المثيرات المتجددة تجنبك الملل أثناء الجري



يشعر الكثير من هواة رياضة الجري بالرتابة والملل أثناء ممارسة رياضتهم المفضلة. وأرجع الخبير الرياضي الألماني إنغو فروبوزه ذلك إلى أن أغلبهم أصبح على دراية دقيقة بالمسافة التي يجريها كل يوم وكذلك بشكل الطريق والمنحنيات الموجودة به، مما يجعلهم يخرجون من منازلهم في الصباح تاركين أجسادهم وأذهانهم للإيقاع الرتيب الذي يتكرر دائماً.

ولتجنب الملل والرتابة أثناء الجري، ينصح فروبوزه من المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، بتحفيز الجسد من خلال تغيير المثيرات ووضع الجسم أمام تحديات متجددة على الدوام، موضحاً أن الوقوع تحت ضغط، أي تحفيز للجسم بمثيرات غير معتادة، يؤثر بالإيجاب على خلايا الجسم.

وأشار فروبوزه إلى أن هناك نوعيات معيّنة من التمارين يُمكنها تحقيق هذا الغرض، من بينها مثلاً التمرين المعروف باسم التدريب المتقطع (training Interval)، الذي يعتمد على تغيير سرعة الجسم من خلال التبديل بين الإبطاء والإسراع بشكل منتظم.

وأضاف فروبوزه أن تمارين الفارتلك (Fartlek) السويدية، التي تعتمد على تغيير سرعة الجسم بشكل غير منتظم، تتمتع أيضاً بهذا التأثير في القضاء على الرتابة والملل أثناء الجري، لافتاً إلى إمكانية

دمج صعود تل أو درج ضمن هذه التمارين.

ولبعث مثيرات جديدة للجسم على الدوام، أوصى الخبير الرياضي بتغيير طبيعة الأرضية التي يتم الجري عليها, فبينما يعمل الجري على الرمال في زيادة الجهد المبذول, ومن ثمّ يُسهم في رفع قدرة الجسم على التحمل، يتمتع أيضاً الجري على الأراضي غير المستوية بفائدة كبيرة في تحفيز مستشعرات الحركة والوقوف داخل الجسم, ومن ثمّ يستجيب الجسم في المواقف التي يتعرض فيها لعدم الثبات والاتزان خلال الحياة اليومية على نحو أفضل.

وأضاف فروبوزه أن المثيرات الحسية تتمتع أيضاً بأهمية كبيرة في تحفيز الإنسان أثناء ممارسة الجري, حيث تعمل ممارسة رياضة الجري في أحضان الطبيعة وسط المساحات الخضراء والسماء المفتوحة وتغريد الطيور على تحفيز الجسم أكثر مما يحدث عند ممارستها داخل المنزل على جهاز الجري مثلاً، حتى وإن كان يتم قطع نفس المسافة في كلتا الحالتين.

وحذّر الخبير الألماني هواة الرياضة من استخدام أثقال الدمبل أثناء الجري، قائلاً "تتسبب مثل هذه الأوزان الإضافية على الجسم في تعطيل العمليات الطبيعية التي تحدث داخل الجسم أثناء الجري كما تتسبب في الإخلال باستقرار حركة الجسم أثناء الجري". وبدلاً من أثقال الدمبل هذه، أوصى فروبوزه بممارسة أحد تمارين الإطالة أو تقوية العضلات كتمارين القرفصاء أو الضغط بعد الانتهاء من الجري.