

المقارنة بين الأثقال المستقلة والآلات - أيهما أفضل؟

ما أن ظهرت الآلات التدريبية على الساحة لتتنافس الدمبل والثقلات، حتى بدأ الناس يناقشون حسنات الأثقال المستقلة مقابل حسنات الآلات . في الواقع، لكل من هاتين الطريقتين في التمرين حسناتها وسيئاتها، غير أن نمو الع ضلة يحدث بالطريقة نفسها سواء أكنتم تستخدمون الأثقال المستقلة في تمرينكم أو الآلات . فالعضلات لا تعرف، ولا يهتمها حتى أن تعرف، ما إذا كانت الثقلة هي مصدر المقاومة أو الدمبل أو الآلة المزودة بالأثقال.

على أي حال إليكم بعض حسنات وسيئات الأثقال المستقلة والآلات:

- الأثقال المستقلة أرخص بكثير من الآلات المزودة بالأثقال.
- الأثقال المستقلة متعددة الاستعمالات إذ يمكنكم استعمالها لتمرين كل عضلة من عضلات جسمكم تقريباً؛ في حين أن الآلات تكون لديها إجمالاً وظائف معينة ومحدودة . من هذا المنطلق، تعتبر الأثقال المستقلة أفضل من الآلات.
- يتطلب إجمالاً استخدام الأثقال المستقلة قدراً من التوازن والتناسق أكبر من ذلك الذي يتطلبه استخدام الآلات، وبالتالي فإن الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في توازنهم وتناسق حركاتهم قد يكونون إجمالاً أكثر عرضة للأذى مع الأثقال المستقلة منه مع الآلات، وذلك خصوصاً في المراحل الأولى لبدئهم بمزاولة رياضة رفع الأثقال . لذا يستحسن على المبتدئين الجدد في تمارين رفع الأثقال أن يتمرّنوا على الآلات المزودة بالأثقال التي يمكنهم استخدامها من دون أن يعرضوا أنفسهم للخطر ومن دون الحاجة لأن يشرف عليهم أحد . لكنكم في حال كنتم لا تعاونون من أي مشاكل لا في توازنكم ولا في تناسق حركاتكم فإننا ننصحكم إذاً باستخدام الأثقال المستقلة في تمارينكم، وذلك أولاً كونها أقرب إلي أوضاع الحياة الواقعية وثانياً لأنها تحسن توازنكم وثباتكم وتساق حركاتكم.
- تسمح الأثقال المستقلة عموماً بالمزيد من الحرية في الحركة، كما وأنها تشغل مجموعات عضلية عديدة في آن معاً . لكن هناك أيضاً بعض الآلات التي توفر مقاومة متغيرة، بحيث تروح عضلاتكم تعمل على نحو أصعب من خلال مجال أوسع من الحركة . علاوة على ذلك، يؤمن بعض هذه الآلات مجالاً أوسع من الحركة لبعض المجموعات العضلية.
- يمكنكم بواسطة الآلات المزودة بالأثقال أن تعزلوا مجموعة عضلية ما في حال كان هذا جزءاً من هدفكم التدريبي.
- يمكن للآلات أن توفر عليكم بعض الوقت - إذ يمكنكم الانتقال بسرعة من تمرين إلى آخر.

➤ قد يكون استخدام الآلات أسهل بالنسبة إليكم في حال كنتم تستعيدون عافي تكم بعد تعرضكم لإصابة ما، أو في حال كنتم تعانون من مشاكل في توازنكم وثباتكم أو في حال كنتم أخيراً تجدون صعوبة في السيطرة على الأثقال المستقلة في أثناء رفعكم إياها. الأثقال المستقلة والآلات كلاهما مفيد لشد العضلات وتقويتها، فأنتم في النهاية أحرار باختيار أك ثر نوع مقاومة ترتاحون إليه لكي تستخدموه في تمارينكم.