

بروز اللياقة الرقمية: التدريبات المنزلية مكان الصالات الرياضية

كتبه سيرين كايلى | 24 أغسطس 2019



ترجمة وتحرير: نون بوست

تشيسي كينغ تصيح بينما يلامس شعرها الربوط في شكل ذيل حصان وجهها، في حين يهتف شريكها ماثيو لويس كارتز بقوة والعرق يتصبب من جبينه. تلتقط خمس كاميرات كل حركة، وخاصة أثناء اندفاعهما أمام شاشة ليد نابضة في إستوديو شرق لندن، حيث يصوران حصة تمارين رياضية عالية الكثافة لرواد اللياقة البدنية في المنزل.

ستبث اللقطات عبر تطبيق "فيت" على المباشر، وبذلك سيتمكن المستخدمون من المشاركة في التمارين من منازلهم. أما إذا اختاروا ارتداء جهاز رصد معدل ضربات القلب الذي يوفره التطبيق، فيمكنهم التنافس مع المستخدمين الآخرين على لوحة تحكم مباشرة. وهناك أيضا دروس متاحة عند الطلب، لأولئك الأقل قدرة على التنافس.

الهدف الرئيسي من هذا التطبيق هو جلب الصالة الرياضية إليك، وذلك من خلال استخدام أجهزة أو معدات عالية التقنية، أو من خلال التدريبات الموجهة على هاتفك

في الواقع، يعد لاعبو “فيت” واللاعبون الآخرون النخرطون في صناعة “اللياقة الرقمية” المزدهرة جزءاً من صناعة اللياقة البدنية في المملكة المتحدة، التي تبلغ قيمتها 4.9 مليار جنيه إسترليني. وتتوقع مجموعة أبحاث السوق “مينتل” أن تنمو هذه الصناعة إلى 5.3 مليار جنيه إسترليني بحلول سنة 2023.

إن الهدف الرئيسي من هذا التطبيق هو جلب الصالة الرياضية إليك، وذلك من خلال استخدام أجهزة أو معدات عالية التقنية، أو من خلال التدريبات الموجهة على هاتفك. ومنذ إطلاق تطبيق “فيت” في نيسان/ أبريل 2018، تم تحميل التطبيق من قبل 150 ألف مستخدم شاركوا في 500 ألف حصة رقمية. هتفت مديرة الإنتاج ميترا ميمارزيا من غرفة العمليات: “دعونا نبقي العرق على الأرض”، بينما صعد لويس كارتر مرة أخرى على كعبه، وهو يتنفس بعمق.

على الرغم من أن مدة حصة التمرين لا تتجاوز نصف ساعة إلا أن عملية تسجيلها تستغرق وقتاً أطول بمرتين، مما يعني أن كينغ ولويس كارتر -الذان يعتبران مؤثراً لياقة بدنية ومدربان شخصيان لمجموعة تبلغ 633 ألف شخص من متابعي إنستغرام، سيكونان منهكين للغاية. ولكن من أجل تعويد المستخدمين في المنزل على روتين التمارين المرهقة، يتعين على هذين المدربين أن يتحليا بنفس الطاقة الإيجابية التي يتميز بها عادة مقدمو العروض التلفزيونية للأطفال. لذلك، هتف كينغ بحماسة “حافظ على نفس النسق على الرغم من أنك متعب، نحن معك!”.

على غرار تطبيق “فيت”، يقود خبراء الدراجات الافتراضيون على تطبيق “بيلوتون” و”زويغت” المستخدمين من خلال دروس على الدراجات الثابتة المتصلة في المنزل

في المنزل، عندما كنت أجرب تطبيق “فيت” بمفردي، قمت بتسجيل اشتراكي عبر التطبيق، ووضع جهاز رصد معدل ضربات القلب، وتوصيل جهاز الهاتف بجهاز التلفزيون الخاص بي، ومن ثم قمت بنقل طاولة القهوة إلى مطبخي، تماماً كما هو الحال في العديد من المنازل الحضرية حيث تكون المساحة ضيقة. وعلى الشاشة، يعمل جهاز ضبط الوقت حتى الساعة 8 مساءً، بقيادة المدربين الشخصيين أدريان هيربرت وأليكس كروكفورد. يظهر التطبيق كذلك وجود 14 عضو آخرين عبر الإنترنت. وفي الواقع عندما أرى النخرطين يجتمعون في “الفضاء الرقمي”، أشعر بتوتر شديد. ولكن ليس هناك وقت لذلك، فبعد الإحماء مباشرة، ننخرط في تمارين رياضية عالية الكثافة.

لم يكن التمرين في المنزل منذ فترة طويلة أمراً شائعاً ومعتاداً. كانت جين فوندا أول من أنشأ هذا الصنف من التمرينات في ثمانينات القرن الماضي، حيث قامت شرائط الفيديو الخاصة بها بإدخال النساء إلى حلقة اللياقة البدنية مرتديات ملابس ضيقة. اتبعت سيندي كروفورد خطاها في التسعينيات، بينما دخلت دافينا ماکول السوق مؤخرًا. ولكن التدريبات عالية التقنية والتفاعلية في المنزل اليوم لا يمكن مقارنتها أبداً بتدريبات الماضي.

على غرار تطبيق “فيت”، يقود خبراء الدراجات الافتراضيون على تطبيقي “بيلوتون” و “زويغت” المستخدمين من خلال دروس على الدراجات الثابتة المتصلة في المنزل. وينطبق الأمر ذاته على تطبيق “هيدرو” من خلال آلات التجديف. أما بالنسبة لشركة “ميرور” الأمريكية الناشئة، فهي تقوم بعرض دروس في منزلك على لوحة “آل سي دي” تبلغ قيمتها 1500 دولار (1250 جنيه إسترليني). أما فيما يتعلق بالصوت، تتيح لك “أبتيف” الاستماع إلى مدربين شخصيين في سماعاتك، في حين أن تطبيق الهواتف الذكية الشهير “سويت: كايلا إيتسينس فيتنييس”، يصف نفسه بأنه “أكبر قاعة رياضية رقمية في العالم”، وفرت ما يقارب 35 مليون تمرين منذ سنة 2015.

حسب توبي بيرس، الرئيس التنفيذي لـ “سويت”، فإن تحديد الأهداف والغايات، ورصد مكافآت إثر تحقيق تلك الأهداف بنجاح، هو عنصر رئيسي في بناء الروتين الرياضي.

إن ربيكا ألين، وهي جليسة كلاب محترفة تبلغ من العمر 21 سنة وتقيم في وارويك، من إحدى مشجعات “سويت”. صباح يوم المقابلة، أكملت ألين تمريناً مدته نصف ساعة مرتدية صدرية رياضية وسروالاً رياضياً فقط. وتجدر الإشارة أن ربيكا لم تكن تشعر بالراحة أبداً أثناء ارتدائها هذه الملابس في قاعة الألعاب الرياضية السابقة، حيث شاهدت رجالاً يلتقون صوراً لـ “سويت” دون علمهن. (تقول ألين إنها اشتكت للإدارة حيال الأمر، لكنها لم تحرك ساكناً).

حيال هذا الشأن، أفادت ألين: “أفضل استخدام هذا التطبيق على الذهاب إلى الصالة الرياضية. عندما ذهبت إلى صالة الألعاب الرياضية، لم أستطع المواظبة على روتين التمارين، لذلك لم أكن متأكدة مما كنت أفعله. ولكن مع التطبيق، يمكنك أن تشعر بالفرق”. إن التمارين المنظمة التي تركز على أهداف معينة ستساعدك على المواظبة؛ وكلما حققت هدفاً معيناً، يظهر النثر على الشاشة احتفالاً بما أنجزته. وحسب توبي بيرس، الرئيس التنفيذي لـ “سويت”، فإن تحديد الأهداف والغايات، ورصد مكافآت إثر تحقيق تلك الأهداف بنجاح، هو عنصر رئيسي في بناء الروتين الرياضي.

للمرمن في المنزل ميزة أخرى تتمثل في التكلفة. فباستثناء المنتجات المتميزة التي يقدمها “بيلوتون” (انطلاقاً من 1.990 جنيه إسترليني للدراجة الواحدة، بالإضافة إلى عضوية شهرية معلومها 39 جنيهًا إسترلينيًا)، فإن معظم منتجات اللياقة البدنية الرقمية أرخص من متوسط سعر العضوية الشهرية في القاعات الرياضية في أوروبا، التي قدرتها مؤسسة ديلوات ويوروب أكتيف السنة الماضية بنحو 40.53 جنيه إسترليني. وتبلغ التكلفة الشهرية لـ “فيت” 20 جنيهًا إسترلينيًا، بينما تبلغ تكلفة “سويت” 15 جنيهًا إسترلينيًا فقط.

بإمكانك ممارسة التمارين الرياضية بنفس الفعالية في المنزل كما تفعل في صالة الألعاب الرياضية، وهذا الأمر يرتبط بدوافك الخاصة

تساءل رومر أتينبورو، وهو مدرس يبلغ من العمر 28 سنة من كينغستون أبون تايمز: “ما الذي يتطلبه الأمر كي أعود إلى قاعة الألعاب الرياضية ولكن بسعر أرخص؟”. اعتاد أتينبورو الذهاب إلى صالة “فيرجين أكتيف” الرياضية، لكنه سرعان ما أدرك أن سعر الاشتراك الشهري في الصالة الذي كان يبلغ في ذلك الوقت 110 جنيهًا إسترلينيًا، مرتفع للغاية. وفي سنة 2017، اكتشف أتينبورو “فيتناس بلاندر”، وهي قناة يوتيوب تعرض فيديوهات تمارين رياضية. ومنذ ذلك الوقت كان أتينبورو سعيدًا بما تقدمه هذه القناة، حيث صرح قائلًا إن “التمارين التي تنشرها القناة فعالة للغاية،” فبعد الانتهاء من ممارسة التمرين أجد نفسي أتصب عرقًا.”

في الواقع، بإمكانك ممارسة التمارين الرياضية بنفس الفعالية في المنزل كما تفعل في صالة الألعاب الرياضية، وهذا الأمر يرتبط بدوافك الخاصة، ولكن ينطوي القيام بذلك على عدة مخاطر. تتضمن معظم برامج اللياقة الرقمية عمليات الإحماء والتهدئة، لكن من الممكن أن نُبالغ في القيام بها. ومن جهته، يركز تطبيق “سويت” على فقدان الدهون (من خلال تشجيع المستخدمين على نشر صور تُوثق تقدمهم في برنامج الحماية بهدف اكتساب “ثقة أكبر أثناء ارتداء ملابس السباحة”) ما من شأنه أن يُثير اهتمام الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات غذائية أو أولئك المهووسين بممارسة التمارين الرياضية.

أقرت إليزابيث ميغرايان، البالغة من العمر 27 عامًا والعاملة في مجال التسويق الإعلاني: “كُنت صارمة جدًا ومُصممة على استكمال هذه الحماية”. كما صرّحت بأنّها قامت باقتناء برنامج المدربة الأسترالية كايلّا إتسينيس (وهو برنامج رائد ضمن تطبيق سويت) لسنة 2016. وبيّنت ميغرايان أنّها قامت بتعديل البرنامج ليتناسب مع أكبر عدد ممكن من التدريبات المتواترة عالية الكثافة (هييت)؛ وذلك بهدف تحقيق نتائج أسرع. في المقابل قالت: “مع ذلك، أعتقد أنني أصبحت مهووسةً بهذا البرنامج - فمن خلال الصور التي يعرضها المستخدمين كنت أريد اتّباع ذلك البرنامج”. انتهى الأمر بميغرايان في المستشفى بانحلال الريدات أو [انحلال العضلات الخططة الهيكلية](#)، وهو مرض يُمكن أن يُهدّد حياة الإنسان أحيانًا من خلال التسبّب في شدّ عضلي شديد.

تُعَدّ الصالات الرياضية أكثر من مجرد أماكن تُمارس فيها الرياضة - فهي أيضًا مراكز اجتماعية مهمة خاصّة بالنسبة للأشخاص الذين يعملون لحسابهم الخاص.

في هذا السياق، ينصح أخصائي العلاج الطبيعي آدم ماكينز الناس عمومًا بتجنّب التدريبات عالية الكثافة إذا كان الأشخاص غير مُعتادين على ممارسة الرياضة. وحيال هذا الشأن، قال الدكتور ماكينز “إنّ المخاطرة بمثل هذه التدريبات القاسية بالنسبة لشخص غير معتاد على ممارسة الرياضة وإجراء التدريبات المتواترة عالية الكثافة المعروفة باسم (هييت)؛ يُمكن أن يتسبّب في شدّ العضلات وابتعاد فقرات الهيكل العظمي عن بعضها البعض بشكل أسرع بكثير ممّا لو كان الشخص متعوّدًا على ممارسة الرياضة حيثُ يكونُ جسده مرناً أكثر”. ومع ذلك، أكد ماكينز أنه يشجع الناس على القيام بأيّ نوع من الحركات “فهناك دائمًا مخاطر مرتبطة بأيّ تمرين ... ولكن أكثر العوامل خطورة

هو عدم القيام بأي تمرين رياضي على الإطلاق.”

تُعدّ الصالات الرياضية أكثر من مجرد أماكن تُمارس فيها الرياضة -فهي أيضًا مراكز اجتماعية مهمة خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعملون لحسابهم الخاص. أؤمن بهذا بشكل مباشر باعتباري صحفيًا مستقلًا، حيثُ يُعتبر التفاعل الوحيد الموثوق به بالنسبة لي، هو تلك العلاقات التي أعقدها مع المدربين في صالة الألعاب الرياضية المحلية التي أرتادها يوميًا ويُمكن أن يُشعرنني تجريدي من هذا التواصل البشري بالعزلة.

في الواقع، تُحاول تطبيقات اللياقة البدنية الرقمية مقاومة ذلك من خلال تشجيع المستخدمين على تكوين مجتمعات على الإنترنت؛ حيث يملك برنامج التمارين الرياضية عالية الكثافة المعروف باسم (فييت) مجموعة على موقع فيسبوك، بينما يتجمّع عُشاق برنامج سويت على موقع إنستغرام.

يقول أحد المشاركين في تأسيس التطبيق، سامي أدهمي: “يمنحك وجود أشخاص آخرين يتمرنون معك إحساسا بالمساءلة، ويجعلك تعمل بجدّ أكبر”

عندما أتحدث إلى ألين، وهي في منتصف تحدّد لمدة 30 يومًا من برنامج سويت، الذي تعهد من خلاله المستخدمون بالتمرن كلّ يوم لمدة شهر وتحفيز بعضهم البعض من خلال شبكة الإنترنت؛ تُصرّح قائلةً بأنّها كانت قادرة على تكوين صداقات من خلال مجتمع سويت حيث “تُتاح لك الفرصة للتفاعل مع أشخاص مختلفين ويتفاعلون هم أيضًا معك، وهو أمرٌ إيجابي للغاية ... إنها فرصة رائعة لاكتشاف أنّي لا أمارس ذلك البرنامج وحدي”.

تحاكي قائمة متصدّري تطبيق “فييت” التفاعلية تجربة التمرين في صالة الرياضة. يقول أحد المشاركين في تأسيس التطبيق، سامي أدهمي: “يمنحك وجود أشخاص آخرين يتمرنون معك إحساسا بالمساءلة، ويجعلك تعمل بجدّ أكبر”. هل يرغب قطاع اللياقة الرقمية في إيقاف عمل صالات الرياضة؟ يجب بيرس، الرئيس التنفيذي لـ “سويت” ضاحكا: “لن أقول بالضرورة إنّ هذا هو هدفنا”. من المحتمل أنّ هذا الأمر بدأ بالفعل.

تلاحظ لورين ريان، وهي محلّلة لدى مؤسسة “مينتل”، أنّ نسبة “ركوب الدراجات” من قبل المنخرطين في تطبيق “بيلوتون” في أمريكا الشمالية تجاوزت النسبة في إستوديو ركوب الدراجات “سول سايكل” للمرة الأولى العام الماضي. وفي هذا الخصوص، قالت ريان: “يشير هذا إلى أنّ اللياقة الرقمية تشكّل بالفعل تحديًا للصالات الرياضية وإستوديوهات اللياقة البدنية في أجزاء أخرى من العالم”.

تساعدني قائمة المتصدرين في “فييت” على البقاء متحمسة بشكل مفاجئ حتى لو إنتهى بي الحال في المركز العاشر، على الرغم من بذلي لقصارى جهدي للتغلب على “شارون . ت”

مع ذلك، من التّادر وجود أشخاص يملكون الدافع الكافي للتمرن في المنزل دون ضوابط مثل تحديد وقت ومدة التمرين ودون صراخ مدرب عليهم أو تشجيع رفاق التدريب لهم. بالإضافة إلى ذلك، سيكون هناك دائماً من يحتاج إلى معدات رياضية للتمرين. كما يقول جون بوركاري، أستاذ علوم التمرن والرياضة في جامعة ويسكونسن لاكروس: “هناك مجموعة معينة من السكان ممن تدفعهم حوافز قوية لاستخدام هذه التطبيقات الرقمية في المنزل”، ثم عقب قائلاً: “لكن هل أعتقد أنّ هذه التطبيقات ستحلّ محلّ الصالات الرياضية؟ لا. أعتقد أنّ التفاعل وجهها لوجه والصدقات التي تتكوّن عند التمرن في قاعات الرياضة تعدّ محفّزات أفضل من التمرن في المنزل”.

عندما أكون في المنزل، أمارس تمارين “فريت” الرياضية في غرفة المعيشة بينما يراقبني صديقي في حيرة فأطرده إلى غرفة النوم صارخة: “أخرج من هنا!”. وخلال قيامي بمجموعة من تمارين القرفصاء مع القفز، أعتذر بصمت لجيراني في الطابق السفلي. ثم أستلقي على السجادة لأقوم بتمارين أخرى وأجد نفسي مغطاة بفتات الطعام فيخطر لي: “لا بد لي من تنظيف الأرضية أكثر”. كما توحى لي رؤية الأشياء تحت أضواء السقف أنّها أكثر جمالا من السابق فأبدأ في تشجيع نفسي مرّدة: “هيا أيها الفريق!”.

كما تساعدني قائمة المتصدرين في “فريت” على البقاء متحمسة بشكل مفاجئ حتى لو إنتهى بي الحال في المركز العاشر، على الرغم من بذلي لقصاري جهدي للتغلب على “شارون . ت”. وأنتهي من التمرين بمعدل دقات قلب يبلغ 176 ضربة في الدقيقة، وشعور بالنشوة. في الحقيقة، إنّ مستقبل اللياقة الرقمية يبدو واعداً شريطة أن تتوفر المساحة والحافز. فضلا عن ذلك، توجد طريقة أخرى للتمرن في المنزل لا تكلف شيئاً: القيام بالأعمال المنزلية التي تتمثل بالنسبة لي في تنظيف سجّاتي.

المصدر: [الغارديان](#)

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/29054/>