

تدريب العضلة ثلاثية الرؤوس يتطلب تحفيز العضلات

الضغط الثلاثي الأكثر فاعلية على مستوى التمرينات



استخدام الأوزان مهم لبناء العضلات

جالس على الكرة المطاطية أو واقفا. وتكون الحركة أصعب عند الجلوس. وتضيف الكرة عنصراً من عناصر القوة الأساسية.

الهدف من تدريب العضلات ثلاثية الرؤوس بناء عضلات شاملة، حيث تعمل الانخفاضات على تقوية الذراعين

ويبدأ التمرين بالجلوس على كرسي أو مقعد أو كرة والمسك بالوزن في كلتا اليدين، وحمله إلى الأعلى. وينصح خبراء اللياقة البدنية بالحفاظ على الأذنين بجانب الكتفين أثناء نثني المرفقين، وخفض الوزن خلف الرأس حتى يصل المرفقان إلى زوايا 90 درجة.

ويعتبر خبراء اللياقة البدنية مفتاح الحفاظ على هذه الخطوة آمنة هو الحفاظ على الوركين بالقرب من المقعد لتجنب توتر الكتفين. وينصحون بإبقاء الكتفين بعيدتين عن الأذنين، وإذا شعر المتدرب بأي انزعاج في الكتفين، يمكن أن يتخطى هذا التمرين. ويبدأ تمرين الانخفاضات بالجلوس بالأيدي فقط على كرسي أو مقعد دون أن تضع الوركين مع رفع الركبتين وتمديد الساقين، والحفاظ على الوركين قريبين جداً من الكرسي أو المقعد، ثم نثني المرفقين، وخفضهما لأسفل. وينصح بتكرار هذا التمرين لمدة 3 مرات ويتجنب التكرار في حال شعر المتدرب بأي ألم في الكتفين. رابع أكثر تمارين ثلاثية الرؤوس فعالية، حيث يساهم في تنشيط العضلات بنسبة 76 في المئة. ويعد المفتاح في هذا التمرين هو إبقاء الأذنين بجانب الأذنين أثناء رفع الوزن. ويمكن للمتدرب القيام بهذا التمرين وهو

وينصح خبراء اللياقة البدنية في هذا التمرين الذي يستخدم فيه الوزن بالإنحاء إلى الأمام، والعمل ضد الجاذبية لتحريك الوزن لأعلى ولأسفل. ويرون أن مفتاح هذه الخطوة هو استخدام الكتفين لتثبيت الذراع العلوي، مما يسمح للمساعد بالتمدد. وإذا كان المتدرب يشعر بأن الوزن ينحرف، يمكن أن يستخدم وزناً خفيفاً للحفاظ على الشكل الجيد. ويمكن أن يتم تمرين الركل بدعم القدم اليمنى على الخطوة أو المنصة، ووضع المساعد الأيمن على الفخذ لدعم الظهر، ومسك الوزن باليد اليسرى وسحب الكوع إلى مستوى الذراع، وإبقاء الكوع في هذا الوضع، وتوسيع الذراع للخلف، ثم خفض الساعد إلى حوالي 90 درجة وتكرار ذلك لمدة 8 مرات. الانخفاضات هي ثالث أكثر التمرينات فعالية والأكثر صعوبة اعتماداً على كيفية وضع القدمين. ويجعل انحناء الركبتين، وضع القدمين أسهل. كما يزيد توسيع القدمين من شدة التمرين.

ثلاثية الرؤوس الأكثر شيوعاً وسجلوا نشاط العضلات خلالها ورتبوا أفضل التدريبات بالنسبة لها. ووجدت هذه الدراسة 8 تمارين مختلفة، ولكن ليس بالضرورة أن يفعل المتدرب كل التحركات في نفس التمرين. وما عليه إلا اختيار التمارين التي تؤكد على جميع المناطق المختلفة في العضلة ثلاثية الرؤوس.

تمرين الضغط الثلاثي يركز هذا التمرين على الرؤوس الثلاثة للعضلة الثلاثية الرؤوس، وهو التمرين الأكثر فاعلية. ويشير خبراء اللياقة البدنية إلى أن تمرين الضغط الثلاثي هو أصعب تمرين للعضلة ثلاثية الرؤوس، حيث يتطلب قوة هائلة في الجزء العلوي من الجسم، لذلك قد يحتاج الشخص إلى تجربة هذا التمرين بأن ينسبط على ركبتيه وبيده في العمل حتى يصل إلى أصابع القدم. وينصح الخبراء ببدء الحركة بوضع اليدين على الأرض مباشرة تحت الصدر مع انتشار الأصابع، وتقريب أصابع اليدين من بعضها بحيث تتخذ شكل مثلث ثم تصويب الساقين في وضع اللوح أو الحفاظ على الركبتين على الأرض للحصول على نسخة أسهل.

ويجب أن يتأكد المتدرب من أن الظهر مسطح وأن عضلات البطن ملتصقة عند نثني المرفقين، ثم يخفضه حتى يلمس النقر أو الصدر الأرض. وإذا لم يستطع المتدرب الذهاب إلى هذا المستوى المنخفض، ينصح خبراء اللياقة بالبدء بأدنى قدر يستطيعه، والعمل على بناء قوة كافية لتخفيف طول الوقت. تمرين الركل هو ثاني أكثر تمارين ثلاثية الرؤوس فعالية وليس بعيداً عن ضغط العضلات المثلث، حيث يساهم في تنشيط العضلات بنسبة 88 في المئة.

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية تمارين العضلة ثلاثية الرؤوس باعتبارها الرافعة الثقيلة التي تعيننا على الرفع والدفع والموازنة والدعم. ويحتاج تدريب العضلة ثلاثية الرؤوس إلى تمارين مكثفة، تضرب الألياف العضلية من كل زاوية مع فترات راحة محددة.

لندن - اكتسب العضلات ثلاثية الرؤوس أهمية كبرى لدى الرجال، حيث يسعون إلى بنائها، سواء كانوا لاعبي كمال أجسام، أو رياضيين عابدين، فهم في حاجة إلى تقوية تلك العضلات، وهو ما يتطلب تمارين مكثفة، مع فترات راحة محددة.

وتعد العضلة ثلاثية الرؤوس عضلة تعمل على تقوية المفاصل وتمتدادها وتسمى عضلة باسطة، أما العضلة ذات الرأسين العضدية فهي عضلة عاطفة. ويؤكد خبراء اللياقة البدنية أن تدريب العضلات ثلاثية الرؤوس يعتبر مهما للعديد من الفعاليات الرياضية. وعادة ما تُدرب العضلة ذات الرأسين العضدية لأغراض جمالية، ولكن ذلك يُعتبر خطأ في اللياقة البدنية، حيث من المهم إبقاء التوازن بين العضلة ذات الرأسين العضدية والعضلة الثلاثية الرؤوس العضدية لغرض إعطاء حركة فعالة. وتستخدم حركات الدفع والسحب عادة لقياس النسبة بين العضلتين المذكورتين سابقاً.

وبالتنسج مع أرجلنا، تدعم أذرعنا حركتنا ونشاطنا اليومي، بدءاً من الرفع والدفع والموازنة والدعم، وعادة ما تكون العضلات ثلاثية الرؤوس هي الرفعات الثقيلة. وتعد أفضل طريقة لبناء عضلة ثلاثية قوية وثابتة هي اختيار التمارين التي تشمل كل تلك الألياف العضلية من كل زاوية.

وإذا كان الهدف من تدريب العضلات ثلاثية الرؤوس هو بناء عضلات شاملة وإذا كان المتدرب يريد بناء قوة شاملة للعضلة مع ظهور عضلات الصدر والظهر، والساقين بشكل أكبر، مع ظهور الكتفين بشكل أفضل، فعليه الاهتمام بالقيام بتمارين الانخفاضات، بحيث تبدأ التمارين من مفصل الكتف، وهذا التمرين يعمل

النشاط البدني يحد من انتكاس المصابات بسرطان الثدي

وأكد الدكتور بَد أن المريعات خضعن لممارسة التمارين الرياضية بالتزامن مع خضوعهن إلى العلاجات التقليدية لسرطان، قائلًا إن البيانات تشير إلى أن "الوقت لم يفت على المريضة المصابة بسرطان الثدي للبدء في ممارسة الرياضة". وأضاف "كانت المريعات، اللواتي مارسن أقل قدر من النشاط البدني هن من حققن أسوأ النتائج، في حين أن المريعات، اللواتي لم يكن ينشطن بدنياً قبل العلاج، ولكن أصبحن يمارسن التمارين بعد عام أو عامين، شهدن انخفاضاً في تكرار الإصابة بسرطان

كبيراً". حجم المنافع، التي لوحظت في ظل زيادة النشاط البدني "كان كبيراً"، مشيراً إلى أن احتمال الخطر النسبي لعودة المرض قلت بنسبة تتراوح بين 40 و50 في المئة، في حين قلت بدرجات أكبر احتمالات الوفاة. وأضاف أن الباحثين أرادوا جمع المزيد من الأدلة حول كيفية تأثير التمارين الرياضية على المرأة المصابة بسرطان، قبل تشخيصها بالمرض وبعده، وذلك في أعقاب ملاحظتهم أن أداء تمرين بسيط كالمشي لمدة نصف ساعة يومياً "يمكن أن يحدث فرقا كبيرا".

كيليفلاند (الولايات المتحدة) - أظهرت دراسة بحثية جديدة أن ممارسة الرياضة تفيد النساء في محاربة سرطان الثدي. وتشير لداثل أوردتها الدراسة، التي أجراها مستشفى كيليفلاند كلينك بالولايات المتحدة، إلى أن زيادة النشاط البدني يمكن أن تقلل كثيرا من احتمالات عودة هذا المرض إلى النساء، اللواتي شُفي منهن. وقال الدكتور توماس بَد، استشاري الأورام في مستشفى كيليفلاند كلينك، وأحد المشاركين في وضع الدراسة، التي شارك فيها أكثر من 1000 مريضة، إن

الجفاف يسبب الإعياء وضعف العضلات

نيويورك - "هيلث لاين" إن الجفاف يمكن أن يسبب مشاكل أخرى مثل الإعياء وضعف العضلات. وفي ما يتعلق بكيفية ترطيب أجسامنا، تقول أفيانا إن الالتزام بالماء هو أفضل شيء. وأضافت "عندما نشرب المرء مواد مثل المشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوي على مكونات أخرى غير الماء، يحتاج الجسم إلى العمل على معالجة هذه المكونات.. الماء العادي هو أفضل مرطب لأن الجسم يمكن أن يستفيد منه دون الحاجة إلى معالجة السكريات والإضافات والمكونات الأخرى التي ليس لها أي فائدة للصحة في نفس الوقت". ويشير الباحثون من جامعة أوتاوا إلى أن الترطيب ضروري من أجل تنظيم درجة حرارة الجسم والمساعدة في مواجهة مجموعة أخرى من المشاكل الصحية. وقال الباحثون إن الجفاف لا يقلل من خسارة الحرارة ولا يزيد درجة حرارة الجسم لدى البالغين الكبار في السن خلال ممارسة التمارين مثلًا يحدث لدى الشباب الأصغر سنًا، وهو ما قد يبدو كرد فعل مفيد.

سان فرانسيسكو - أكدت دراسة جديدة نشرت في مجلة "فسولوجي" أنه كلما تقدم الفرد في العمر، زادت حاجته لشرب المزيد من الماء. وبينت الدراسة أضرار قلة شرب الماء وتأثيرها على العضلات. وشملت الدراسة رجالاً متقدمين في العمر ولكن النتائج أشارت إلى تضرر جميع البالغين الكبار في السن. كما بينت الدراسات العلمية أهمية الماء في بناء العضلات وتقويتها حيث أن المياه تساعد على سرعة عملية ترميم الأنسجة العضلية المنهكة نتيجة بذل الكثير من المجهودات أثناء ممارسة التمارين الرياضية. كما أن شرب المياه يقي العضلات من الإصابة بالتشنجات والتقلصات المزجة خصوصاً أثناء وبعد التمارين الرياضية. ومن أضرار قلة شرب الماء أيضاً الشعور بالإرهاق والتعب الشديد، ذلك أن نقص نسبة الماء في الجسم، يؤدي إلى نقص حجم الدم، فيزداد عمل القلب لكي يضخ الأكسجين في الجسم، وهذا الأمر يعرض الفرد للإصابة بالتعب والإرهاق. وقالت الطبيبة نيكول أفيانا وهي أستاذ مساعد في علم الأعصاب بكلية "ماونت سيناي" للطب في

الشيء والوفاة بنسب مماثلة للواتي مارسن قدراً كبيراً من النشاط البدني". ويخطط الدكتور بَد وفريق البحث لمواصلة دراسة أثر التمارين الرياضية، لكنه في الوقت نفسه يتسجع الجمع على الحركة وممارسة النشاط البدني. وأجريت الدراسة تحت مظلة المعاهد الوطنية للصحة، في إطار مشروع مشترك بين شبكة "سووغ" لأبحاث السرطان، ومعهد روسيل بارك للسرطان، ومستشفى كيليفلاند كلينك وغيرها، وقد نُشرت في مجلة المعهد الوطني للسرطان. وأظهرت بعض الدراسات الحديثة أن النشاط الرياضي المستمر يحد من خطر الانتكاس، حيث تبين أنه غير مرتفع عند النساء اللواتي يمارسن نشاطاً بدنياً ورياضياً لساعات في الأسبوع. وتعد فوائد الرياضة بالنسبة للأشخاص المصابين بسرطان عديدة، حيث يصبحون أكثر تقبلاً للأعراض الجانبية للعلاج. كما تمكن الأنشطة الرياضية من التخفيف من التعب والألم ومحاربة القلق. وكذلك يمكن بواسطة الرياضة تقوية العضلات والمفاصل واستعادة الرشاقة البدنية بشكل أسرع والحد من خطر تكرار المرض. وينصح خبراء اللياقة البدنية بممارسة الرياضة أثناء أو بعد طبيين وليس بطريقة عشوائية. ويقترح الخبراء حصصاً رياضية يؤطرها مرافقون بالنسبة للأشخاص المصابين بسرطان مهما كان عمرهم، وسواء كانوا تحت العلاج أو في حالة خمود المرض. ويمكن أن تكون هذه المرافقة بشكل فردي أو جماعي.



زيادة النشاط البدني تقلل من احتمالات عودة المرض



المياه تساعد في عملية ترميم الأنسجة العضلية