

المستوى الثالث من تمارينات إي - سنتريكس في صالة التمارينات الرياضية

ما ينقذ الإنسان هو السير خطوة.
ثم خطوة أخرى
انطوان دو سانت إكزوبيري

عندما أفكر بصالات التمارينات الرياضية والأندية الصحية، تخطر ببالي تلك الأندية الفسيحة المهيّوة التي أسعدني الحظ بمزاولة التمارينات فيها عبر سنوات. لقد كانت تلك الصالات المليئة بصفوف لا تنتهي من الأجهزة اللامعة المصنوعة من الفولاذ والكروم، بانتظار من يستخدمها - صُمِّم كل جهاز بحيث يقوّي جزءاً محدداً من الجسم - كانت بالنسبة لي الطريقة الفعالة الآمنة لتنمية العضلات.

أنا أحب التدريب على الأجهزة وأقدّر مزايا تلك الأجهزة. فبالنظر لندرة الوقت الذي يتوفر لديّ في أغلب الأحيان، فإنني أتمكن بواسطة تلك الأجهزة من إنجاز التمارينات المطلوبة دون أن أضيع الوقت في الانحناء لإدخال صفائح الأثقال المعدنية داخل العمود الأولمبي أو في البحث عن أثقال يدوية متماثلة. بدلاً من ذلك، لا أحتاج سوى إلى جذب وتد فولاذي موجود على جهاز مجموعة الأثقال و تحريكه إلى مكان عدد الباوندات التي أرغب في رفعها، ثم أجلس على المقعد بشكل مستو لأبدأ التدريب.

استخدام أجهزة القوة Keiser يجعل الأمر أكثر سهولة. ما عليك سوى

أن تضغط زراً لتزداد المقاومة أو تنقص بصورة تدريجية بواسطة الهواء المضغوط. بعد ثلاثين دقيقة تقريباً من الانتقال من جهاز لآخر، إلى أن يبلل العرق ثيابي، أكون قد أنهيت تدريب جسمي بالكامل. لا شك بأنني أكون قد أجهدت نفسي يومها، لكنه إجهاد رائع يجعلني أشعر بالسعادة والرضا. إضافة لأنني، لدى القيام بالتمارين، أكون قد أضفيت مزيداً من الحياة على سنوات عمري - أو أضفت مزيداً من السنوات إلى حياتي - لأتوجه بعد ذلك إلى عملي أو إلى بيتي بخطوات تسابق الريح.

أجهزة رفع الأثقال

سأورد الآن بعض مزايا التدريب على أجهزة رفع الأثقال:

- الأمان. الأجهزة هي أكثر الطرق أماناً لمزاولة تمارين رفع الأثقال. في الأجهزة ذات النوعية الممتازة، تكون مجموعات الأوزان الثقيلة محجوزة بواسطة بكرات وكابلات ومحفوظة داخل مسار. إذا شعرت بأنك لم تعد تستطيع رفع الوزن أو اضطررت لسبب ما لترك الثقل، بإمكانك القيام بذلك دون أن تخشى سقوطها على الأرض.
- عزل مجموعة العضلات. بعض الأجهزة أفضل من الأثقال الحرة في ما يتعلق بعزل مجموعات محددة من العضلات التي تود تدريبها.
- الفعالية. أجهزة رفع الأثقال فعالة في ما يتعلق بالوقت والمكان. فبالنظر لأنك تستطيع القيام برفع الأثقال بأساليب مختلفة قد يصل عددها إلى سبعين أسلوباً - وذلك على بعض الأجهزة ذات النوعية الممتازة التي تضم أكثر من قاعدة للتدريب - دون أن تحتاج سوى لتحريك كابل أو لجذب وتد، فإنك تتمكن بذلك من قضاء الوقت في التدريب لا في سحب صفائح الأثقال من العمود وإعادتها إليه.
- الشكل الصحيح. الأجهزة تفرض عليك أساليب صحيحة لرفع الأثقال. عندما تدفع الأثقال أو تجذبها، فإن الجهاز يرشدك لاتخاذ مسار ثابت محدد سلفاً بحيث يصبح رفع الثقل بشكل خاطئ أمراً مستحيلاً.

لكن هناك بعض العيوب أيضاً:

- الافتقار للتحديد. يحصر ك الجهاز ضمن أسلوب معين للحركة. المتدربون الجادون يعتبرون ذلك عيباً، لأن الجهاز ينمي فقط مجموعات العضلات الكبيرة ويتجاهل العضلات الداعمة الأصغر حجماً التي تساعد في تطوير القوة بشكل عام.
- قياس واحد لا يناسب الجميع. ليست جميع الأجهزة مناسبة لمقاييس جميع الأجسام. إذا كان طولك يتجاوز ستة أقدام أو يقل عن خمسة أقدام فقد تشعر بأن جسمك يتقلص أو أنه مشدود على بعض الأجهزة، هذا يجعلك عاجزاً عن اتخاذ الوضع السليم لكل تمرين ويحد من قدرتك على تحريك أذرع الجهاز وقبضاته إلى الحد الكافي لأداء التمرين بشكل صحيح.

اختيار الصالة

لم يعد اختيار مكان التدريب مشكلة نظراً للعدد الكبير من الصالات التي تم افتتاحها في معظم المدن. إذا كنت تفكر بالالتحاق بناد صحي، فقد جاءت الفكرة في الوقت المناسب. إن معدل الالتحاق بالأندية قد ارتفع في كل أنحاء البلاد وخاصة بين الأشخاص ممن تجاوزوا الثلاثين من العمر. الأندية المخصصة لفئة مختارة تركز على الخدمات والبرامج والموظفين المؤهلين جيداً ويترتب عليك دفع ثمن كل ذلك، لكن هذا يقودك غالباً للالتزام بالتمرينات. الأندية الضخمة الأقل كلفة تعوّض عن الافتقار إلى أسباب الراحة وإلى الصفوف بتوفير أجهزة تدريب معقدة ذات تقنية عالية.

دوّن احتياجاتك المحددة وتحقق منها لدى قيامك بزيارة المنشأة للاطلاع عليها. قبل أن توقع بالالتزام بأي شيء، قم بالخطوات العشر التالية:

الخطوة الأولى: ابحث جيداً. قم بإعداد قائمة بالأندية التي تقع على

مسافة لا يحتاج قطعها أكثر من خمس عشرة دقيقة من منزلك أو مكان عملك. إذا كان النادي أبعد من ذلك ضَعُفَ احتمال تردّدك إلى المنشأة بانتظام. اسأل أصدقاءك عما إذا كانوا يعرفون أي شيء عن الأندية التي تفكر بالالتحاق بها. لا تنس مراكز التدريب الواقعة ضمن محيط الجوار.

الخطوة الثانية: أطلب بطاقة تدريب مجانية لمدة أربع وعشرين ساعة. بهذه الطريقة تتمكن من تجربة النادي لمدة يوم. إذا رفض المسؤول عن المبيعات، اشتر بطاقة ليوم واحد ولا تعتبر ذلك هدراً للمال. لدى تقرير ما إذا كنت ترغب أم لا في الالتحاق بنادٍ، أنصحك بالاستفادة من العضوية التجريبية المجانية لمدة أسبوع أو أسبوعين، التي تقدمها معظم الأندية حالياً.

الخطوة الثالثة: تأكد من أن النادي يرحب بالأشخاص من جميع الأعمار وجميع مستويات اللياقة. كثير من المتدربين المبتدئين يشعرون بالغرابة لدى الدخول إلى نادٍ صحي. مهمة العاملين هي التأكد من أنك تشعر بالارتياح والطمأنينة. هل يساعدك المدربون على الشروع في برنامجك؟... هل يبذلون ودودين وهل يسارعون إلى تقديم التشجيع والنصائح التي تساعدك على التدرّب؟...

الخطوة الرابعة: قم بزيارة النادي خلال الفترة التي تعتقد بأنك ستدرب خلالها. سواء أكانت الفترة في الساعة السابعة صباحاً أم السابعة مساءً، لا شك بأنك ترغب في معرفة الأشخاص الذين قد يتواجدون معك في نفس المكان. هكذا يصبح بإمكانك وضع تصور واضح عن مدى الازدحام خلال الفترة التي تنوي أن تتدرب خلالها، لأنني أعتقد أن آخر ما ترغب به هو أن تضطر لانتظار دورك لاستعمال جهاز ما.

الخطوة الخامسة: تأكد من أن النادي يوفر جواً آمناً. هل العاملون في النادي مؤهلون للقيام بإنعاش القلب والرئتين (CPR cardiopulmonary resuscitation)، وهل هم مستعدون لتقديم أنواع أخرى من الإسعافات

الطارئة؟... هل المدربون مؤهلون من قِبَل هيئة معترف بها على نطاق قومي؟... تضم هذه المجموعات المعهد الأميركي للطب الرياضي American College of Sports Medicine ACSM والأكاديمية القومية للياقة National Fitness Academy NFA والجمعية الدولية لتمرينات الرقص International Dance Exercise Association IDEA.

الخطوة السادسة: تأكد من توافر أجهزة كافية. يجب أن يتوفر في المنشأة أجهزة ذات نوعية، وبأعداد، تسمح لك بتحقيق أهدافك. إذا كنت ترغب بأجهزة رفع أثقال وكانت الصالة تضم أثقالاً حرة بشكل أساسي، فالوضع هنا غير مناسب لك. كما أن الاضطرار لانتظار دورك لاستعمال جهاز ما قد يشكل عذراً ممتازاً للتغاضي عن أداء التمرينات والتوجه نحو الحمام.

الخطوة السابعة: لا تنس تمارينات الأيروبيك، يجب أن تعرف ما هي الأجهزة المتوفرة لتمرينات الأيروبيك، التي تتضمن جهاز ارتقاء الدرج وجهاز المشي الثابت وأجهزة التجذيف والدراجات الثابتة. هل هناك صفوف كافية لتمرينات تقوية الأوعية القلبية التي ترغب فيها في الأوقات التي تناسبك؟... هل هناك حوض ماء من النوع الذي يمكن الجلوس داخله، أم أن النادي يضم صفوفاً خاصة بتمرينات الأيروبيك المائية؟...

الخطوة الثامنة: استفهم بشأن إمكانية العناية بالأطفال. إحضار طفلك معك إلى صالة الألعاب أفضل من التغيب عن التدريب. هناك أندية كثيرة تؤمن خدمة العناية بالأطفال. استفهم عن الأوقات والأسعار.

الخطوة التاسعة: انتبه إلى التفاصيل. قد تكون التفاصيل صغيرة، لكنها مهمة. هل هناك موسيقى مصاحبة للتمرينات تشجعك على التدريب؟... أم أن الصوت عالٍ يشوش التفكير ويدفعك للشروء؟... هل تبدو الصالة نظيفة براقية؟... هل غرفة تغيير الملابس نظيفة؟... هل يوفر لك النادي فعلاً

الجو الذي يسمح لك بالحصول على أفضل تدريب ممكن؟...

الخطوة العاشرة: كن مستعداً لمناقشة الأسعار. اترك بطاقة اعتمادك ودفتر الشيكات في المنزل بحيث لا تتعرض للضغط لتوقيع أي شيء في أول زيارة. قد يخبرك المسؤول عن المبيعات أن مدة الأسعار «الخاصة» تنتهي عصر ذلك اليوم، لا تدع ذلك يؤثر عليك. أحذر من التوقيع على عقد من أي نوع إلى أن تعرف شروطه. اقرأ العقد كلمة بكلمة وأسأل بدقة عن متطلبات العقد وعن المبلغ الذي يجب دفعه. لا تَخَفْ من طرح الأسئلة. هناك أندية تطلب رسوماً شهرية وهناك أخرى تطلب دفعة لدى بدء التسجيل إضافة للرسوم الشهرية. بعض العقود قد تجبرك على الالتزام بها لمدة سنتين أو أكثر بحيث تضطر لدفع غرامة إذا تركت النادي قبل انتهاء العقد. انتبه إن كان هناك أي رسوم إضافية لخدمات أخرى. مثلاً، هل هناك رسوم إضافية خاصة بالسونا وحوض الماء الساخن وحوض السباحة وخدمات تنظيف الثياب؟...

مزاولة التمرينات بصحبة مدرب خاص

لا شك بأنك قد قرأت عن المدربين الخاصين الذين يعملون مع المشاهير والذين تحتل أسماؤهم عناوين الصحف لأنهم يساعدون نخبة نجوم هوليوود على الاحتفاظ بمظهر صحي فتي، ويساعدون الرياضيين المحترفين على تفادي السمنة كما يساعدون مدراء الشركات المعروفة على الوصول إلى شكل الجسم واللياقة الضروريين للاستمرار في مناصبهم التي تعتمد على الصورة المناسبة. لكن الواقع هو أن معظم هؤلاء المدربين الخاصين يعملون أيضاً مع أشخاص عاديين ممن يفتقرون للدافع أو للمعرفة اللازمة لمزاولة التمرينات بانتظام وبشكل فعال دون معونة من أحد.

رغم أن اللجوء لمدرب خاص يعتبر أمراً مكلفاً - يتراوح أجر المدرب ما بين 10 دولارات في الساعة، وعشرة أضعاف هذا المبلغ في بعض المناطق

من البلاد - إلا أن دفع نقود لشخص يقوم بتدريبك وتشجيعك ودفعك لأداء التمارين قد يتكشف في النهاية عن كونه أحد أفضل الاستثمارات.

يتدرب الزبائن بشكل عام في بيوتهم ويستعملون أجهزتهم الخاصة، إذا كانوا يملكون أجهزة كهذه، أو يتدربون في مواجهة المقاومة التي يوفرها لهم المدرب. أحياناً، قد يؤدي الزبون تماريناته مع المدرب في النادي الصحي المحلي. تأكد من التزاماتك مسبقاً حتى لا تفاجأ بوجود رسوم إضافية على جولات كهذه.

إن دفع نقود لمدرّب خاص كي يجعلك تتعرق يعتبر، دون شك، خياراً خاصاً بك وحدك - وبنقودك أيضاً. قد لا تبدو، في نهاية المطاف، كأحد نجوم هوليوود، لكن إذا كانت النتيجة أنك أصبحت تؤدي التمارين مع المدرب بانتظام وأصبحت بالتالي تشعر شعور النجوم، فهل تعتقد بأنك ترغب بأكثر من ذلك؟...

تمارين اللاتراكز مع أجهزة رفع الأثقال

يتألف برنامج أسترو - فيت الذي يُنفَّذ في صالة التمارين الرياضية من ثمانية تمارين - سبعة منها على الأجهزة، إضافة لتمرين الكوبرا. إذا قمت بتأديتها جميعاً تكون قد دربت جسمك بالكامل.

الإرشادات التي قدمتها تعتبر إرشادات عامة، لكنها تنطبق على معظم الأجهزة التي سترافها في الصالة. قبل أن تبدأ التمرين، تأكد من أنك تعرف تماماً طريقة استعمال الجهاز. إذا كانت الصالة التي تتردد عليها لا تحوي أحد الأجهزة التي ذكرتها في هذا الفصل، فاطلب من المدرب أن يقترح تمريناً بديلاً مناسباً.

النصائح التالية المتعلقة بأداء التمارين تساعدك على تحقيق الفوائد القصوى من جولات التدريب ضمن الصالة.

لا تحاول تحقيق المعجزات. لا تضع في الجهاز أوزاناً أثقل من اللازم. إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي ترفع فيها الأثقال بواسطة جهاز، أو إذا كنت قد انقطعت لفترة عن التردد على الصالة، جرب أولاً أوزاناً مختلفة كي تعرف إمكانياتك. لا تتجاوز هذه الإمكانيات، لأن تحميل الجسم أكثر من طاقته قد يؤدي لإلحاق الأذى به ولتراجع مستوى التدريب. اختر وزناً يكون مريحاً لدى أداء الحركة التي ترغب بأدائها، ثم استعمل نصف هذا الوزن. في الجولات الأولى من التدريب عليك أن تستعمل ثقلًا خفيف الوزن وتكرر التمرين 10 - 15 مرة. وهكذا يمكنك أن تهنيء مفاصلك للتدريب دون إلحاق الأذى بها، إضافة لتعلم الأسلوب السليم لرفع الأثقال.

تهيئة الجسم بالشكل الصحيح يعتبر أمراً بالغ الأهمية. الجري أو امتطاء الدراجة الثابتة أو القفز بالحبل أو التمرين على جهاز ارتقاء الدرج أو جهاز التزلج أو جهاز التجذيف تشكل جميعها طرقاً لرفع معدل ضربات القلب ولتهيئة العضلات لتمرينات رفع الأثقال التي ستقوم بها. لا تنس إرخاء الجسم بعد الانتهاء من التدريب.

تنفس جيداً لدى رفع الأثقال. الطريقة الصحيحة للتنفس هي الشهيق قبل رفع الأثقال مباشرة والزفير ببطء أثناء خفض الأثقال. لا تحبس أنفاسك عند رفع الأثقال لأن ذلك يخفض من كمية الدم الذي يتدفق عائداً إلى القلب مما يؤثر بالتالي على كمية الدم الذي يتدفق إلى الدماغ. قد يؤدي هذا إلى الدوار والإغماء، الأمر الذي يشكل خطراً إذا كنت تؤدي تمريناً ترفع فيه الثقل فوق رأسك.

تمهّل قليلاً وافحص الأجهزة عن كثب. افحص الكابلات والبكرات والوصلات الملحومة والوسائد التي تبطن الجهاز وتأكد من أنها تعمل بصورة تامة. لا تستعمل جهازاً إذا لاحظت وجود صدع في إحدى الوصلات أو لاحظت أن الوصلة غير محكمة.

كن حذراً لدى تبديل أوزان الأثقال. لدى تبديل أوزان الأثقال تأكد من وضع المفتاح النახب بشكل كامل في المكان المخصص. لدى نزع المفتاح لا تضع أصابعك تحت مجموعة الأثقال، وابتعد بأصابعك أيضاً عن البكرات أو القبضات أو الكامات cams أو الأحزمة.

المستوى الثالث من تمارينات إي - سنتريكس

على أجهزة رفع الأثقال

1. تمرين ثني العضلة العضدية ذات الرأسين على جهاز الأثقال.
2. تمرين ضغط الصدر على جهاز رفع الأثقال.
3. تمرين الجذب نحو الأسفل «lat» pull - down على جهاز رفع الأثقال.
4. تمرين ثني وضغط العضلات البطنية abdominal crunch على جهاز رفع الأثقال.
5. تمرين الكوبرا.
6. تمرين رفع بطة الساق على جهاز رفع الأثقال.
7. تمرين ضغط الساق leg press على جهاز رفع الأثقال.
8. تمرين ثني أوتار باطن الركبة على جهاز رفع الأثقال.

التمرين الأول:

تمرين ثني العضلة العضدية ذات الرأسين على جهاز رفع الأثقال
هذا التمرين كالتمرين المشابه الذي يؤدي في البيت مع الأثقال اليدوية، يقوي العضلات الموجودة في مقدمة أعلى الذراع وعضلات المعصم.

الاستعداد

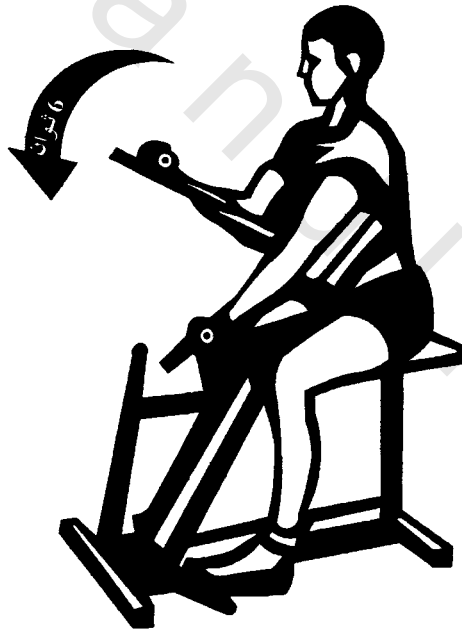
- غير درجة المقاومة.
- اضبط ارتفاع المقعد بحيث يكون الظهر مستقيماً وساقك مستويتين على الأرض والعضلة العضدية الثلاثية (خلف أعلى الذراع) مستقرة

- على الوسادة بشكل مريح.
- افرد ذراعيك وامسك المقبضين على أن تكون الراحتان باتجاه الأعلى.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. اجذب المسكتين واقبض contract العضلة العضدية ذات الرأسين حتى ترتفع يداك إلى مستوى الوجه. العضلة العضدية الثلاثية يجب أن تبقى على الوسادة.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز



- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اخفض ذراعيك ببطء إلى وضع البداية.
- كرر التمرين.

ملاحظات

- تأكد من سلامة وضع المقعد. إذا كان أعلى أو أخفض مما يجب، فإنك ستجهد كتفيك أو مرفقيك.
 - لكي يبقى التركيز منصّباً على العضلة العضدية ذات الرأسين، تأكد من بقاء العضلة العضدية الثلاثية على الوسادة لدى رفع الثقل وخفضه.
 - حافظ على استقامة الجسم. لا تمل برأسك وكتفيك لتسهيل عملية رفع أو خفض الأثقال، هذا يضعف من فعالية التني. إذا كنت لا تستطيع رفع الثقل في كل مرة تكرر فيها التمرين دون القيام بحركة دورانية، اخفض وزن الثقل ثم كرر التمرين.
- التمرين الثاني: ضغط الصدر على جهاز رفع الأثقال



هذا التمرين يدرب عضلات الصدر والكتفين والعضلة العضدية الثلاثية.

الاستعداد

- غير درجة المقاومة.
- اضبط وضع المقعد بحيث يتراصف مركز الصدر مع المقبضين.
- امسك المقبضين بحيث تكون الراحتان باتجاه الأعلى، والمرفقان إلى جانبي الجسم.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. ادفع المقبضين إلى الأمام إلى أن تستقيم الذراعان.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اخفض المقبضين ببطء للعودة إلى وضع البداية.
- كرر التمرين.

ملاحظة

- حافظ على الوضع السليم للعنق والظهر بأن تثبتتهما بإحكام على مسند الظهر.

التمرين الثالث:

تمرين الجذب نحو الأسفل على جهاز رفع الأثقال

تمرين الجذب نحو الأسفل يقوي العضلة العضدية ذات الرأسين الموجودة في أعلى الذراع والعضلة العريضة الظهرية latissimus dorsi الكبيرة التي توجد في الظهر والتي تنحدر على طول جانبي القفص الصدري. في هذا التمرين، تنشأ الحركة اللامتراكزة عن مقاومة قوة جذب الأثقال المتجهة للأعلى.



الاستعداد

- عيّر درجة المقاومة.
- اجلس بحيث تواجه الجهاز، القدمان مستويتان على الأرض.
- اضبط وضع المقعد بحيث تشكل الركبتان زاوية مع الأرض قدرها 90 درجة.
- امسك العمود العلوي بحيث تكون الذراعان فوق مستوى الكتف، اليدان تفصلهما مسافة أكبر قليلاً من عرض الكتفين، الراحتان باتجاه الأمام.

حركة الخفض

- خفض 1 - 2. اجذب العمود ببطء باتجاه الأسفل.
- انحن قليلاً إلى الخلف، واضغط لوح الكتفين على بعضهما لدى اقتراب العمود باتجاه الصدر.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- رفع 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . قاوم ببطء لدى ارتفاع العمود للعودة إلى الأعلى .
- كرر التمرين .

ملاحظات

- لا تجذب العمود إلى خلف الظهر . فقد يؤدي ذلك عضلات الكُفَّة المديرة rotator cuff في الكتف .
- حافظ على استقامة الظهر . إذا كنت تضطر للانحناء إلى الأمام كي تخفض الوزن، أنت إذاً تستعمل وزناً أثقل من اللازم . خفف الوزن ثم كرر التمرين .

التمرين الرابع:

ثني وضغط العضلات البطنية على جهاز رفع الأثقال



عندما يؤدي هذا التمرين بطريقة صحيحة فإنه يقوم بعزل العضلة البطنية الأمامية (العضلة المستقيمة البطنية rectus abdominis) بشكل فعال. فالانحناء إلى الأمام والدفع في مواجهة مقاومة الجهاز يضغط العضلات البطنية. مرحلة اللاتراكز في هذا التمرين تنشأ عن مقاومة وزن الأثقال لدى عودتها إلى وضع البداية.

الاستعداد

- عيّر درجة المقاومة.
- اضبط وضع المقعد بحيث يكون الفخذان موازيين للأرض.
- امسك المقبضين الموجودين فوق مستوى الكتفين وضع العضلتين العضدتين الثلاثيتين فوق الوسادة.

حركة الخفض

- خفض 1 - 2. اقبض عضلات البطن وانحن نحو الأمام بحيث يقترب الكتفان من الوركين.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

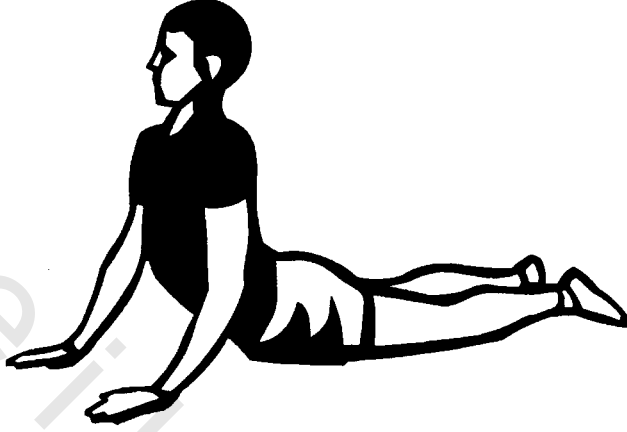
- رفع 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. قاوم حركة الجذب باتجاه الأعلى لدى العودة ببطء إلى الوضع القائم عند بداية التمرين

ملاحظة

- لا تضع ثقلًا لا تستطيع الانحناء فوقه إلا بصعوبة. اضبط الوزن بحيث يناسبك.

التمرين الخامس: الكوبرا

تمرين اليوغا المعروف هذا يساعد، كما لاحظت من تمارينات المستوى الأول والمستوى الثاني، على شد عضلات أسفل الظهر والوركين وأعلى الذراعين بلطف، كما يساعد على تقوية هذه العضلات.



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. ادفع بجسمك إلى الأعلى لترفع رأسك عن الحشية.
- ابق الحوض ثابتاً على الحشية مع إرخاء الردفين قدر الإمكان.
- قوّس العمود الفقري ببطء نحو الخلف مع فرد المرفقين.
- عد برأسك نحو الخلف وانظر إلى السقف.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

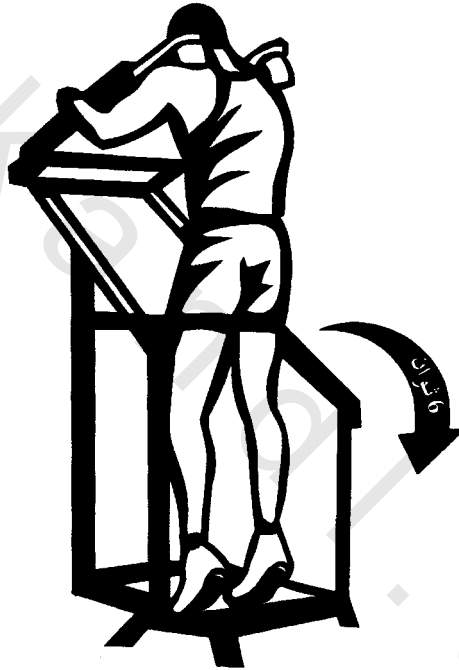
- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اهبط ببطء لتصل إلى الحشية. كرر التمرين.

ملاحظات

- حافظ على استرخاء الظهر.

- حمّل ذراعيك كامل الجهد أثناء الارتفاع والهبوط إلى الحشية. لا تحن كتفيك.
- إذا لم تتمكن من الارتفاع بحيث تكون الذراعان مستقيمتين، ابدأ التمرين وأنت مستند إلى مرفقيك.

التمرين السادس: رفع بطة الساق على جهاز رفع الأثقال



هذا التمرين يستهدف عضلي الساق gastrocnemius (بطنا الساق). عندما يؤدي بكامل مجال الحركة، فإنه يشكّل أكثر التمارين فعالية لتقوية هاتين العضلتين المهمتين.

الاستعداد

- غير درجة المقاومة.
- ضع الجزء الناتئ من باطن القدم على حافة المنصة، القدمان

تفصلهما مسافة بعرض الكتفين، بحيث يبرز عقبا القدمين عن الحافة.

- ضع كتفيك تحت مقبضي الحركة المبطنين بوسادة.
- افرد الساقين بحيث تقف بشكل مستقيم.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. ارفع جسمك على أصابع القدمين إلى الأعلى قدر إمكانك، مع ثني بطتي الساقين.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اهبط ببطء إلى المنصة حتى يصل عقبا القدمين إلى مستوى أخفض من مستوى التوازي معها.
- كرر التمرين.

ملاحظات

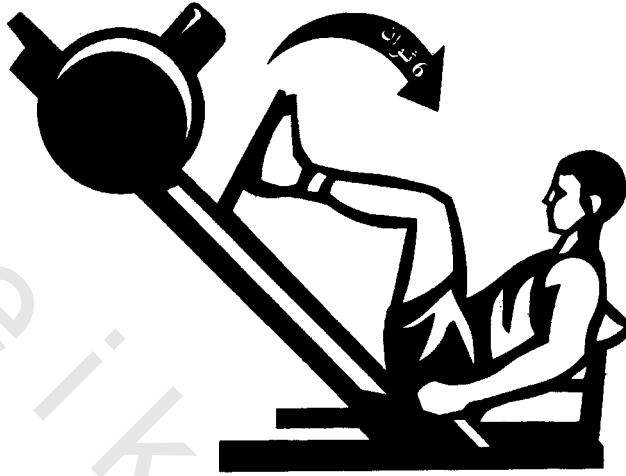
- يكمن سر أداء هذا التمرين بالشكل الصحيح في الاستفادة من كامل مجال الحركة، أي الارتفاع إلى أعلى نقطة ممكنة والهبوط إلى أخفض نقطة ممكنة.
- حافظ على استقامة الساقين طوال المدة التي يستغرقها التمرين.

التمرين السابع: ضغط الساق على جهاز رفع الأثقال

هذا التمرين يقوي عضلات أعلى الساقين: الردفين وعضلتي الفخذ الرباعيتين وأوتار باطن الركبة.

الاستعداد

- عيّر درجة المقاومة.
- عدّل وضع اللوح الخاص بالقدمين بحيث يكون وضع الظهر ثابتاً على المسند الخلفي عندما تجلس.



- اثن الركبتين بحيث تشكلان زاوية قدرها 90 درجة مع اللوح الخاص بالقدمين.
- ضع قدميك على اللوح الخاص بحيث تفصلهما مسافة بعرض الوركين، أصابع القدمين متجهة للأعلى، العقبان خلف أصابع القدمين مباشرة.
- امسك المقبضين.

الحركة باتجاه الخارج

- رفع 1 - 2. ادفع بعقبك ببطء في مواجهة المنصة إلى أن تصبح الساقان مستقيمتين إلى حد ما.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اخفض الأثقال ببطء بأن تثني ركبتك وتعود إلى وضع البداية.
- كرر التمرين.

ملاحظات

- لا تثن ساقيك لدرجة يصل معها الفخذان إلى الصدر، لأن هذا يعرض مفصل الركبة لضغط زائد.
- عندما تفرد ساقيك في الحركة باتجاه الخارج، لا تجعلهما مستقيمتين كلياً بحيث تثبت حركة الركبتين، هذا يعرض مفصل الركبة لضغط زائد.

التمرين الثامن: ثني أوتار باطن الركبة على جهاز رفع الأثقال



يعتبر هذا التمرين أحد أكثر الطرق فعالية لتقوية عضلات أوتار باطن الركبة. إذا تم إهمال هذه الأوتار أثناء التدريب، فإن ذلك يؤدي إلى عدم التوازن بين الجزء الأمامي من الفخذ وبين الجزء الخلفي منه. لكي نحفظ الركبة من الأذى، يجب أن ننمي كلا الجزئين.

الاستعداد

- غير درجة المقاومة.
- انبطح على المقعد على معدتك.

- اضبط مكان الركبتين بحيث تبرزان قليلاً عن حافة المقعد. إذا وصل الكاحل - لا بطة الساق أو العقب - بشكل مريح إلى الوسادة الخاصة به، يكون وضعك عندها صحيحاً.
- امسك المقبضين.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. اثن ركبتك بالكامل إلى أن يصل عقبك إلى أقرب نقطة ممكنة من الردفين.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اخفض ساقيك ببطء مع فردهما إلى أن تصبحا مستقيمتين بالكامل.
- كرر التمرين.

ملاحظات

- لتجنب ألم الركبتين، تأكد من أن الركبتين تبرزان من على حافة المقعد.
- اترك الوركين ثابتين على المقعد. لا تقوس ظهرك لمساعدتك على ثني الثقل، هذا لن يعزل أوتار الركبة بل قد تكون النتيجة إلحاق الأذى بأسفل الظهر.