

ثانيا: الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريبات القوة :

توجد أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة التي تستخدم لتنمية القوة العضلية, كما أنه يمكن تنمية القوة العضلية عن طريق التمرينات بدون أدوات, وفي الحالة الأولى يتحدد اختيار نوعية التمرين تبعاً للأدوات والأجهزة المتوافرة وطبقاً للهدف المطلوب تحقيقه, مع الأخذ في الاعتبار أنه يمكن استخدام هذه الأدوات نفسها لتنمية التحمل العضلي عند التدريب بشدة أقل مع عدد تكرارات أكثر, وعموماً تستخدم لتدريبات القوة الوسائل التالية:

1- تمرينات بدون أدوات Calisthenics :

تعنى كلمة Calisthenics في اللغة اليونانية القديمة "القوة الجميلة Beautiful Strength" وهي طريقة لتحريك الجسم لأداء تمرينات في تسلسل إيقاعي. وهذا النوع من التمرينات يعتمد على استخدام ثقل الجسم في تنمية القوة العضلية, وقد تستخدم فيه بعض الأدوات الصغيرة, ويراعى إلا يزيد التكرار دائماً عن 10 مرات لضمان اتجاه تأثير التدريب لتنمية القوة, ولضمان ذلك يمكن زيادة المقاومة باتخاذ أوضاع مختلفة بالقدمين على مقعد مرتفع لزيادة المقاومة, أو الاستعانة بالزميل في حالة زيادة التحميل, ومن أمثلة هذه التمرينات, تمرين الجلوس من الرقود لتقوية عضلات البطن وكذلك تدريبات الشد على العقلة, وتدريبات الوثب أماماً بالقدمين معاً أو الجري مع حمل الزميل على الكتف لتنمية قوة عضلات الرجلين.

2- تمرينات الإثقال الحرة Free Weight :

تستخدم مجموعات مختلفة من الإثقال الحرة كمقاومات, ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة بدرجة كبيرة, ويتم ضبط المقاومة باختيار الإثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها أو تقليلها, وهذه الأدوات مثل:

1- القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد بار (Barbells)

2- الدمبلز : وهو عبارة عن كرتين من الحديد يربط بينهما قضيب من الحديد Bumbbells

3- الكرات الطبية Medicine Balls

4- آلات الإثقال Weight Machines

ظهرت حديثاً بعض الأجهزة التي يمكن استخدامها لتدريبات القوة والتحمل العضلي, وأصبحت هذه الأجهزة أكثر أماناً من الإثقال الحرة, كما أنها توفر الجهد والوقت في ضبط المقاومة المستخدمة

والتحكم فيها, بالإضافة إلى إمكانية تنظيم التدريب بطريقة أفضل عند استخدامها, وهذه الأجهزة تشمل:

1- جهاز المجموعة العضلية الواحدة Nautilus

وهو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدريبات القوة, ومزود بأثقال تمثل المقاومة, ويمكن التحكم في مقدارها, وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعا مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة.

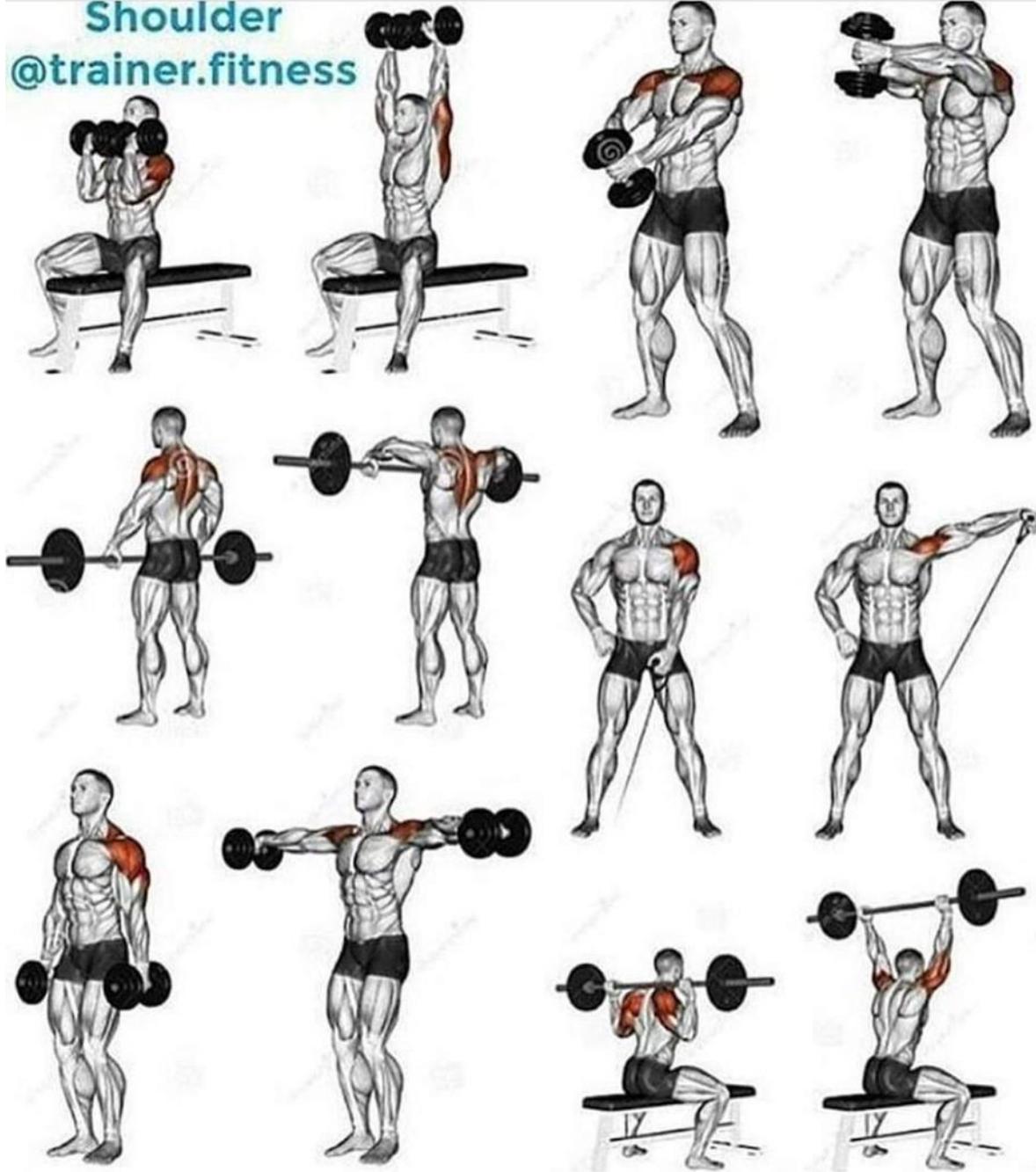
2- جهاز اللياقة متعدد المحطات Multi – Stations

وهو جهاز يشبه الجهاز السابق, غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة, كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين والذراعين, ومجموعة عضلات الصدر, ومجموعة العضلات الخلفية للرجلين, ومجموعة عضلات البطن... , ولذا فإن من أهم ما يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه بوساطة عدة أشخاص في وقت واحد, ولهذا يصلح استخدامه للتغلب على مشكلة ضيق المساحات اللازمة لأداء تدريبات التقوية المختلفة, ولهذا فقد جرح البعض إلى تسمية هذا الجهاز “ملتي جيم Multi – Gym” وكلمة “Gym” هنا مشتقة من “جمنزيوم” Gymnasium أي صالة الألعاب الرياضية, ولذا فإن تحريف التسمية هنا المقصود به الجهاز الذي يمكن استخدامه في صالات اللياقة البدنية.

3- جهاز اللياقة المائي Hydra – Fitness

وهو جهاز مصمم على نوع معين من الأسطوانات المائية التي تعتمد على ضغط الماء بدلا من استخدام مقاومات الاتقال الحديدية.

Shoulder
@trainer.fitness



Shoulder
@trainer.fitness

