

تمرين العضلات الرئيسية أولاً

بصرف النظر عن الطريقة التي تختارونها لممارسة تمارين القوة، حاولوا قدر المستطاع أن تشغلوا مجموعاتكم العضلية الرئيسية كلها، بما في ذلك عضلات يديكم وكتفيكم وبطنكم وصدركم وظهركم وساقيك مرتين في الأسبوع على الأقل . في الواقع، إنه لمن المهم تمرين المجموعات العضلية هذه بانتظام، وذلك بهدف تفادي المشاكل المتعلقة بالوضعة أو الاختلالات في القوة والشدّة . يمكنكم أن تقوموا بدمج بعض التمارين مع بعضها الآخر، ولكن تجنبوا تمرين العضلات نفسها يومين على التوالي. قررنا عوضاً عن ذلك أن تتراحوا يوماً كاملاً بين اليوم الذي تمرنون فيه مجموعة عضلية ما واليوم الذي تمرنون فيه مجموعة عضلية أخرى . إذ أنكم بذلك قد تمنحون عضلاتكم فرصة لكي تترتاح قليلاً بعد التمرين.

أبدأوا بوزن يمكنكم رفعه بسهولة ثماني مرات، ثم حاولوا القيام به اثنتي عشرة مرة تكراراً . تشير كلمة تكرر هنا إلى عدد المرات التي ترفعون فيها الوزن . أو أيضاً إلى عدد المرات التي تضغطون فيها على المقاومة في حال كنتم طبعاً تتمرنون بواسطة الآلات المزودة بالأثقال. عندما يصبح الوزن الملائم في حوزتكم أرفعوه أو أضعفوه وأعيدوه إلى مكانه السوي وأنتم تعدون ببطء إلى الثلاثة. أبقوا في وضعيتكم تلك لمدة ثانية من الوقت، ثم أخفضوا الوزن من جديد وأنتم تعدون ببطء إلى الثلاثة.

يتعين عليكم ألا تستعجلوا في حركاتكم، إذا يتعين على هذه الأخيرة أن تكون بطيئة وسلسلة ومضبوطة. ينبغي على الوزن الذي تستخدمونه أن يكون ثقيلاً بحيث أنكم بالكاد تكونون قادرين على إكمال التكرار الثاني عشر وأنتم تحافظون على وضعيتكم السوية والصحيحة. غالباً ما تكون مجموعة واحدة مؤلفة من اثني عشر تكراراً كافية بالنسبة إلى معظم الأشخاص لكي يقووا عضلاتهم بشكل صحيح وفعال. فأنتم في الواقع لستم مضطرين للقيام بمجموعات عدة من كل تمرين لكي تحصلوا على النتائج المرجوة.

قد تكتشفون في حال كنتم من المبتدئين أنكم لستم قادرين سوي على رفع نصف أو كيلو جرام واحد فقط أو حتى أقل من ذلك أحياناً . لا بأس، إذ أنكم سوف تتفاجأون بعد ذلك بمدى تقدمكم عندما تصبح عضلاتكم وأوتاركم وأربطتكم معتادة على ممارسة تمارين القوة. تفادوا زيادة الوزن إلى ما فوق طاقتكم وقدرتكم على رفعه وأنتم تحافظون على وضعيتكم السوية والصحيحة. يمكنكم وضع برنامج تدريبي تحددون فيه يوماً معي ناً لتمرين كل من مجموعاتكم العضلية، كأن تخصصوا مثلاً يومي الاثنين والخميس لتمرين عضلات الصدر والكتفين والعضلات الرباعية

والثلاثية الرؤوس (العضلات الدافعة)؛ وكأن تخصصوا يومي الثلاثاء والجمعة لتمارين عضلات الظهر وأوتار المأبض والعضلات ذات الرأسين (العضلات السراحية).

تمارين القوة والنساء

قد تقلق بعض النساء بشأن البدء ببرنامج لتمرارين القوة لأنهن في الواقع لا يرغبن بأن تصبح عضلاتهن أكبر حجماً وأكثر انتفاخاً مثل عضلات الرجال الذين يرفعون الأثقال والذين يشاهدنهم على التلفاز . لكننا نريد أن نطمئن هنا هؤلاء النساء ونقول لهن أنه من الصعب جداً على هذا أن يحصل، نظراً لهرموناتهن وخصائصهن الوراثية وطبيعة أجسامهن المختلفة أصلاً عن طبيعة أجسام الرجال . فالمرأة الطبيعية العادية ليس لديها التستسترون الموجود لدي الرجال، ولا يمكن بالتالي لعضلاتهن أن تصبح بحجم عضلات الرجال . فما تفعله في الواقع تمارين القوة في معظم الأحيان هو مساعدة النساء على شد عضلاتهن وتقويتها، بحيث تصبح هذه الأخيرة أقوى بـ 20 إلى 40 بالمئة بعد مرور أشهر قليلة على ممارسة تمارين القوة . قد تجد بعض النساء ازدياد طفيفاً في حجم عضلاتهن مع ازدياد قوتهن، لكن لا داعي هنا للقلق، إذ يمكنهن بمساعدة أحد المدربين المحترفين تفادي هذا المظهر أو تخفيفه في حال كان يزعجهن.