

المحاضرة الثالثة

الإعداد البدني لرباع رفع الأثقال :

رياضة رفع الأثقال ليست بالسهولة التي تتوقعها لا بد من تقوية العضلات الأساسية لعملية رفع

الأثقال (رفعة الخطف والنتر) حيث تعتمد على عدة عضلات مثل:

الصدر

2- الأكتاف

3-باي ستييس وتراي سييس (اليدين مع السواعد)

أسفل الظهر

عضلات المعدة

القدمين مع البطة

سيتم شرح كل عضلة وما تتضمنه من تمارين لهذه العضلات حيث يوجد عدة تمارين مختلفة لنقل العضلة فيإمكانك اختيار بعض من هذه التمارين وعند تكيف الجسم على هذه التمارين أي بعد ستة اسابيع يمكن تشكيل انواع اخرى من التمارين ومن ثم عاود التمرين بالتمارين المشكلة من جديد .

مثال في تمرين عضلة الصدر يمكن ممارسة هذه التمرينات :

ضغط بار صدر مستوي 3 مجموعات 6-8x تكرار

ضغط دنبل صدر مائل 3 مجموعات 8 x تكرار

فتح دنبل مستوي 3 مجموعات 8 x تكرار

وعند التغيير للمرة الثانية بعد ستة أسابيع يصبح على الشكل التالي :

ضغط دنبل مستوي 3 مجموعات 6 - 8x تكرار

ضغط بار صدر مائل 3 مجموعات 8x تكرار

فتح دنبل مائل 3 مجموعات 8x تكرار

وهكذا في باقي التمارين.

من الضروري جدا إعداد البرنامج من قبل المدرب المختص وحسب توجيهاته والغاية من هذه التمارين وكيفية الممارسة وعدد المجموعات وكم مرة تمرن العضلة في الأسبوع والإحماء الجيد قبل الممارسة هذه التمارين وفيما يلي جميع التمارين وفق الصور المرفقة والهدف من التمرين

المحاضرة الرابعة