

المستوى الأول من تمارينات إي – سنتريكس

التمارين السبعة الرائعة

ما نأمل في تأديته بسهولة، علينا أولاً أن نتعلم
كيف نؤديه بدأب

صاموئيل جونسون

تمارين المستوى الأول هي بداية برنامج خاص بتنمية العضلات، يتضمن ثلاث مراحل ويستغرق اثني عشر أسبوعاً. البرنامج مصمم بحيث يرفع سوية لياقتك العامة من الحضيض، ليصل بها إلى الأوج . المزية التي تتمتع بها التمارينات السبعة الرائعة، هي أنها، في حين نخدعنا بمظهرها البسيط الذي لا يتطلب سوى أجهزة قليلة، أو أنه لا يتطلب أجهزة على الإطلاق - كل ما تحتاجه هو منشفتان ومقعد متين، إلا إنها توفر أساليب فعالة لتحدي العضلات بواسطة مقاومة الجسم. أنت هنا وحدك في مواجهة الجاذبية. العضلات لا تميز بين الأثقال اليدوية، وأجهزة صالة الألعاب الرياضية، ووزن الجسم . فهي تستجيب لكل ما يوفر لها المقاومة. في هذه المرحلة، أنت الذي تقوم بدور الأثقال.

سوف تبدأ باكتساب العضلات عن طريق حركة الرفع والخفض البطيئة للذراعين أو للجزع أو للساقين، أو عن طريق تغيير زاوية وضع الجسم، أو تحويل مركز الثقل فيه . وسيكون بإمكانك القيام بذلك بدون رفع أثقال يدوية أو استخدام الأجهزة التقليدية الموجودة في صالات التمارينات الرياضية،

والخاصة بتمارين تنمية القوة.

للقيام بالتمارين على أفضل وجه ممكن، اتبع الإرشادات التالية:

- لا تفكر بالوقت. كل جولة من التمارين يجب أن تستمر لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة. لا تهتم بالوقت. لدى أداء كل تمرين، ركّز على أدائه بالشكل الأمثل.
- هيء جسمك قبل أن تبدأ بأداء التمارين . ابدأ بفترة تهيئة للجسم تستمر دقيقتين إلى خمس دقائق، وذلك كي يستعد الجسم للضغط الناجم عن التمارين . عندما تهيء جسمك قبل البدء بالتمارين - عن طريق القفز بالحبل أو الجري في المكان أو الدراجة الثابتة - فإنك ترفع حرارة جسمك بالتدريج، كما تزيد من تدفق الدم إلى العضلات وتسرع معدل ضربات القلب وتمطّ stretch العضلات بلطف وتهيء كافة مفاصل الجسم لأداء التمارين. عندما يبدأ جسمك بالتعرق، فإن ذلك يعني أنك أصبحت جاهزاً لتبدأ التمارين. أكمل عملية تهيئة الجسم ببعض الحركات الخاصة بمطّ العضلات بلطف.
- حافظ على الشكل الصحيح للتمرين. اتبع الشكل الموصى به لكل تمرين، فالشكل الخاطئ لأداء التمرين قد يخفض مقدار الحمل المطبّق على مجموعة العضلات التي ترغب بتنميتها أو أنه، وهو الأهم، قد يؤدي لإلحاق الأذى بك بأن يزيد الضغط المطبّق على المفاصل والأوتار.
- إن أمكن الأمر، أذ التمارين أمام مرآة تظهرك بالطول الكامل. دقّق بعناية في الخط الذي يرسمه جذعك، وفي وضعية ذراعيك وزاوية ساقيك لدى أداء التمارين المتعددة.
- كرر التمرين في كل مرة وفق أسلوب اللاتراکز. ثابتيان للرفع، ست ثوانٍ للخفض. حرّك جسمك بشكل سلس ضمن كامل مجال الحركة. كلما زادت إمكانياتك على خفض جسمك ببطء، زاد الحمل

المطبّق على العضلات، وزاد بالتالي معدّل نموها.

- إرخ جسمك لدى الانتهاء. إن إرخاء الجسم لدى الانتهاء من جولة التمرينات لا يقل أهمية عن تهيئته قبل البدء بهذه الجولة، لأن الإرخاء يحول دون «تجمّع» الدم في الشرايين الكبيرة في الساقين، كما أن التوقف المفاجئ قد ينتج عنه هبوط سريع في ضغط الدم، الأمر الذي قد يؤدي أحياناً للإصابة بصداع خفيف أو بدوار.

الهدف من الإرخاء هو إعادة منظومة الأوعية الدموية بشكل تدريجي إلى الوضع الذي كانت عليه قبل البدء بالتمرينات، وذلك عن طريق مطّ العضلات أو القيام ببعض تمرينات الأيروبيك بصورة بطيئة لمدة خمس دقائق. كما أن إرخاء الجسم بشكل مناسب يساعد على التخفيف من حدة تصلب العضلات. خلال المراحل اللاحقة من التمرينات يتراكم حمض اللبن، وهو مُنتج طبيعي تطرحه العضلات كنفائات خلال التمرينات يمكن أن يؤدي للشعور بالألم في العضلات. إن تراكم حمض اللبن هو أمر طبيعي ووضع مؤقت يمكن التخفيف من آثاره عن طريق إرخاء الجسم.

- استمر في أداء التمرين إلى أن تتمكن من تكراره عشر مرات. أداء مجموعة واحدة من كل تمرين يعتبر كافياً لتنمية كتلة عضلية خالية من الدهون تقوم بتنشيط عملية الاستقلاب. بالإضافة لذلك، فإن هذا البرنامج هو برنامج سريع نسبياً يمكن لك القيام به في أي مكان، وهو يناسبك بشكل خاص عندما تبدأ بإدخال تمرينات اللاتراكنز ضمن برنامج حياتك ومشاغلك.

خمس قواعد عليك أن تتذكرها

عندما تؤدي التمرينات السبعة الرائعة:

- حافظ على استواء الجسم. لا تنحن إلى الأمام عند الورك ولا تقوّس ظهرك.
- ثبت نظرك في نقطة محددة على مستوى العين.

- تنفس بشكل طبيعي أثناء أداء التمرينات. الزفير يجب أن يكون أثناء القيام بالجزء الأصعب من التمرين، والشهيق أثناء أسهل جزء من التمرين.
- أذ كل تمرين عشر مرات (أي كرّره عشر مرات). ارتح قليلاً لمدة دقيقة أو دقيقتين قبل البدء بالتمرين التالي.
- التزم ببرنامج التمرينات هذا ثلاث مرات أسبوعياً.

المستوى الأول من تمرينات إي - سنتريكس

1. رفع الجسم عن الأرض push-up مُعدّل أو تقليدي (الكتفان، الظهر، العنق)
2. خفض الجسم ورفعهُ أمام مقعد chair dip (الكتفان، الذراعان، الظهر)
3. ثني العضلة العضدية ذات الرأسين Biceps curl (الذراعان)
4. إمالة الجسم وتجليسه sit-up (عضلات البطن)
5. كوبرا cobra (الظهر، الوركان، الركبتان)
6. الطعن نحو الأمام Forward lunge (الظهر، الوركان، الركبتان)



التمرين الأول: رفع الجسم عن الأرض push-up المُعَدَّل

هذا التمرين يقوّي الكتفين والذراعين والصدر بشكل سريع، يتم فيه تحدي العضلة العضدية الثلاثية والعضلات الصدرية والعضلات الدالية الأمامية بواسطة وزن الجسم فقط . بالإضافة لذلك، هذا التمرين يدرّب عضلات البطن والظهر، بل إنك قد تكتشف أن عضلات الساقين والردفين قد نالا حصتهما من التمرين أيضاً. إن أداء تمرينات رفع الجسم عن الأرض بشكل منتظم قد يوفر لك ما هو أكثر من الميزة الجمالية: فالعضلات التي تنمو عن طريق هذا التمرين قد تمنحك القوة اللازمة لأي نشاط يتطلب قوة عضلات الذراع أو الصدر.

قد تكتشف أن أداء تمرين رفع الجسم عن الأرض ليس بالسهولة التي تتصورها. لا تشعر باليأس. كثير من السيدات لا يتمكنّ في أول الأمر من أداء التمرين من بدايته إلى نهايته، كما أن الرجال الذين لا يؤدون التمرينات الخاصة بالجزء الأعلى من الجسم بانتظام، قد يواجهون صعوبة حتى ولو كانوا يتمتعون بأجسام قوية بشكل عام. كرر المحاولة. إذا لم تستطع أداء التمرين أكثر من خمس مرات، خطط لأداء ست مرات في الجولة التالية. قبل انقضاء وقت طويل، ستجد بأنك تكرر التمرين عشر مرات بكل سهولة.

الاستعداد للتمرين

- الأطراف الأربعة على حشية التمرينات أو على سجادة، الذراعان ممدودتان، الراحتان مستويتان على الأرض تفصلهما مسافة بعرض الكتفين، الأصابع باتجاه الأمام. ثني الركبتان بزاوية أكبر قليلاً من 90 درجة.

- أبق قدميك بوضع عمودي بالنسبة للأرض. يمكنك أن ترفعهما في الهواء شريطة ألا تتقاطعا وإلا تعرّض أسفل الظهر لضغط زائد.

مرحلة اللاتراكز

- خفض الجسم 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . اخفض جسمك ببطء باتجاه الأرض حتى تلامس الأرض بصدرك.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

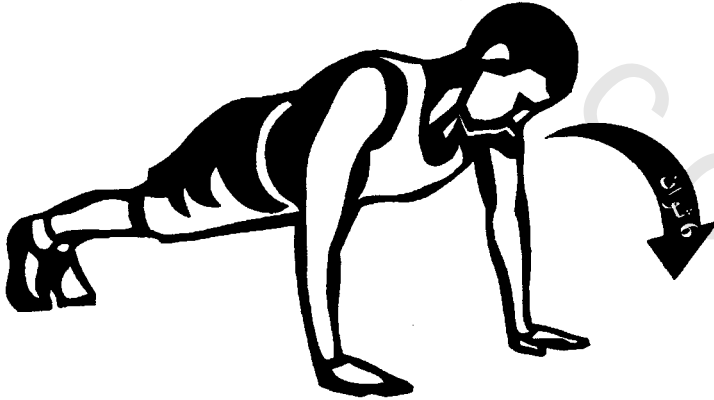
- رفع الجسم 1 - 2 . حافظ على استقامة الظهر، استخدم ركبتيك كنقطة ارتكاز، ادفع بجذعك بعيداً عن الأرض مع فرد الذراعين، وارتفع لتعود إلى وضع البداية.

ملاحظة

- اخفض الجسم وارفعه كوحدة واحدة. لا تنحن ولا تدع البطن يتهدل.

التمرين الأول:

الشكل المعروف من تمرين رفع الجسم عن الأرض



إذا كنت قد اكتسبت قوة كافية وأصبح التمرين المعدل بالغ السهولة بالنسبة لك، بإمكانك أن تؤدي التمرين بالشكل العسكري المعروف.

الاستعداد

- انبطح على الأرض، الساقان مضمومتان.
- الذراعان إلى جانبي الصدر، الراحتان مستويتان على الأرض.
- ارفع الجسم معتمداً على اليدين وأصابع القدمين، اليدين الآن بوضع متعامد مع الكتفين.

مرحلة اللاتراكز

- خفض الجسم 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . خذ شهيقاً واثن كوعيك بينما تنخفض جسمك لتصل إلى ارتفاع ثلاث بوصات عن الأرض.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

- رفع الجسم 1 - 2 . عد إلى وضع البداية وكرر التمرين.

ملاحظات

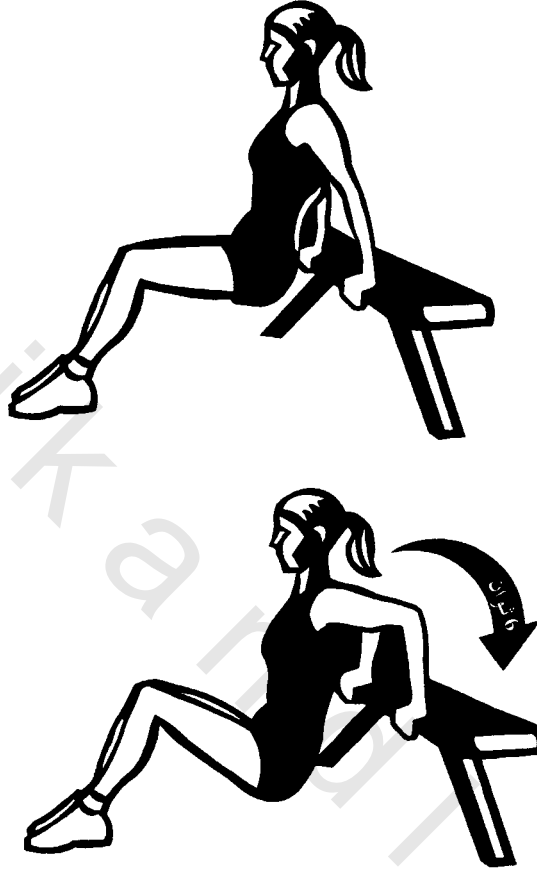
- حركات الخفض يجب أن تكون بطيئة، حافظ على استقامة الظهر.
- إذا شعرت بألم أو بإجهاد في أسفل الظهر، توقف عن أداء التمرين.

التمرين الثاني: خفض الجسم ورفع أمم مقعد chair dip

هذا التمرين يعيد العضلة العضدية الثلاثية الموجودة خلف الساعد إلى وضعها الأساسي كما يدرب عضلات الكتفين والصدر والظهر: العضلات الدالية الخلفية والعضلات الصدرية السفلية والعضلات شبه المنحرفة السفلية والعضلة العريضة الظهرية.

الاستعداد

- اجلس على حافة مقعد متين (لضمان عدم انزلاقه ضعه بمحاذاة جدار) أو على مقعد لرفع الأثقال ويداك تحت الردفين.



- تمسك بالمقعد جيداً.
- افرد ذراعيك واجعل قدميك تنزلقان بحذر بعيداً عن المقعد إلى أن يصبح الردفان بعيدين عن المقعد وساقاك مستقيمتين أمامك، والقدمان مستويتين على الأرض.
- الذراعان يجب أن تكونا مستقيمتين.

مرحلة اللاتراكز

- خفّض الجسم 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . اهبط بجسمك ببطء وابتعد به عن المقعد، إلى أن تصبح الذراعان بوضع موازٍ للأرض.

- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

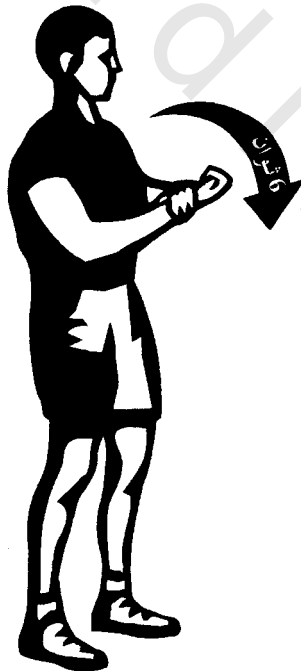
حركة الرفع

- رفع الجسم 1 - 2. ادفع بجسمك للعودة به للأعلى ببطء حتى تصبح الذراعان مستقيمتين مرة أخرى. كرر التمرين.

ملاحظات:

- عندما تهبط ليكن نظرك مستقيماً باتجاه الأمام.
- لا تقوس ظهرك.
- عندما تهبط بجسمك، ابق وركيك وظهرك قرب المقعد قدر الإمكان.
- عندما يصبح أعلى الذراعان بوضع مواز للأرض توقف، فالهبوط أدنى من ذلك قد يؤدي المرفق.

التمرين الثالث: ثني العضلة العضدية ذات الرأسين Biceps Curl



عندما يُطلب منك عرض عضلاتك، فإنك تقوم على الفور بثني العضلة العضدية ذات الرأسين. تمرين ثني العضلة ذات الرأسين، الذي يعتمد على المقاومة الذاتية، يقوي هذه العضلة التي تقع أعلى الذراع والتي تساعدك في ثني ذراعك. لأداء هذا التمرين بشكل صحيح، عليك تأمين المقاومة عن طريق شد Tense العضلة عندما تؤدي حركة الخفض.

الاستعداد

- قف مع ثني الذراع الأيمن إلى جانب الجسم، القبضة مشدودة، الأصابع في مواجهة الكتف وكأنك تحمل ثقلاً يدوياً.
- اقبض على مقدمة معصمك الأيمن بيدك اليسرى واضغط بشكل كاف بحيث يكون من الصعب (لكن ليس من المستحيل) ثني الذراع.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . اخفض ذراعك الأيمن ببطء بينما تقاوم حركة الدفع من يدك اليسرى - بالتالي إحداث حركة لاتراكزية - إلى أن يصبح الساعد الأيمن موازياً للأرض.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

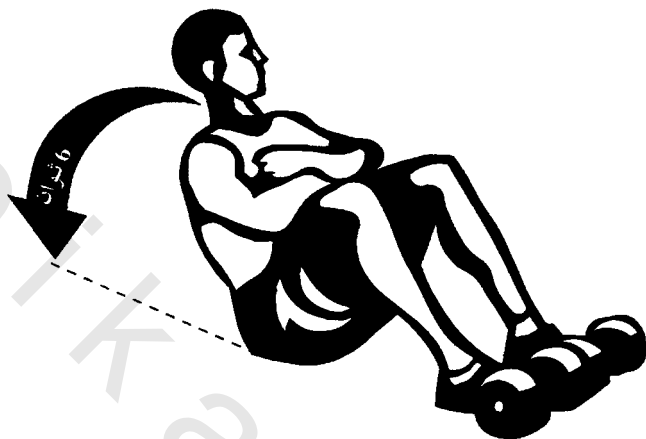
حركة الرفع

- رفع 1 - 2 . عد ببطء إلى وضع البداية.
- كرر التمرين عشر مرات بذراعك الأيمن، ثم تحوّل إلى الذراع الأيسر وكرر التمرين.

ملاحظات

- حافظ على ثبات المقاومة حتى تتمكن من خفض الذراع مع التحكم به.
- ابق المرفق ملاصقاً للجسم أثناء مرحلتي الخفض والرفع.
- حافظ على وضع الجسم قائماً أثناء أداء التمرين.

التمرين الرابع: إمالة الجسم وتجليسه Sit-Up



تمرين إمالة الجسم وتجليسه بأسلوب اللاتراکز هو التمرين الأساسي الخاص بتقوية عضلات البطن العليا والسفلية.

الاستعداد

- اجلس على الأرض، الركبتان مشيتان، القدمان مستويتان على الأرض تفصلهما مسافة بعرض الكتفين. ضع قدميك تحت أريكة متينة لتثبيت الجزء الأسفل من الجسم، أو اطلب من أحدهم أن يمسك بكاحليك.
- ضع يديك على صدرك بشكل متصالب.
- مِلْ بأعلى جسمك قليلاً بحيث يشكّل مع الأرض زاوية أقل من 90 درجة.

مرحلة اللاتراکز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . اخفض الجزء الأعلى من جسمك ببطء نحو الأرض، مِلْ بالجذع قليلاً نحو الأمام وكوِّز الجزء الأسفل

من الظهر مع قبض العضلات البطنية.
 • عندما يشكل الجسم مع الأرض زاوية 45 درجة، ابق في هذا الوضع للحظة.

حركة الرفع

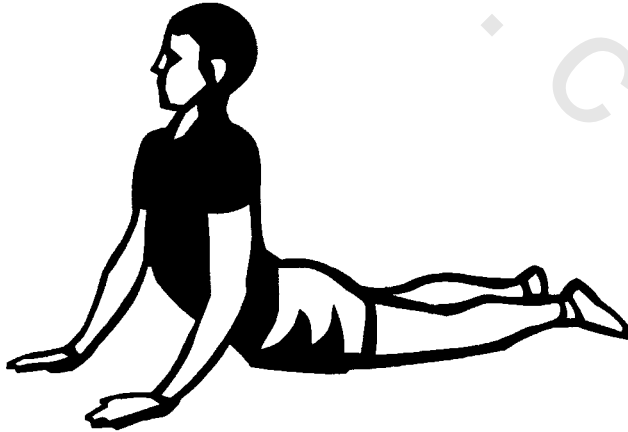
• رفع 1 - 2 . ارتفع ببطء لتصل إلى وضع البداية ثم كرر التمرين.

ملاحظات

- اخفض الجسم مع التحكم به.
- لا تحبس أنفاسك.
- لا تخفض جسمك بحيث يشكل مع الأرض زاوية أقل من 45 درجة لأن ذلك سيحوّل الضغط عن العضلات البطنية إلى العضلات القابضة في الورك أو إلى أسفل الظهر.

التمرين الخامس: كوبرا Cobra

نتيجة الجلوس لفترات طويلة، تميل العضلات القابضة في الورك لأن تتوتر tighten . لدى التقدم في العمر تؤدي عملية التقاصر shortening هذه



إلى أن يتخذ الجسم وضعية الارتخاء والترهل، كما نرى لدى كثير من البالغين. تمرين اليوغا المعروف هذا يطوّل العضلات القابضة في الورك ويخفض الضغط والتوتر عن أسفل الظهر، وهو أفضل تمرين لِمَطِّ/تقوية أسفل الظهر لأنه يرخي عضلات الظهر في الوقت الذي يشد بلطف عضلات البطن والوركين والرقبة. بما أن هذا التمرين مصمم من أجل المَطِّ والتقوية، عليك أن تقضي بضع ثوان إضافية أثناء حركة الرفع.

الاستعداد

- انبطح على معدتك ووجهك ملاصق تقريباً للحشية.
- ضع راحتي يديك على الحشية إلى جانبي الكتفين.
- ضم الساقين إلى بعضهما وضع رؤوس أصابع قدميك على الحشية.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2 - 3 - 4 - (مرحلة الرفع في هذا التمرين تستغرق وقتاً أطول). ادفع بجسمك إلى الأعلى لترفع رأسك عن الحشية.
- ابق الحوض ثابتاً على الحشية مع إرخاء الردفين قدر الإمكان.
- قوِّس العمود الفقري ببطء نحو الخلف مع فرد المرفقين.
- عد برأسك إلى الخلف واتجه بنظرك إلى السقف.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . اهبط ببطء لتصل إلى الحشية، كرر التمرين.

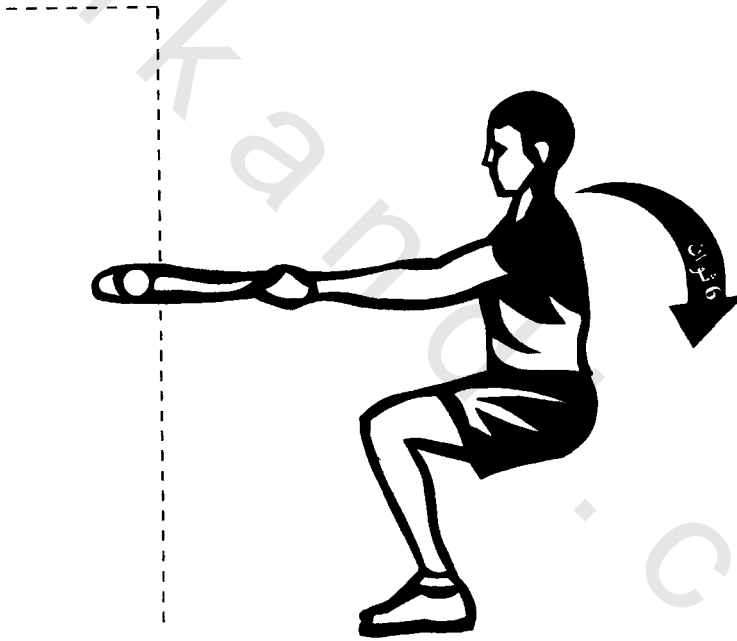
ملاحظات

- حافظ على استرخاء الظهر
- حمّل ذراعيك كامل الجهد أثناء الارتفاع والهبوط إلى الحشية. لا تحن كتفيك.
- إذا كنت تشعر بتصلب شديد أسفل الظهر، فلن تستطيع إبقاء

حوضك على الحشية. في هذه الحالة ارفع حوضك قليلاً عن الحشية عندما تفرد ذراعيك. عندما يصبح جسمك أكثر مرونة، ستتمكن من إبقاء الحوض على الحشية.

- إذا لم تتمكن من الارتفاع بحيث تكون الذراعان مستقيمتين، ابدأ التمرين وأنت مستند إلى مرفقك.

التمرين السادس: القرفصاء أمام الباب door squat



تمرين القرفصاء أمام الباب يقوّي الردفين وأوتار باطن الركبة وعضلة الفخذ الرباعية.

الاستعداد

- افتح باباً خشبياً متيناً واعقد منشفة حول كلي من مقبضيه.
- امسك أطراف المنشفتين بيديك. قف مع فرد الذراعين بالكامل

أمامك، قدماءك تفصلهما مسافة بعرض الكتفين.

- حافظ على استقامة ظهرك ودع عقبي قدميك يتحملان ثقل الجسم بثبات.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . تمسك بالمنشفتين لتحافظ على توازنك، اهبط ببطء بوضعية القرفصاء كما لو كنت تنوي الجلوس على مقعد، اخفض جسمك حتى يصبح أعلى الفخذين بوضعية موازية للأرض.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

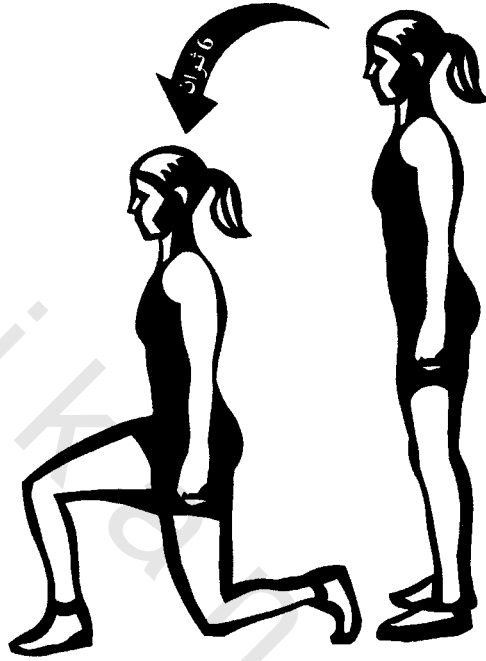
- رفع 1 - 2 . اجذب المنشفتين لتساعدك على الارتفاع، انهض ببطء إلى وضعية الوقوف. كرر التمرين.

ملاحظات

- لا تقوّس ظهرك.
- ثبت نظرك إلى الأمام بشكل مستقيم.
- أثناء الهبوط، تأكد من أن ركبتك تتحركان بنفس الاتجاه المستقيم الذي تشير إليه أصابع القدمين.
- للمحافظة على سلامة الركبتين، تأكد أثناء الهبوط من أن ركبتك لا تتجاوزان حدود أصابع القدمين.

التمرين السابع: الطعن نحو الأمام Forward Lunge

تمرين الطعن نحو الأمام يعزز مرونة الورك وينمي قوة عضلات الفخذ العلوية والداخلية والردفين وعضلة الفخذ الرباعية وأوتار باطن الركبة وبطة الساق.



الاستعداد

- قف وقدماك مستويتين على الأرض تفصلهما مسافة بعرض الكتفين.
- حافظ على استقامة الظهر، اليدين إلى جانبي الوركين.
- امش ببطء خطوة كبيرة إلى الأمام بقدمك اليمنى بحيث تبعتها عن الجسم قدر المستطاع، حافظ على استقامة الظهر، الصدر مرتفع، الذقن عالية، العينان متجهتان نحو الأمام.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . أثن ركبتيك اليمنى ببطء بزاوية 90 درجة، الفخذ يجب أن يكون موازياً للأرض.
- اخفض ركبتيك اليسرى إلى أن تصل إلى ارتفاع بضع بوصات عن الأرض، لا تدعها تمس الأرض. سيرتفع عقب القدم اليسرى عن الأرض.

- وازن ثقل جسمك على عقب القدم اليمنى وأصابع القدم اليسرى.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. ارجع ببطء خطوة إلى الخلف لتعود إلى وضع البداية بأن تفرد الساق اليمنى مع الدفع من تقؤس باطن القدم.
- تقدم خطوة إلى الأمام بقدمك اليسرى.
- كرر التمرين عشر مرات لكل ساق.

ملاحظات

- للحفاظ على التوازن المناسب تقدّم إلى الأمام بشكل مستقيم، قدامك يجب أن تكونا على مسافة بعرض الكتفين.
- لا تنظر للأسفل وإلا فقدت توازنك.
- لا تملّ بثقل جسمك إلى الأمام. تأكد من أن ثقل الجسم يتركز مباشرة فوق الوركين وذلك لمنع تعرض ركبتك لضغط زائد.
- لا تدع ركبتك تميلان نحو الداخل أو تنثنيان باتجاه الخارج، هذا سيعرضهما لضغط زائد.
- لا تكور ظهرك، فقد يتعرض أسفل الظهر لضغط زائد.

لا تنس تمارين الآيروبيك

خلال الأيام التي لا تزاول فيها التمارين، أنصحك بالقيام بنشاط آيروبيك من أي نوع لمدة عشرين دقيقة أو أكثر. هذه التمارين المقوية للأوعية الدموية يمكن أن تتضمن المشي السريع أو الهرولة أو السباحة أو تمارين آيروبيك داخل الماء أو استخدام أجهزة التمارين الثابتة المتعددة، كجهاز التجذيف أو جهاز المشي الثابت أو الدراجة الثابتة. عندما تصبح أقوى وأكثر لياقة خلال الأسابيع التالية، أنصحك بزيادة معدل مزاوله تمارين الآيروبيك ستة أيام في الأسبوع تقريباً. صدقني، عندما يستولي عليك «حماس التمارين» فإن التمارين تتحول عندها لتصبح شغفاً.