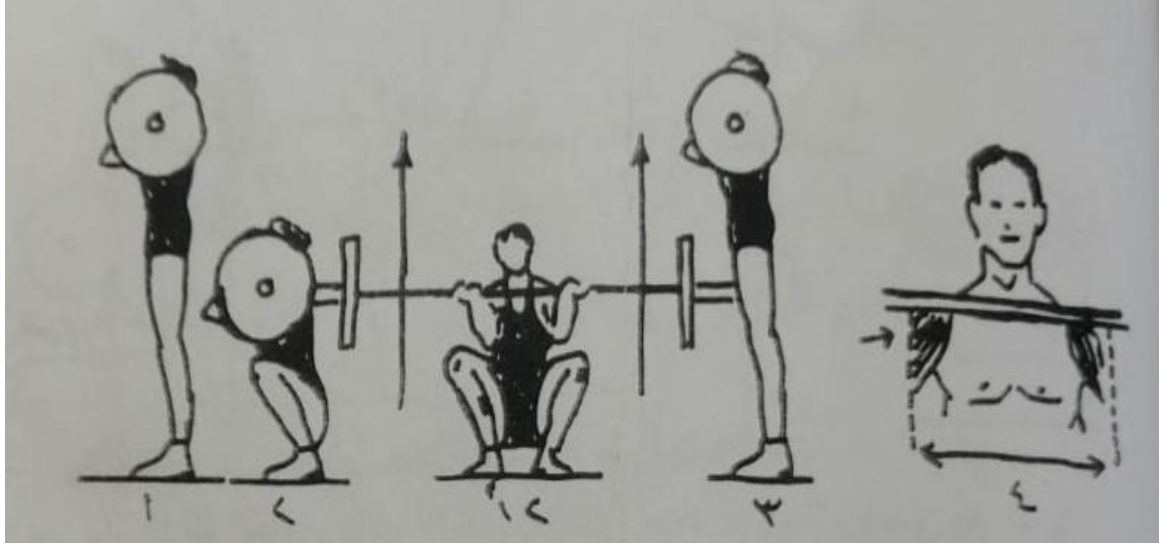


تعلم القسم الأول من رفعة النتر (الكلين) تعليم جلوس الكلين لرفعة النتر (القسم الأول)



تعليمات:

- يرفع الثقل الى الصدر بطريقة النتر وبشدة واطئة .
- عرض الفتحة بين اليدين أعرض بقليل من الكتفين ويستند عمود الثقل على العضلة الدالية.
- يقف الرباع ممتداً عمودياً كما في نهاية رفعة الكلين.
- يبدأ الرباع بثني ركبته تدريجياً ويكون الجذع عمودياً (كما في الدبنيب الأمامي).
- يكون الظهر مسطحاً وعضلاته مشدود.
- العرض بين القدمين بعرض الكتفين تقرسباً وتثبت الأقدام متوازية ومنحرفة قليلاً للخارج للأتزان الأحسن .
- يبدأ الرباع بامتداد ركبته كما في الأشكال التعليمية التوضيحية المرفقة ثم أعادة التمرين حسب الحاجة.

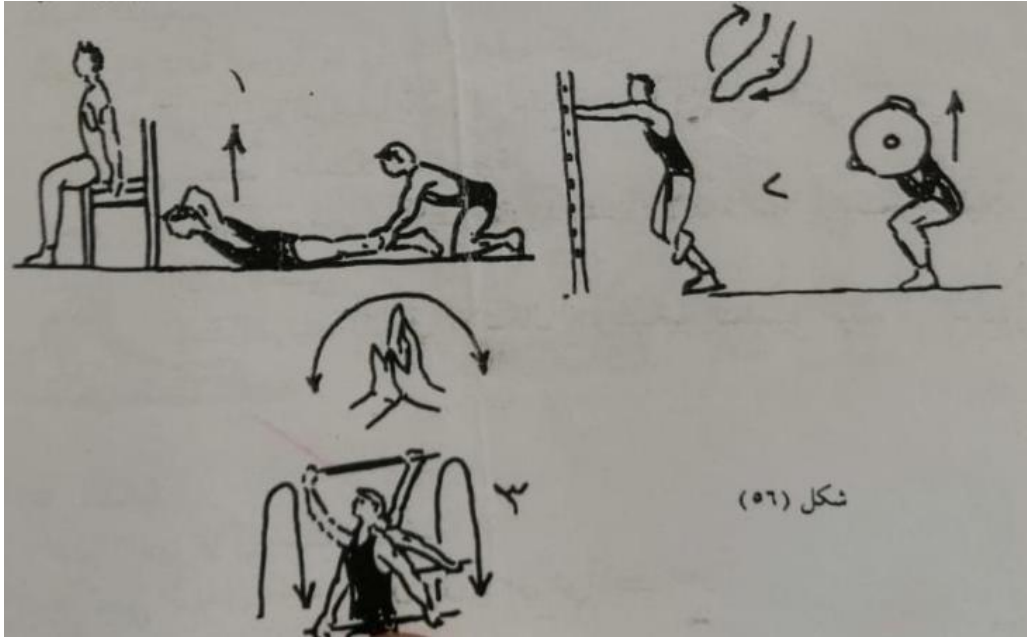
الأخطاء الشائعة:

١. تحدب الظهر كما في الشكل رقم (١).
٢. رفع كعبي القدمين وعدم تمكن الرباع من ثني ركبته كاملاً.
٣. العكسان متجهان الى الأسفل.

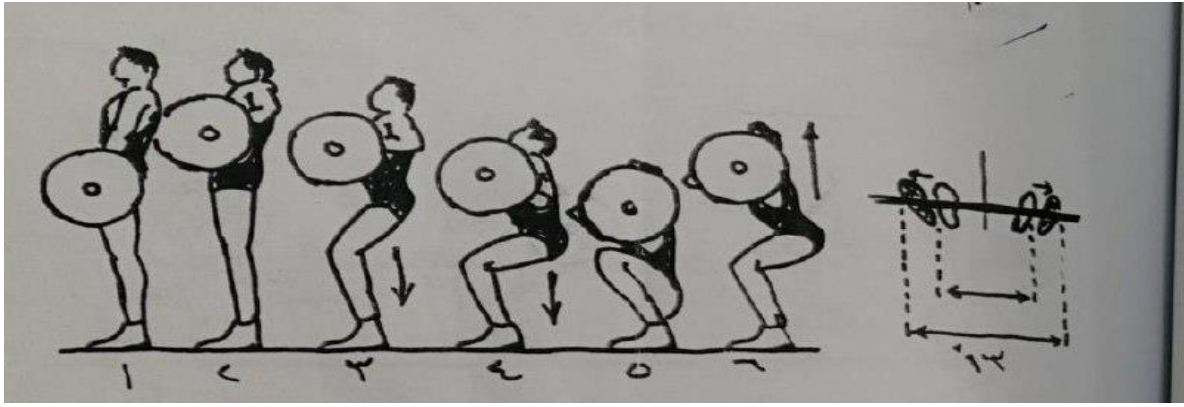


تقويم الأخطاء:

١. الجلوس على كرسي او مسطبة والظهر متسطح.
 ٢. الأنبطاح وتثبيت اليدين خلف الرأس ثم رفع الجذع وخفظه.
 ٣. تمرين لمرونة الكاحل كما في الشكل وذلك بأستناد الى السلاسل باليدين ولف القدم على ركبة الرجل المستندة ثم خفض الركبة الى اسفل ثم إعادة التمرين بصعوبة أكثر..
- تمرين حر لحركة مرونة الكاحل .
 - دبني أمامي والجذع عمودياً.
 - تدوير العصا باليدين اماماً وخلفاً كما موضح في الشكل.
 - مطابقة اليدين راحة لراحة اليدين ومحاولة الضغط عليها بشدة تدريجية بالتناوب.



تعليم رفعة النتر القسم الأول (الكلين) من وضع الوقوف.



تعليمات:

- تثبيت القدمين بعرض الكتفين تقريباً ويمر عمود النّقل من فوق ابهامي القدمين وتكونان منحرفتين الى الخارج قليلاً للاتزان الأحسن.
- يستعمل ثقل بشدة واطئة.
- يمسك الرباع النّقل ويقف عمودياً وممتداً والذراعان ممتدتان وممسكتان بالنّقل اسفل من مستوى الورك.
- يسحب الرباع النّقل بذراعيه الى أعلى مع ثني ركبتيه ثنيّاً متناسباً في الأنثناء بين الذراعين والركبتين.
- يسقط الرباع بسرعة الى الأسفل محافظاً على اتزانه ثم يدور النّقل برسغيه بشدة وقوة ليثبتته على صدره ويكون الأنثناء كامل بالركبتين.
- ينهض الرباع بمد ركبته والجذع عمودياً ويعاد التمرين بحسب الحاجة.

الأخطاء الشائعة:

١. ميل الجذع اماماً.
٢. رفع الكعبين عند الجلوس بالثني الكامل بالنّقل.
٣. مس الذراعين للفخذين.

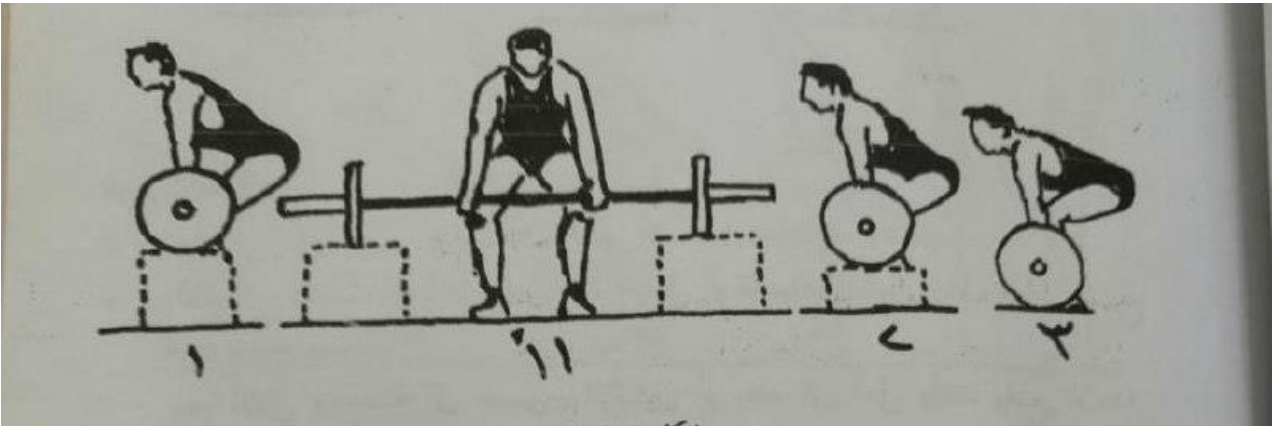


تقويم الأخطاء:

١. (الوقوف فتحاً) يكون الجذع عمودياً ثم ثني الذراعين ومدّهما بأستعمال أنثقال ذات شدة واطئة.
٢. دبني أمامي ويكون الجذع عمودياً وشدة واطئة ويعاد التمرين حسب الحاجة.
٣. وقوف والظهر مستند الى السلاّم ثم يمسك الرباع أحد السلاّم التي خلفه والتي هي بمستوى ذراعيه ويحاول رفع عكسيه الى أعلى لزيادة مرونة كتفيه.



تعليم وضعية البداية العالية والأرضية لرفعة الكلين

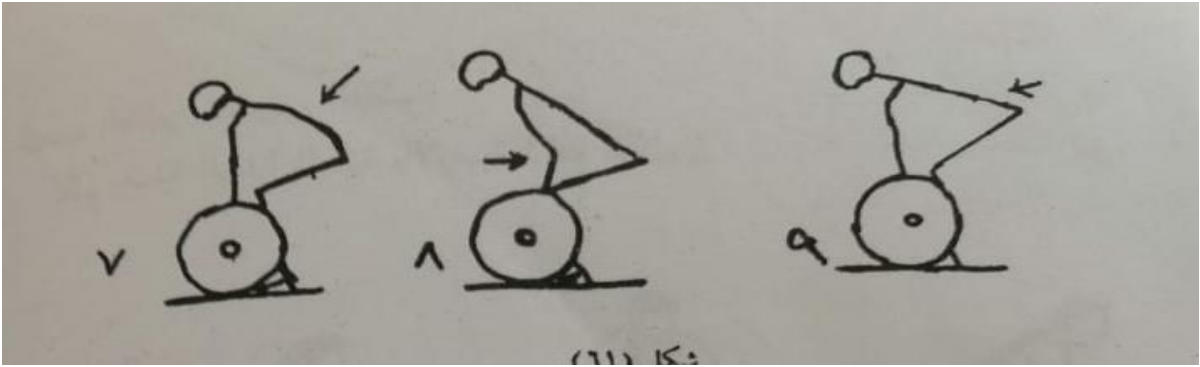


تعليمات:

١. يثبت الرباع قدميه أسفل الثقل بحيث يمر عمود الثقل من فوق ابهامي القدمين وتكون القدمان متوازيتين ومنحرفتان قليلاً للخارج للأتزان الأحسن.
٢. يرفع مستوى الثقل ويوضع على الكراسي الحديدية المرتفعة وكلما أجاد الرباع البداية كانت البداية واطئة واستعملت الكراسي الواطئة الى أن يجيدها فيأخذ الثقل من الأرض.
٣. يمسك الرباع المسكة الخطافية Hook وتكون المسافة بين قبضتي اليدين اعرض قليلاً من الكتفين والتي تناسب حجم الرباع.
٤. يكون الظهر مسطحاً ومشدود عضلاته وكذلك الفقرات العنقية تكون بنفس انحدار العمود الفقري والرأس متجه الى أمام.
٥. تكون الذراعان ممدودتين والكتف عمودياً بأعلى القبضتين.
٦. في وضعية البداية من الأرض يكون الورك بنفس ارتفاع مستوى الركبتين وتكون الفخذ موازية للأرض.

الأخطاء الشائعة:

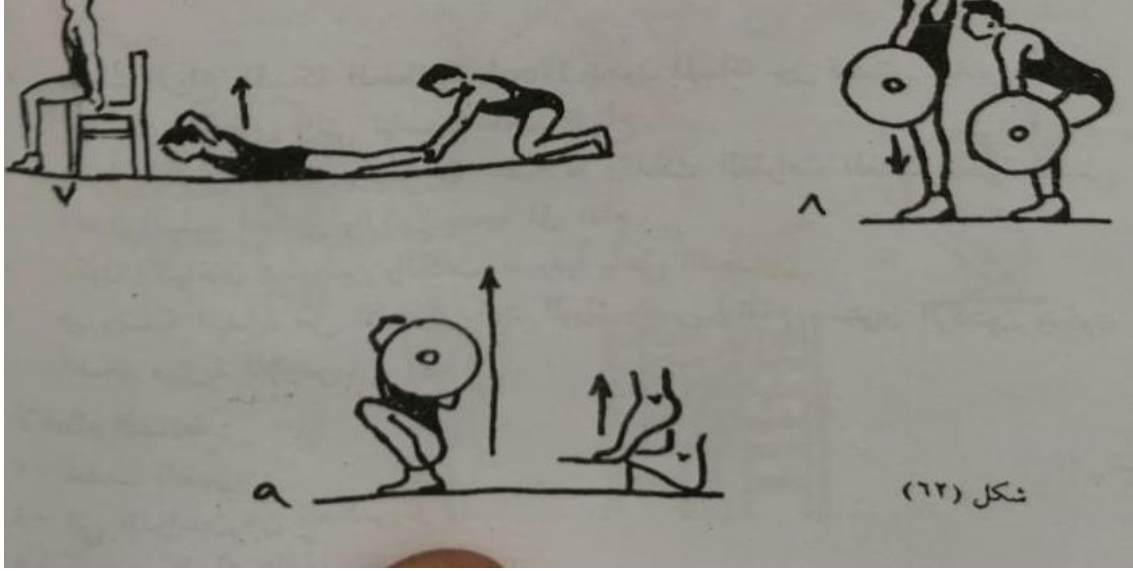
١. تحدب الظهر.
٢. ثني الذراعين من العكس.
٣. مستوى الورك عالياً.



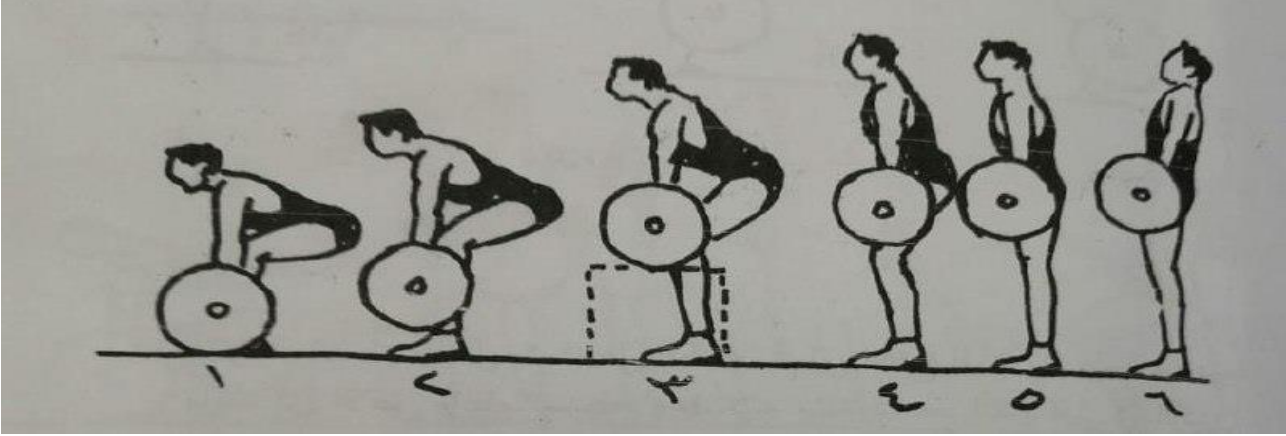
تقويم الأخطاء:

١. الجلوس على كرسي أو مسطبة والظهر مسطحاً وعضلاته مشدودة.
٢. الأنبطاح وتثبيت الكاحل بمساعدة الزميل ثم تشبيك اليدين خلف الرأس ثم رفع الجذع وخفظه.
٣. رفع الثقل وخفظه الى مستوى الركبتين ثم رفعه الى أعلى وأخذ وضع الأمتداد الكامل للجسم بأستعمال شدة واطئة .

٤. دبني خلفي بثني الرجلين كاملاً ورفع الجذع عمودياً.
٥. الأستناد بمقدمة القدم على مرتفع ثم ثني الكاحل ومده كما في الشكل.



تعليم وقفة البداية من أعلى الى أسفل مع السحب مستعيناً بالكراسي الحديدية.



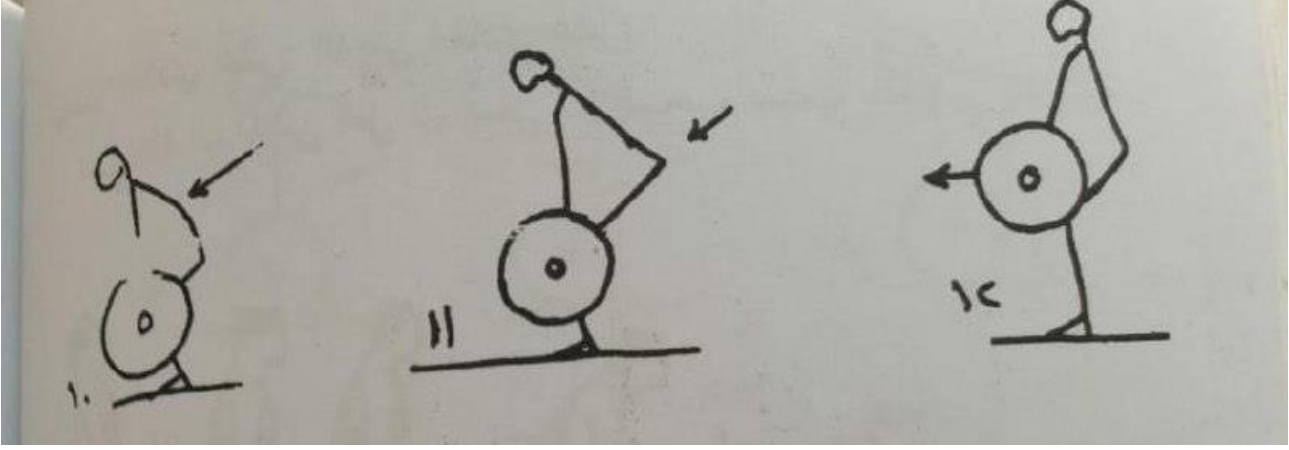
تعليمات:

- اذا لم يجد الرباع وقفة البداية من الأرض فيستعين المدرب بالكراسي الحديدية ولهذا يكون تعليمنا لهذه المهارة من أعلى الى أسفل.
- يمسك الرباع عمود الثقل كما هو مذكور في الدروس السابقة .

- يرفع الرباع كعبي قدميه ويمد مفاصل جسمه وتكون الركبة والورك والجذع عمودياً والظهر مسطحاً ومشدوداً والذراعان ممدودتان ولأكتاف مسحوبة الى أعلى والرأس مائلاً قليلاً الى الخلف،

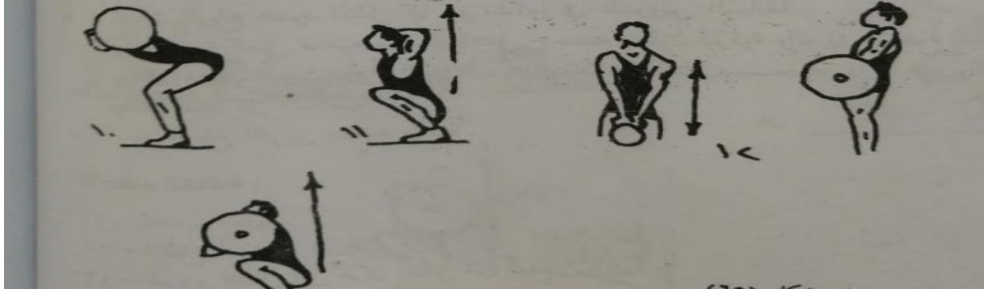
الأخطاء الشائعة :

١. تحدب الظهر.
٢. ارتفاع مستوى الورك.
٣. خروج الثقل من مركز الثقل الى الأمام.

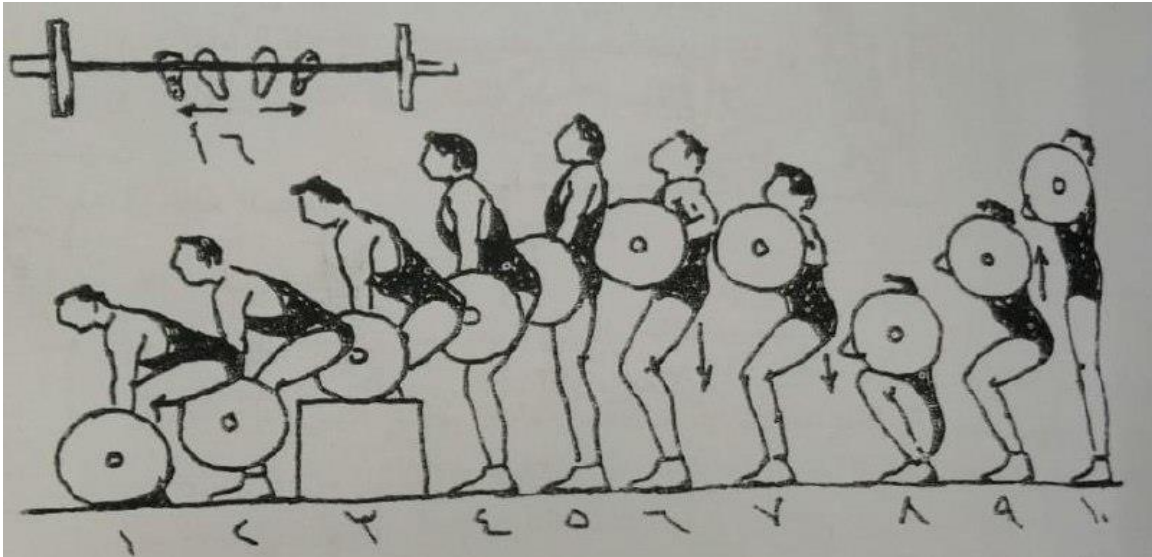


تقويم الأخطاء:

١. الوقوف فتحاً والثقل مثبت على الكتفين ثم ثني الجذع الى الامام بزاوية ٤٥ درجة ورفع الى الأعلى والظهر مسطح وعضلاته مشدودة مع انثناء قليل بالركبتين أستعمال ثقل بشدة واطئة.
- تمرين الدبني الخلفي ثم ثني الركبتين ومدهما والجذع مدّاً عمودياً مع القفز.
٢. دبني أمامي لدرجة الصفر والامتداد الكامل والجذع عمودياً بشدة واطئة.
٣. ثني الذراعين الماسكتين الدمبلص وتقريب الثقل من جسم الرباع.
- الوقوف ماسكاً الثقل ومحاولة تقريب الثقل من جسم الرباع.



تعليم القسم الأول من رفعة النتر (الكلين)



تعليمات

- تثبيت القدمين بعرض الكتفين تقريباً ويمر عمود الثقل من فوق أبهامي القدمين وتكون منحرفة للخارج قليلاً للأتزان الأحسن .
- يستعمل ثقل بشدة واطئة.
- اذا لم يجد الرباع وقفت البداية من الأرض يستعمل المدرب الكراسي الحديدية لرفع مستوى الثقل ليكون تعليمنا لهذه المهارة من اعلى الى اسفل.
- يمسك الرباع المسكة المذكورة في رفعة النتر من ناحية نوعية القبضة والمسافة بين اليدين.

- يبدأ الرباع بشد عضلات الرجلين وسحب الثقل ليصل الى مستوى الركبة وتكون الساقان عموديتان على الأرض كما في الشكل رقم (٢-٣) ثم تميل ساقا الرباع الى أمام وينخفض الورك قليلاً فيصل مستوى عمود النّقل الى ثلثي الفخذ.
- يبدأ الرباع بأخذ وضع الأمتداد لجميع مفاصل جسمه يرفع كعوب القدمين وأمتداد الركبة والورك والعمود الفقري وسحب الأكتاف للأعلى وميل الرأس الى الخلف قليلاً.