

الأجهزة الرياضية المنزلية تحافظ على اللياقة البدنية

الدراجات الثابتة وأجهزة الكروس ترينر تساعد على أداء تمارين قوة التحمل بصورة فعالة



مزيد من الضغط على عضلات الجذع والكتفين والذراعين

وتجدر الإشارة إلى أن مجال صناعة المعدات الرياضية المنزلية قد شهد تطورا كبيرا ما جعلها متاحة أمام الراغبين في ممارسة التمارين الرياضية في المنزل دون عناء الذهاب إلى قاعات الرياضة وما منحها فاعلية وتأثيرا إيجابيا في صحة وبناء العضلات والتخلص من الدهون المتراكمة في الجسم. وقد سهلت المعدات الرياضية المنزلية الأمور كثيرا على الأفراد في ما يخص التمتع بالكتلة العضلية المثالية وحرق الدهون والتخلص من الوزن الزائد حيث لم تعد ممارسة التمارين الرياضية مقتصره على الذهاب إلى الصالة الرياضية، بل يكفي فقط تخصيص مساحة متوسطة أو صغيرة داخل المنزل أو الغرفة بحسب نوعية التمارين وشدها.

ويرى الخبير الألماني إنجو فروبوزه أن الأجهزة الرياضية في المنزل لا تغني عن زيارة صالات اللياقة البدنية ولا تعد بديلا لها، ولكنها تعتبر إضافة مفيدة في أغلب الأحيان. وعمل إنجو فروبوزه ذلك بقوله "يفقد الكثير من الأشخاص الدافع في مرحلة ما بعد الحماسة الأولى للتدريب على الجهاز الرياضي"، وبالتالي فإن الأجهزة الرياضية باهظة التكلفة تصبح غير مجدية. وهناك بعض الحيل البسيطة، التي قد تشجع المرء على ممارسة التمارين في المنزل، مثل وضع الجهاز الرياضي أمام شاشة التلفاز، بدلا من وضعه في غرفة سفلية مظلمة، وبالتالي لن يشعر بالملل عند أداء التمارين الرياضية ومشاهدة برامجه المفضلة على شاشة التلفاز.

الألماني إنجو فروبوزه إلى عدم وجود توصيات عامة بشأن الأجهزة الرياضية في المنزل، ولكن يمكن للمرء الاسترشاد بتفضيلاته الشخصية. وأشار الخبير تيودور شتيمير إلى أنه يتعين على الأشخاص غير المرهبن طلب المشورة الطبية قبل شراء الأجهزة الرياضية في المنزل، ويسري ذلك بصفة خاصة على الأشخاص، الذين يعانون من مشكلات صحية. وينبغي على الطبيب إجراء التخطيط الكهربائي للقلب مع الجهاز، وعلى أساس ذلك يتم تحديد معدل نبضات القلب، الذي يمكن معه أداء التمارين الرياضية بأمان، وعلاوة على أنه يتعين على المرء مراعاة حالته الجسمانية أثناء التمرين، وعند الشعور بالتعب والإرهاق يجب التوقف على الفور.

ولتجنب حالات التحميل الخاطئ والسقوط على الأرض، ينبغي على جميع الراغبين في التدريب الاستعانة بالمتخصصين، بغض النظر عن نوعية الجهاز، الذي يتم التدريب عليه في المنزل، وأن يتم ضبط الجهاز بشكل مثالي. ومن جانبه انتقد إنجو فروبوزه، الخبير بالجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولن، كثيرا من الشركات المتخصصة في إنتاج الأجهزة الرياضية؛ لأنها تترك المرء بمفرده ولا توفر له إرشادات وافية حول كيفية استعمال الجهاز بصورة صحيحة، ولذلك فإنه يوصي المستخدمين عديمي الخبرة بعدم شراء مثل هذه الأجهزة. علاوة على أن الأشخاص، الذين لا يتمتعون بالخبرة لا يعرفون كيفية إجراء التمارين بصورة سليمة أو كيفية التخطيط لأنفسهم بدقة، وأشار الخبير

يؤكد الخبراء على التأثير الإيجابي للتحميل المنخفض على المفاصل، وتعتبر أجهزة الكروس ترينر أكثر كفاءة وفعالية؛ لأنها تؤدي إلى المزيد من الضغط على عضلات الجذع والكتفين والذراعين. كما يمكن استعمال جهاز التجديف أيضا لإجراء التمارين الرياضية في المنزل.

برلين - في ظل الإغلاق العام بسبب انتشار فايروس كورونا يمكن للمرء استعمال الأجهزة الرياضية في المنزل للحفاظ على لياقته البدنية، غير أنها لا تغني عن زيارة صالات اللياقة البدنية ولا تعد بديلا لها. وتتناسب الدراجات الثابتة وأجهزة الكروس ترينر لأداء تمارين قوة التحمل بصورة جيدة، ودائما ما يشير الخبراء إلى التأثير الإيجابي للتحميل المنخفض على المفاصل، وتعتبر أجهزة الكروس ترينر أكثر كفاءة وفعالية؛ لأنها تؤدي إلى المزيد من الضغط على عضلات الجذع والكتفين والذراعين. وأوضح الخبير تيودور شتيمير أن جهاز الجري يعتبر من الأجهزة المثالية لتدريب الكارديو، ولكن يجب توخي الحرص والحذر؛ حيث أكد الخبير الألماني على ذلك بقوله "التدريب على جهاز الجري لا يخلو من الأخطار".

الأشخاص غير المدربين يتعين عليهم طلب المشورة الطبية قبل شراء الأجهزة الرياضية المنزلية، ويسري ذلك بصفة خاصة على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية

ويمكن استعمال جهاز التجديف أيضا لإجراء التمارين الرياضية في المنزل، ويمتاز بإمكانية استعماله في أداء تمارين قوة التحمل وتمرين تقوية العضلات في نفس الوقت؛ فمثلا عند زيادة معدل التجديف يتم تعزيز قوة التحمل، ومع زيادة المقاومة يعمل التمرين على تقوية العضلات.

تمارين شد عضلات البطن مهمة لتوازن الجسم وقوته

بشكل متطابق بالنسبة للجانبين الجسم. وينصح خبراء اللياقة بممارسة هذا التمرين على شكل 3 مجموعات تحتوي كل مجموعة على 20 تكرارا بمعدل 10 تكرارات لكل جانب من جانبي الجسم في المجموعة الواحدة.

تمارين العنكبوت

يعطي خبراء اللياقة البدنية، في ما يتعلق بشد عضلات البطن للرجال، أهمية كبرى لتمارين العنكبوت باعتباره يعمل بكفاءة كبيرة على تقوية جميع أجزاء عضلات البطن ويعمل على محاربة ترهلاتها والقضاء على الدهون المتراكمة حولها خصوصا في الأماكن الصعبة مثل المنطقة السفلية والأجزاء الجانبية من عضلات البطن.

أغلب الشباب من الجنسين يرغبون في شد عضلات البطن لما يمنحه من قوة للجسم وزيادة في اعتدال المظهر

وتعد محاولة القيام بـ10 خطوات من تمرين شد عضلات البطن للرجال عبر ارتكاز الجسد على أصابع القدمين وكفي اليدين كافية للحصول على نتائج إيجابية.

وللحصول على أفضل النتائج من هذه التمارين ينصح خبراء اللياقة البدنية بالاهتمام بوجبة ما قبل التمارين والتي تمنح الجسم الطاقة اللازمة لظهور النتائج الإيجابية. كما ينصحون بتناول وجبة تحتوي على الكربوهيدرات الصحية وما يعادل من 50 إلى 100 غرام من البروتين. وبالتالي يتبعها تماما عن تناول المشروبات الغازية منزوعة أو قليلة السكر والحرارة لأنها ترفع من تراكم الدهون حول الخصر بمقدار الضعف.

إن يتم رفع الركبتين، يرفع الجسم العلوي ويلف بلطف للملاسة الركبة اليمنى بالمرق الأيسر. ثم يتم إنزال الجسم العلوي ببطء، والركبة اليمنى في ذات الوقت، ثم رفع الركبة اليسرى وملاستها بالمرق الأيمن. يمكن تكرار هذه الحركة بالتبديل بين الركبتين والمرقنين.

تمارين الرقبة

من أهم خطوات تمارين الرقبة الجلوس بشكل مستقيم، وإرجاع الظهر قليلا ثم وضع اليدين خلف الأذنين، وثني الركبتين، ورفع الساقين بحسب زاوية 45 درجة مئوية. ثم القيام برسم دائرة في الهواء بواسطة الساقين، وعكس الاتجاه، ورسم الدائرة في الاتجاه المعاكس، كان الشخص يقوم بقيادة دراجة هوائية. وينصح بتكرار هذا التمرين لعشرين مرة، في كل اتجاه.

تمارين المقص

يمثل تمرين المقص في الاستلقاء على الجانب الأيمن، ورفع الساق اليسرى إلى الأعلى لعشر مرات، مع محاولة ملاسة القدم باليد اليسرى. ينصح بتكرار الأمر بالساق اليمنى واليد اليمنى، بعد الاستلقاء على الجانب الأيسر. والقيام بشد الساقين والردف وعضلات البطن الجانبية.

تمارين الطحن العكسي

يؤكد خبراء اللياقة البدنية أن تمرين الطحن العكسي الذي يتم ممارسته عن طريق الاستلقاء ورفع النصف العلوي من الجذع مع التحريك في الاتجاه الأيمن والأيسر يعطي القوة لعضلات البطن وخصوصا الأجزاء الوسطى والعلوية من عضلات الصدر فهذا التمرين يعد من بين أهم تمارين شد عضلات البطن للرجال ولعل أهم ما يجب الالتفات إليه عند ممارسة هذا التمرين هو عدد المرات

تمرين السحق

يمثل تمرين السحق في الاستلقاء على الأرض؛ وثني الركبتين وجعل القدمين مستويتين على الأرض. ثم وضع اليدين متقاطعتين على الصدر، ورفع الجسم العلوي بسلاسة، بدءا من الكتف وحتى أسفل الظهر من على الأرض. ثم الجلوس، والتوقف قليلا عند الوصول إلى الأعلى أثناء الحركة، ثم النزول مجددا، وتكرار التمرين. والحرص على عدم حدوث حركات اهتزازية أو تسنجات، وعدم رفع الرقبة. ويجب أن يتولد الحمل على عضلات البطن لا الرقبة. ويجب الحفاظ على فرد الظهر وعدم ثنيه أبدا خلال هذا التمرين.

تمرين رفع الأرجل

يمثل في الاستلقاء على الأرض؛ وفرد الرجلين، مع ضمّ الكعبين إلى بعضهما. والحفاظ على الرجلين مستقيمتين. ثم رفعهما ببطء وسلاسة إلى وضع عمودي إنزال الرجلين ببطء إلى الأرض، وتكرار الحركة مرة أخرى. عدم التباعد بين الرجلين أو ثني الركبتين، خلال التمرين. تعديل التمرين عن طريق جلب الركبتين إلى الصدر. ولزيادة التحدي، ينصح بمحاولة إمساك الكرة الطبية أو وزن صغير بين الرجلين، أثناء أداء هذا التمرين.

تمرين العجلة

يمثل تمرين العجلة في الاستلقاء على الظهر، وثني الركبتين، مع الحرص على إبقاء القدمين مستويتين على الأرض. ثم وضع راحتي اليدين أسفل الرأس، والمحافظة على المرفقين مثنيين. ثم رفع الركبة اليمنى في اتجاه الصدر. وما

المنطقة وتتطلب عملية شد عضلات البطن وقتا كبيرا وحمية غذائية صحية بنسبة مئة في المئة، بالإضافة إلى نمط حياة صحي، كما تعتبر من الأمور التي يمكن تحقيقها والتمتع بظهور نتائجها الأولية الإيجابية خلال 14 يوما. فيكفي أن يعرف الشخص كيف يتعامل مع دهون الخصر وكيف يختار التمرين المناسب له.

ومن التمارين الخاصة بالبنات تمارين السحق وتمرين رفع الأرجل وتمرين العجلة وتمرين المقص. أما تلك الخاصة بالرجال فاشهرها تمرين العنكبوت وتمرين الطحن العكسي.

لا يخلو أي مجهود جسدي سواء كان مصدره التمارين أو الأنشطة اليومية من استخدام عضلات الوسط. وتعتبر عضلات البطن جزءا من عضلات الوسط، وهي مهمة لتوازن الجسم وقوته. وتتكون عضلات الوسط من عضلات المعدة والظهر السفلي وعضلات الخصرتين. ويؤدي وجود ضعف في أي من هذه العضلات إلى إصابات في الجسم وضغط كبير على العظام والمفاصل.

لندن - يرغب أغلب الشباب من الجنسين في شد عضلات البطن لما يمنحه من قوة للجسم وزيادة في اعتدال المظهر، وهناك العديد من العوامل التي تمنع ظهور عضلات بطن مسطوية عند أغلب الناس، لكن بالقليل من الجهد وفي فترة قصيرة يمكن أن يتم تمرين تلك العضلات لتظهر بشكل أفضل وعلى مدى طويل. وينصح خبراء اللياقة البدنية الراغبين في ممارسة تمارين شد عضلات البطن بتخصيص وقت في جدولهم الأسبوعي بشكل منتظم، أي من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا، والحرص على زيادة قوة التمارين، بصورة تدريجية.

ويرون أنه من الضروري التقليل من تناول السعرات الحرارية؛ ويقومون بخسارة الوزن بشكل صحي، بخسارة كيلوغرام، أسبوعيا. وينصحون بتناول 1200 سعرة حرارية في اليوم على الأقل، علما وأن نصف الكيلوغرام من الدهن يساوي 3500 سعرة حرارية. ولخسارة ذلك في أسبوع يقول الخبراء إن الفرد يحتاج إلى تقليل 500 سعرة كل يوم من نظامه الغذائي.

كما ينصح الخبراء بتقنين تناول الأطعمة الغنية بالسكر والدهون، أو استبدالها بالخضروات، وخاصة تلك الغنية بالمغذيات كالكرنب والسبانخ والكرهيدرات من الحبوب الكاملة، والبروتين كالزبادي والدجاج والبيض والسمك. والتقليل من الدهون الصحية المستهلكة، كزيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات. والحرص على شرب كميات وافرة من الماء، أي ما يقل عن 8 أكواب، يوميا. وكذلك الامتناع عن تناول الأطعمة الجاهزة الغنية بالسكر



مجهود جسدي يستدعي استخدام عضلات الوسط