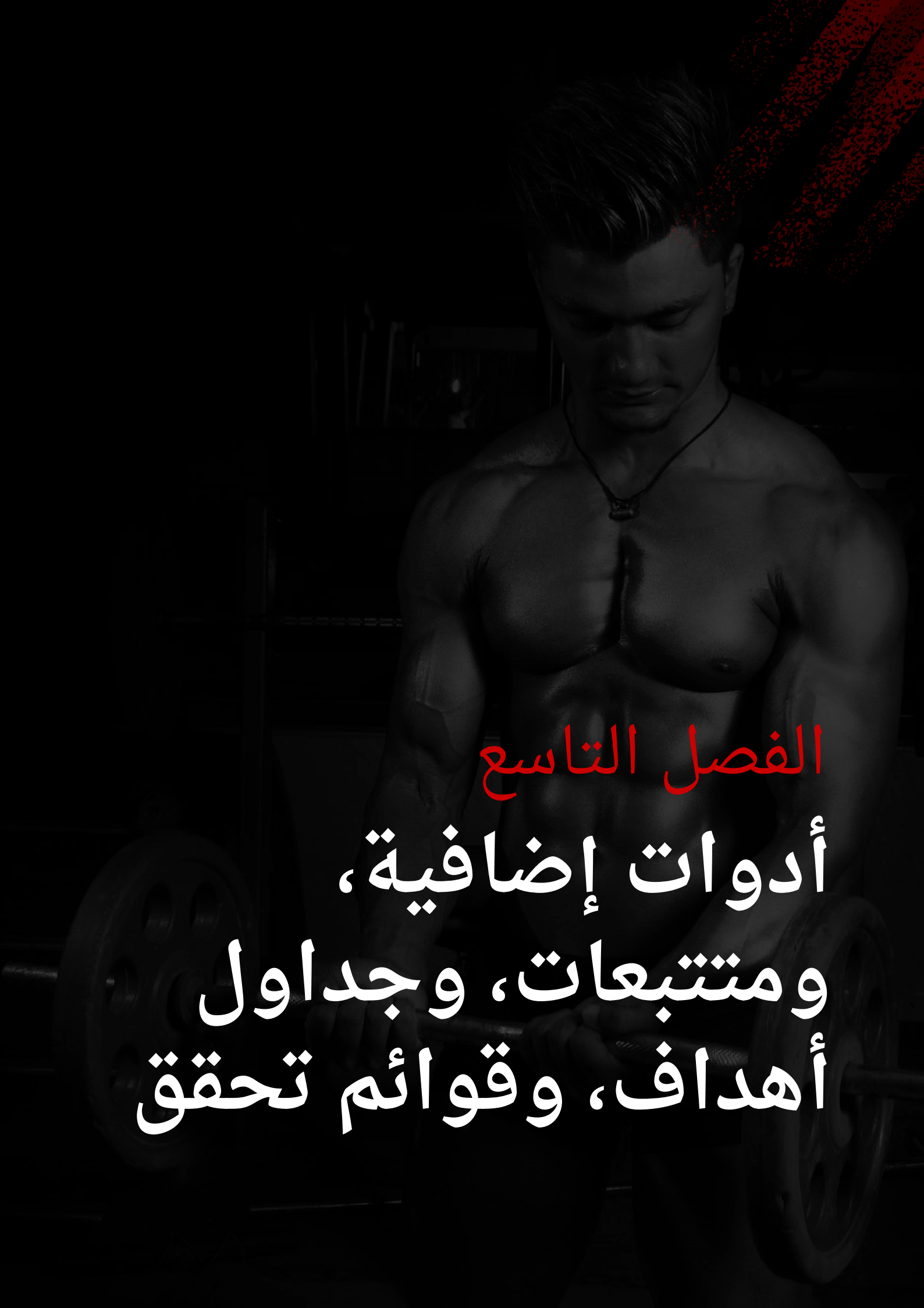
بعد ذلك، تأكد من:

حدد أهدافًا جديدة قصيرة المدى (مثل رفع المزيد من الوزن أو المشي المزيد من الخطوات) استمر في تتبع تقدمك باستخدام مجلة أو تطبيق جرب شيئًا جديدًا، مثل فصل جماعي أو خطة وجبات جديدة أو تحدٍ ممتع استمر في التواصل مع مدرب أو مدربة للحصول على تعليقات

يصبح الحفاظ على التحفيز أسهل عندما يكون لديك دعم وخطة واضحة. وهنا تبرز أهمية برامج مثل "إليفيت للتدريب الشخصي". فهي لا تساعدك على البدء فحسب، بل تُبقيك مستمرًا من خلال تعديل تمارينك، وتقديم النصائح، وتحفيزك عند الحاجة.

تذكر أيضًا "سببك". لماذا بدأت هذه الرحلة من البداية؟ هل كان ذلك لتشعر بالقوة؟ أم لتتمتع بصحة أفضل؟ أم لتعيش حياة أطول من أجل عائلتك؟ احتفظ بهذا السبب في ذهنك، فهو سيرشدك في الأيام التي يكون فيها دافعك ضعيفًا.

أول 90 يومًا هي مجرد البداية. بالأدوات المناسبة والدعم والعقلية السليمة، يمكنك مواصلة النمو **والتطور والوصول إلى أفضل ما لديك.**



الفصل التاسع

أدوات إضافية، ومتتبعات، وجداول أهداف، وقوائم تحقق

هل أنت مستعد للبدء؟ اتخذ الخطوة الأولى اليوم

إذا قرأت هذا الدليل، خذ دقيقة لتكون فخوراً بنفسك.

لقد فعلت بالفعل شيئًا لم يفعله الكثير من الناس أبدًا، لقد أخذت الوقت الكافي للتعلم والتأمل والاستعداد.

هذا كثير جدًا، ويُظهر اهتمامك بصحتك ومستقبلك.

الآن حان وقت الاختيار. يمكنك التوقف هنا ومحاولة فهم الأمور بنفسك، أو يمكنك طلب التوجيه والدعم، أو خطة مصممة خصيصًا لك.

لا ضغوط. ولكن إذا كنت مستعدًا للخطوة التالية، فقد سهّلنا عليك البدء دون أي مخاطرة. محادثة واحدة فقط، جلسة واحدة، بداية واحدة.

لأنه في بعض الأحيان، كل ما يتطلبه الأمر هو وجود شخص يرافقك في اليوم الأول، وهنا يمكن للتوجيه المهني أن يغير كل شيء.

أنت تعرف الآن:

- كيف تؤثر عقليتك على نجاحك
- كيف تبدو الحياة في صالة الألعاب الرياضية حقًا
- كيفية تحريك جسمك بأمان
- لماذا الروتين المخصص مهم
- كيف تبدو التغذية الجيدة
- ما هي الأخطاء التي يجب تجنبها
- كيف نجح الآخرون قبلك
- كيف تشعر بالتقدم في أول 90 يومًا
- وكيفية استخدام الأدوات للبقاء على المسار الصحيح

دعونا نتخذ تلك الخطوة الأولى معًا

وهذا ما نؤمن به: ليس عليك القيام بذلك بمفردك.

لقد تعلمت الكثير في هذا الدليل، وأنت الآن أكثر استعدادًا مما تتصور. لكن الخطوة التالية بيدك.

يمكنك الاستمرار في القراءة والتخطيط للأبد... أو يمكنك اتخاذ إجراء فعلي. وقد سهّلنا الأمر عليك.

اطلب جلسة تدريب شخصية مجانية أو استشارة

لا رسوم خفية. لا ضغط للتسجيل. فرصة لاكتشاف معنى اللياقة البدنية الموجهة.

سواء كان هدفك هو الشعور بالقوة، أو فقدان الوزن، أو اكتساب الطاقة، أو بناء الثقة، فإن وجود مدرب بجانبك يجعل الأمر أسهل وأكثر أمانًا وأكثر متعة.

لقد حصلت على هذا.
ونحن هنا عندما تكون مستعدًا.