

المبادئ الأساسية لتمارين عضلات البدن أو الجزء المركزي من الجسم

تعتبر تمارين ثبات الجزء المركزي من الجسم نوعاً من تمارين القوة . فهي تشغل عضلات الجزء المركزي من جسمكم، كما وأنها تزيد من مرونة جسمكم وتحسن توازنه. إن الجزء المركزي من جسمكم - أي الناحية الممتدة حول بدنكم - هو مكان وجود مركز ثقلكم . فبدنكم أو الجزء المركزي من جسمكم هو الذي يربط ما بين الناحيتين العلوية والسفلية من جسمكم، وعندما يكون بدنكم جيد الرسوخ والثبات، فهذا يعني أن العضلات التسعة والعشرين الموجودة في جوفكم وحوضكم والناحية السفلية من ظهركم و وركيكم تعمل كلها مع بعضها البعض وبتنسيق تام فيما بينها.

بدنكم هو الأساس الذي يرتكز عليه جسمكم، وعضلات بدنكم هي التي تثبت سائر أعضاء جسمكم بالإضافة إلى تأمينها الدعم اللازم لعمودكم الفقري سواء كنتم تتحركون أو كنتم واقفين أو جالسين. لذا فإنكم وبتدريبكم الجزء المركزي من جسمكم تحصلون على بدن ثابت وقوي، الأمر الذي قد يؤمن لكم المزيد من التوازن والمزيد من السيطرة على حركاتكم، هذا بالإضافة إلى مركز ثقل قوي وثابت قد يساعدكم على تحسين أدائكم . في الواقع، يمكن للبدن القوي أن يعزز ويطور قدراتكم الرياضية، إذ أنه الرابط المشترك في ما بين الناحية السفلية من جسمكم حيث تولد القوي من جهة والناحية العلوية من جسمكم حيث تستخدم هذه القوي من قبل أوصالكم العلوية من جهة أخرى . فإن كنتم تتمتعون ببدن قوي سوف تكونون بالتالي أكثر قدرة مثلاً على ضرب كرة الغولف أو على رمي الكرة اللينة أو على استهلال ضرب الكرة في التنس أو أخيراً على رمي الكرة في السلة في لعبة كرة السلة. علاوة على هذا كله، يمكن أيضاً للبدن القوي أن يساعدكم على التخلص من الأوضاع السيئة وغير السوية، كما ومن الآلام التي قد تشعرون بها في أسفل ظهركم، خصوصاً مع تقدمكم في السن . في الواقع، قد تكون الوقاية من الآلام في الناحية السفلية من الظهر هي السبب الذي يدفع العديد من الناس على تمرين عضلات بدنهم أو عضلات الجزء المركزي من جسمهم . فنتيجة لأنماط العيش التي تتضمن الكثير من الجلوس والقليل من الحركة، يتوقع أن 60 على 80% من الأمريكيين سوف يعانون، ولو مرة في حياتهم، من آلام في الناحية السفلية من ظهرهم، في حين أن 70 على 90% من هؤلاء الأشخاص سوف يعانون من مشاكل خطيرة في ظهورهم . لذا نحن ننصح الجميع بممارسة التمارين الخاصة بتشغيل عضلات البدن، وذلك لأنها قد تساعد على تفادي هذه المشكلة ومعالجتها.

خصصوا إذاً بعض الوقت لتمارين عضلات بدنكم، إذ صحيح أن التمارين الحيوائية المنتظمة وتمرارين القوة مهمة، إلا أن معظم هذه التمارين يركز في الحقيقة على تقوية الذراعين والساقين، من دون أن يركز بالضرورة على تقوية عضلات البدن وتعزيز ثبات الجزء المركزي من الجسم، كما وأن التمارين الهادفة إلى شد البطن والمعدة لا يمكنها دائماً أن تبلغ عضلات البدن العميقة.

أمثلة حول كيفية تمرين عضلات البدن

يمكن لتمرارين تعزيز ثبات البدن أن تكون أمراً في غاية التسلية، سيما وأنها قد تضيء بعض التنوع على برنامجكم الرياضي الروتيني. فأياً كانت التمارين التي تختارونها لتمارين عضلات بدنكم، اسعوا إلى القيام بها ثلاث مرات في الأسبوع أو يوماً بعد يوم.

كل تمرين تشغلون فيه الجزء المركزي من جسمكم من دون أي دعم خارجي هو في الأساس تمرين للبدن. فتمرين " البوش أب " مثلاً يركز على بدنكم ويجهد أكثر مما يفعل تمرين الضغط على المقعد، حيث يقوم الأخير بدعم بدنكم . نستنتج من هذا أنه بإمكانكم أن تعدلوا كل التمارين تقريباً لتزيدوا من نشاط بدنكم ولتقووا عضلاتكم المركزية.

قد يكون من المفيد لكم أن تحصلوا في البداية على بعض الإرشادات والتوجيهات حول كيفية القيام بتمرارين العضلات المركزية، وذلك لأنه قد يكون من الصعب عليكم تحديد موقع عضلاتكم المركزية بمفردكم، من دون أي مساعدة. لذا قد يكون من المفيد لكم أن تشاركوا في صف مع مدرب مختص، فتتأكدوا بالتالي من استخدامكم العضلات الصحيحة. علاوة على ذلك، هناك عدد من أسطرة الفيديو والـ DVD المتوفرة حالياً في الأسواق لتساعدكم على تعلم التمارين المختلفة التالية:

التمارين بواسطة كرة الرشاقة البدنية

يمكن لكرات الرشاقة البدنية الأشبه بكرات البحر ا لكبيرة أن تستخدم لتشغيل العضلات المركزية العميقة في جوفكم وظهركم . في حال كنتم تقصدون النادي لممارسة الرياضة، فأعلموا أن كرات الرشاقة البدنية هي عبارة عن كرات متعددة الاستعمالات، وهي تعرف أيضاً بكرات الثبات أو بالكرات البدنية أو أيضاً بالكرات السويسرية، وذلك لأن سويسرا كانت هي البلد الأول الذي تم فيه استخدام هذه الكرات منذ سنوات عدة من أجل إعادة تأهيل الأشخاص المصابين بإعاقات جسدية ما، ومساعدتهم على استعادة صحتهم وعافيتهم . ولا تقوم هذه الكرات بتشغيل البدن فحسب إنما تساعد أيضاً في القيام بتمرارين التوازن والمرونة.

سوف تسعون في أثناء قيامكم بتقوية بدنكم بواسطة كرة الرشاقة البدنية، إلى تحقيق توازن في ما بين عضلاتكم الجوفية من جهة وعضلات ظهركم من جهة أخرى، وذلك من خلال قيامكم بتمرارين تشغل

كلا من هذه العضلات على حد سواء؛ إذ في حال كانت عضلاتكم الجوفية أقوى من عضلات ظهركم أو بالعكس فسوف يكون عندها جسمكم مشدوداً نحو الناحية الأقوى تلك، لا محالة، وقد يؤدي بالتالي هذا إلى الألم، كما وإلى وضعة سيئة . لذا فإن قيامكم بالتمارين الملائمة بواسطة كرة الثبات سيساعدكم حتماً على تقوية عضلاتكم المركزية وتخطي هذه المشكلة.

تمارين بيلاتس

مع الشهرة وموجة النجاح العارمة التي حققها مؤخراً بيلاتس، قد تظنون أن هذا الأخير هو هاو جديد وبارع في مجال الرياضة . لكن بيلاتس هي في الحقيقة كناية عن تقنية خفيفة التأثير في الرشاقة البدنية، أعاد جوزيف بيلاتس تطويرها في العشرينات . في الواقع، صممت تقنية بيلاتس لتقوي عضلات الجسم المركزية من خلال تعزيزها الثبات الحوضي والضبط الجوفي، إلا أننا نرى أن تمارين بيلاتس تساعد أيضاً على زيادة مرونة الجسم وتحسين حركة المفاصل وقوتها، كما ويمكنها أيضاً أن تساعد على تقوية العضلات والظهر وتحسين الوضعة . هناك العديد من تمارين بيلاتس التي لا يمكنكم ممارستها إلا بواسطة آلات خاصة، وقد كانت أولى هذه الآلات وأقدمها تعرف بالآلة المصلحة، وهي كانت عبارة عن آلة خشبية غريبة الشكل مزودة بأسلاك وبكرات ونوابض وألواح منزلقة. فقد كان الأشخاص الذين يتمرنون على هذه الآلة يستخدمون وزن جسمهم ك قوة مقاومة ويقومون بالتالي بسلسلة كبيرة ومتنوعة من الحركات التي تشغل عضلات البطن والظهر إضافة إلى عضلات الجزء العلوي من الساق وعضلات الردفين.

صحيح أن هذه الآلات لا تزال تستخدم حتى أيامنا هذه، إنما يقدم أيضاً العديد من برامج بيلاتس صفوفاً للتمارين التي تمارس على الأرض، والمصممة خصيصاً لتقوية وتعزيز ثبات العضلات المركزية في الجوف والظهر . فعوض أن يركز على الكمية يركز بيلاتس على النوعية بحيث يقوم المتمرن معه بالحركة نفسها مرات قليلة إنما بدقة وعناية تامة.

تمارين الأرض

إنها عبارة عن بعض التمارين الرائجة والتي أنتم ربما تقومون بها القرفصاء والخطو عالياً والبوش أب وهي كلها تمارين من شأنها أن تقوي عضلاتكم المركزية.