

6 تمرينات لمفاصل مرنة ومشية رشيقة



مجموعة من ستة تمرينات لتليين وتمطيط عضلات الذراعين وشدّها، وتحسين حركة المفاصل في كل من الذراعين والكتفين واليدين والظهر والرجلين والإلية والفخذين الأماميتين والورك، وتشمل بعض الحركات المستمدة من تمرينات اليوغا واستعدادات المحارب في تمرينات الكاراتيه، الغاية من هذه التمرينات، كما تقول جيني، تليين مرونة العضلات، وصولاً إلى جسم رشيق ومشية أنيقة وجمال حركة وإطلالة تجذب الأنظار.. فالى التمرينات التي يجب أن تتم مع "عصا الارتكاز" كما يلي: - التمرين الأول: هذا التمرين جيّد جدّاً لتمطيط عضلات الذراعين الأنسية والوحشية، ويجب أن يؤدّى ببطء وإتقان.. من الجيّد الشعور بشد خفيف في عضلات الذراعين مع تجنب الوصول إلى مرحلة الألم. . أمّا طريقة الأداء فمن وضعية الوقوف والساقان باتساع الكتفين، والبطن والظهر مشدودان، مع مد الذراعين أمام الصدر وشدّهما دون ثني الكوعين، وإبقاء المسافة بين القبضتين أقلها قبضة وأكثرها اتساع الصدر. . ودون أي حركة في الجسم، قومي بلف الذراعين باتجاه اليمين أوّلاً، بحيث تصبح الذراع اليسرى فوق اليمنى على شكل حرف (x)، وتكون قبضة الذراع اليمنى في الأسفل وكف اليد للأعلى، بينما الذراع اليسرى فوق الذراع اليمنى، وقبضة اليد اليسرى للأسفل، لفي الذراعين باتجاه اليمين واليسار 16 مرّة للوصول إلى النتيجة المرجوة.. ومع الوقت يمكن زيادة العدد وزيادة وزن العصا. - التمرين الثاني: هذا التمرين جيّد لمن يرغب في تليين الكتفين، وخاصة لمن تعاني تكلساً في مفصل الكتف، وهو يطرّي حركة المفصل ويشد العضلات،

ويجب أداء هذا التمرين ببطء تجنباً للإصابة أو تمزق العضلات، كما يجب بدء أداء هذا التمرين في مساحة مريحة في أثناء أداء دوران من فوق الرأس من وضعية الوقوف، والساقان باتساع الكتفين والظهر مشدود مع الذراعين وباتساع الكتفين، ارفعي العصا إلى فوق الرأس، ثم دوّريها للخلف باتجاه أسفل الظهر، بحيث تصبح وضعية الذراعين خلف الظهر، مع الحرص على إبقاء كف اليد باتجاه الأعلى والخارج، وباطن اليد للأعلى، وأدي التمرين ما بين 8-16 مرّة. - التمرين الثالث: هذا التمرين جيد لتمطيط عضلات الظهر والكتفين واليدين وشد العضلات الخلفية للساقين، ويعد من تمارين الثبات، حيث يتطلب التركيز عند الأداء.

• من وضعية الوقوف والانحناء المرتكزة على العصا واتساع الساقين أكبر قليلاً من اتساع الكتفين والعصا في المنتصف مع جعلها نقطة ارتكاز، أمسكي على نقطة من العصا بحيث تبقى الكوعان مفرودين، والصدر ممتداً إلى الأمام مع إنحناء الجذع وشد البطن على أن يكون هناك تقعر في الظهر. • ابقِي في هذه الوضعية 30 ثانية، ثم ارتاحي 10 ثوان وارجعي إلى نفس الوضعية، وفي أثناء هذا التمرين يجب عدم تحريك أي جزء من الجسم وذلك للحصول على نتائج قصوى، كما يجب إجراء عمليتي الشهيق والزفير بصورة منتظمة. - التمرين الرابع: كلنا نعرف لعبة السمو وفائدتها في تقوية عضلات الرجلين.. في هذا التمرين دمجت بين الوضعية الأساسية للسمو وإستخدام العصا في شد عضلات الصدر والإبط. الوضعية الأساسية: ثني الركبتين بحيث تشكلان زاوية قائمة، الأمشاط للخارج، الجذع مستقيم، نضع العصا في المنتصف ونمسك باليد اليمنى أعلى نقطة ممكنة من العصا، نميل بها اليمنى أعلى نقطة ممكنة من العصا، نميل بها باتجاه اليد التي تمسكها ونفتحها قدر المستطاع، نثبت في هذه الوضعية 8 عدات، ثم ننقل العصا لليد الأخرى من تغيير في وضعية الرجلين.

- التمرين الخامس: • يستهدف هذا التمرين عضلة الإلية والورك وعضلات الفخذ الأمامية.. ويجري من وضعية الوقوف والساقان مفتوحتان أعرض بقليل من اتساع الكتفين والأمشاط للخارج والجسم مشدود ومستقيم والكفان فوق العصا والذراعان ممدودتان مع انثناء بسيط في الكوعين.. الكفان فوق العصا نثني الركبتين ونلف بالورك والجذع قليلاً باتجاه اليمين، بحيث تصبح الرجل اليمنى زاوية قائمة والرجل الأخرى مثنية وكأنّها تلامس الأرض بحيث نشعر بشد خفيف في عضلات الفخذ الأمامية مع لف ورك اليسار باتجاه اليمين، بحيث أيضاً نشعر بتمدد خفيف في العضلات، وتبقى الذراعان مكانهما في الأعلى مع لف خفيف باتجاه الورك.

• ابقِي في هذه الوضعية 16 عدة، ثم ارجعي إلى الوضعية الأساسية للإنتقال إلى الجهة الأخرى، ويجب الإنتباه بحيث تكون الركبة على مستوى الساق وليس أمامها، كما يجب أن يكون الجذع مشدوداً كي تتم الحركة بشكل صحيح. - التمرين السادس: من وضعية المحارب في التمرينات اليابانية، هذا التمرين مقتبس من تمرين اليوغا، وبالذات الوضعية المعروفة

وهي (المحارب) مع إستخدام أداة العصا. وهو تمرين جيد جداً لتمطيط عضلات الرجلين وتقويتها مع نحت الخصر. من وضعية الإرتكاز والإنحناء إلى الأمام والرجل الأمامية مثنية بزاوية قائمة والرجل الخلفية ممدودة والاسناد إلى حرف القدم، والعصا أمام الصدر والظهر مستقيم والرأس مرفوع. . قومي بلف الجذع باتجاه اليمين وجهة الرجل الأمامية المثنية ثم ادفعي بالجسم قليلاً إلى الأمام، بحيث تصبح زاوية الركبة الأمامية زاوية حادة.. يجب لفة الجذع إلى أقصى مدى ممكن. . ابق في هذه الوضعية 8 عدات ثم انتقلي إلى الجهة الأخرى. . يضمن الوصول إلى النتيجة المرجوة.