



تقوية العضلات الصدرية جوهراً تمارين الضغط

تمارين الضغط تساعد على شد الصدر وتقوية عضلاته

قدرة ثقل الجسم على مقاومة جاذبية الأرض ركيزة أساسية في التمرين

أما تمرين الضغط على الحائط لشد الصدر وتكبيره فيعتبر من التمارين الفعالة في شد الصدر، بالإضافة إلى تخسيس الذراعين. ويمكن أن يقف الشخص مستقيماً بالقرب من الحائط، ويضع راحتي يديه على الحائط ثم يضغط بواسطة يديه عليه، ثم يعود إلى الخلف بالاستعانة بثقل جسمه. ويمكن تكرار هذا التمرين من 10 مرات إلى 15 مرة، يومياً، ولا يجب أن ينسى الشخص زيادة عدد الحركات في اليوم التالي.

تمرين الضغط يساعد على تقوية عضلات الكتفين من الجهة التي تكون بين منطقة الصدر والكتف الأمامي

وينصح خبراء اللياقة بزيادة عدد مرات القيام بتمرين الضغط مما يساعد على زيادة قوة العضلات. ويعتبرون تمرين الضغط من التمارين التي تساعد على بناء الجزء العلوي لجسم الإنسان، وتمده باللياقة لأنه عند القيام بتمرين الضغط بالشكل المطلوب فإن الشخص يقوم بتحريك عضلات الصدر والكتف وثلاثية الرؤوس والظهر والمعدة وأيضا عضلات القدمين.

ثم يتم وضع كفي اليدين على الأرض بشكل مسطح مساو للكتفين وبخمس اتجاهيهما. ويرفع الجسد باستخدام الذراعين، وعند هذه الحالة يجب دعم ثقل الجسد بواسطة اليدين والقدمين ليكون شكل الجسم على هيئة خط مستقيم من الرأس إلى القدمين. ثم يتم خفض الجسد - مع مراعاة استمرار بقائه على هيئة خط مستقيم دون اعوجاج - باتجاه الأرض ليقرب منها ولكن دون ملامستها. وتكرار الخطوات من 2 إلى 4 إلى حين إرهاق الجسم.

ويمكن أخذ بعض من الراحة بحيث لا تتعدى الدقيقة، وذلك بعد إرهاق الجسد وقبل البدء بالتمرين من جديد. كما يجب مراعاة بعض الأمور أثناء تادية تمرين الضغط، وذلك للزيادة من كفاءة التمرين وتجنب الإصابات من ذلك خفض الجذع بحيث يُشكّل مع المرفقين زاوية 90 درجة، مع العمل على إبقاء المرفقين قريبين من الجسد. والمحافظة على اتجاه الرأس جعله متوجّهاً إلى الأمام، والحرص على التنفّس بلطف من أجل راحة القلب. كما يجب مقاومة الجاذبية بالضغط وبدون ملامسة الأرض. ويجب أن تأتي القوة في عملية الضغط من الصدر والكتفين. ويقوم تمرين الضغط بذراعين متباعدين بالتركيز على تقوية عضلات الصدر مع تقليل التركيز على الكتفين والذراعين.

وروتينية، يقوم الشخص بها قبل البدء بأي نشاط ذي مجهود عال لأنها تعمل على زيادة تدفق الدم في العضلات والأنسجة لزيادة كفاءتها وأدائها، بالإضافة إلى أنها تقوم بزيادة الإفرازات بين المفاصل لتليينها.. وتشمل طريقة القيام بالإحماء تادية تمارين بسيطة بتكرار عال للعضلة المراد استخدامها، إضافة للقيام بمجهود بسيط لتسريع نبضات القلب وزيادة ضخ الدم في كامل الجسم.

وللقيام بتمرين الضغط من أجل الحصول على عضلات صدر مشدودة قوية توجد أنواع مختلفة من تمرين الضغط، ويلفت الخبراء إلى أن تناول الطعام الصحي المتوازن يُساعد في بناء عضلات الصدر الناتجة عن أداء هذا التمرين بشكل سليم. وللبداية بتمرين الضغط يتم اتخاذ الوضعية المناسبة على الأرض قبل ممارسة تمرين الضغط، ويفضل أن تكون الأرضية مسوية بالسجاد لتسهيل تثبيت اليدين والقدمين، فيتم الإلقاء الجسم على الأرض بحيث تكون القدمان معا.

يقوي عضلات الجسم فقط، وإنما يقوي عضلة القلب، المسؤول الأول عن طاقة الجسد.

وتعتبر تمارين الضغط من التمارين البسيطة حيث يمكن ممارستها بسهولة، فهي لا تتطلب التركيز العالي، ولا القوة البدنية الكبيرة. ويمكن القيام بها في أي مكان وأي زمان، ما دامت طريقة أدائها صحيحة، ويناسب المكان المنبسط الواسع والمسطح أداء هذه التمارين. ولا توجد حاجة إلى معدات رياضية تقنية باهظة الثمن لأدائها.

ويعتبر تمرين الضغط لرفع الصدر وشده وتمرين الضغط على الحائط وتمرين الرفصاء مع حمل الأوزان لشد الصدر وتمرين الفراشة لشد الصدر من أبرز تمارين الضغط التي تتطلب إحماء قبل البدء فيها. وتقلل ممارسة عمليات الإحماء من خطر الإصابات أثناء التمرين، وتقوم بتجهيز العضلات للقيام بتمرين الضغط. وتعتبر العضلات الإحماء عمليات سهلة وبسيطة

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية تمارين الضغط في شد الصدر وتقوية عضلات اليدين والساعدين والكتفين وشد أوتار الركبة وتقوية عضلة القلب والعمل على تنشيطها، كما هو الحال في أي تمرين يتطلب مجهوداً عالياً. وينصح خبراء اللياقة بممارسة عمليات الإحماء التي تقلل من خطر الإصابات أثناء التمرين، وتقوم بتجهيز العضلات للقيام بتمرين الضغط.

لندن - يُعتبر تمرين الضغط من أقدم التمارين الرياضية التي كانت تُمارس لتقوية العضلات الصدرية. وهي عبارة عن مجموعة من التمارين مُرتكزة بالأساس على ثقل الجسم، ومقدرته على مقاومة جاذبية الأرض، وذلك بإنزال الجسم نحو الأرض ثم الرجوع إلى الحالة الأولى التي كان عليها، وتعتبر الذراعان ركائز أساسية في ممارسة هذا التمرين.

ويعمل تمرين الضغط على تقوية عضلات الصدر؛ حيث يُعتبر من أفضل التمارين الجسدية لتقوية العضلات. ويعمل على صلابتها مُختلف عضلات الجسم في آن واحد، ويمكن التركيز على عضلة واحدة لتقويتها، كما يساعد تمرين الضغط على تقوية عضلات اليدين والساعدين وعضلات الكتفين من الجهة التي تكون بين منطقة الصدر والكتف الأمامي وعلى شد عضلات أعلى الظهر وعضلات أسفل الظهر وتقوية عضلات البطن، وشد أوتار الركبة، والجزء الأمامي من الفخذ، وشد عضلات الساق والقدمين. كما يساعد تمرين الضغط على تقوية عضلة القلب ويعمل على



الرياضة في الهواء الطلق تقوي الجسم والنفس

التركيز لديهم عند ممارسة نفس النشاط بين الأبنية والمناطق السكنية. وقال البروفيسور إنجو فروبوزه إن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق تعود بفوائد عديدة على الجسم والنفس على حد سواء.

وأوضح عالم الرياضة الألماني أن اختلاف درجة الحرارة والرياح يعلمان على تنشيط جهاز المناعة، مشيراً إلى أن ممارسة رياضات التجول أو الركض أو ركوب الدراجات الهوائية في الهواء الطلق تعمل على تقوية الجهاز القلبي الوعائي وتحصن الجسم ضد الأمراض. كما تساعد ممارسة الرياضة في الحدائق العامة وعلى الشواطئ في تحسين عملية التنفس وزيادة نسبة الأكسجين في الدم، كما تنشيط الدورة الدموية بمعدلات أعلى لدى ممارستها بالمقارنة مع أولئك الذين يفضلون الأندية الرياضية.



الرياضة في الحدائق العامة تساعد في تحسين عملية التنفس

نقص تمارين قوة التحمل يؤدي إلى الإصابة بحساسية الطقس

لفترة زمنية طويلة، حيث أن تمارين قوة التحمل تزود الإنسان بفوائد عديدة للصحة العامة، مثل تخسيس الوزن، وزيادة معدلات طاقة الجسم اليومية، وتقليل معدل الإصابة بالأمراض.

ويمكن ممارسة تمارين قوة التحمل من خلال تمارين الأيروبيكس، بالإضافة لكفاءة القلب والأوعية الدموية، أي الاعتماد على قدرة القلب على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم، وتحصل عضلة القلب على التدريب بواسطة تدريب مجموعة كبيرة من العضلات الأخرى، خاصة عضلات الساقين واليدين، لذلك فإن بعض التمارين كالجري السريع، والسباحة، وركوب الدراجات الهوائية، يفيدها كثيراً في هذا المجال.

إضافة إلى أن نقص التدريب المنظم حرارياً يؤدي أيضاً إلى حساسية شوهه أن مستوى تدريب الجسم يعد من الأمور التي تساهم في الإصابة بحساسية الطقس؛ حيث يؤثر نقص تمارين قوة التحمل على ذلك بشكل سلبي، وفي نفس الوقت يعاني الأشخاص، الذين يتدربون بإفراط، من حساسية الطقس. وقالت شوهه إن أفضل وسيلة للوقاية هي إجراء تمارين قوة التحمل الخفيفة والمعتدلة مع عدم ارتداء الملابس الدافئة للغاية أثناء التمارين. ويقصد بقوة التحمل قدرة أعضاء الجسم على مقاومة التعب خلال الجهود المتواصل. وتعتبر قوة التحمل مدى الاحتفاظ بالتوتر العضلي

برلين - يعاني المرء من بعض الأعراض المرضية بسبب أحوال الطقس مثل الصداع وقلة النوم والدوار والإرهاق والتعب العام في ما يعرف "بحساسية الطقس". وهنا يظهر التساؤل التالي: هل حساسية الطقس وهم أم حقيقة؟ وللإجابة عن هذا السؤال أوضحت البروفيسورة أنجيلا شوهه، رئيسة قسم علم المناخ الطبي والطب الوقائي بجامعة لودفيج ماكسيميليان بمدينة ميونخ الألمانية، قائلة "لقد ثبت بشكل واضح وجود حساسية لدى الأشخاص تجاه عوامل الطقس، ولكن ليس كل شخص يشعر بتأثيرات الطقس على جسمه أن يكون بالضرورة حساساً للطقس". وأوضحت البروفيسورة إنجيلا

شوهه أن مستوى تدريب الجسم يعد من الأمور التي تساهم في الإصابة بحساسية الطقس؛ حيث يؤثر نقص تمارين قوة التحمل على ذلك بشكل سلبي، وفي نفس الوقت يعاني الأشخاص، الذين يتدربون بإفراط، من حساسية الطقس. وقالت شوهه إن أفضل وسيلة للوقاية هي إجراء تمارين قوة التحمل الخفيفة والمعتدلة مع عدم ارتداء الملابس الدافئة للغاية أثناء التمارين. ويقصد بقوة التحمل قدرة أعضاء الجسم على مقاومة التعب خلال الجهود المتواصل. وتعتبر قوة التحمل مدى الاحتفاظ بالتوتر العضلي



مستوى تدريب الجسم من الأمور المساهمة في الإصابة بحساسية الطقس