

## تمارين المقاومة وأهميتها لخسارة الدهون



## ما هي تمارين المقاومة؟

تمارين المقاومة هي التمارين الرياضية التي تسبب انقباض العضلات ضد المقاومة الخارجية مع زيادة القوة، والكتلة العضلية، وزيادة القدرة على التحمل . صالحة لكل الأعمار ومع مدرب مؤهل يمكن للمرأة الحامل ممارستها ولكن بأوزان خفيفة نسبيًا هذه التمارين تقوِّي العضلات بشكل كبير ممَّا يجعلك قادر على القيام بالأعمال اليوميَّة، والتحرُّك بشكل جيِّد، ويشير البعض لمثل هذا النوع من الرياضة بتمارين القوة، ولكن المسمَّى غير دقيق، ومن الأفضل تسميتها بتمارين المقاومة، حيث إنَّها تقاوم القوة الخارجيَّة للعضلات..

- بأوزان في المنزل..
- أو عن طريق وزن الجسم..
- أو باستخدام حبال المقاومة..
- أو في النادي الرياضي..

## أهمية تمارين المقاومة لكل الأعمار؟

- بناء العضلات والحفاظ عليها..
- صحة العظام فهي تساعد على تقليل أو منع هشاشة العظام..
- تبطئ أو تعكس عملية الشيخوخة من خلال بناء حجم وقوة العضلات..
- المساعدة في نزول الوزن مع اتباع نظام غذائي سليم..
- تقوم بإصلاح كثير من عيوب الجسم..

- تقوم بشد كثير من الترهلات..
- ترفع من معدل الحرق..
- تعطيك هامش أكبر في كمية الطعام المتناولة يوميا..

### سيدتي الجميلة..

التمارين بأوزان أو شيل الحديد اسمه التمارين اللاهوائية.. عارفة ليه؟ لأنها مش بتحتاج إلى الأكسجين، لكن بتستهلك الطاقة الموجودة في العضلة أو الكبد أو باسم آخر الجللايكوجين وبالتبعية إذا كان الدايت بتاعك سليم وتحصل على البروتين الكافي ومقلل في النشويات إذا هدفك تخسري دهون يبدأ الجسم في الاتجاه لاستخدام دهونك وتحويلها مصدر للطاقة، وعلشان كده خلي تمرينك بين ساعة إلى ساعة وربع تمرين بأوزان معقول جدا جدا ويتبعه شوية تمارين هوائية جري رقص نط حبل إنتي وصحتك بقي..

وعلشان كده شيل الحديد وشيل الحديد بس مش الجري وما شابه "مع احترامنا ومعرفتنا لفوائد التمارين الهوائية القلبية طبعًا".. هايصلح عيوب جسمك بنسبة كبيرة واللي بتشتكي منها بقالك سنين ومهما عملت ريجيم ورياضة هوائية جري وغيره مش بترضى عن التغيير زي العضلة النائمة والقايمة وغيرهم..

عايزة وسطك يتنحت شيلي حديد ومش المقصود إنك تعملي تمارين بطن بس مثلا. لا كل تمارين الحديد هاتقلل من دهونك بطنك تمارين الظهر الكتف الأرجل الصدر والذراعين..

كل التمارين دي واللي محتاجة طاقة هاتسحب من دهون الجسم العنيدة مع الوقت، ولازم تتدرجي في الأوزان شغل الكيلو واللاتين

وتفضلي بنفس الوزن أسابيع مش هايوصلك لأي حاجة شيلي ثقيل زي الرجالة..

وما تخافيش مش هايطلعلك عضلات. كانت الرجالة عرفت تعمل أصلا ولو بيدور في دماغك سؤال هل لو شيلت حديد جسمي هايعرض ودراعاتي تكبر..

لا يا ستي مع الصبر والأكل المظبوط الصح جسمك هاييتدي تتصلح عيوبه وتتشد أماكن الترهلات بشكل ملحوظ ويختفي السيلولايت.

وكل ما كبر الإنسان كل ما بدأ يفقد عضل وخصوصًا بعد سن الثلاثين..

وأغلب النزول في الوزن بعد العمر ده لو بدون رياضة بأوزان أو مقاومة بيكون الجزء الأكبر من العضلات مش الدهون..

لأن إفراز هرمون النمو بيقل وتبدأ مشاكل المفاصل والظهر والركبتين اللي بقينا نشوف شباب وستات في العشرينيات، مصابين بيها من قلة الرياضة أو انعدامها.

وده تفسير إن الناس بتظن إن الحرق بيقل بعد الثلاثين أو الأربعين..

المشكلة إنك مش بتعمل الصح اللي يساعدك..

الخلاصة كل ما تكبر فوق الثلاثين كل ما حاجتك لشيل الحديد تبقى ضرورة ملحّة..

### Examples of Exercises



Chest Press



Shoulder Press



Front Raise



Bent Row



Bicep Curl

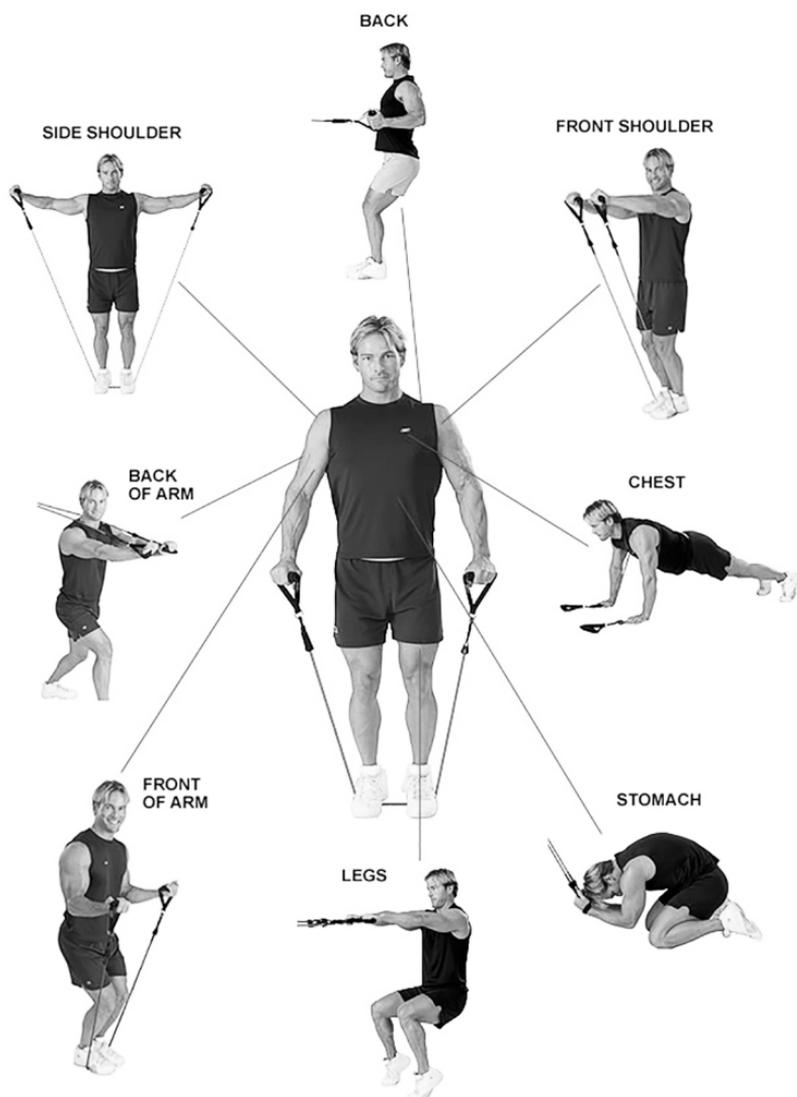


Step Up

## أنواع تمارين المقاومة:

تقدر تمارس التمارين بأوزان في أي مكان سواء في البيت أو في نادي رياضي تستخدم حبال مقاومة أو وزن الجسم أو الأجهزة..

## حبال المقاومة



## نماذج التمرين باستخدام وزن الجسم:



## نماذج التمرين بأوزان في المنزل:

PREPARING FOR LABOR: AT-HOME DUMBBELL WORKOUT DIARY OF A FIT MOMMY



## التمرين في صالات التدريب الرياضية:

