٢.٥ تمرين البنش رفعطريقه الأثقال تعتبر رياضة رفع الأثقال من الرياضات الأولمبية التي يمارسها كثير من الأشخاص، حيث تعد الرياضة المفضّلة لمن يرغبون ببناء عضلاتهم، وإبرازها، خاصةً عضلات الصدر والكتفين، إلا أنّه يجب الحذر عند ممارستها لما لها من أضرار على الأشخاص ضعيفي البنية، لذلك يجب ممارستها بالطرق الصحيحة لتجنّب إلحاق الأذى بالنفس، وفي هذا المقال سنعرفكم على طرق رفع الأثقال. طرق رفع الأثقال تمرين السكوات يتم عمل هذا التمرين في البار الحر، وليس في جهاز السميث، ولا بد من الإشارة إلى أن هذا التمرين يؤدى داخل قفص القرفصاء Squat Rack، ويكون ذلك عن طريق القيام بالخطوات الآتية: الوقوف تحت البار، ثم ضبطه على عضلة الترباس، وهي العضلة العلوية للظهر. إمساك البار بكلتا اليدين، مع الحرص على ضبط الوقفة، وطريقة حمل البار. رفع البار، والرجوع خطوةً نحو الوراء، مع الحرص على عدم إمالة الجسم نحو الأمام لتجنّب الضغط على العضلة السفلية للظهر. الوقوف بتوازن، والمباعدة بين الأرجل، مع الحرص على توسيع محيط الكتفين، مع الحرص على إمالة القدم نحو الخارج بزاوية 30 درجة. إنزال البار نحو الأسفل، بحيث يكون مقدار الانحناء بين الفخذين والساق أقل من 50 درجة، مع الحرص على سحب نفس عميق أثناء هذه الخطوة. رفع البار لأعلى، وإخراج النفس، مع الحرص على المحافظة على المعدل الطبيعي لانحناءة الظهر، وفي حال زادت الانحناءة عن معدلها يجب إنزال البار. تجنّب الوقوف على أطراف الأصابع، والحرص على إبقاء الكعب ملامساً للأرض. تمرين الرفعة الميتة إمساك البار مسكةً واسعةً تتناسب وعرض الكتفين. عكس القبضتين، أي جعل راحة إحدى اليدين نحو الداخل، والأخرى نحو الخارج. النزول إلى أسفل في وضعية تشبه وضعية القرفصاء، وأخذ نفس، مع الحرص على ملامسة البار لقصبة القدم. الصعود للأعلى، عن طريق الدفع بالقدمين، وإخراج النفس، مع الحرص على المحافظة على انحناءة الظهر ضمن معدلها الطبيعي، وتجنب إرجاع الظهر للخلف. تمرين كتف أمامي بار إمساك البار مسكةً واسعةً بحيث تكون أكبر من عرض الكتفين بقليل. رفع البار لأعلى، مع إمالة الرأس قليلاً نحو الخلف لترك مجال للبار. المحافظة على استقامة واتزان الجسم. رفع البار أعلى من الرأس، مع إعادة الرأس لوضعه الطبيعي. رفع الصدر نحو الأعلى. إنزال البار تحت الذقن. تمرين الخطف يزيد هذا التمرين من حجم عضلة الترباس والكتف، كما أنه يقوي عضلة الساعد، كما أنه ضروري لتحسين الأداء أثناء القيام بتمريني الرفعة الميتة، والقرفصاء، ويتم تأديته عن طريق الخطوات الآتية: إمساك البار مسكةً واسعةً تتناسب وعرض الكتفين، بحيث تكون راحة كلتا اليدين متجهة نحو الشخص. رفع البار بشكلٍ بطيء إلى أن يصل إلى الركبتين، ثم رفعه بسرعة فائقة حتى تضعه على الكتفين. المحافظة على انحناءة الظهر الطبيعيّة. تمرين البنش النبش هو تمرين يمارسه من يرغبون في زيادة قوة عضلات الصدر الوسطى والأمامية، ويكون ذلك كما يأتي: التمدد على الظهر على مقعد، بحيث تتم إراحة الكتفين، مع المحافظة على استقامة العمود الفقري، كما يتم إنزال الأقدام على الأرض، بحيث يتم رفع أثقال البار بالاستعانة بالذراعين. فرد الذراعين على الجانبين، مع ثني المرفقين حتى تلامس الأيدي البار الحديدي، ويجب الحرص على إبعاد اليدين عن الكتفين، بحيث كلّما زادت المسافة زاد حجم العضلات المحيطة بمنطقة الصدر. البدء برفع وزن خفيف، والحرص على حمل الثقل إلى أن يصل إلى منتصف منطقة الصدر، بحيث يتم إنزاله لملامسة الصدر مع أخذ نفس عميق للداخل، ثم رفعه وإخراج النفس، ويجب تكرار هذا التمرين حوالي ثماني مرات، ثم تتم زيادتها تدريجياً. زيادة ثقل البار، وذلك بإضافة أوزان جديدة، مع الحرص على مسكها بطريقة جيدة لتجنّب انزلاقها على الصدر، بحيث تتم زيادة الأثقال تدريجياً إلى أن يصبح الثقل مناسباً لوزن الشخص. الحرص على وجود شخص يتابع رافع الأثقال، لضمان سلامته، وتجنب حدوث أي إصابات. رفع الأثقال بالتناوب من أعلى لأسفل، مع وجوب ملامسته للصدر، ويكون ذلك بثني المعصمين، ويجب تكرار هذه الخطوات حوالي 12 مرة على ثلاث مراحل. شرب الماء، وأخذ وقت للراحة، للقدرة على متابعة التمرين  
  
إقرأ المزيد على موضوع.كوم: <https://mawdoo3.com/%D8%B7%D8%B1%D9%82_%D8%B1%D9%81%D8%B9_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%AB%D9%82%D8%A7%D9%84>