

تدريبات القوة لكبار السن
(كيف تصبح أقوى)

تدريبات القوة لكبار السن

(كيف تصبح أقوى)



الدكتور

خالد محمد عبد الرحيم العطيّات

أستاذ البايوميكانيك الرياضي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة الاردنية

الدكتور

بسمان عبد الوهاب عبد الجبار

أستاذ البايوميكانيك الرياضي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بغداد

الطبعة الأولى

2016م



المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2016)

جمال ، محمد أحمد
الفرج بعد الشدة، محمد أحمد جمال.- عمان ، دار أمجد للنشر
والتوزيع، 2016.
() ص
ر.إ: /2016
الواصفات: /

ردمك :- ISBN:978-9957-99-

© Copyright

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

All rights reserved. NO Part of this book may be reproduced, stored in aretrival system, or transmitted in any form or by any means, without prior permission in writing of the publisher.

دار أمجد للنشر والتوزيع

جوال :
٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢ هاتف ٠٠٩٦٢٧٩٦٩١٤٦٢٢
٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢ فاكس ٠٠٩٦٢٧٩٩٢٩١٧٠٢
٠٠٩٦٢٧٩٦٨٠٢٦٧٠

dar.almajd@hotmail.com
dar.amjad2014dp@yahoo.com

عمان - الأردن - وسط البلد - مجمع الفيض - الطابق الثالث



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

((المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير))

المقدمة :-

إن ممارسة التمارين الرياضية المختلفة يعد من أهم الاسلحة الضرورية للحفاظ على جسم سليم خالٍ من الأمراض ونشيط وحيوي، ولقد أتفق كل المختصين في مجال الطب وعلوم الرياضة على أن الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية هو سحر خارق يقي الانسان من أمراض الشيخوخة ويحافظ على الجسم بوضع جيد، وهنا لا بد من الإشارة الى أن ذلك لايعني أطالة العمر الزمني فأن (لكل أجل كتاب) ولكن هناك فرق من ان تعيش حياتك وانت بكامل صحتك ولياقتك ونشاطك لآخر يوم في حياتك أو أن تكون فريسة للأمراض المزمنة وأمراض المفاصل وغيرها. مما لاشك فيه أن عدم استخدام الانسان لعضلاته يضعفها سيما وان المدنية الحديثة قد سهلت من أنجاز الكثير من الاعمال وانت جالس على الكرسي في غرفة المعيشة، ولا بد هنا أن نشير الى إن الانسان يفقد حوالي 1٪ من استهلاكه للاوكسجين كمعدل سنوي بعد تجاوزه الثلاثين من العمر اي بمعنى آخر فإنه يكون

قد فقد 30% من قابليته على استهلاك الاوكسجين عند بلوغ الستين من العمر وهذا بالطبع يختلف لدى الافراد الذين يمارسون التمارين الرياضية مختلفة الانواع وبانتظام خلال حياتهم حيث انهم يحافظون على معدل استهلاكهم للاوكسجين كما لو كانوا في عمر الثلاثين، أن ممارسة التمارين الرياضية حتى لو كان في عمر متأخر فإنه يساعد على استعادة الافراد للوظائف الحيوية تدريجياً ولو بلغوا الخامسة والسبعين او الثمانين من العمر وهذا ينعكس على نشاطهم اليومي وحيويتهم العامة من خلال النشاط المتزايد لديهم وتقل اوزانهم ويصبح نومهم مستقرا وعميقاً، فضلاً عن أنها تعمل على زيادة قدرتهم الذهنية والمحافظة عليها وتقلل من نسبة تعرضهم للجلطات القلبية والسكتات الدماغية.

أجريت دراسة على عينة من كبار السن تتراوح اعمارهم أعمارهم بين 74 - 94 عاماً قاموا بممارسة الرياضة لمدة (10 أسابيع) خلصت النتائج للدراسة ان عضلاتهم قويت وزادت سرعة مشيهم وقدرتهم على صعود الدرج وغيرها من الفعاليات الحياتية اليومية مقارنة مع عينة ضابطة من نفس الاعمار لم يمارسوا التمرينات الرياضية.

أن الفوائد الاساسية لممارسة التدريبات الرياضية بمختلف انواعها وبانتظام

هي:-

1- زيادة النشاط الجسمي والحيوي مع القدرة على تنفيذ الاعمال اليومية باستقلالية وبدون مساعدة الآخرين.

2- التطور الحاصل في القوة العامة يحمي كبار السن من خطر السقوط وهذا ناتج من تطور قابلية التوازن والقابلية الذهنية فضلا عن قوة العظام والتقليل من أعراض هشاشة العظام، ان أكثر من 3\1 من نساء العالم، 6\1 من رجال العالم من كبار السن معرضون للكسور في منطقة الفخذ والورك ويعد ذلك سادس سبب للوفاة في الاعمار الكبيرة.

3- تعمل على تحسين الدورة الدموية العامة وسريان الدم بالنسبة للاعضاء الداخلية في الجسم وهذا له اثر ايجابي من الناحية البدنية والنفسية.

4- من الحقائق الثابتة في علم طب الشيخوخة أن ممارسة قدر بسيط أو متوسط من الرياضة بانتظام يعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة فضلا عن اكتساب الشعور بالاطمئنان والثقة بالنفس والقدرة على التحمل والصبر.

5- ثبت من خلال البحوث والدراسات على أن ممارسة الرياضة تساعد على معالجة بعض الامراض المزمنة مثل السكري والضغط وبنسب متفاوتة بحسب مستوياتها وانواعها وأنها تقلل من أعراض كل الامراض المزمنة وخاص تلك التي تصيب الجهازين العظمي والعضلي.

6- تحسن من العلاقات الاجتماعية سيما ان كنت تمارس الرياضة ضمن مجموعه من الاصدقاء وأفراد العائلة.

قد يعتقد الانسان عند وصوله الى سن التقاعد ان الوقت قد حان للراحة والجلوس، هنا يجب عدم الاستسلام لهذا الشعور والبدء بممارسة الحركة والنشاط اليومي الرياضي وبشكل معتدل وبمقدار (3-6 ساعات) في الاسبوع وهذا هو السلاح السري والاقوى لمحاربة الشيخوخة.

في كل عام نتعلم المزيد عن الفوائد الصحية لممارسة الرياضة والتغذية السليمة من خلال عمل دراسات من قبل علماء الصحة والمختصين على المتطوعين الكبار مما وفر معلومات وافية حول عملية الشيخوخة وكيف يمكن المحافظة على القوة واستقلالية الحركة مع تقدم العمر.

إن ممارسة التمارين الخاصة بالقوة خلال مرحلة البلوغ يؤدي الى البقاء قوياً ونشطاً ويساعد ايضاً على منع هشاشة العظام وتحفيز نمو العضلات ويمنح شعوراً بالقوة البدنية ويعزز ايضاً الصحة العقلية والنفسية، ولقد ظهر من خلال الدراسات والبحوث ان تدريبات القوة سهلة التعلم وآمنة وفعاله.

من خلال عمل الخبراء في مراكز السيطرة على الامراض والوقاية منها في جامعة (تفتس - بوسطن Tufts) لمساعدة كبار السن فقد تم جمع معلومات هذا الكتاب،

لمساعدة كبار السن بالبقاء اقوياء وبصحة جيدة ، ادعوك لقراءة هذا الكتاب بعناية ودقة والبدء في تطبيق واستخدام برامج تدريب القوة وستلاحظ انها ستحدث لديك تغييراً جذرياً وعميقاً في النواحي البدنية والعقلية والعاطفية والصحية.
دعونا نجعلنا هدفنا البقاء اقوى من أجل الصحة.

المحتويات

13	برنامج تمارين خاص لك	التقديم
16	الرياضة وكبار السن	
23	قدرة تدريبات القوة	الفصل الاول
27	احداث التغييرات	الفصل الثاني
33	الحصول على الدوافع	الفصل الثالث
41	أبدأ الرحلة: 6 خطوات بسيطة	الفصل الرابع
55	اصبح أقوى	الفصل الخامس
87	شجاعة في التقدم	الفصل السادس
93	ابقى على المسار-12 اسبوع عمل	الفصل السابع
129	مصادر للبقاء قوياً	الملحق
130		الدليل

تحذير هام:-

إن المعلومات والبرامج الموجودة في هذا الكتاب تستند على مجموعة من البحوث العلمية واسعة النطاق وتتضمن أيضاً تعليمات السلامة، وانت مدعو لمناقشتها وقراءتها مع طبيبك الخاص او مسؤول الرعاية الصحية، مع مراعاة الفحوصات الطبية المنتظمة والمهمة وبمساعدة هذا الكتاب ستصبح أقوى وانشط بدنياً، وبإشراف من المختصين.

تقديم :-

برنامج تمارين خاص لك :-

إن اختيارك لقراءة هذا الكتاب، أنك قد اتخذت الخطوة الأولى للقيام برحلة فيها مزيد من القوة والحيوية، نمو القوة يجعلك في عمرك هذا أكثر صحة ونشاطاً وأكثر استقلالاً، قد تكون في هذه اللحظة أقل نشاطاً أو تشعر بالكسل أو الخمول.

نحن نعلم إن ممارسة التمارين البدنية الاعتيادية بانتظام هو مهم للجميع ولكافة الاعمار وللجنسين من أجل المحافظة على الصحة، وعندما تريد أن تبدأ بتنفيذ برنامجك الخاص بك تجد أنك لا تملك المعلومات الضرورية الكافية للقيام بذلك، وقد يكون هذا بسبب أنك تشعر أن عمرك ومشاكلك الصحية تجعل من الممارسة الرياضية غير آمنة لك، وهذا يسبب مشكلة لك في اختيار المناسب لك.

هذا الكتاب يوفر لك برنامج أساسي لتدريبات للقوة بأمان وبساطة وفعاليتها كبيرة، لقد أظهرت الدراسات والبحوث حول العالم إن تدريب القوة يفيد النساء والرجال من جميع الاعمار وفي جميع مستويات اللياقة البدنية وبحسب الفعاليات الرياضية ومستوياتها.

في التقرير العام لـ (سيرجون 1996 Surgeon) اتفق الخبراء على أن التمرينات الهوائية تكون متكاملة مع تمرينات القوة وان تكون لمرتين في الاسبوع على الاقل.

وهذا البرنامج سوف يساعدك على :-

- بناء القوة العضلية.

- المحافظة على كثافة العظام.

- تطوير التوازن والتوافق فضلاً عن الحركة.

- التقليل من خطر السقوط.

- تعزيز الاستقلالية في أنجاز أعمال الحياة اليومية.

تدريبات القوة تحتاج الى وقت قليل ومعدات بسيطة وهي آمنة حتى للاشخاص الذين لديهم مشاكل صحية خاصة.

تدريبات القوة التي وضعت في هذا الكتاب تعد نصائح تحفيزية واحتياطات للسلامة وهي تمارين خاصة مع نظام غذائي محدد، وضع من قبل مختبر الفلسلجة والصحة في جامعة (Tufts)، مهما كان عمرك، أو وضعك الصحي، أو مستواك البدني، فأنت مناسب لتنفيذ هذا البرنامج اللطيف والفعال.

يساعدك هذا الكتاب في الحصول على كل الادوات المناسبة للنجاح في تنفيذ هذا البرنامج الرائع الذي يقدم لك الكثير من مزايا التي تعزز وتطور القوة والطاقة والحيوية والمساعدة في علاج الامراض المزمنة مثل التهاب المفاصل وهشاشة العظام.

ويساعدك في اتخاذ القرار فيما إن كانت هذه التمارين آمنة لك بالتشاور مع طبيبك الخاص، ويقدم برنامج يتوافق مع احتياجاتك الخاصة خطوة بخطوة مع البقاء على الطريق الصحيح وتطور القوة والصحة بما يتناسب مع عمرك، ستجد في نهاية الكتاب برنامج لمدة 12 اسبوع تستطيع من خلاله تسجيل تقدمك والاحتفال به.

الهدف الرئيس لهذا البرنامج هو جعل تدريبات القوة عادة متلازمة مع حياتك، وبفعلك هذا سوف تكون أقوى وأنشط وأكثر استقلالية.

الرياضة وكبار السن:-

إن طول العمر الزمني لايعني بالضرورة ظهور تغيرات الشيخوخة او صفاتها فإن ذلك يختلف من فرد الى آخر وبحسب عوامل عديدة منها وراثية ومنها اسلوب الحياة وعوامل اجتماعية فضلا عن العوامل البيئية والنفسية.

إن الامام ومعرفة التغيرات المصاحبة للتقدم بالعمر ومن كافة النواحي سيما تلك المتعلقة بالأداء الحركي والجوانب الوظيفية ونعني هنا التغيرات الحيوية التي تحدث في داخل جسم الانسان، كل ذلك يعطينا الكثير من أجل التوصل الى انسب الطرائق والاساليب التي نستطيع من خلالها معالجة أمراض التقدم بالعمر والمحافظة على لياقة بدنية وعقلية خلال التقدم بالعمر.

حرص العلماء ومنذ القدم الى التعرف على أهم التغيرات التي ترافق التقدم بالعمر، فقد لاحظ (أفلاطون) إن الانسان الذي حقق مستوىً عالياً من التكيف في الحياة يمكنه من مواجهة المشكلات التي ترافق التقدم بالعمر، أما (أرسطو) فقد لاحظ بأن الجسم يصل في قمة حيويته في عمر (35 سنة) وأن العقل يكون في قمته في عمر (49) ولقد قال بأن الانسان السليم بدنياً والميسور مادياً يمكنه ان يتمتع بحياته خلال التقدم بالعمر، ولقد تناول العالم العربي (أبن سينا) دورة الحياة بالتفصيل وأكد على العلاقة بين أمراض التقدم بالعمر وعوامل البيئة والتغذية وظائف الامعاء وعمليات الهضم.

وهنا لابد ان نتطرق الى مفهومين حول تحديد عمر الانسان وهما (العمر الزمني،

والعمر البيولوجي) وكما يأتي:-

- العمر الزمني :- هو تلك الفترة الزمنية المنقضية من الولادة الى الفترة الحاضرة التي يعيشها الفرد.

العمر الزمني = التاريخ الحالي - تاريخ الولادة

- العمر البيولوجي :- وهو ذلك العمر الذي يعبر عن حالة أعضاء الجسم الداخلية وظائفها الفسيولوجية والحيوية المختلفة.

وهذا العمر يختلف من فرد الى آخر على الرغم من أنهم يمتلكون نفس العمر الزمني باختلاف الحالة البدنية والجسمية والصحية، فالشخص النشط والممارس للتمارين الرياضية المنتظمة يمتلك عمراً بيولوجياً أقل من أقرانه الذين هم بنفس عمره الزمني. وبحسب ما تقدم فإن الاعراض الشائعة للتقدم بالعمر من الممكن ان تتلخص ب:-

1- ظهور الشيب والتجاعيد.

2- ضعف البصر وتساقط الشعر والاسنان.

3- ضعف السمع.

4- قلة الحركة والنشاط.

5- هزلة الجسم وتقوس الظهر (من الملاحظ ، الانسان يقصر بضع سنتمات بتقدم

العمر بسبب ضيق المسافات الغضروفية بين فقرات العمود الفقري).

6- قلة المناعة ضد الامراض الشائعة.

7- هشاشة العظام.

8- نقص الطاقة الحيوية في الجسم والقدرة الانتاجية.

9- مجموعة متعددة من الاعراض النفسية مثل (قلة النوم، العصبية، النسيان، العناد...الخ).

البرنامج المنتظم بتمارين رياضة متوازنة يؤدي الى جعل العمر البيولوجي يقل كثيرا عن العمر الزمني تمرينات منتظمة بالقوة والتحمل والمشي والسباحة وركوب الدراجات تساعد على منع 9 - 15% من الانحدار المتوقع في الكفاءة البدنية وبذلك يكون عمرهم البيولوجي أقل من عمرهم الزمني بحوالي 4-5 سنة.

تؤكد الابحاث ان التقدم بالعمر لايعيق القدرة عن تنمية قوة العضلات وزيادة حجمها .

التمرينات لكبار السن تبدأ من (1-15) دقيقة وتزداد تدريجيا مع عدم التدريب لكبار السن في جو حار ورطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم، اكدت نتائج كثير من الابحاث والدراسات في الفترة الاخيرة وجود علاقة ايجابية قوية بين ممارسة الانشطة الرياضية بشدة معتدلة وبين انخفاض نسبة الاصابة بامراض القلب وضغط الدم المرتفع وانخفاض نسبة الاصابة بالام الظهر.

اشارت البحوث مقارنة بين افراد مسنين متدربين والتي تتراوح اعمارهم بين 8-46 سنة مع افراد اصغر سنا غير مدربين والتي تراوحت اعمارهم من 3-19 سنة وجدوا ان الافراد اكبر سنا والاصغر سنا لا توجد بينهم اختلافات واضحة في تنظيم الحرارة عندما اجريت عليهم الدراسة في بيئة حارة ورطبة تغييرات تحدث في تركيب الجسم وخصائصه مع تقدم العمر في المرونة حيث تتأثر مرونة المفاصل بسبب التصلب والتوتر الذي يحدث

في الانسجة العضلية وفي النهايات العضلية المتصلة بالعظام والمعروفة بالاورتار العضلية ونقص المرونة لدى كبار السن يرجع الى نقص النشاط الكيميائي والفيزيائي والتمرينات الرياضية تساعد على تحسن مستوى المرونة وتكسب المفاصل ومد العضلات قدرا كبيرا من القدرة على الانقباض والارتخاء .

وزن الجسم يقل مع التقدم في العمر بينما دهون الجسم تزداد وتحدث التغيرات في تركيب الجسم مع التقدم في العمر نتيجة النقص في التمثيل الغذائي والنشاط الفسيولوجي وفي المتوسط يحدث نقص بنسبة 1٪ في معدل التمثيل الغذائي بدءا من عمر 4 سنة وتزداد مع التقدم في العمر وبالتالي يحدث نقص في كتلة الجسم ويبقى مستمرا مع التقدم بالعمر كما تحدث تغيرات في تركيب الجسم مع العمر ويفقد جزء من كتلة العضلة مقترنة بزيادة الدهون في الجسم.

ويظهر واضحا في عمر 6 سنة للرجال و5 سنة للنساء ويعد التركيب المثالي للرجال عمره 75 سنة و8٪ عظام و15٪ عضلات و4٪ دهون من وزن الجسم النشاط البدني المنتظم يساعد على تحسين التغيرات المضادة لتركيب الجسم لدى المسنين حيث تساعد على تقليل المخزون في الدهون وزيادة الكتلة العضلية

مع تقدم العمر تصبح العظام اكثر هشاشة بسبب الضعف في مادة تركيب العظام وتركيز المعادن واهمها الكالسيوم ويصبح من بين الاخطار التي تهدد كبار السن الكسور بمختلف انواعها .

الدراسات في هذا المجال يفقد كبار السن الرجال جزء من كتلة العظام تقدر بحوالي 1% لكل سنة بعد عمر 5 سنة بينما تفقد النساء جزء من كتلة او كثافة العظام في اوائل الاربعين بنسبة تقل تصل 2% ترتبط عملية فقد كثافة العظام بالعوامل الهرمونية والجنسية والغذائية والحركية بالاضافة الى انعدام النشاط البدني.

التمارين المنتظمة تساعد على بقاء العظام في حالة جيدة للعلاقة بين قوة العضلات الهيكلية وتركيز معادن بالجسم تشير البحوث والدراسات ان تمرين لمدة ساعتين ثلاث مرات اسبوعيا لمدة 6 اشهر تحسن مستوى المعادن للنساء بأعمار 73 سنة بينما اللاتي لم تتدرب فقدت حوالي 15% من المعادن خلال نفس الفترة الزمنية حجم وكتلة العضلات تقل مع تقدم العمر حيث يتضح النقص في قوة العضلات وفي قدرتها على التحمل يبدأ الظهور في ضعف قدرة العضلات بدءا من سن 4 سنة مع زيادة معدل النقص حتى عمر 6 سنة بعد عمر 74 سنة للرجال والنساء لا توجد قدرة على رفع الاوزان الثقيلة وخاصة لدى قليلي الحركة والنشاط بسبب ضعف النسيج العضلي والوتار العضلية

تشير دراسات الى حدوث بعض التحسن او التكيف للتدريب مع تقدم العمر ويؤشر ان حجم الالياف ثابتة في الرجال والنساء وان التدريب يؤدي الى حدوث تطور في القدرة العضلية مع زيادة نسبية في حجم العضلات.

أهم التغيرات المصاحبة لممارسة الرياضة لكبار السن هي:-

- تحدث تغييرات في صفات الجسم لدى كبار السن تشمل تغيرات وظيفية في التمثيل

الغذائي .

- الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية تجعل الفرد الذي يبلغ عمره الزمني 65 سنة يكون بمواصفات رجل عمره البيولوجي 45 سنة وذلك اعتمادا على الحالة الصحية واللياقة للفرد.

- التغيرات التركيبية للجهاز الدوري لكبار السن تشمل تضخم البطين الايسر للقلب وزيادة تصلب الشرايين وضعف مرونتها نتيجة زيادة ترسيب الدهون والكوليسترول في جدار الاوعية الدموية مع ضعف في غضاريف بين المفاصل الكبيرة والعمود الفقري.

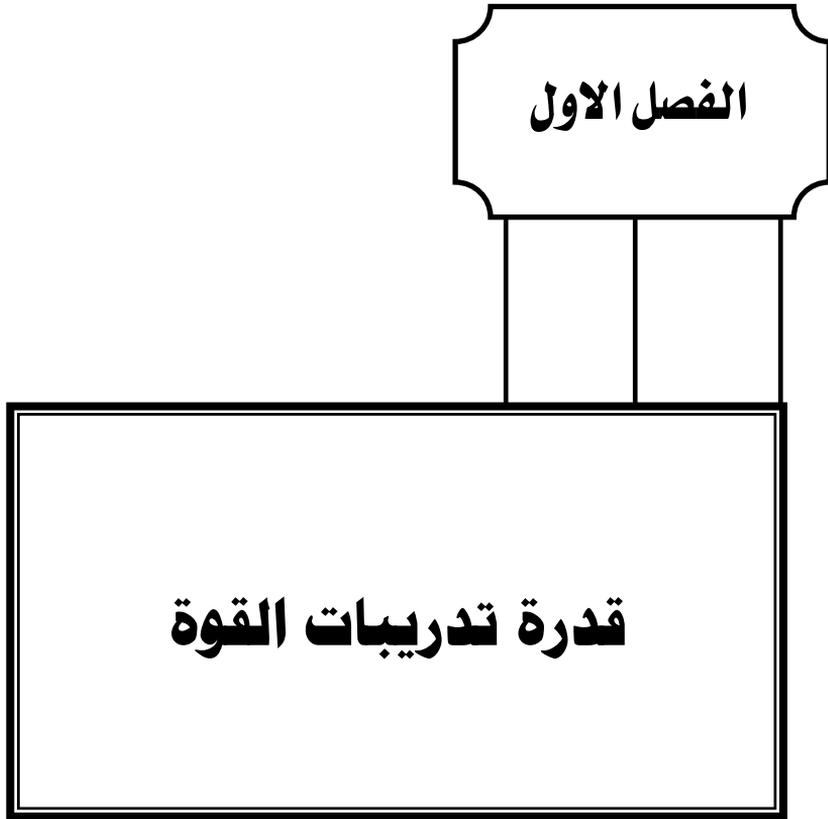
- التغيرات الوظيفية لكبار السن تشمل نقصا في معدل القلب الاقصى وزيادة ضغط الدم وزيادة المقاومة الطرفية الوعائية ونقص في معدل استهلاك الاوكسجين ونقص في حجم الضربة والدفع القلبي.

- النقص في استهلاك الاوكسجين لكبار السن يقل تدريجيا من 8-1% لكل عقد من العمر بعد 4 سنة - تغيرات صفات الجسم بعد مرور الزمن ينتج عنه تغيرات في النظام الرئوي وفي النسيج الرئوي الصدري كما تقل قوة عضلات التنفس.

- تغير صفات الجسم مع مرور الزمن ينتج عنه نقص في معدل تدفق الهواء الشهيق والزفير وبالتالي تقل حجم التهوية الرئوية ويقل الانتشار الرئوي وامتصاص الاوكسجين.

- مع تقدم العمر يفقد الجسم نسبة من الكالسيوم ينتج عنه نقص في محتوى معادن العظام وتقل كتلة العظم بنسبة تتراوح من 1-15% عند عمر 65 سنة وحوالي 3% عند عمر 8 سنة كما يكون الفقد لدى النساء اكبر مقارنة بالرجال.

- في الافراد المسنين يقل نظام التحكم الحراري ويزداد احساسهم ومعاناتهم نتيجة الارتفاع في درجة حرارة الجو وذلك بسبب ضعف وقلة نشاط الغدة الدرقية وهو بسبب ضعف آلية تنظيم الحرارة وخاصة لغير الممارسين للرياضة.



الفصل الاول :-

قدرة تدريبات القوة :-

بالنسبة للكثير من كبار السن، فإن التقدم بالعمر يترافق مع خسارة حتمية للقوة والطاقة والعنفوان، وهذا ما لا يجب أن يكون، هشاشة العظام و انخفاض الطاقة والحيوية تقترن مع الشيخوخة مثل صعوبة المشي لمسافات أو صعود الدرج أو حمل البقالة والسبب هو ضمور العضلات، وهذا يتطابق مع القول (استخدام الشيء أو فقده Use it or lose it) عندما يتعلق الامر بالعضلات.

من افضل الطرائق لابقاء العضلات صحية وقوية هو من خلال تدريبات نطلق عليها - تدريبات القوة - وفي بعض الاحيان يطلق عليها تدريبات الاثقال او تدريبات المقاومة.

أظهرت الدراسات في جامعة (Tufts) أن تدريبات القوة هي من افضل الطرائق لمحاربة الضعف والوهن الذي يصاحب تقدم العمر وأن ممارسة تدريبات القوة بشكل منتظم يبني العظام والعضلات ويحافظ على الاستقلالية والطاقة، وهي آمنة للنساء والرجال وفي كل الاعمار، بضمنهم أولئك الذين هم ليسوا بحالة صحية جيدة، في الواقع فإن الاشخاص الذين يعانون من امراض المفاصل أو الامراض القلبية غالباً يستفيدون من برنامج تدريبات القوة اذا ما تكرر بعض المرات خلال الاسبوع.

تدريبات القوة تعمل على تقليل الاعراض المرافقة للكثير من الامراض المزمنة من خلال النقاط الآتية :-

- التهاب المفاصل - تقلل من الالام والتصلب، وتزيد من قوة المفاصل ومرونتها.
- امراض السكر - تحسن السيطرة على نسبة السكر بالدم.
- هشاشة العظام - تزيد من كثافة العظام وتقلل من خطر السقوط.

- أمراض القلب - تقلل من خطر أمراض القلب والاعوية الدموية وتعمل على تحسين مستوى الدهون واللياقة البدنية الشاملة.

- البدانة - تزيد من الايض في الجسم مما يعمل على حرق المزيد من السعرات الحرارية والسيطرة على الوزن على المدى الطويل.

- الآلام الظهر - يقوي عضلات الظهر والبطن مما يقلل الضغط على العمود الفقري.

أن تدريبات القوة المنتظمة والمترافقة مع التدريبات الهوائية تعمل على تطوير وتحسين الحالة العقلية والعاطفية، فقد أظهرت الدراسات أن الاشخاص الذين يمارسون التمارين بانتظام ينامون نوم عميق وبشكل افضل وبفترات استيقاظ أقل، وكذلك فإن تدريبات القوة تقلل من الاكتئاب النفسي وتزيد من الثقة بالنفس وتدفع بالشخص الى التصرف بسعادة.

هذه التدريبات التي تعمل على تنمية القوة تم اختيارها بدقة ومن خلال مختصين وخبراء وهي مناسبة للافراد الذين يتمتعون بصحة جيدة والافراد الذين يعانون من أمراض مزمنة وحالتهم الصحية مستقرة بغض النظر عن الضعف الذي يصاحب التقدم بالعمر حيث أن تدريبات القوة تساعدك على البقاء حيوي واكتساب الكثير من الفوائد على المستوى الشخصي والعاطفي والصحي.

الفصل الثاني

أحداث التغيير

الفصل الثاني:-

- أحداث التغيير:-

إن أذخال تغييرات في حياتنا اليومية المعتادين عليها يعد تحدياً كبيراً، إن البدء ببرنامج رياضي يشبه قراراً للانطلاق برحلة والبدء بها خطوة بخطوة.

عند أنخاذ قرار بأجراء تغيير في نمط الحياة، ومعظم الافراد يتحركون من خلال (5 مراحل) وعلى مسار محدد من الناحية النظرية كموديل وهي :-

- مرحلة ما قبل التفكير.

- مرحلة التفكير.

- مرحلة الاستعداد.

- مرحلة التنفيذ.

- التصحيح.

- مرحلة ما قبل التفكير، التفكير – الحصول على دوافع :-

من خلال قراءة هذا الكتاب فأنتك تكون قد بدأت بمرحلة ما قبل التفكير التي هي المرحلة التي لم تبدأ بها في التفكير في برنامج تدريبات القوة.

في مرحلة التفكير كنت معجب بما سمعته عن تدريبات القوة أي أن القراءة عن تدريبات القوة أو سمعت عن الفوائد الصحية والنفسيه من صديق او من طيبب العائلة أحدث ذلك تحفيزاً نفسياً لديك للبدء مباشرةً بهذا البرنامج، في هذه المرحلة وبعد التحفيز النفسي لديك بدأت بالتفكير في أهدافك وتبدأ في السؤال فيما إذا كنت تريد التراجع عن الدخول في البرنامج وهنا يجب ان تحدد العقبات التي من المحتمل أن تواجهك وسبل التغلب عليها.

- مرحلة الاستعداد - بداية الرحلة :-

أنت الآن مستعد للبداية بتدريبات القوة و عليك بأخذ الاجراءات المناسبة لدوافعك وأهدافك من تدريبات القوة، اي البداية بالتحضير وبخطوات لبرنامج رياضي جديد من حيث المساحة الفعلية اللازمة للقيام بهذه التمارين والمعدات اللازمة مع تحديد الجدول الزمني من حيث الايام والوقت المناسب.

- مرحلة البدء - اعتماد البرنامج :-

في هذه المرحلة تبدأ بتعلم التمارين وتبدأ بتنفيذها مرتين أو ثلاث خلال الاسبوع، وتبدأ بملاحظة نتائج عملك من خلال التغييرات الفسلجية التي تصاحب التمرين وتلاحظ أن ملابسك أصبحت مناسبة لك بشكل أكثر فضلا عن أنك تشعر بزيادة قوتك قليلاً وأنت تشعر بحيوية وسعادة.

من الناحية الفنية فأن مرحلة البدء تستمر ما دمت أنت مستمر في البرنامج، ولكن بعد مرور 6 أشهر من ممارسة التمرينات تبدأ بالتقييم لممارستك لبرنامج تدريبات القوة.

- مرحلة التصحيح - البقاء في المسار :-

هذه المرحلة التي يصبح فيها برنامج تدريبات القوة جزء وطريقة للحياة وعندما تصل الى هذه النقطة ستلاحظ أنه من الصعوبة ان تتخيل أنك تستطيع أن تترك التدريبات، وسوف تلاحظ أنك تستمتع بها وترغب بالاستمرار بالتدريب لأن ذلك يشعرك بأنك أسعد وأقوى ومستقل وحيوي، وستلاحظ أنك بدأت تمارس فعاليات عامة او رياضية كنت قد تركت ممارستها من سنوات طويلة، مثل العمل في الحديقة او ممارسة رياضة الجولف ، الرقص ، التجديف وكلما تقدمت في البرنامج ستبحث عن تمارين قوة جديدة وفعاليات أخرى.

هذا جدول زمني للتحرك خلال المراحل الثلاث للتغيرات:-

قراءة الكتاب ووضع الاهداف التي تريد الوصول اليها - التفكير	1-5 أيام
شراء التجهيزات اللازمة ووضع الجدول الاسبوعي	6-10 أيام
البداية بالتنفيذ - البدء	11-12 يوم

هذا الجدول يختلف بين الافراد من حيث زيادة الفترة او قصرها، مع حدوث بعض المشاكل الرئيسة، فالكثير منا يتعلق بمرحلة على حساب المرحلة الاخرى وهذا ناتج من صعوبة تغيير نمط الحياة اليومي.

إبقى مع هذا البرنامج وسوف تلاحظ أنك ستحصل على منافع لايمكن أن تتخيلها.

الفصل الثالث

الحصول على دافع

الفصل الثالث :-

- الحصول على دافع :-

إذا اردت الحصول على تغيير إيجابي دائم في حياتك، فأن ذلك يساعد في تخصيص الوقت للتفكير بنوع الحوافز التي تحتاجها (ماذا يحفزك؟).

* ما هي اسبابك لممارسة تدريبات القوة ؟

* ما هي أهدافك الشخصية؟

* ماهي العقبات التي تواجهك ، وكيفية التغلب عليها؟

فكرة جيدة أن تلاحظ نجاحك، وتحديد كيفية الاحتفال بأنجازك.

- تحديد الاهداف :-

منذ 30 عام وضع طبيب بريطاني مجموعة من الاسباب لممارسة الناس التمارين

الرياضية، انظر اليها في أدناه وحدد أي منها تتطابق معك وتعمل على تحفيزك:-

* المتعة :- الناس يتمتعون بتدريبات القوة ويجدونها أسهل من التدريبات الهوائية

ويحبون نتائجها.

* أسس للياقة والصحة:- أن تدريبات القوة تعمل على زيادة كتلة العضلات وكثافة

العظام، وتجعلك تشعر أنك أقوى وانشط وتخفف من الاكتئاب والتوتر ، وتساعدك على

النوم بشكل أفضل، وتساعد على منع أو التقليل من أعراض الامراض المزمنة.

* تحسين المظهر:- تدريبات القوة تعمل على شد الجسم وتحرق الدهون وتعزز من

عملية الايض الغذائي في الجسم وبنسبة 15% تقريباً مما يساعدك في السيطرة على وزنك.

* العلاقات الاجتماعية:- الممارسة مع العائلة والاصدقاء يعطيك الفرصة لتقوية

العلاقات الاجتماعية اثناء التدريبات.

* الاثارة:- الناس الذين يبدأون تدريبات القوة غالباً يبحثون عن أنشطة جديدة ومثيرة مثل التزلج الهوائي وركوب الامواج فضلاً عن التجديف.

- **أبدأ رحلتك:-**

حدد جدول تدريبك - الذي يتطابق مع أهدافك القريبة والبعيدة، هذا الجدول سوف يساعدك في تحديد فوائد برنامج تدريبات القوة .

- **أزالة العقبات:-**

عندما تفكر في دوافعك يجب ان تلاحظ العقبات التي من الممكن أن تواجهك وتعمل على التغلب عليها وضع خطة للتغلب عليها.

- **العقبات الاعتيادية تظهر من خلال:-**

* الوقت :- للكثير منا فأن كونك مشغولاً على الدوام يكون واحدة من العقبات، كيف نجد دقائق معدودة كل اسبوع لممارسة التمارين؟.

انت قد تجمع بين التدريب ووقت مخصص لزيارة اجتماعية او نشاط آخر، من الممكن ان تضع جدولك في وقت الغذاء أو اثناء مشاهدة برنامجك المفضل في التلفزيون، بدلاً من الخروج للغذاء أو مشاهدة التلفزيون اذهب لممارسة التدريبات مع صديق مقرب او احد افراد العائلة، نصف ساعة تقضيها أمام التلفزيون لمشاهدة الاخبار في المساء هي افضل وقت لتنفيذ تدريبات القوة بأكملها.

* التعب:- من المؤكد أن تدريب القوة يعطيك المزيد من الطاقة ويعمل على تسهيل تنفيذ فعاليات الحياة اليومية.

* العمر أو اللياقة البدنية:- إذا كنت تعتقد أنك كبير جدا وغير مناسب لممارسة تدريبات القوة! أطمئن ولا تشغل بالك، الكثير من الناس بدؤا بتدريبات القوة وهم بأعمار 70 - 80 سنة وحتى في 90 سنة، وانت تستطيع أيضاً، وهذا ينطبق ايضا على

الناس الذي يشعرون بالحمول، أنت تحتاج أن تبدأ بهدوء وأن تتبع قوانين السلامة ولا توجد اي أشياء أخرى مثل كونك كبير بالعمر أو غير مناسب لغرض التخلي عن فوائد ممارسة التدريبات.

* الاهتمامات الصحية:- إذا كانت لديك مشكلة صحية فيجب عليك أن تكلم طبيبك قبل البدء بأي برنامج رياضي، من الممكن ان تكون مشكلتك الصحية لا تتعارض مع تدريبات القوة وان صحتك سوف تتحسن وتكسب الكثير من الفوائد من خلال هذه التدريبات .

- تصور النجاح:-

تذكرتك للنجاح هو الايمان بنفسك وبقدرتك وبقابليتك في التغلب على الحواجز والوصول الى اهدافك، أن تصور لنجاح هو تدريب للعقل وهو من افضل الطرائق لبناء الثقة بالنفس وتعني التصور بقدرتك على انجاز كل الاهداف المرسومة وبنجاح تام وهذا يؤدي الى تعزيز المسارات العصبية والذي يؤدي بدوره الى تنشيط العضلات، وهذه الطريقة مفيدة في كل نواحي الحياة وهي طريقة مفيدة ايضا لتجنب الاجهاد وتحقيق الانجاز العالي خلال المنافسة، وستجد هذه الطريقة فعالة عندما تبدأ بالبرنامج.

في هذه المرحلة سيكون من الجيد تعريف أو تحديد اهدافك الشخصية والتي ستقوم بتطبيقها خلال مرحلة التصور، اذا كنت تود الاستمرار في ممارسة الجولف او العمل في الحديقة فقد تكون هذه اهدافك الخاصة، ولكنك ستحتاج الى أن تستمر ببرنامج التدريبي لكي تستطيع من أنجاز أهدافك الخاصة بفعالية أكبر وهي لا تحتاج الى معدات خاصة أو اموال ولكن تحتاج الى التركيز وتخصيص وقت.

- احتفل بإنجازك:-

أن حدوث اي تغيير في نمط الحياة يعد تحدياً، أجعل من أحتفالك بنجاحك حافزاً.

- استخدام التصور:-

1- حدد الهدف الذي تتصوره مثل مراقبة شروق الشمس واوراق الشجر في الغابة

مع زوجتك أو صديقك المفضل، او مع الاحفاد.

2- أيجاد مكان للجلوس والاسترخاء.

3- الابتعاد عن كل مسببات الازعاج- أغلق التلفون والتلفزيون واغلق عينيك مع

التركيز على الشعور بالاسترخاء.

4- ابعد تفكيرك واجعله حراً عن الافكار المتطفلة والتي تسبب الازعاج.

5- الان تخيل أنك استيقظت من النوم قبل شروق الشمس بقليل في يوم العطلة،

صورة موجودة في عقلك، المواقع والاصوات ورائح القهوة الطازجه، تصور نفسك

تتناول افطار صحي وتلبس من اجل التنزه.

قم بخطوة نحو الباب وأستنشق الهواء النقي مع رائحة أوراق الشجر الساقطة، وتقوم

بمناقشة ممتعة مع احد افراد العائلة او اصدقاءك اثناء التنزه، اسمع الى صوت طقطقة

اوراق الشجر تحت قدميك فيما تبدأ الشمس بالارتفاع.

6- خذ لحظة للشعور بالمتعه والصفاء مع الاحبة والاقارب، اشعر باشعة الشمس

تسرب من بين اوراق الشجر اثناء تنزهك مصحوبة بارتفاع درجة الحرارة والشمس،

والتمارين التي تعمل على زيادة حرارة جسمك.

7- أخيراً تصور أنك وصلت وجهتك النهائية بنشاط عالٍ وبشعور بهيج وانت في

موقع مرتفع لمشاهدة الاشجار والمناظر الخلابة في الوادي من تحتك.

الاستمرار بالبرنامج يتوافق مع تحقيق الاهداف سواء على المدى القصير او البعيد ونجاح التصور، مع التأكيد على مكافأة نفسك عند تحقيق الاهداف.

- أسباب الاحتفال :-

هذه بعض الافكار للاحتفال بنجاحك :-

- 1- ضع بعض الخطط للذهاب مع اصدقاءك الى السينما او في نزهة.
- 2- اشترى لنفسك ملابس تمرين جديدة او حذاء رياضي.
- 3- اذهب في سفرة خلال عطلة نهاية الاسبوع.
- 4- حضر نفسك لمعدات تمرين جديدة.
- 5- خطط للذهاب الى عشاء في مطعمك المفضل.
- 6- اشترى تذاكر لحضور المسرح او مباراة رياضية .
- 7- دلل نفسك بجلسة مساج وتقليم الاظافر.
- 8- شارك في صفوف الرقص او اليوغا او صناعة الفخار.

الفصل الرابع

**أبدأ رحلتك ب 6 خطوات
بسيطة**

الفصل الرابع :-

- أبدأ رحلتك ب 6 خطوات بسيطة :-

لديك الان فكرة عن دوافعك لممارسة برنامج تدريبات القوة وانت جاهز ومستعد للبداية بالبرنامج، عليك بأتباع الخطوات البسيطة الآتية:-
- الخطوة الاولى:- حدد ما اذا كانت تدريبات القوة آمنة بالنسبة لك.

من المهم جدا ان تكلم الطبيب المختص اذا كانت لديك مخاوف صحية، الحالات الصحية المزمنة يجب ان لاتكون مانع لممارستك التدريبات، من المرجح انك تستطيع المشاركة في برنامج تدريبات القوة حتى اذا كانت لديك امراض مزمنة مثل السكر، الضغط، التهاب المفاصل، او امراض القلب.

من المهم جدا ان تعرف فيما ان كنت تحتاج ان تتكلم مع طبيبك لبداية بأمان في البرنامج، وسوف نطلع على الاستبيان الخاص بالجهازية لممارسة النشاط البدني (The Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)، وهذا الاستبيان سوف يساعدك في البدء بالبرنامج.

استبيان الجهازية لممارسة النشاط البدني

The Physical Activity Readiness Questionnaire

(PAR-Q)

الانشطة البدنية اليومية تعد مصدراً للمتعة والصحة، واعداد الناس الذين يصبحون فعالين اكثر من الناحية البدنية بأزدياد وبشكل يومي، كونك نشيطاً هو اكثر اماناً للكثير، مهما يكن فقسم من الناس يجب ان يستشيرون الطبيب قبل ان يتخذون القرار بأن يصبحوا يصبحون فعالين بدنياً بشكل اكثر.

أذا قررت ان تصبح نشيطاً بدنياً بشكل اكثر مما انت عليه الآن، أبدأ بأجابة الاسئلة الموجودة في أدناه اذا كان عمرك بين (15-69 سنة)، فأن نتيجة الاستبيان ستخبرك فيما اذا كنت بحاجة لاستشارة طبيبك او لا قبل البدء بالبرنامج، أما اذا كان عمرك اكبر من 69 سنة وتشعر بنشاط قليل من الافضل ان تستشير طبيبك.

أجابة الاسئلة يجب ان تكون طبيعية، أقرأ الاسئلة بدقة وبعناية وبأمانه لكل سؤال ، اجب بكلمة نعم أو لا.

لا	نعم	1- هل اخبرك طبيبك يوماً ما بأن لديك مشكلة في القلب، وانك يجب ان تمارس الرياضة تحت اشرافه؟
		2- هل تشعر بألم في الصدر عند ممارسة الرياضة؟
		3- في الشهر السابق هل شعرت بألم في الصدر ولم تكن تمارس الرياضة؟
		4- هل تفقد توازنك او تشعر بالدوار او تفقد الوعي؟
		5- هل لديك مشاكل في العظام أو المفاصل مثل (الركبة او الورك أو منطقة اسفل الظهر)، والتي من الممكن ان تزداد عند ممارسة الرياضة؟
		6- هل ان طبيبك يصف لك ادوية لارتفاع ضغط الدم أو القلب؟
		7- هل تعرف اسباب أخرى لعد ممارستك للرياضة؟

أذا كانت اجابتك (نعم) لسؤال أو اكثر فيجب ان تستشير طبيبك قبل أن تبدأ بممارسة الرياضة او لديك تقييم للياقة البدنية، اخبر طبيبك عن هذا الاستبيان وما هي الاسئلة التي أجبت عنها بـ (نعم).

أذا اجبت (لا) لكل الاسئلة في الاستبيان فسيكون من المنطقي أن:-

- تبدأ بداية بسيطة وبالتدريج بالبرنامج البدني الى أن تصل الى المستوى المطلوب.

- شارك في تقييم اللياقة البدنية، وهذه الطريقة الافضل لتحديد مستوى لياقتك

البدنية والتي تتمكنك من التخطيط لفعالياتك الرياضية.

ماذا يؤخر كونك أكثر نشاطاً:-

- تشعر بأنك بحالة غير جيدة بسبب مرض مؤقت مثل البرد أو الحمى انتظر حتى

تشفى وتصبح بحال أفضل.

- اذا كنت تعاني من اصابات قديمة فيجب أن تستشير طبيبك قبل البدء بأي برنامج

رياضي.

أذا حدث اي تغيير في حالتك الصحية او البدنية لا تتفق مع اجابتك على اسئلة

الاستبيان فيجب عليك ان تقوم بأخبار مدرب اللياقة البدنية فيما اذا كانت هناك حاجة

لتغيير برنامج البدني.

اذا كنت تعاني من مرض مزمن أو أكثر فيجب ان تضع في بالك النقاط الآتية:-

1- تكلم مع طبيبك اذا كنت تحتاج الى فحص بدني قبل ان تبدأ بأي برنامج رياضي.

2- إخبار الطبيب عن التمارين التي تمارسها وعن صحتك.

3- لا تتمرن أبداً اذا كانت حالتك الصحية غير مستقرة، او لديك أعراض جديدة، او

من خلال مقترح من قبل طبيبك.

- الخطوة الثانية :- أكتشف لياقتك وقوتك الآن؟

قبل أن تبدأ في هذا البرنامج أجب عن الاسئلة في الجدول أدناه والتي ستحدد مقدار

لياقتك وقوتك حالياً، وحاول ان ترجع للاجابة على الاسئلة نفسها بعد مرور 3-6-12

شهر، قارن اجابتك والنقاط التي حصلت عليها سابقا وباستمرار وزيادة نقطة او نقطتين

يعد تطوراً، مع ملاحظة أن النقاط من الممكن ان تبقى نفسها أو تنقص عندما يتوقف البرنامج لأي سبب كان مثل الاصابة أو المرض، لا تشعر بالاحباط وحاول ان تبقى في المسار.

اكتشف لياقتك وقوتك الآن

نادرا (1 نقطة)	بعض الاحيان (2 نقطة)	عادةً (3 نقاط)	دائماً (4 نقاط)
----------------	----------------------	----------------	-----------------

الحركة والفعاليات اليومية	البداية	3 أشهر	6 أشهر	9 أشهر	12 شهر
1- من السهل علي أن اصعد أو اهبط من الدرج لدرجتين او اكثر.					
2- ليس لدي مشكلة في أخراج النفايات الى الخارج.					
3- اقوم بالاعمال المنزلية مثل التنظيف وغيرها بدون أي صعوبة.					
4- ارفع غالون الحليب بسهولة.					
5- أمشي لمسافة (ميل) بسهولة.					
6- لأجد صعوبة في الوصول الى الاشياء العالية او التقاط أخرى من الارض.					
7- لا أجد صعوبة في الاعمال الخارجية مثل أعمال الحديقة.					
المجموع					

12 شهر	9 أشهر	6 أشهر	3 أشهر	البداية	مستوى الحيوية والصحة العقلية
					1- أشعر أنني اصغر من عمري الحقيقي.
					2- أشعر باستقلالية .
					3- أشعر بحيوية.
					4- أعيش حياة نشطة.
					5- اشعر بالقوة.
					6- أشعر بالصحة.
					7- أنا أكثر نشاطاً من هم في عمري.
					المجموع
					المجموع من الجدول السابق
					المجموع الكلي

تقييم النتائج :-

15- 29 نقطة - لياقتك البدنية منخفضة مع وجود مجال لتطوير الفعالية اليومية بالاضافة الى الصحة العقلية.

30 - 39 نقطة - لياقة بدنية منخفضة الى متوسطة مع مجال لزيادة فعالية الحركة اليومية ولكافة المجالات التي ذكرت.

40 - 49 نقطة - لياقة بدنية متوسطة مع مجال لتطوير الفعالية في بعض المجالات التي حددت سابقاً.

50- نقطة فأكثر - لياقة بدنية عالية - سوف يتطور مستوى القوة مع المحافظة على مستوى اللياقة البدنية.

- الخطوة الثالثة :- حدد أهدافك؟

عندما توافق على اي تحدي، فأن تحديد أهدافك يكون فكرة جيدة، يجب ان تحدد ما هو الهدف الذي تريد أن تنجزه، وما هي الخطة التي ستضعها لإنجاز ذلك، إن ذلك يساعد على أحداث تغييرات ايجابية ويساعدك على النجاح.

قبل أن تبدأ في البرنامج يجب أن تحدد أهداف قصيرة المدى فضلا عن الاهداف

البعيدة المدى ، **S-M-A-R-T** وبالشكل الآتي:-

S — SPECIFIC . محددة وواضحة .

M — MEASURABLE . قابلة للقياس .

A — ATTAINABLE . سهولة التحقيق .

R — RELEVANT . مترابطة .

T — TIME-BASED . الوقت .

على سبيل المثال :-

- محددة ، واضحة :- يكون الهدف القصير هو بدء تدريبات القوة، ويكون الهدف

البعيد هو التقليل من أعراض التهاب المفاصل، تحسين التوازن والسيطرة على الوزن.

- قابلة للقياس: يجب أن تكون الاهداف سهلة القياس ، هل أنك لم تبدأ بالبرنامج؟

- سهولة التحقيق: هل أن أهدافك قابلة للتحقيق وبموافقة طبيبك .

- مترابطة: العيش حياة صحية طويلة .

- الوقت: يجب ان تقرأ هذا الكتاب خلال 5 أيام مع شراء المعدات اللازمة للتمرين ،

وفي 5 أيام الثانية يجب ان تكون وضعت الجدول والاقوات الخاصة بالتمرين وان تبدأ

بالتدريب خلال 2-3 أيام.

تحديد الاهداف ومدى الوقت هو أمر يخصك، فقد تكون الاهداف بعيدة المدى الغرض منها هو تحسين حالتك الصحية الخاصة بك، مثل التقليل من الآلام المرافقة لالتهاب المفاصل لديك، تنظيم مستوى السكر لديك، زيادة كثافة العظام لمساعدتك في التغلب على هشاشة العظام، زيادة حجم العضلات وقابلية التوازن فضلاً عن تنظيم الوزن.

قد تكون أهدافك هي لعب البولنغ أو التنس وربما القيام بالاعمال المنزلية من تنظيف وغيرها، أن نجاحك يعتمد بشكل كبير في تحديد الاهداف مع وجود الرغبة القوية لتحقيقها.

ورقة العمل رقم (1)

تحديد الاهداف قصيرة المدى

حدد على الاقل هدفين أو ثلاث من الاهداف القصيرة المدى ولا تنسى أن تكون (محددة واضحة، قابلة للقياس ، سهلة التحقيق، مترابطة، الوقت)، أن تحدد هذه الاهداف سيجعل من السهل ان يكون البرنامج التدريبي جزءاً من حياتك الاعتيادية.

أهدافي القصيرة المدى هي:-

- 1- سوف احدث الى طبيعي عن البدء بهذا البرنامج.
- 2- سوف اقوم بشراء المعدات اللازمة للتدريب واكون مستعداً للبدء بالتدريب خلال اسبوعين.
- 3- سوف انظم وقتي لكي اتمرن لـ 45 دقيقة (2-3 مرات) خلال الاسبوع.
- 4- سوف اقوم بدعوة شريك حياتي او اصدقائي أو افراد العائلة لمشاركتي في هذا البرنامج.

ورقة العمل رقم (2)تحديد الاهداف بعيدة المدى

حدد هدفين او ثلاث على المدى البعيد واذا كان لديك المزيد من الاهداف سجلها الان، هل هناك أنشطة رياضية أو حياتية تريد القيام بها بسهولة على المدى الطويل، هل هناك فعاليات لم تستطع ان تقوم بها سابقا وتريد أن تحاول مرة ثانية؟، ولا تنسى ان تكون أهدافك محددة واضحة، قابلة للقياس والتحقيق ومترابطة فضلا عن الوقت.

أهدافي البعيدة المدى هي:-

1- سوف أقوم بأداء التمارين لـ 2-3 مرات في الاسبوع ولمدة (3 أشهر) مستخدما اثقال بوزن (5 كغم).

2- بعد مرور 12 أسبوع من التمارين سوف اقوم بأستخدام الدرج للصعود بدلاً من المصعد.

3- سأكون قادرا على المشي الى السوق أو المكتب.

4- سوف أقوم بالاعمال المنزلية كافة وبنفسي.

5- سوف أكون قادرا على لعب الجولف.

6- سوف تقل لدي أعراض التهاب المفاصل من الالآم وتصلب.

- الخطوة الرابعة - أحصل على التجهيزات اللازمة :-

تدريب القوة يتطلب بعض المعدات الخاصة ولكن هناك أساسيات ضرورية :-

- كرسي قوي (متين) مع مساحة لممارسة التمارين :-

أحضر كرسي قوي لا يهتز ولا ينطوي عندما تجلس عليه ولا يتحرك عندما تستند عليه اثناء التمارين.

عندما تجلس على الكرسي يجب ان تكون ركبتيك بزاوية 90^0 وان تكون قدميك مسطحة على الارض، اذا كان الكرسي مرتفع بالنسبة لك حاول أن تحضر كرسي بأرجل قصيرة. أما اذا كان منخفض جدا حاول أن تضع وسادة تحتك لتعطيك ارتفاع قليل. لتحديد مساحة للتمارين أختار مكان مفتوح جيد التهوية ويكون مغطي بالسجاد وبه مساحة كافية للكرسي مع مجال كافٍ للدوران حوله، وجود السجاد سيعمل على منع أنزلاق الكرسي، اذا كانت الارضية عارية ضع كرسيك ضد الجدار، اذا كنت تريد ممارسة التمارين اثناء سماع الموسيقى او مشاهدة التلفزيون عليك أن تحدد المساحة المناسبة.

- اختيار حذاء رياضي جيد :-

الحذاء الرياضي الجيد هو مهم، في تدريبات القوة يجب ان يكون حذاء رياضي بقاعدة جيدة مثل أحذية المشي والركض او أحذية التدريب الاعتيادية، القاعدة تكون من المطاط وان تكون غير سميكة لانها اذا كانت سميكة سوف تسبب لك التعب، من الممكن ان تستشير المختص في محل الاحذية الرياضية لاختيار الحذاء المناسب لك.

- ملابس رياضية مريحة :-

ارتدي ملابس مريحة وواسعة تساعدك على التنفس والحركة اثناء التمارين، مثل فانيلة قطنية مع قميص قطني وملابس داخلية قطنية، اذا كنت تنوي شراء ملابس جديدة يجب ان تكون مريحة ومناسبة لك.

- دامبلص (اوزان تحمل باليد) مع اوزان تثبت في كاحل القدم:-

انت ستقوم بتنفيذ الفترة الاولى من التمارين بدون اوزان، ستحتاج الى الاوزان والدامبلص عندما تصبح اقوى وتبدأ بأداء تمارين جديدة، من الجيد ان تقوم بشراءها قبل أن تبدأ بالتدريب أو بعد البداية بوقت قصير لكي تبدأ باستخدامها عندما تكون جاهزاً.
يفضل ان تشتري اوزان دامبلص بحسب ما يأتي:-

الرجال	النساء
3 كغم	2 كغم
5 كغم	3 كغم
7 كغم	5 كغم

اما بالنسبة للأوزان التي تثبت على كاحل القدم يفضل ان تكون متغيرة وبحسب قابلية الشخص، وأن تقوم بزيادة الوزن كلما تقدمت بالبرنامج.

ملاحظة:- يفضل البدء بالاوزان التي ذكرت اعلاه، وعدم استخدام اوزان كبيرة لتجنب الاصابة.

من الممكن ان تأخذ بنصيحة المختص في محل الأدوات الرياضية عند شراءك للاثقال المناسبة لعمرک ولحالتك الصحية، ويجب ان تكون الادوات رخيصة وغير مكلفة ومن الممكن ان تجربها لترى ما اذا كانت مناسبة لك.

- **مكان خزن الادوات:-**

لاجل السلامة والامان يفضل ان تضع الاثقال وأدوات التمرين في خزانة خاصة مثبته على عجلات لكي تستطيع أن تحركها بسهولة وان تكون في مكان قريب من مكان

التمرين وان تكون بعيدة عن تناول الاطفال وفي مكان بعيد عن حركة أفراد العائلة في البيت.

- الخطوة الخامسة - تحديد الجدول الزمني للتمرين :-

راجع جدولك الخاص وضع تدريبات القوة في المكان المناسب لك والذي قد يكون مناسباً لك في الصباح قبل العمل أو في المساء اثناء الوقت الخاص لمشاهدة التلفزيون أو اي يوم من أيام الاسبوع، لا توجد قوانين خاصة أو محددة لاوقات التدريب، ولكن تذكر ان تتدرب لـ 3 أيام ثابتة خلال الاسبوع مثلاً (السبت - الاثنين - الاربعاء) هذا يعطي فرصة الراحة للجهاز العضلي ومن الممكن ان تقوم بتدريب الجزء العلوي من الجسم في يوم و الجزء السفلي من الجسم في يوم آخر مثلاً (الاطراف العليا وحزام الكتف والبطن) واليوم الآخر (الساقين والظهر)، مع ملاحظة أن تتجنب تدريب نفس المجموعة العضلية على التوالي.

ضع جدول تدريبك ضمن تقويمك وحاول ان تتلزم به بأمانه كما لو كان موعداً مع طبيبك الخاص، يفضل أن تجد رفيقاً لك في التمرين بنفس الاوقات فأن ذلك سوف يغير من الروتين المصاحب للتمرين ويزيد من دافعيته.

سوف نضع بعض النصائح لترتيب جدول التمرين :-

- * حدد الايام التي تناسبك خلال الاسبوع مع ملاحظة التزاماتك الخاصة.
- * اختر وقتاً خلال اليوم تكون فيه مستمتعاً وبنفسية جيدة، بعض الناس يفضلون التمارين في الساعات الاولى من الصباح وآخرون في اوقات بعد الظهر.
- * ضع الوقت الذي يناسبك في جدولك الاسبوعي وبعد مرور (2 - 3 اسابيع) قرر ما اذا كان هذا التوقيت مريح ومناسب لك، اذا لم يكن كذلك حدد وقتاً آخر يكون مناسب لك بشكل أكثر.

- الخطوة السادسة - التمرين بسلامة وذكاء :-

في بعض الاحيان تشعر أنك لا تستمتع بممارسة الرياضة، وهذه حقيقة لدى الجميع، اذا كنت تشعر بالخمول أو التعب أو أن حيويتك قليلة حاول أن تبدأ بممارسة التمرين، ستلاحظ أن التمارين تزيد من حيويتك وتعمل على تغيير وضعك على أية حال إذا كنت تشعر انك مريض أو تعاني من البرد أو الانفلونزا أو الشعور بأي الآلام أو تورم خذ راحة من التمارين وأتصل بطبيبك ، أجعل صحتك وسلامتك من الأولويات عند ممارسة التمارين.

النقاط التالية هي سببه وجيه لتوقفك عين التمرين، وكن متأكد تماما من وضعك إذا كنت في حال غير مناسب لممارسة التمرين، خذ راحة ليوم واحد وانظر كيف ستشعر في اليوم التالي.

توقف أو ارتاح من التمارين وأتصل بالطبيب في الحالات الآتية_

- اصابتك بالبرد او الانفلونزا أو اي التهاب مصحوب بحمى.

- شعورك بتعب اكثر من المعتاد.

- تورم أو ألم في اي من المفاصل أو العضلات.

- ألم في الصدر او عدم انتظام او تسارع في ضربات القلب.

- ضيق في التنفس.

- وجود اعراض (فتق) .

- نصيحة من الطبيب بعدم ممارسة التمارين بسبب المرض أو جراحة سابقة ... الخ.

انصت بشكل جيد الى جسمك ذلك سيمكنك من معرفة متى ستكون بحالة

جيدة لممارسة التمارين ومتى يجب ان تأخذ يوماً للراحة او تتوقف عن التمرين أو تراجع

الطبيب وأن تعتاد على البرنامج الرياضي الخاص بك.

الفصل الخامس

أصبح أقوى

الفصل الخامس :- أصبح أقوى ...

برنامج تدريب القوة الوارد في هذا الكتاب يكون على مراحل ثلاث :-

- المرحلة الاولى - تبدأ بالتمارين ببطء ولطف باستخدام وزن جسمك .
- المرحلة الثانية - استخدم الاثقال (الدامبلص واثقال الكاحل) لكي تزيد من قوتك .
- المرحلة الثالثة - استخدم اوضاع وتمارين جديدة لكي تطور قوتك وأكثر .

التمارين الواردة هنا بنيت على اساس مجموعة من البحوث والدراسات لأجل أن تكون آمنة وفعالة بالنسبة لك، ولقد صممت لكي تعمل على تطوير المجاميع العضلية الرئيسية في الجزء العلوي من الجسم (الاكتاف، الذراعين، الظهر، البطن) فضلاً عن الجزء السفلي من الجسم (الورك، الالفخاذ، الركبة، الكاحل، الساقين)، وهي تستهدف ايضاً العضلات المتضررة من هشاشة العظام سيما في منطقة الوركين والكتفين واليدين والركبتين.

تحتوي التدريبات على تمارين بوزن الجسم والدامبلص وتمارين باستخدام أثقال الكاحل، وبتكرار من 2 - 4 مرات في التمرين الواحد ثم تخفيض التكرارات الى الاقل، التكرارات من (2-4) تؤدي لعشر مرات ضمن المجموعة الواحدة.

وهنا نضع التوقيتات للمراحل الثلاث:-

- المرحلة الاولى (1 - 2) اسبوع .
- المرحلة الثانية (3 - 6) اسابيع .
- المرحلة الثالثة أكثر من 7 أسابيع .

عندما تنتهي من التمرينات في المرحلة الاولى ولمرتتين أو ثلاث في الاسبوع ولمدة أسبوعين يمكنك الانتقال بأمان الى المرحلة الثانية، وعندما تبدأ في المرحلة الثانية وتستمر بها لمدة أربعة أسابيع يمكن الانتقال الى المرحلة الثالثة.

الفصل السابع يحتوي على 12 أسبوع من التدريب، استمر بتسجيل تدريبات القوة خلال هذه المدة، هذا سوف يساعدك على ملاحظة تقدمك بالتمارين ويجعلك باقياً في المسار نفسه، فقد لاحظت البحوث أن التسجيل يساعد الاشخاص على الاستمرار في برنامج تدريبات القوة لا طول فترة ممكنة.

تأكد أنك تقوم بأداء التمارين بأمان وسلامة مع المدى الحركي الكامل للمفاصل، ويجب التأكيد أيضاً على أداء تمارين التمددية بعد كل تمرين مع التنفس بشكل طبيعي أثناء التمرينات وعدم حبس النفس.

القسم الأول - أربعة تمارين للبداية:-

الجزء الاول من بداية التمارين لرحلتك في تدريبات القوة والتوازن والتوافق، وهذا الجزء لا يحتاج الى معدات خاصة ويعتبر الاساس لبداية صحيحة، أنت فقط تحتاج الى كرسي وحائط وهذا ليس ضروريا ولكنه يساعد في تنفيذ التمارين، وجود مرآة أمامك يساعدك على مراقبة وضع جسمك أثناء أداء التمارين، لاحقاً وعندما تتقدم الى الجزء الثاني أو الثالث وعندما تشعر أنك لست بوضع مرتاح أو بعيد عن المنزل عليك أن تؤدي هذه التمارين لكي تبقى محافظاً ومستمرّاً في البرنامج.

ملاحظة .. تنفس بشكل طبيعي أثناء التمارين ذلك سيجعل الدم يتدفق بشكل طبيعي الى

العضلات العاملة.

- المشي لمدة 5 دقائق كاملة



المشي لفترة 5 دقائق لأحماء العضلات وجعلها مستعدة لتنفيذ تدريبات القوة، من الممكن ان تمشي خارج البيت أو في الحديقة القريبة منك اذا الطقس يسمح بذلك، أو على جهاز السير المتحرك treadmill إذا كان متوفراً، المشي سوف يعمل على تدفق الدم الى العضلات وأنحاء الجسم كافة ويجعل الجسم مستعداً لأداء التمارين، الاحماء ضروري جداً لمنع الاصابات ويساعد على تحقيق الاستفادة الكاملة من التمارين لأن العضلات المرنة وبعد الاحماء تكون استجابتها أفضل للتمارين بالانقال.

من الممكن أن تستخدم دراجة أو جهاز التجديف أو درجات السلم أو أي تجهيزات أخرى لغرض الاحماء.



التمرين الأول – الجلوس من الوقوف (SQUATS):-

تمرين ممتاز لتطوير وتقوية عضلات الوركين والفخذين، لاحقاً ستجد أن هذا التمرين يسهل عليك ممارسة المشي، الركض، التسلق.. الخ.



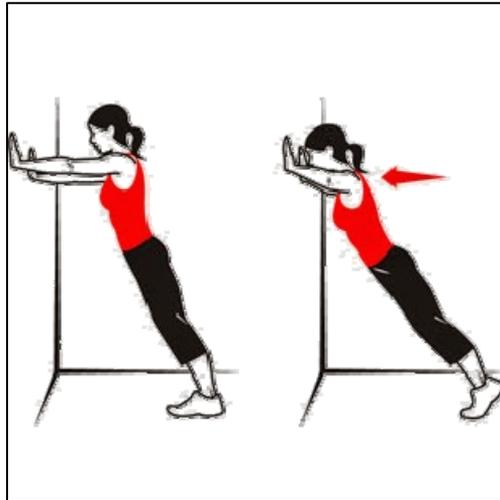
- 1- قف أمام الكرسي بمسافة قريبة وان تكون القدمين بفتحة أكبر من الكتفين بقليل وأن تكون الذراعين ممدودة الى الامام وبموازاة الأرض.
- 2- ضع وزنك يتركز على الكعبين وان تكون القدمين بكاملها على الارض، قم بثني الركبتين والوركين للجلوس على الكرسي ببطء وبسيطرة كاملة مع العد الى الرقم 4.
- 3- توقف وأبدأ رفع جسمك ببطء للوقوف على ان تعد للرقم 2 مع ملاحظة بقاء الظهر مستقيماً وان تكون الركبتين بنفس مستوى الكاحلين.
- قم بتنفيذ (10 تكرارات) هذا يعادل مجموعه واحدة ثم ارتاح لمدة (1 دقيقة) ثم أكمل المجموعة الثانية وهكذا.

ملاحظات هامة :-

- 1- لا تؤدي التمرين بسرعة.
- 2- لا تدفع بوزن جسم امام اصابع القدم، حافظ على استقامة الجسم.
- 3- أستخدم يديك للاستناد على الكرسي إذا كنت لا تستطيع من تنفيذ التمرين بيسر، إذا كنت تشعر بألم في المفاصل أو الورك استخدم وسائد بارتفاع قليل وضعها على الكرسي.
- 4- أحرص على ان لا تكون الركبتين متقدمة على اصابع القدم لان ذلك يؤدي الى حدوث أجهاد على مفصل الركبة.

التمرين الثاني - دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط)
(Wall Push- ups) :-

يشبه هذا التمرين تمرين الاستناد الامامي على الارض الذي كنت تؤديه عندما كنت بعمر أصغر خلال دروس التربية البدنية ولكن هنا التمرين أسهل ولا تحتاج ان تؤديه على الارض، يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات الذراعين والكتفين فضلا عن عضلات الصدر.



1- يؤدي التمرين على حائط خالي من التكرسات أو النوافذ، قف بمواجهة الحائط بمسافة أكثر بقليل من طول الذراعين وهي ممدودة، ميل بوزن جسمك والكفين تدفع الحائط بشكل معاكس بارتفاع الكتفين وبفتحة بعرض الكتفين.

2- اثني المرفقين وحرك جسمك باتجاه الحائط ببطء وانت تعد للرقم (4) مع ابقاء القدمين ملاصقة للارض.

3- توقف ثم ابدأ بمد الذراعين ببطء للوصول الى الوضع السابق وانت تعد الى (4) واحرص على ان لا تقفل مفصل المرفق بشكل كامل.

قم بتنفيذ (10 تكرارات) هذا يعادل مجموعه واحدة ثم ارتاح لمدة (1 دقيقة) ثم أكمل المجموعة الثانية وهكذا.

ملاحظة:-

- أحرص على ان تضع الكفين بشكل كامل على الجدار عند تأدية كل مجموعة، مع ضرورة التأكيد على بقاء الظهر وكل الجسم باستقامة كاملة أثناء تأدية التمرين.

التمرين الثالث - الوقوف على الاصابع (Toe Stands):-

عندما تمشي في الحديقة تجد ذلك متعباً بالنسبة لك، ولكن عندما تمارس تؤدي تمرين الوقوف على الاصابع تجد أن النزهة والمشي في الحديقة يكون ممتعاً وتؤديه بأسترخاء تام وسوف يزيد ويطور قابلية الثبات والتوازن لديك.

1- قف أمام الكرسي او السلم وقدميك بعرض الكتفين، استخدم الكرسي أو السلم للمساعدة على التوازن.

2- أبدأ بالدفع بوساطة أصابع القدم وبطء وانت تعد الى الرقم 4 وابقى ثابتاً لـ 2-

4 ثوانٍ.

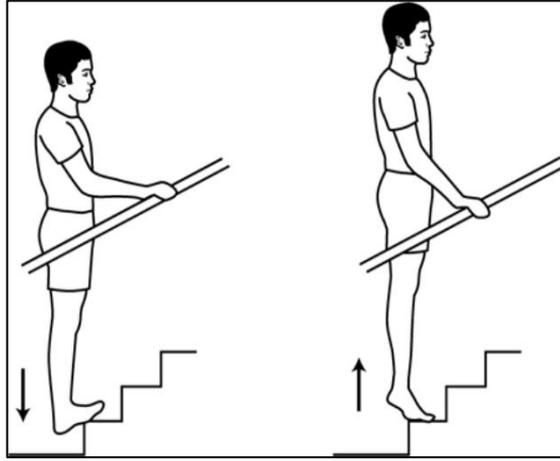
3- ببطء قم بالرجوع الى الوضع الاساسي بأنزال الكعبين الى الارض كما في بداية التمرين.

قم بتنفيذ (10 تكرارات) هذا يعادل مجموعه واحدة ثم ارتاح لمدة (1 دقيقة) ثم أكمل المجموعة الثانية وهكذا.

ملاحظة:-

- أحرص على ان لاتنحني الى الامام على الكرسي أو السلم واستخدمهما لغرض التوازن فقط.

- تنفس بشكل طبيعي خلال تنفيذ التمرين.



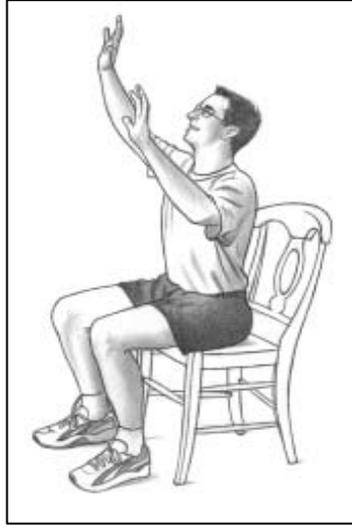
التمرين الرابع - مشي الاصابع (Fingers marching) :-

في هذا التمرين سوف تترك اصابعك ويديك وذراعيك تمشي بحرية (تتحرك)، إن ذلك سوف يزيد من القوة العضلية للجزء العلوي من الجسم فضلاً عن زيادة قوة قبضة اليد ويزيد من مرونة الكتفين والظهر والكتفين.

قف أمام الكرسي أو اجلس وقدميك على الارض وان تكون فتحة القدمين بعرض الكتفين.

الحركة الاولى:-

تخيل أن هناك جدار أمامك أبدأ بتحريك اصابع اليدين على الجدار صعوداً الى أعلى الجدار اي بمستوى فوق الرأس، أمسك اصابعك فوق الرأس وأعمل على تغطيتها (شابكها مع الضغط) لـ 10 ثواني ثم أرجعها ببطء الى الوضع الاساسي.



الحركة الاولى

الحركة الثانية:-

حاول ان تمسك المرفقين خلف الظهر باليدين كل يد عكس المرفق الآخر
يعن اليمين تمسك مرفق اليسار وبالعكس، ابقى بالوضع لـ (10 ثوان) على أن تشعر
بتمطيه بالظهر والصدر والذراعين، ثم ارجع الذراعين الى الوضع الاساسي.



الحركة الثانية

الحركة الثالثة:-

شابك اصابع اليدين امام الجسم أرفع الذراعين وهي ممدودة وبموازية الارض، حرك
الذراعين على ان يكون كفيك مواجه الجدار، قف مستقيماً مع دفع اليدين الى الامام مع
يحدث تمطية في الرسغين والجزء العلوي من الظهر، اثبت في الوضع لـ (10 ثواني) كرر
التمرين (3 مرات).



الحركة الثالثة

عند انتهاءك من أداء التمارين السابقة تكون قد أكملت الجزء الاول من البرنامج وبعد الاستمرار لمدة اسبوعين في التمارين الخاصة بهذا الجزء يمكن الانتقال الى الجزء الثاني من البرنامج.

- تمرين تطوير قوة قبضة اليد :-

أذا كنت تعاني من أمراض المفاصل فأنت تجد صعوبة في التقاط الأشياء أو مسكها بشكل جيد، التمارين التي ستمارسها في هذا الجزء سوف تعمل على تطوير وتقوية عضلات اليدين، وهذه التمارين بسيطة من الممكن ان تؤدي وانت تشاهد التلفاز أو اثناء القراءة، ومعظم الادوات التي تحتاجها هي موجودة في المنزل.

الادوات:- كرة المضرب أو التنس، كرة مطاطية (مقاومة)

الوقت:- اقل من (5 دقائق).

التمارين:- أمسك الكرة وانت واقف أو جالس، أعصرها (اضغطها) ببطء وبأكبر قوة لديك لزمان (3-5 ثوان) قلل الضغط ببطء وخذ راحة قليلة، كرر التمرين لمدة (10 دقائق)، كرر التمرين لليد الأخرى (2 مجموعة).

التكرار:- من الممكن أن تؤدي التمرين يوماً أو بين يوم وآخر وذلك يعتمد كيف تشعر بيديك، إذا كان هناك شعور بالألم واو التيبس يمكن أن تترك يوم للراحة.



القسم الثاني :-

- تطوير القوة العضلية :-

في هذا الجزء يكون التحدي أكبر بسبب استخدام الاثقال في التمارين، عندما تبدأ في تنفيذ هذا الجزء، أقرب من التمارين بحماس ولكن بعناية وهدوء، مع التأكيد على ممارسة التمارين بتكرار مناسب ووزن مناسب (شدة) للقوة العضلية التي تمتلكها.

لاحظ انك تؤدي التمارين بشدة وصعوبة مناسبتين إذا أستطعت أن تكمل (10 تكرارات) لاي تمرين محدد ضمن هذه الجزء وليس أكثر.

على أية حال واستناداً الى مستواك من القوة العضلية يفضل أن تبدأ بوزن يتراوح من بين (2- 5 كغم) لكل من اثقال الدامبلص أو اثقال القدمين، أن ذلك سوف يقلل من احتمالات وخطورة الاصابة.

ملاحظة :-

لا تؤدي التمارين بسرعة، بل يجب أن تؤدي ببطء وبسيطرة تامة.

يتم تقييم شدة التمارين بعد أكمال أسبوع واحد أو ثلاثة فصول لكل تمرين، أبدأ باستخدام أوزان أثقل إذا كنت تشعر أن أي من التمارين هو سهل في الوزن الحالي وانت تستطيع أن تؤدي (10 تكرارات) بشكل صحيح وبدون أخطاء.

بعد بضعة اسابيع سوف تلاحظ أنك تحمل أشياء ثقيلة بسهولة وتؤدي أعمال المنزل بنشاط ويسر فضلا عن أنك تستطيع السير لمسافات طويلة وبدون أزعاج وبراحة.

- ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl :-

هل أن حمل غالون من الحليب يكون صعباً عليك؟.. بعد مرور بضعة اسابيع من ممارسة تمارين العضلة ذات الرأسين العضدية، سوف يكون حمل 10 كغم سهل بالنسبة لك.

1- قف أو اجلس على الكرسي مع حمل ثقل (دامبلص) في كل يد، القدمين تكون بفتحة بعرض الكتفين وتكون الذراعين على جانب الجسم و الكفين يواجه الفخذين.

2- دور الذراعين وأبدأ برفع الدامبلص وانت تعد الى العدد (2) الى أن تصل يديك الى مستوى الكتف، مع بقاء العضدين والمرفقين قريبين من جانب الجسم تستطيع ان تضع جريدة تحت الابطين للتأكد من الوضع الصحيح.

3- توقف ثم ارجع اليدين ببطء الى الوضع الاصلي باتجاه الفخذين ودور الذراعين بحيث انها تصبح بجانب الجسم مواجه للفخذين.

كرر التمرين لـ (10 مرات) للمجموعة الواحدة ، ثم خذ راحة لمدة (1دقيقة)، ثم
أبدأ بالمجموعة الثانية ل (10 تكرارات).

ملاحظة:-

- تأكد من ان العضدين والمرفقين ملاصقة لجانب الجسم، مع بقاء الرسغ [استقامة
تامة].





التمرين السادس: - تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS -

من التمارين الجيدة والتي لا تحتاج لأدائها لدرجات سلم، ولكن لا تدع هذا التمرين يخدعك لبساطته، تمرين الخطوة على الدرج سوف يعمل على تطوير التوازن والقوة العضلية للساقين والورك والارداق.



- 1- قف بجانب المسند الجانبي الخاص بالدرج وضع قدم اليسار على الدرجة الاولى بقدم مسطحة واصابع موجهة الى الامام وأبدأ بالخطوة الاولى الى الامام.
 - 2- أمسك المسند الجانبي لغرض التوازن وضع وزن جسمك على قدم اليسار وبالعد 1-2 أبدأ بالدفع بقدم اليمين حين وصولها الى الدرجة الاولى بجانب اليسار، تأكد من الركبة اليسار تكون ممدودة ولا تتقدم على الكاحل في الوقت الذي ترفع فيه جسمك.
 - 3- توقف ثم استخدم قدم اليسار لدعم وزن جسمك ثم قم بأرجاع قد اليمين ببطء الى الارض وانت تقوم بالعد الى الرقم 4.
 - قم بأعادة التمرين لـ(10 مرات) مع قدم اليسار ثم (10 مرات) مع قدم اليمين ثم خذ راحة لمدة (1 دقيقة)، أعد التمرين لكلتا القدمين كما في المجموعة الاولى.
- ملاحظة :-

- لا تدع القدم الخلفية تقوم بالدفع.

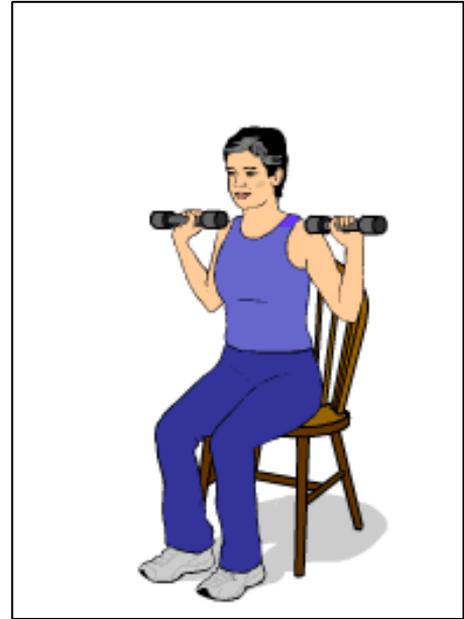
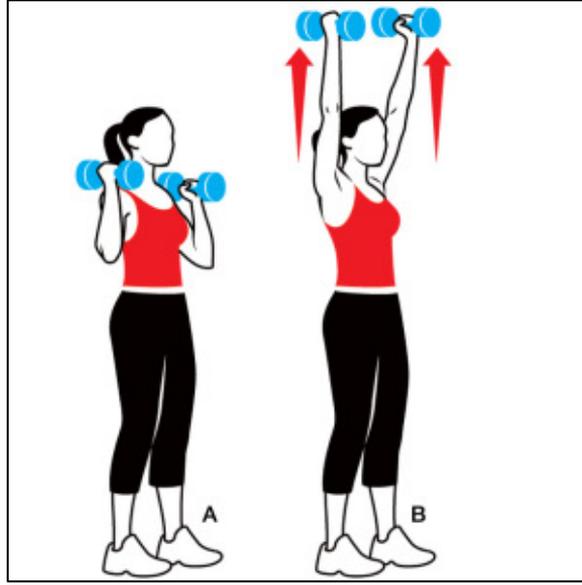
- لا تجعل الاعتماد على الزخم المتولد من كتلة الجسم.

- ضغط بوزنك على الكعب بدلاً من أصابع القدم عند رفع الوزن للامام.

- عندما تكون جاهزاً يمكن ان تستخدم درجتين بدلاً من واحدة.

التمرين السابع :- الضغط فوق الرأس (overhead press) :-

هذا التمرين يستهدف تطوير العديد من العضلات في الذراع والجزء العلوي من الظهر فضلاً عن عضلات الكتفين، ويعمل على شد الظهر ويساعدك في التقاط الاشياء من أماكن عالية على الرفوف.



1- الوقوف أو الجلوس وبفتحة بعرض الكتفين، حمل دامبلص في كل يد، أبدأ برفع الثقل باليدين في وقت واحد الى الاعلى وان يكون الكفين في مستوى الكتفين وبموازية الارض.

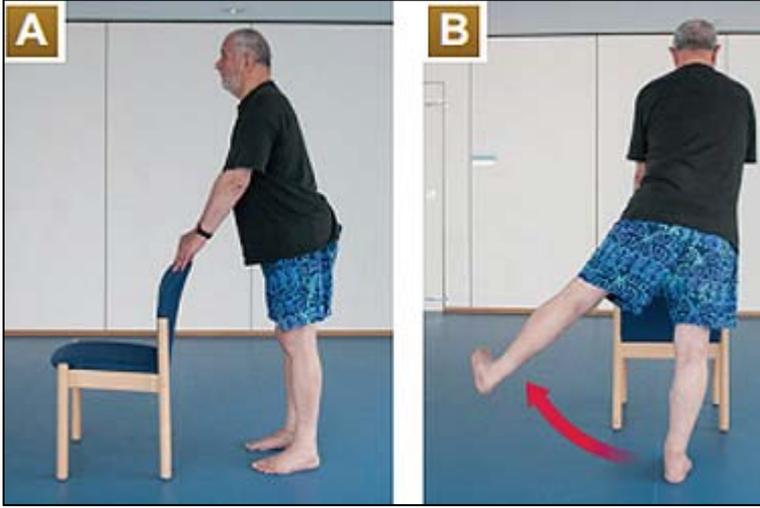
- 2- أبدأ بدفع الذراعين الى الاعلى الى ان تصبح الذراعين بامتداد كامل وأنت تعد الى الرقم 2، أحرص على ان تقفل مفصل المرفق بشكل كامل.
- 3- توقف ، ثم أبدأ بخفض الدامبلص الى مستوى الكتفين وانت تعد الى الرقم 4، مع المحافظة على بقاء المرفين الى جانب الجسم.
- كرر التمرين لـ (10 مرات) ثم خذ راحة لـ(1 دقيقة)، وقم بأعادة المجموعة مرة ثانية.

ملاحظة:-

- حافظ على استقامة الرسغين.
- أجعل رقبتك والكتفين مسترخي.
- لا تقفل المرفقين وحافظ على ثني قليل فيهما.
- لا تجعل الدامبلص تنحرف بعيدا الى الامام عن جسمك للامام أو للخلف.
- تنفس بشكل طبيعي خلال التمارين.

التمرين الثامن :- رفع الورك جانباً (Side hip raise):-

يستهدف هذا التمرين عضلات الورك والافخاذ فضلا عن عضلات الارداف، يعمل على شد الساقين والجزء السفلي من الجسم ويعمل على زيادة مرونة عظام الحوض والتي تكون معرضة للكسر في الاعمار المتقدمة.



1- قف خلف كرسي ثابت وأن تكون اصبع القدمين متجهة الى الامام وان تكون الساقين مستقيمة، أحرص على ان لاتقفل مفصل الركبة بشكل كامل.

2- أبدأ برفع ساقك اليسار الى الجانب خارجا ببطء وانت تعد الى الرقم 2 مع ابقاء الساق مستقيماً مع المحافظة على انشاء بسيط في الركبة.

3- توقف، ثم أبدأ بأرجاع ساق اليسار الى الوضع الابتدائي على الارض وانت تعد الى الرقم 4.

قم بأعادة التمرين لـ (10 مرات) مع ساق اليسار ثم (10 مرات) مع ساق اليمين ثم خذ راحة لمدة (1 دقيقة)، أعد التمرين لكلتا القدمين كما في المجموعة الاولى.

ملاحظة:-

- أبدأ الحركة بمدى بسيط الى الجانب، ومن المهم جداً ان تقوم بتأدية التمرين ببطء وسيطرة كاملة.

- من الممكن أن تقوم بأضافة اثقال الى الكاحل تتراوح بين 1- 1.5 كغم.

- بعد أن تكون أكملت تنفيذ القسم الاول والثاني من برنامج تدريبات القوة ولـ2-3 مرات في الاسبوع الواحد على الاقل لمدة 4 أسابيع، فأن بذلك تكون جاهز للبدء بالقسم الثالث من البرنامج.

القسم الثالث :-

أكمال برنامجك :-

التمارين التي في هذا الجزء سوف تضيف تنوع الى نظام التمارين الذي تعودت عليه وتعطيك طرائق جديدة لزيادة وتطوير القوة العضلية. التمارين (9 ، 10) يستهدفان العضلات في الجزء العلوي من الساقين وتستخدم الاثقال التي تثبت على الكاحلين وهذه التمارين تنفذ سوياً، أما التمارين (11، 12) تستهدف عضلات البطن والظهر وتنفذ ايضاً سوياً،

كما تعودت في القسمين السابقين من تدريبات القوة يجب ان تتنفس بشكل طبيعي اثناء التمارين، وأن تستخدم اثقال بين 0.5 - 1.5 كغم وبالتدرج كلما تقدمت في التمارين.

ملاحظة:-

لا تستخدم الاثقال سواء أكانت دامبلص أو اثقال الكاحل أثناء الحركة أو اثناء أداء التمارين الهوائية مثل ركوب الدراجات او الهرولة الخفيفة.

التمرين التاسع:- مد الركبتين (Knee extension):-

هذا التمرين يقوي مفصل الركبة ويعالج التهاب المفاصل في منطقة الركبة من خلال استهداف العضلات الامامية للفخذ.

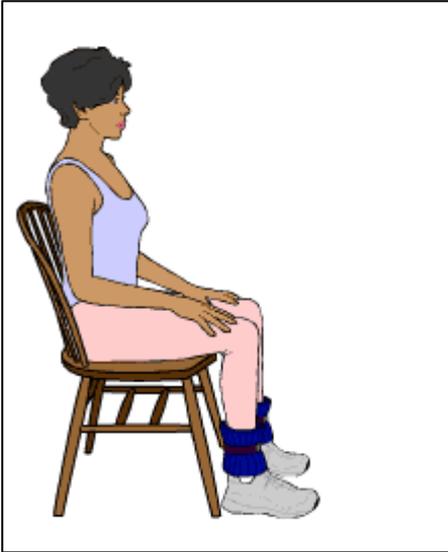
1- ثبت الثقل بشكل مريح في منطقة الكاحل، أجلس وظهرك مستند وستقيم بشكل كامل على ظهر الكرسي وأن تمس القدمين الارض بشكل بسيط.

2- مد ساقك وارفعها الى الامام مع التأشير بأصابع القدم وانت تعد الى الرقم (2) الى أن تكون الركبة مستقيمة بشكل كامل.

3- توقف وأبدء بخفض الساق بثني الركبة ببطء وارجاع وضع القدم على الارض وانت تعد الى الرقم (4).

كرر التمرين لـ (10 مرات) لساق اليسار ومن ثم لساق اليمين للمجموعة الواحدة ثم خذ راحة لـ (1-2 دقيقة)، ثم كرر التمرين كما في المجموعة السابقة.
ملاحظة:-

- تأكد من ثني الكاحل اثناء الحركة.



التمرين العاشر:- ثني الركبة (Knee curl):-

تمرين رائع لتقوية العضلات العلوية والخلفية للساق وأوتار الركبة (Hamstring)، بعد تنفيذ التمارين (9، 10) لثني ومد الركبة باستخدام الاثقال سيصبح المشي والتسلق لديك اسهل بكثير وبكفاءة أكبر.

1- ثبت اثقال الكاحل وقف بشكل مستقيم خلف الكرسي، وتكون فتحة القدمين أكثر قليلاً من عرض الكتفين والوجه الى الامام.

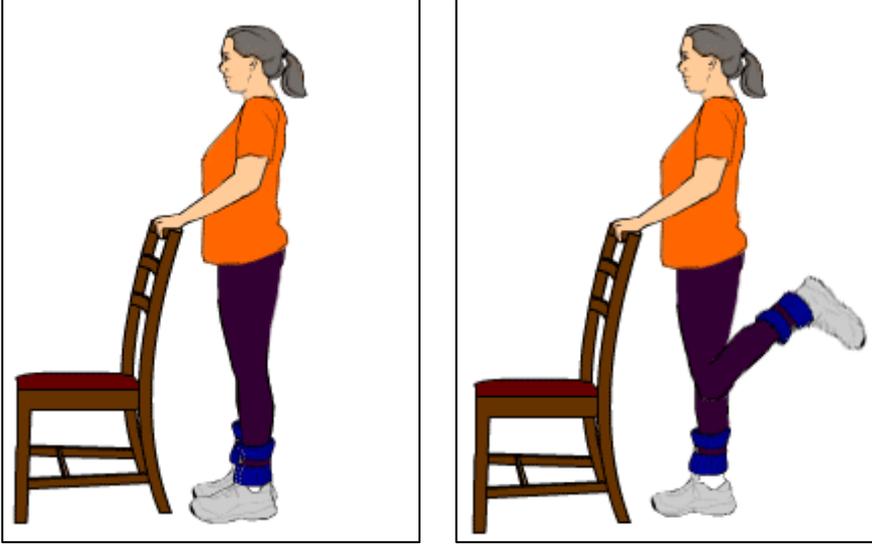
2- اجعل القدم مثنية وأعمل على ثني الركبة وحرك الكعب الى الاعلى باتجاه الارداق وانت تعد الى الرقم (2).

3- توقف مؤقت ثم أبدأ بأرجاع القدم الى أن تلامس الارض بمد الركبة وأنت تعد الى الرقم (4).

كرر التمرين لـ (10 مرات) لساق اليسار ومن ثم لساق اليمين للمجموعة الواحدة ثم خذ راحة لـ (1-2 دقيقة)، ثم كرر التمرين كما في المجموعة السابقة.

ملاحظة:-

- تأكد من يكون فخذ الساق المتحركة بأستقامة واحدة مع الساق الثابته، مع ثني القدم بالنسبة للساق المتحركة.



التمرين الحادي عشر: - دفع الحوض الى الاعلى (Pelvic tilt):-

هذا التمرين يعمل على تحسين القوام ويشد عضلات البطن والاردااف، يؤدي هذا التمرين من وضع المد الكامل للظهر على الارض - سيوضح لاحقاً في التمرين 12- لتقوية الجذع (في هذا التمرين لا تستخدم الاثقال في الكاحل).

1- استلق على على الظهر على بساط، أبقى الركبتين مثنية والذراعين ممدودة على الارض للجانبين والكفين مواجهين للارض.

2- قم بدفع الحوض الى الاعلى وجزء من البطن بحيث يصبح ظهرك والورك مرتفع عن الارض وانت تعد الى الرقم (2).

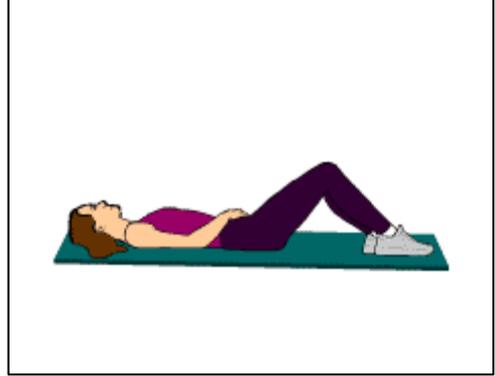
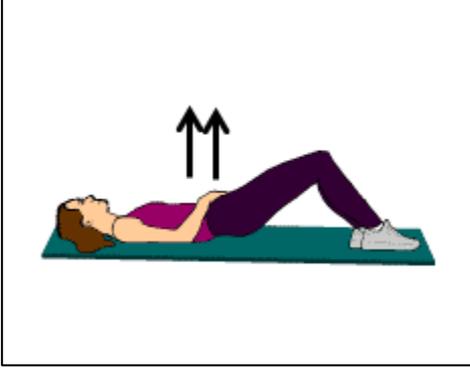
3- توقف مؤقت، وأبدء بأرجاع الحوض الى وضع البداية وأنت تعد الى الرقم (4).

كرر التمرين لـ (10 مرات) ثم خذ راحة لـ (1-2 دقيقة) وأبدء بالمجموعة الثانية.

ملاحظة:-

- تنفس بشكل طبيعي خلال التمرين.

- لا ترفع الجزء العلوي من الظهر او الكتفين عن الارض.



التمرين الثاني عشر:- مد اسفل الظهر على الارض

-(Floor Back extension)-:

قد يكون سبب الآلام التي تعاني منها في منطقة أسفل الظهر سببها ضعف في عضلات

الظهر، تمرين مد الظهر على الارض سوف يعمل على دفع الحوض الى الاعلى ويعمل على

تخفيف الالم في منطقة اسفل الظهر.

1- استلق والوجه مواجه الأرض، مد ذراعك الايسر على استقامة واحدة مع جسمك فوق الرأس، مع المحافظة على استقامة الذراع الاخرى الى جانب الجسم.

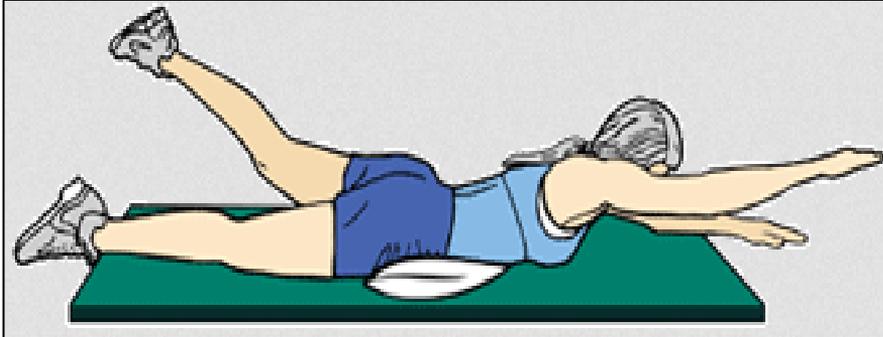
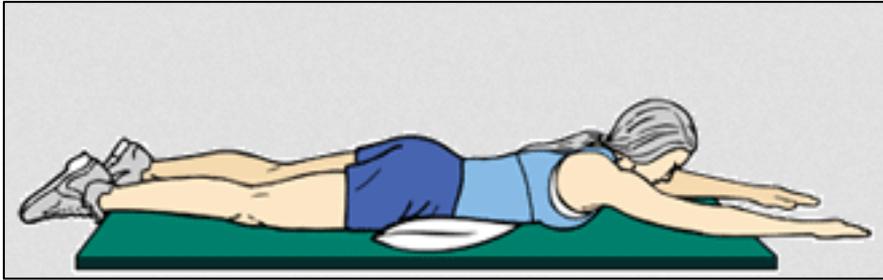
2- ببطء قم برفع ذراعك الايسر ورجل اليمين وانت تعد الى الرقم (2)، مع أوصول الذراع والرجل مرفوعتان بنفس المستوى.

3- توقف مؤقت، ببطء قم بأرجاع الذراع الايسر ورجل اليمين الى الارض وانت تعد الى الرقم (4).

كرر التمرين لـ (10 مرات) لكل مجموعة، ثم قم بالتغيير الى الذراع الايمن والرجل اليسار وكرر التمرين (10 مرات)، خذ راحة (1-2 دقيقة).

ملاحظة :-

حافظ على الظهر والرقبة والظهر بأستقامه واحدة.



التهدئة :-

التمطية والمرونة والاسترخاء :-

أن التهدئة بعد الانتهاء من التمارين هو بنفس أهمية الاحماء في بداية التمارين، تمارين التمطية جيدة جداً للتهدئة وتطوير المرونة ومنع الاصابات، وهي تقلل الشد العصبي وتساعد على الاسترخاء، في الحقيقه تكون فكرة جيدة ان تقوم بالتنفس بعمق عندما تشعر بالشد العصبي وتحتاج الى الاسترخاء، أن ذلك سيفيد عقلك وجسمك.

أحرص على أن تؤدي التمطية بعد كل الانتهاء من تمارين القوة وبمصاحبة اصدقاءك الذين تعرفهم.

ملاحظة :-

لكل تمارين التمطية يجب ان تبقى في وضع التمطية لفترة (20 – 30 ثانية) ولكل مرة.

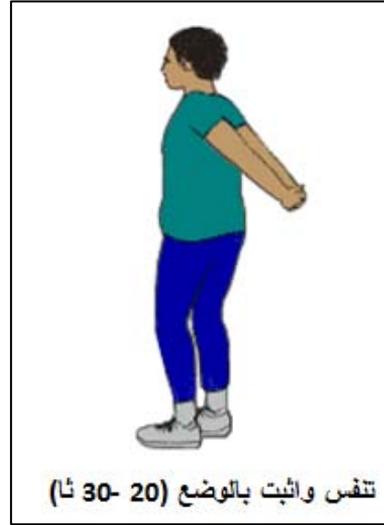
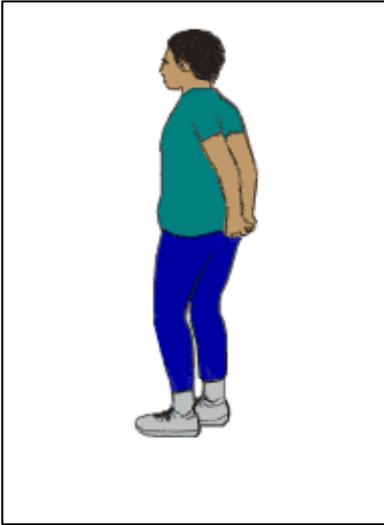
تمرين التهدئة (1): تمطية الصدر والذراعين (Chest and arm stretch):-

- 1- قف والذراعين الى جانب الجسم وبفتحة للقدمين بعرض الاكتاف.
- 2- مد الذراعين بتشابك اليدين الى ابعد مدى خلف الظهر مع ارجاع الكتفين الى اقصى مدى للخلف.

3- اثبت في وضع المدة لمدة (20-30 ثانية) مع التنفس بشكل طبيعي.

ملاحظة:-

- التنفس بشكل طبيعي خلال التمرين.
- حافظ على استقامة الظهر مع استرخاء الكتفين مع النظر الى الامام.



تمرين التهدئة (2): تمطية عضلات الفخذ الخلفية والساق

(Hamstring / Golf stretch):-

- أذا كنت تجد صعوبة في أن تمس اصبع قدميك وابقاء ركبتك مستقيمة فهذا حال الكثير من الناس الذين يعانون من شد في العضلات الخلفية للساقين، هذا التمرين سوف

يعمل على زيادة مرونة هذه العضلات ويسهل عليك ثني الظهر للأسفل ومس القدمين بدون ثني الركبتين.

1- قف بمواجهة كرسي ثابت.

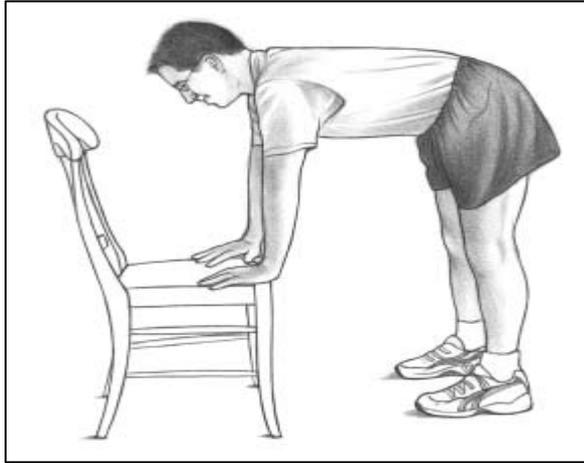
2- ببطء قم بالثني من الورك مع المحافظة على بقاء الرجلين مستقيمة وعدم قفل مفصل الركبتين، ضع كفيك على مقعد الكرسي مع ثني مفصل المرفقين الى ان تشعر بتمطية في منطقة أعلى اسفل الظهر وأعلى الساقين مع المحافظة على تسطح الظهر.

3- اثبت في الوضع لـ (20-30 ثانية) مع التنفس بشكل طبيعي خلال التمرين.

ارجع الى الوضع الاصلي وكرر التمرين.

ملاحظة:-

اذا كنت تشعر أن التمرين سهل جداً لك وأنت غير مرتاح اثناء الاداء من الممكن ان تزيد من ثني المرفقين الى ابعد مدى ممكن بحيث ان الساعد بأكمله يمس قاعدة الكرسي، تأكد من يكون الثني في الورك مع المحافظة على استقامة الظهر.



تأكد من التنفس خلال التمرين مع المحافظة على استقامة الظهر أثناء الثني للامام.

تمرين التهدئة (3) :- تمطية عضلة الفخذ الرباعية

-(Quadriceps stretch) :-

يجب ان يكون تمرين التمطية هذا جزء روتيني من تمارين التهدئة التي تقوم بها، تمارين القوة مثل تمرين القرفصاء، أو تمرين الخطوة أو تمرين مد الركبة تركز على تقوية عضلة الفخذ الرباعية، هذا التمرين سوف يساعد على تمطية العضلة الرباعية ويزيد من مرونتها.

1- قف بجانب كرسي ثابت والقدمين بعرض الكتف مع استقامة الركبتين بشكل كامل.

2- أمسك الكرسي بيدك اليسرى لغرض التوازن اثني رجلك اليمين الى الخلف مع مسكها من الكاحل باليد اليمنى الى ان يصبح الفخذ عمودي على الارض، تأكد من أن تكون واقف بشكل مستقيم وان لا تميل الى الامام مع مسك كاحل القدم، يجب ان تشعر بحدوث تمطية في الجزء الامامي من الفخذ.

3- اثبت بالوضع ل (20 - 30 ثانية) مع التنفس خلال الثبات.

أطلق الساق اليمن ثم أعد التمرين مع الساق الاخرى بنفس الطريقة.



اثبت في الوضع 20 - 30 ثانية

ملاحظة :-

- النفس خلال التمدية مع التركيز على التمدية والاسترخاء.

- الوقوف بشكل مستقيم مع النظر الى الامام.

- لا تقفل الركبة لرجل الاستناد.

تمرين التهدئة (4) :- تمطية عضلات الرقبة وأعلى الظهر والكتف**(Neck, upper back & shoulder stretch) :-**

هذا التمرين البسيط للتمطية يستهدف عضلات الرقبة ومنطقة أعلى الظهر فضلا عن

الكتفين والتي غالباً ماتعرض العضلات في هذه المناطق الى الشد والتشنجات.

قم بالتمطية بعد تمارين القوة وخلال الفعاليات الرياضية أو حتى العمل اليومي في

البيت او الحديقة والتي تجعلك تشعر بتصلب في هذه العضلات، ستجد أن هذه التمارين

ستزيد من طاقتك وحيويتك.

1- الوقوف أو الجلوس على كرسي على ان تكون القدمين بنفس عرض الكتفين

والركبتين ممدودة بشكل كامل ولكن غير مقفلة في وضع الوقوف، اليدان متشابكتان أمام

الجسم قم بتدوير الذراعين الى ان يواجه الكفين الارض ثم ارفع الذراعين الى مستوى

الصدر.

2- اضغط الكفين الى الامام بحيث تشعر بتمطية في الرقبة وعلى الظهر وأمتداد

الكتفين.

3- اثبت في وضع الضغط لمدة (20 - 30 ثانية) وتنفس بشكل طبيعي خلال

التمرين.

استرخي ثم كرر التمرين مرة ثانية.

ملاحظة:-

- التنفس خلال التمرين.

- حافظ على استقامة الظهر اثناء الاداء.



الفصل السادس

الشجاعة للتقدم

الفصل السادس: - الشجاعة للتقدم:-

ما دام كنت قادراً على أداء التمارين في القسم الثالث من برنامج تدريبات القوة فأنت ذلك يعني أنك تمتلك كتلة عضلية وقوة عضلية وتوازن وتوافق عصبي عضلي فضلاً عن المرونة، مبروك فهذا انجاز رائع وممتاز للاستمرار والتقدم بشكل أكثر في البرنامج.

من المهم جداً أن تستمر بالتقدم في برنامج تدريبات القوة إذا اردت الحصول على فوائد فأنت عضلاتك ستكون أكبر وأقوى، وستشعر بأستقلالية أكبر في فعاليتك اليومية اي أنك تستطيع التحرك في هذا العمر من دون الخوف من خطر السقوط.

أن هذا التطور والانجاز الذي وصلت اليه سوف يعطيك شعوراً بالاعتزاز والفخر.

- كيف تتقدم...؟

في الاسبوع الاول من تدريب القوة، يجب ان تؤدي التمارين مع وزن تكون قادراً على رفعه (10 مرات) بصعوبة متوسطة، قد يكون الوزن ثقيلاً عليك اذا لم تستطع ان تؤدي أكثر من (8 مرات) بأستمرار، وهذا يعني أنك يجب ان تقلل الوزن للوصول ال (10 مرات).

إذا استمررت بنفس مستوى الاوزان خلال التدريب لمدة اسبوعين ولا زلت تشعر بأن الاوزان المستخدمة هي ثقيلة بالنسبة لك، قد تبدأ في عمل تمرين الضغط فوق الرأس بوزن (2 كغم) على سبيل المثال يجب ان تكون قادراً على أن تؤدي (12 تكرار) بسهولة.

تأكد من أنك تؤدي كل التمارين وان وضع الجسم صحيح اثناء الاداء (القوام الجيد) وفي هذه المرحلة أبدأ بزيادة الوزن الى (3 كغم) ولاحظ كيف تشعر؟.

- متى تبدأ بالتقدم في التمارين ومتى يجب ان لا تفعل..؟

قد يكون من المناسب أن تبدأ باستخدام اوزان اثقل إذا كنت بصحة جيدة وتتمرن بشكل مستمر ومنتظم وتلاحظ أن التمارين الحالية اصبحت أسهل من خلال قدرتك على تأدية (10-12 تكرار) للوزن المستخدم وبسهولة، لا تتقدم بالتمرين و لا تزيد من الاوزان المستخدمة إذا كنت تشعر بالمرض أو الاصابة أو تشعر بألم بالعضلات.

- العمل ضمن الشدة الصحيحة - تقييم الجهد:-

من المهم جداً أن تخلق توازن بين ان تكون حذراً اثناء التمارين لتجنب الاصابات وبين زيادة الشدة في التمارين (زيادة الوزن المستخدم).

من السهولة ان نستخدم مقياس لتحديد الشدة المطلوبة اثناء التمارين.

مقياس تحديد شدة التمارين	
اسئلة نفسك هذه الاسئلة بعد كل تمرين	
1- هل تستطيع ان تؤدي (10 تكرارات) لمجموعتين بوضع جيد؟	
كلا	أقلل الوزن لتأدية (10 تكرارات) ثم بوضع جيد ثم أكرر المجموعة الثانية
نعم	أنتقل الى السؤال الثاني
2- بعد لانتهاء من المجموعة الاولى (10 تكرارات) هل تحتاج الى راحة لان الوزن ثقيل عليك لتأدية المجموعة الثانية؟	
نعم	انت تعمل ضمن الشدة الصحيحة ويجب ان لا تزيد من الوزن المستخدم
كلا	رجاء أنتقل الى السؤال الثالث والرابع لكي تحدد كم هو آمن أن تزيد من الشدة خلال تدريبك اليومي.
3- هل ان تستطيع أن تؤدي أكثر من مجموعة بدون راحة وبوضع جيد؟	
نعم	قد تشعر انك تستطيع ان تؤدي المجموعة بالتكرار المطلوب وان تنتقل الى المجموعة الثانية بدون أخذ راحة، خلال التمرين الثاني قم بتأدية المجموعة الاولى بنفس الوزن ثم قم بتأدية المجموعة الثانية بوزن اكثر بقليل، كأن تؤدي المجموعة الاولى بوزن (2 كغم) والمجموعة الثانية بوزن (3 كغم).
4- هل قم بتأدية (20 تكرار) مرة واحدة وبدون راحة؟	
استخدم اوزان اثقل في تدريبك القادم.	

ملاحظة:-

- تذكر ان تؤدي التكرار بوضع صحيح وان تعد الى الرقم (2 للرفع) والى الرقم (4 للخفض).
- عندما تبدأ باستخدام الاثقال التي تثبت على الكاحل من الممكن ان تكون الزيادة بمقدار (0.5 كغم) لكل رجل.

الفصل السابع**أبقى على المسار -12- اسبوع****عمل**

الفصل السابع :-

البقاء في المسار (12 اسبوع من العمل) :-

يجب ان تتمسك ببرنامج تدريب القوة الخاص بك بقدر المستطاع، ستلاحظ حدوث بعض الهفوات قبل ان تتمكن من جعل هذا البرنامج جزء من حياتك الاعتيادية.

هذه التوقفات او الهفوات قد تحدث اثناء الاجازات او في حالة المرض او زحمة العمل والتي قد تمنعك من التدريب لمدة (1 - 2 اسبوع) وربما أكثر.

حاول ان لاتشعر بالذنب او الاحباط، قم بالرجوع الى التدريب بأسرع وقت ممكن، قد لاتستطيع أن تبدأ بنفس الشدة او المستوى الذي تركته وهنا يجب ان تعمل على تقليل الاوزان قليلاً ولكنك ستستعيد ما فقدته خلال فتره قليلة.

أذا كنت تشعر أنك لا تستطيع العودة لعدة تمارين، أبدأ بالعودة الى البرنامج ببطء، وتذكر ما هي دوافعك واهدافك لممارسة تدريبات القوة، أن ذلك سوف يساعدك في إعادة تقييم اهدافك ووضع أهداف جديدة لأن دوافعك قد تغيرت في وقت سابق.

من المهم جداً أن تتذكر كيف أن نجاحك السابق جعلك تشعر.. بالقوة، الصحة، الاستقلالية وبحيوية عالية وانك صاحب القرار.

ستجد في الصفحات القادمة جدول عمل لمدة (12 اسبوع) سوف يسهل عليك من تنفيذ التمارين، لكل ورقة عمل مجموعة من التعليقات والحوافز، في نهاية الاسبوع (12) ستجد ورقة فارغة لكي تستطيع ان تسجل تقدم في البرنامج.

اوراق العمل هذه سوف تساعدك لملاحظة التقدم الحاصل في تدريبات القوة الخاصة بك، حيث ان استخدام اوراق العمل هذه بشكل منتظم للتسجيل هو امر مهم ويساعدك على النجاح.

جدول الاسبوع الاول (التاريخ.....)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف SQUATS
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push-ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
	البدء عند اكمال التمارين		تمارين التمددية Stretches
			التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
			الصدر والذراعين CHEST & ARMS
			عضلات الفخذ الخلفية والساق عضلات HAMSTRINGS

	عضلات الفخذ QUADRICEPS
	الظهر والرقبة NECK AND BACK

الاسبوع الاول ..

العد يكون بصوت عال اثناء التدريبات وبوتيرة واحدة ومناسبة

الملاحظات الشخصية

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية
لمدة (1 ساعة) الشعور بالنشاط	التنزه (المشي)

جدول الاسبوع الثاني (التاريخ

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
	البدء عند اكمال التمارين		تمارين التمددية Stretches
			التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
			الصدر والذراعين CHEST & ARMS
			عضلات الفخذ الخلفية والساق عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
			عضلات الفخذ QUADRICEPS
			الظهر والرقبة NECK AND BACK

الاسبوع الثاني:-

تدريبات القوة لـ (2-3 مرات) في الاسبوع يساعد على منع التهاب المفاصل او

التقليل من أعراضه

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع الثالث (التاريخ

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من وضع الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
		البدء عند اكمال التمارين	تمارين التمدية Stretches
			التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا

	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	QUADRICEPS عضلات الفخذ
	NECK AND BACK الظهر والرقبة

الاسبوع الثالث :-

التنفس بشكل طبيعي خلال التمارين

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع الرابع (التاريخ.....)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP-UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
		البدء عند اكمال التمارين	تمارين التمددية Stretches

	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	الصدر والذراعين & CHEST ARMS
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	عضلات الفخذ QUADRICEPS
	الظهر والرقبة NECK AND BACK

الاسبوع الرابع :-

تمارين القوة سوف تشعرك بالنشاط

الملاحظات الشخصية

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع الخامس (التاريخ.....)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
		البدء عند اكمال التمارين	تمارين التمددية Stretches
			التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا

	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	عضلات الفخذ QUADRICEPS
	الظهر والرقبة NECK AND BACK

الاسبوع الخامس :-

أنظر الى المرأة اثناء تأدية التمارين لكي تلاحظ وضع جسمك وتقارنه مع الاداء

الصحيح

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع السادس (التاريخ.....)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانبا SIDE HIP RAISE
		البدء عند اكمال التمارين	تمارين التمدية Stretches
			التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا

	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	عضلات الفخذ QUADRICEPS
	الظهر والرقبة NECK AND BACK

الاسبوع السادس :-

عندما تستطيع من تأدية (10 تكرارات) بوضع جيد ومريح أعمل على زيادة الوزن المرفوع

الملاحظات

الشخصية

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع السابع (التاريخ

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
			مد الركبتين KNEE EXTENSION
			ثني الركبتين Knee Curl
			دفع الحوض لاعلى Pelvic Tilt

	مد الظهر Back Extension
البدء عند اكمال التمارين	تمارين التمدطية Stretches
	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	الصدر والذراعين CHEST & ARMS
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	عضلات الفخذ QUADRICEPS
	الظهر والرقبة NECK AND BACK

الاسبوع السابع :-

تمارين القوة سوف تساعدك على تطوير وبناء قوة العظام

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع الثامن (التاريخ

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
			مد الركبتين KNEE EXTENSION
			ثني الركبتين Knee Curl

	Pelvic Tilt دفع الحوض للاعلى
	Back Extension مد الظهر
البدء عند اكمال التمارين	Stretches تمارين التمدطية
	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	QUADRICEPS عضلات الفخذ
	NECK AND BACK الظهر والرقبة

الاسبوع الثامن :-

تمارين القوة سوف تساعدك النوم بشكل افضل

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع التاسع (التاريخ

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
			مد الركبتين KNEE EXTENSION
			ثني الركبتين Knee Curl

	Pelvic Tilt دفع الحوض للأعلى
	Back Extension مد الظهر
البدء عند اكمال التمارين	Stretches تمارين التمدطية
	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	QUADRICEPS عضلات الفخذ
	NECK AND BACK الظهر والرقبة

الاسبوع التاسع :-

خلال تمارين الجلوس على الكرسي و تمارين الدرج تأكد من ان لاتتجاوز الركبتين

مستوى اصابع القدمين

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع العاشر (التاريخ.....)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
			مد الركبتين KNEE EXTENSION
			ثني الركبتين Knee Curl

	Pelvic Tilt دفع الحوض للاعلى
	Back Extension مد الظهر
البدء عند اكمال التمارين	Stretches تمارين التمدطية
	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	QUADRICEPS عضلات الفخذ
	NECK AND BACK الظهر والرقبة

الاسبوع العاشر :-

تمارين القوة سوف تتمكنك تأدية التمارين الهوائية مثل السباحة، ركوب الدراجات

والمشي بشكل اسهل

مستوى اصابع القدمين

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع الحادي عشر (التاريخ

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
			مد الركبتين KNEE EXTENSION
			ثني الركبتين Knee Curl

	Pelvic Tilt دفع الحوض للأعلى
	Back Extension مد الظهر
البدء عند اكمال التمارين	Stretches تمارين التمددية
	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	QUADRICEPS عضلات الفخذ
	NECK AND BACK الظهر والرقبة

الاسبوع الحادي عشر :-

خلال تمارين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية والضغط حافظ على استقامة

الرسغين مستوى اصابع القدمين

الملاحظات الشخصية

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع الثاني عشر (التاريخ.....)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
			مد الركبتين KNEE EXTENSION
			ثني الركبتين Knee Curl

	Pelvic Tilt دفع الحوض للأعلى
	Back Extension مد الظهر
البدء عند اكمال التمارين	Stretches تمارين التمددية
	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	QUADRICEPS عضلات الفخذ
	NECK AND BACK الظهر والرقبة

الاسبوع الثاني عشر :-

تمارين القوة سوف تعمل على تطوير الاستقلالية

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

جدول الاسبوع؟؟؟ (التاريخ.....)

اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الاول	التمارين
		التحقق من امكانية رفع الاثقال عند الانتهاء من التمارين	مجموعتين (10 تكرارات) لكل مجموعه
			الجلوس من الوقوف Squats
			دفع الحائط (الاستناد الامامي على الحائط) Wall Push- ups
			الوقوف على الاصابع Toe Stands
			مشي الاصابع FINGER MARCHING
			تمرين ثني العضلة ذات الرأسين العضدية Biceps Curl
			تمرين الخطوة على الدرج STEP- UPS
			تمرين الضغط فوق الرأس OVERHEAD PRESS
			تمرين رفع الورك جانباً SIDE HIP RAISE
			مد الركبتين KNEE EXTENSION
			ثني الركبتين Knee Curl

	Pelvic Tilt دفع الحوض للاعلى
	Back Extension مد الظهر
البدء عند اكمال التمارين	Stretches تمارين التمدطية
	التوقف المؤقت لمدة 20-30 ثا
	CHEST & ARMS الصدر والذراعين
	عضلات الفخذ الخلفية والساق HAMSTRINGS
	QUADRICEPS عضلات الفخذ
	NECK AND BACK الظهر والرقبة

الاسبوع؟؟؟ :-

هل تستطيع ان تقوم ب.....؟

الشخصية

الملاحظات

.....

.....

.....

.....

قم بتسجيل اي فعاليات أو تمارين إضافية هنا :-

الوصف	التمرين أو الفعالية

قائمة التجهيزات المستخدمة في تدريبات القوة:-

التجهيزات الاساسية:-

- كرسي قوي وثابت.

- مساحة خاصة ومناسبة للتمرين.

- حذاء مطاطي مناسب (للتمرين).

- ملابس فضفاضة ومريحة.

- اوزان (دامبلص).

- اوزان (الكاحل).

- درج او منطقة مرتفعه.

- حاوية تخزين.

التجهيزات الاختيارية:-

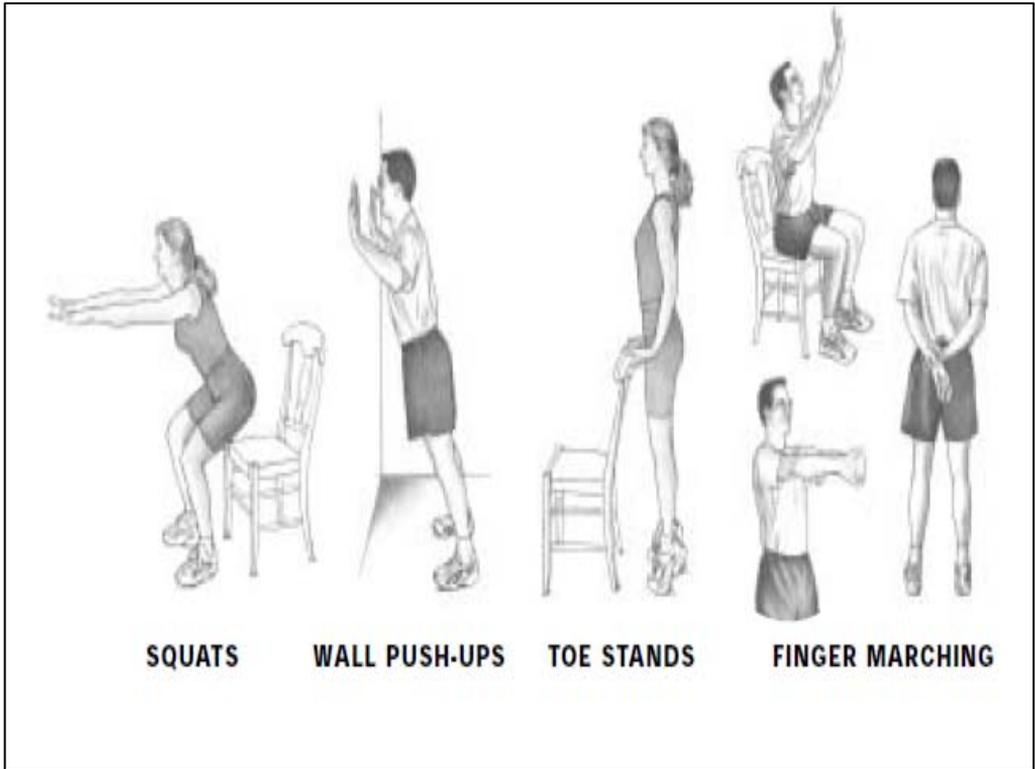
- عربة لتخزين الادوات (سهلة الدفع).

- مرآة.

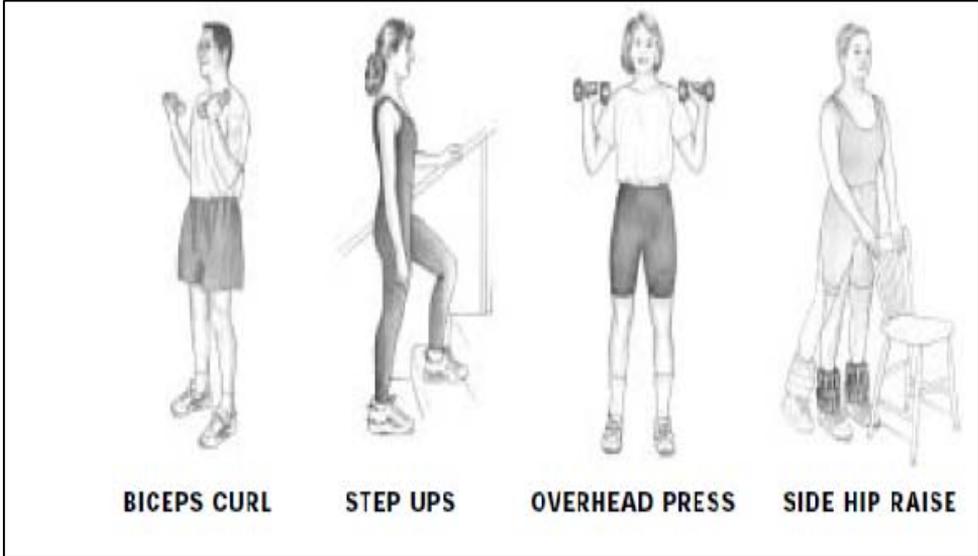
- مجموعة اوزان اثقل (دامبلص)

تدريبات القوة:-

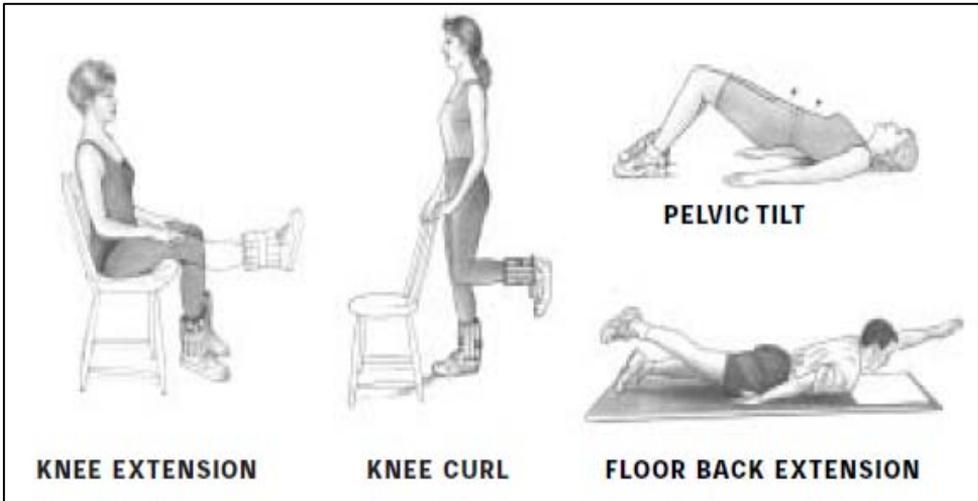
القسم الاول:-



القسم الثاني :-



القسم الثالث :-



القسم الرابع (تمارين التهدئة والتمطية):-

