

# أيهما أفضل لتنمية العضلات البار الحديدي أو الدمبل

## تمارين رفع الأثقال تعزز عملية التنفس



عندما يتعلق الهدف بتقوية العضلات، دائما ما يتجه الرياضي إلى تمارين رفع الأثقال. ولكنه غالبا ما يحترق بين خيارين، إما استخدام البار الحديدي الكلاسيكي الذي يعتمد المحترفون عادة أو قطع الدمبل التي شاع استعمالها حتى لدى النساء وداخل البيوت لسهولة رفعها ونقلها من مكان إلى آخر.

واشنطن - أكدت الكثير من الدراسات أن رياضة رفع الأثقال مفيدة مهما كان نوعها أو الأداة التي يستخدمها المتدربون لممارستها. ويشير المدون جيريبي إيثير إلى أن البار الحديدي والدمبل فعالان في بناء العضلات. ونشر عبر مدونته "بيلت وبيد ساينس" مقالا بحث خلاله عن أي الأداة أفضل؟ وما هي إيجابيات وسلبيات كل منهما؟

كتب إيثير "أولا، نعلم أن هناك ثلاث اليات رئيسية لتنمية العضلات. من بين هذه الآليات الثلاث، يعدّ الشد العضلي من الشروط الأساسية. وكما ذكر الباحثون، من أجل التركيز على هذه النقطة، يحتاج الرياضي إلى اختيار تمارين تشمل رفع الأوزان الثقيلة والزيادة في نسبة قوتها لتناسب مع تطور العضلة. ويوفر البار الحديدي خيارات أوسع من تمارين الشد مقارنة بالدمبل.

وبالنسبة إلى مجموعات العضلات الأخرى، وجد المقال المنشور في سنة 2013 أن استخدام الدمبل نشط العضلة حتى وإن كان الرياضي جالسا. وبالتالي، من المرجح أن ينطبق هذا التنشيط على جل العضلات الأخرى كذلك.

وقد يكمن السبب وراء ذلك في القدرة على استخدام الدمبل في مجموعة وضعيات أكثر. كما تتيح هذه التمارين التحرك بطرق تناسب بنية جسم كل رياضي بدلا من أن تفرض مسارا ثابتا. وبالتالي، تساهم هذه المرونة في تنشيط العضلات التي يرغب كل رياضي في التركيز عليها بشكل أفضل. كما تعتبر تمارين الدمبل أكثر راحة وخاصة بين أولئك الذين يعانون من بعض الآلام إثر استخدام الحديدية.

إلى جانب تنشيط العضلات، تحل تمارين الدمبل فائدة كبيرة أخرى. ويعلم الرياضيون أهمية هذه الميزة المتمثلة في الحد من التباين بين العضلات. فنظرا لتحرك كل ذراع مستقلة عن الأخرى، يمكن لعضلات الجسم أن تتعب نسقا مختلفا عن بعضها البعض. وتوفر تمارين الدمبل القدرة على الموازنة بين عضلات الجسم مما يجد من مشكلة التباين الذي لا يحبذ الرياضيون رؤيته في أجسامهم.

### من الأفضل

تحمل المعدات الرياضية جملة من المزايا والعيوب. ويعني التخلي عن بعضها حرمان الجسم من مجموعة من الإيجابيات. لذلك، تتمثل الطريقة الأمثل في اعتماد مزيج من التمارين التي تتطلب استخدام البار الحديدي والدمبل. ومن الأرجح أن يكون هذا الخيار الأكثر فعالية لتقوية العضلات مع الحد من نسبة التباين بينها ومن احتمال الإصابات. ومن الأفضل أن يشمل البرنامج التدريبي التمارين الهادفة إلى تقوية الشد العضلي. ويبقى هذا الخيار أفضل عند رفع الأوزان الأقل، إذ يصعب تحقيق التوازن والثبات عند استخدام الدمبل مما يقلل من التركيز على الشد. وبالإضافة إلى تمارين البار الحديدي، يجب على الرياضي تضمين تمارين الدمبل. ويعد هذا مهما لتقوية الجزء العلوي من الجسم.

لا تساعد تمارين الدمبل على مجرد تنشيط العضلات، ولكنها تساعد على التقليل من احتمال التباين بين العضلات والإصابات.

بالإضافة إلى الجزء العلوي من الجسم، يمكن تطبيق نفس المنهجية على العضلات الأخرى من أجل استغلال جميع المزايا التي توفرها المعدات الرياضية. وفي النهاية لا يمكن أن نقول إن البار الحديدي أفضل من الدمبل، أو أن نقول العكس. فكما أبرزت المقارنة، يتفوق كل واحد منهما في المجالات التي يعاني الآخر فيها من نقص في الفوائد.

### مزايا استخدام الدمبل

صوّر القسم الأول من هذا التحليل البار الحديدي كأفضل خيار لتقوية العضلات. ومع ذلك، وقبل تسرع

### البار الحديدي والدمبل فعالان في بناء العضلات

من خلال التمارين الهوائية. وأدى هذان النوعان من التدريبات إلى تقليل النوع الثاني من دهون القلب، وهو الأنسجة الدهنية النخابية، والتي ترتبط أيضا بأمراض القلب والشرايين. وقالت الدكتورة ريجيت هوجارد كريستنسن التي قادت فريق الدراسة وهي باحثة في مركز أبحاث التهاب العضل والغذائي ومركز أبحاث النشاط البدني في مستشفى جامعة كوبنهاغن "لقد فوجئنا بهذه النتيجة".

المتوسطين فيمكن أن يمارسوا تمارين الصدر. وذلك عبر الإمساك بقطعتي الدمبل فوق الصدر ومحاولة إبقاء الذراعين مستقيمتين حيث يواجه الكفان بعضهما البعض. ثم على هؤلاء الرياضيين خفض الأوزان ببطء ثم إرجاعها إلى أعلى فوق الصدر، على أن يحاولوا تجنب الاعتماد على المرفقين.

يقول نيمان "تعد ممارسة هذه التمارين طريقة رائعة لعزل عضلات الصدر، إذ تعتمد جل الحركات التي من المفترض أن تركز عليها على الكتفين والذراعين. حاول أن تقوس أسفل ظهرك قليلا سيساعد هذا في الحفاظ على النقل على صدرك بدلا من كتفك".

ولداء تمارين الانحناء، يقف المدرب ويتك مساحا بين قدميه بعرض كتفه، ثم يثنى ركبتيه وينحني من خصره ويحافظ على رقبته على نفس منحني عموده الفقري. بعد ذلك يحمل الدمبل ببطء إلى صدره عبر الضغط على كتفيه معا.

يقول نيمان "يعد التمرين وسيلة رائعة لضمان تقوية كلا الجانبين في ظهرك العلوي بالتساوي".

ويقضي تمارين القرفصاء إلى الأمام رفع الدمبل على الكتفين ثم الشروع في تمارين القرفصاء العادية. يعتبر هذا التمرين مهما لدى رافعي الأثقال حيث يساهم في تدريب أهم عضلات الحوض المسؤولة عن القوة والتحمل.

وتختلف تمارين الرياضيين المحترفين في حديثها عن بقية الفئات. ويجلس خلالها الرياضيون القرفصاء وهم يحملون الدمبل في أيديهم. ويركزون على عضلات أرجلهم لتكرار تمارين القرفصاء. ويمكن أن يضعوا قدمهم في الخلف على مقعد لزيادة صعوبة الأمر قليلا.

يقول نيمان "ستشعر بكل عضلة في ساقك وحوضك خلال سعيك للحفاظ على توازنك. ادفع جسمك من خلال كعبك بدلا من أصابع قدميك".

### الأثقال تمرين للمقاومة

يقول مدربو اللياقة إن رفع الأثقال هو شكل من أشكال تمارين المقاومة التي تساعد على زيادة تحمل الجسم. وقد كشفت دراسة سابقة، نشرت في موقع أوروبيون، أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة ومارسوا تدريبات المقاومة شهدوا انخفاضا في نوع من دهون القلب التي ترتبط بأمراض القلب والشرايين.

وتوصل الباحثون في الدراسة الصغيرة إلى أن نوعا معينا من دهون القلب وهو النسيج الدهني التاموري، انخفض لدى المرضى الذين مارسوا رفع الأثقال، ولكن ليس لدى أولئك الذين عملوا على زيادة قدرتهم على التحمل

مرفقيه على جانبك. في اللحظة التي ترفع فيها مرفقك، اعلم أنك حولت التركيز بعيدا عن العضلة ذات الرأسين والكتفين. إذا كنت مبتدئا، فقد تتجنب التعامل مع الأوزان الثقيلة. لكن الأمر يختلف مع هذا التمرين. لذلك، لا داعي للقلق لأنه لا يتعلق بالثقل بل بتمديد العضلات وشدها. يمكنك تغيير قبضك لتركز على مجموعة مختلفة من العضلات. لكن، أوصي المبتدئين بالتركيز على التمرين كما هو".

ويعد الاندفاع تمرينا لتقوية عضلات الفخذ وعضلات الالوية والعضلة النصف غشائية، والعضلة الفخذية ذات الرأسين. مع حمل الدمبل، على المدرب أن يخطو خطوة كبيرة إلى الأمام ويخفض جسمه حتى تنحني ركبتيه بدرجة قائمة، ثم يرفع جسمه إلى أعلى مركزا على عضلات الساق الأمامية ليعود إلى وضعية البداية.

يقول نيمان "يعدّ تنشيط عضلات ساقك ضروريا لعدة أسباب، بما في ذلك بناء قوتها وحرق السرعات الحرارية. إذا كنت مبتدئا، قد تبدو فكرة هذا التمرين مخيفة. لكنها طريقة رائعة لتقوية ساقك". ويمكن القيام بتمرين الضغط على الكتف جالوسا أو وقوفا. ويتطلب ذلك الإمساك بالدمبل على مستوى الكتفين ومحاولة رفع الأوزان أعلى من الرأس قبل إعادتها إلى وضعية البداية ببطء.

قال نيمان "تاكد من أنك لا تقوس ظهرك أكثر من اللازم. إذا لم تحرص على ذلك، ستستخدم عضلات صدرك العلوية بدلا من كتفك".

ويتعتبر المدربون التمارين التي لا تتطلب الوقوف خيارا رائعا للمبتدئين إذا التزموا بالوزن الذي يناسبهم. وهو يساعد على تقوية العضلات حول الكتفين والصدر لأنه يجبر المدرب على الحفاظ على الأوزان مرفوعة بثبات ويجب تطوير تلك العضلات قبل الانتقال إلى الأوزان الأثقل. ثم يحاول المدرب أن يستلقي على مقعد تمرين مسطح مع إبقاء قدميه مسطحتين على الأرض. ويرفع قطعتي

الدمبل فوق صدره ثم يرجعهما ببطء حتى يصل إلى صدره مرة أخرى.

ويمكن أن يتراح لمدة ثانية واحدة، ثم يعيد الكرة. أما بالنسبة إلى تدريبات الرياضيين

وعندما يتعلق الهدف بتقوية العضلات إلى أقصى حد، يكمن الحل في كيفية الاستفادة من جميع المزايا الخاصة التي تتمتع بها كل المعدات الرياضية. يستعرض موقع "كوتش ماغ" البريطاني مجموعة من أفضل التمارين التي يتم فيها استخدام الدمبل الذي يعتبر من أكثر المعدات التي توفر تمارين الأوزان الحرة شيوعا.

يميل معظم الأشخاص إلى تجربة التدريب باستخدام قطع الدمبل. وهي توفر قدرا من التمارين التي يمكن إضافتها إلى الروتين الرياضي. قال مؤسس أنتيكس فيتنس، أنت نيمان، إن استخدام معدات مثل البار الحديدي لا يساعد على تقوية الجانب الأضعف من الجسم. وأضاف "في الغالب، يمكنك رفع الوزن باستخدام جانبك الأقوى، مما يعني أن التباين سيبدو بين عضلاتك. يساعد استخدام الدمبل في الحد من هذه المشكلة لأنها تدفع كل جانب إلى العمل، مما يعني أنك ستطور قوتك وحجمك بالتساوي على كلا الجانبين. وتساهم طبيعة الدمبل التي تفرض على مستخدميها بذل مجهود أكبر للحفاظ على توازنهم في تحريك العضلات الأخرى مما يقويها ويساعدهم على التقليل من احتمال إصابتهم".

وتنقسم التمارين إلى تمارين للمبتدئين والمتوسطين والمحترفين. فعلى المدرب المبتدئ أن يقف ويحمل الدمبل في كل يد ويقرب يديه إلى فخذيه، مع الحفاظ على استقامة ظهره. ثم يبدأ في رفع الأوزان ببطء حتى تصبح زراعاه متوازيين مع الأرضية. ويعود إلى وضع البداية مرة أخرى بنفس السرعة.

يقول نيمان "لا تحتاج إلى قوة هائلة لداء الحركة، وهذا ما يجعلها مناسبة للمبتدئين. تخيل أنك تحمل دلو في كل يد بينما ترفع ذراعيك. تحرك كما لو كنت تسكب الماء الذي بداخلها إلى أن يشير إبهامك إلى الأرض. سيضمن ذلك أن تضغط على عضلة ثلاثية الرؤوس العضدية".

ويشمل تمرين العضلة ذات الرأسين العضدية الإمساك بزوج من الدمبل أمام الفخذين ثم تحريك اليد في اتجاه الصدر ببطء قبل إرجاعهما مرة أخرى.

يقول نيمان "حافظ على



وعلى الرغم من أن الدراسة لا تفسر لماذا سيكون لتدريب الأثقال تأثير مختلف عن تدريبات التحمل، قالت كريستنسن في رسالة لروبرت عبر البريد الإلكتروني "تعلم من دراسات أخرى أن تدريبات المقاومة تعد حافزا قويا لزيادة كتلة العضلات وزيادة معدل التمثيل الغذائي مقارنة بتدريبات التحمل، وبالتالي نعتقد أن المشاركين الذين يمارسون تدريبات المقاومة يحرقون المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم وكذلك في الفترات التي لا يمارسون فيها أي نشاط مقارنة بمن يمارسون تدريبات التحمل".

ولاستشفاف تأثير أنواع مختلفة من التمارين على دهون القلب استعانت كريستنسن وزملاؤها بنحو 32 بالغا يعانون من البدانة وضعف النشاط البدني لكنهم لا يعانون من أمراض القلب أو السكري أو الارتفاع الأذيني. وتم توزيع المشاركين عشوائيا على برنامج لمدة ثلاثة أشهر من التمارين الهوائية أو تدريبات الأثقال أو عدم تغيير النشاط البدني (المجموعة الضابطة). وخضع كل شخص لفحص بالرنين المغناطيسي للقلب في بداية الدراسة وفي نهايتها.

وخفض كلا النوعين من التمرينات كتلة الأنسجة الدهنية النخابية في مقارنة مع عدم ممارسة أي تدريبات، فخفضتها تدريبات التحمل بنسبة 32 في المئة وتديبات الأثقال بنسبة 24 في المئة.



تمارين الدمبل توفر القدرة على الموازنة بين عضلات الجسم مما يحد من مشكلة التباين الذي يظهر على الجسم

