

تمريعات إي - سنتريكس بصحبة شريك

يمكن الحكم على صحة الشخص، من خلال ما يقوم به مرتين في نفس الوقت: تناول حبة دواء أو صعود درج.

جوان ويلش

إن الفائدة التي تحصل عليها من خلال التدريب على التمرينات اللاتراكزية، بمجرد جذب منشقة أو قيام صديق بالضغط على كتفك لتأمين المقاومة، تثير الدهشة حقاً في عالمنا هذا الذي يبدو فيه كل شيء - حتى أجهزة التمرينات الرياضية - وكأنه يحوي في داخله رقاقة كمبيوتر. أداء التمرينات بصحبة شريك هو أحد الأساليب التي يمكن اتباعها لتحقيق فوائد مهمة لها تأثيرها في سعيك لتنمية كتلة عضلية خالية من الدهون. لكي تؤدي التمرينات الأساسية الثمانية هذه، لست بحاجة لأية أجهزة. تناول منشقة من الخزانة تصبح جاهزاً للبدء بالتدريب.

إن أداء التمرينات بصحبة شريك متحمس يمكنه إضافة الكثير إلى التدريب، فهناك قلة فقط من الأشخاص الذين يزاولون التمرينات، يتسم تدريبهم فعلاً بالقوة التي يتصورونها. بالتالي، بإمكان الشريك الذي يتدرب معك أن يقدّر مدى الجهد الذي تبذله في التمرينات، كما يمكن له أن يقدم لك قدراً كبيراً من التشجيع الإيجابي الذي يساعدك على تعزيز قوة التمرينات التي تؤديها. لدى تأمين المقاومة اللازمة عن طريق جذبه المنشقة التي تمسك بها أنت، يكون بإمكان هذا الشريك أيضاً مساعدتك على بذل مزيد من

الجهد أثناء أداء التمرينات .

تكمن روعة تمرينات اللاتراکز هذه في أنها لا تتطلب من الشريك - سواء أكان صديقاً أم زوجة أم زوجاً أم شخصاً تُكِنُّ له المودة أم طفلاً - لا تتطلب سوى تأمين المقاومة . عندما يدرك كلاكما الهدف المطلوب من كل تمرين ، يتزايد الإحساس بالتسلية والمتعة .

مهمة الشريك هي جعل حركات تمرين ما تتم بشكل انسيابي سلس في الوقت الذي يقوم فيه هو بتأمين المقاومة الكافية بحيث يتَّسم أداء الحركة بالقدر اللازم من الصعوبة . الهدف الذي يجب أن يسعى إليه الشريك هو التأكد من بقاء المقاومة ثابتة حتى انقضاء الثواني الست من كل مرحلة لا تراکز .

قم بأداء مجموعة تكرر فيها التمرين عشر مرات ، وذلك بالنسبة لكل تمرين . إذا كان شريكك سيؤدي التمرينات أيضاً ، تبادلا الأدوار بعد كل مجموعة بحيث تؤمنان المقاومة كل بدوره .

تمرينات إي - سنتريكس بصحبة شريك

1. تمرين ثني العضلة العضدية ذات الرأسين بصحبة شريك .
2. تمرين خفض الذراع إلى جانب الجسم بصحبة شريك .
3. تمرين فرد العضلة العضدية الثلاثية بصحبة شريك .
4. تمرين ضغط الأكتاف باتجاه أعلى الرأس بصحبة شريك .
5. تمرين رفع الجسم عن الأرض بصحبة شريك - التمرين المعروف والتمرين المعدل .
6. تمرين إمالة الجسم وتجليسه بصحبة شريك .
7. تمرين ثني الركبة بصحبة شريك .

التمرين الأول:

ثني العضلة العضدية ذات الرأسين بصحبة شريك.



هذا التمرين يقوي العضلات في مقدمة أعلى الذراع وفي المعصم.

الاستعداد

- اركع على الأرض.
- ابق المرفقين قرب الجسم واثنهما إلى أن يصبح الساعدان واليذان بموازية الأرض.
- اطلب من الشريك الوقوف أمامك ووضع راحتي يديه على راحتيك.

حركة الرفع

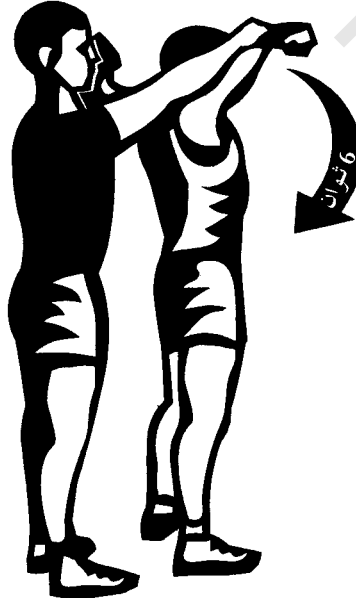
- رفع 1 - 2. عندما يبدأ الشريك بالمقاومة، ارفع راحتيك ببطء إلى الأعلى باتجاه الصدر.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اطلب من الشريك أن يضغط على الراحيتين باتجاه الأسفل بينما تقاوم أنت هذا الضغط حتى يصبح الساعدان بموازية الأرض.
- ابق في هذا الوضع للحظة ثم كرر التمرين.

ملاحظات

- للمحافظة على التركيز على العضلة العضدية ذات الرأسين، تأكد من بقاء المرفقين ثابتين في مكانهما إلى جانبي الجسم أثناء حركة الرفع والخفض.
 - لا تؤرجح جسمك لمساعدتك على رفع الذراعين.
 - أثناء حركة الشني، صوب نظرك باتجاه الأمام. عندما تنظر للأسفل ينحني الكتفان بشكل آلي مما يقلل من فعالية الشني.
- التمرين الثاني: خفض الذراع إلى جانب الجسم بصحبة شريك



هذا التمرين يقوي عضلات الكتف.

الاستعداد

- قف وضع ذراعيك إلى جانبي جسمك، القدمان تفصلهما مسافة بعرض الكتفين.
- ارفع ذراعيك بحركة جانبية حتى مستوى الكتف، الراحتان باتجاه الأسفل بحيث تكونان بموازية الأرض.
- اطلب من الشريك أن يقف خلفك وأن يضع يديه على ذراعيك.

مرحلة اللاتراکز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. ابدأ بخفض ذراعيك ببطء، بينما يقوم الشريك بالضغط على ساعديك.
- قاوم الحركة بينما تقوم بخفض ذراعيك إلى الجانبين.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. بينما يواصل الشريك المقاومة، ارفع الذراعين إلى وضع البداية وكرر التمرين.

ملاحظات

- حافظ على استقامة الظهر.
 - لا تحن رأسك، انظر باتجاه الأمام طوال الوقت.
- التمرين الثالث: فرد العضلة العضدية الثلاثية بصحبة شريك

هذا التمرين يقوي العضلات الموجودة خلف أعلى الذراع، وعضلات الكتفين.

الاستعداد

- قف مستقيم الظهر، الرأس مرفوع، القدمان على الأرض متباعدتان مسافة 16 بوصة تقريباً.
- امسك منشفة ملفوفة من منتصفها بكلتا اليدين.



- ارفع ذراعيك فوق رأسك بشكل مستقيم.
- اطلب من الشريك أن يقف خلفك ويمسك بطرفي المنشفة.
- شد عضلات البطن وانظر باتجاه الأمام، الرأس مرفوع.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. بينما يقوم الشريك بجذب المنشفة باتجاه الأسفل، قاوم الحركة واخفض ذراعيك ببطء بأن تشني المرفقين، لكن أبق أعلى الذراعين في وضع عمودي طوال مدة أداء التمرين.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة الرفع

- رفع 1 - 2. بينما يقوم الشريك بالمقاومة، ارفع المنشفة ببطء للعودة إلى وضع البداية.

- كرر التمرين .

ملاحظات

- عند رفع المنشفة وخفضها، لا تحن ظهرك ولا تقوسه .
- لا تحرك أعلى الذراعين .

التمرين الرابع: ضغط الكتفين باتجاه أعلى الرأس بصحبة شريك



هذا التمرين يقوي العضلة شبه المنحرفة على جانبي الظهر trapezius والعضلة الدالية في أعلى الظهر والعضلة العضدية الثلاثية خلف أعلى الذراع .

الاستعداد

- قف بشكل مستقيم، القدمان مستويتان على الأرض تفصلهما مسافة

- بعرض الكتفين .
- اليدان أمام الكتفين ، الراحتان باتجاه الأعلى .
- ارفع ذراعيك بحيث تكون اليدان مستقيمتين فوق الرأس ، الراحتان باتجاه الأعلى .
- اطلب من الشريك أن يقف خلفك وأن يضع راحتيه فوق راحتيك .

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 . بينما يضغط الشريك على راحتيك ، قاوم الحركة واخلض ذراعيك ببطء مع ثني المرفقين بحيث تصبح اليدان خلف الأذنين مباشرة .
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية .

حركة الرفع

- رفع 1 - 2 . بينما يقوم الشريك بالمقاومة ، ارفع ذراعيك ببطء للعودة إلى وضع البداية .

ملاحظات

- حافظ على وضعية الجسم الصحيحة أثناء أداء حركات التمرين .
- لا تقوس ظهرك عند رفع ذراعيك باتجاه الأعلى . إذا واجهت صعوبة في رفع ذراعيك ، اطلب من الشريك أن يخفف درجة المقاومة .

التمرين الخامس:

رفع الجسم عن الأرض بصحبة شريك - التمرين المعدل

هذا التمرين يقوي عضلات الصدر والكتفين والعضلة العضدية الثلاثية وعضلات البطن والظهر .

الاستعداد

- الأطراف الأربعة على حشية التمرينات أو على سجادة ، الذراعان



ممدودتان، الراحتان مستويتان على الأرض تفصلهما مسافة بعرض الكتفين، الأصابع باتجاه الأمام. تُثنى الركبتان بزاوية أكبر قليلاً من 90 درجة.

- ابق قدميك بوضع عمودي بالنسبة للأرض. يمكن أن ترفعهما في الهواء شرط ألا تتقاطعا وإلا تعرّض أسفل ظهرك لضغط زائد.
- اطلب من الشريك أن يقف فوق أسفل الظهر مباعداً ما بين ساقيه مع ثني الركبتين قليلاً، قدماء مستويتان على الأرض ويداه فوق لوحى كتفيك.

مرحلة اللاتراكنز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. بينما يقوم الشريك بالضغط بثبات على كتفيك، قاوم أثناء خفض جسمك ببطء إلى أن تصل الأرض وتلمسها بذقنك.
- الصدر والبطن والفخذان يجب ألا تمس الأرض.

- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. بينما يقوم الشريك بالضغط بثبات، افرد ذراعيك، حافظ على استقامة ظهرك واستخدم ركبتيك كنقطة ارتكاز، ادفع بأعلى ساقيك وبصدرك بعيداً عن الأرض وارفع ببطء للعودة إلى وضع البداية.

ملاحظات

- اخفض الجسم وارفعه كوحدة واحدة.
- لا تدع بطنك يتهدّل.

التمرين الخامس:

رفع الجسم عن الأرض بصحبة شريك - التمرين المعروف
إذا كنت قد اكتسبت قوة كافية، وأصبح التمرين المعدّل بالغ السهولة
بالنسبة لك، بإمكانك أن تؤدي التمرين بالشكل المعروف.



الاستعداد

- انبطح على الأرض، الساقان مضمومتان.
- الذراعان إلى جانبي الصدر، الراحتان مستويتان على الأرض.
- ارفع الجسم مستنداً على اليدين وأصابع القدمين، اليدان بوضع متعامد مع الكتفين.
- اطلب من الشريك أن يقف مباعداً ما بين ساقيه فوق أسفل ظهره مع ثني الركبتين، الساقان مستويتان على الأرض، اليدان فوق لوحى كتفيك.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. بينما يقوم الشريك بالضغط بثبات على كتفيك، قاوم أثناء خفض جسمك ببطء إلى أن تصل الأرض وتلمسها بذقنك.
- الصدر والبطن والفخذان يجب ألا تمس الأرض.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. بينما يقوم الشريك بالضغط بثبات على كتفيك، خذ نفساً وادفع بجسمك للعودة إلى وضع البداية.
- كرر التمرين.

ملاحظة

- إذا شعرت بألم أو بإجهاد في أسفل الظهر، توقف عن أداء التمرين.
- التمرين السادس: تمرين إمالة الجسم وتجليسه بصحبة شريك.
- هذا التمرين يقوي عضلات البطن العليا والسفلية

الاستعداد

- استلق على ظهره، الركبتان مثنيتان والقدمان مستويتان على الأرض.



- ضع ذراعيك على صدرك بشكل متصلب.
- اطلب من الشريك أن يركع إلى جانبك وأن يضع ذراعيه على ساعدك.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. بينما تقوم برفع كتفيك عن الأرض ببطء، اطلب من الشريك أن يضغط بخفة.
- توقف عندما يصل جسمك إلى زاوية مع الأرض قدرها 45 درجة، وابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

مرحلة اللاتراكز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. عد ببطء إلى وضع البداية، مع مقاومة الضغط الذي يطبقه الشريك.
- كرر التمرين

ملاحظة

- تأكد من بقاء القدمين مستويتين على الأرض.

التمرين السابع: ثني الركبة بصحبة شريك



الاستعداد

- انبطح على الأرض أو على حشية تمرينات أو على مقعد.
- اثن ركبتيك بحيث تلمس رديك بعقبك قدميك.
- اطلب من الشريك أن يمسك أسفل ساقيك فوق العقبين مباشرة.

مرحلة اللاتراکز

- خفض 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6. اخفض ساقيك ببطء إلى الحشية، بينما يقوم الشريك بالمقاومة بحيث يستغرق الوصول إلى الحشية ست ثوان.
- ابق في هذا الوضع لمدة ثانية.

حركة الرفع

- رفع 1 - 2. بينما يقوم الشريك بالمقاومة، اثن ركبتيك تماماً بحيث يقترب عقبا القدمين من الردفين قدر الإمكان.
- كرر التمرين.

ملاحظات

- ابق الوركين ثابتين على الحشية.
- لا تقوّس ظهرك لمساعدتك على ثني الساقين لرفعهما ثانية، فقد تؤذي أسفل الظهر.