

## تمارين البلاستيك

ما هو تمرين البلاستيك؟

تمارين البلاستيك هي شكل من أشكال تمارين المقاومة أو القوة الأساسية. يعمل هذا التمرين على تقوية عضلات الجسم ويحافظ على وضعه وشكله الملائم ويدعم العمود الفقري، و تساعد بعض أنواع تمارين البلاستيك أيضًا في زيادة القدرة على التحمل.

توجد أنواع لتمرينات البلاستيك منها الثابت بالإضافة إلى البلاستيك المتحرك المليء بالطاقة، مثل متسلي الجبال وغيره ، ومن الممكن عمل كل نوع لمدة 15-30 ثانية وزيادة الوقت تدريجيًا إلى دقيقتين وينصح بأدائه باستمرار وبشكل يومي للحصول على فوائد تمارين البلاستيك لصحتك الجسدية والنفسية ولياقتك البدنية.

ان تمرين البلاستيك الأساسي هو تمرين للجسم عموما و يتضمن الانبطاح بطنا في وضع الضغط على الأرض والحفاظ على الجسم مشدودا وفي خط مستقيم من الرأس إلى أصابع القدمين.

### نشأته ومن أين بدأ

فرانسوا هينري جاك لالان ( Francois Henri "Jack" LaLanne ) هو مخترع تمارين البلاستيك، كان خبيرًا في **التغذية واللياقة** والرياضة، و**متحدثًا تحفيزيًا** أيضا. يطلق عليه أحيانا عراب الرشاقة وأول بطل خارق للرشاقة. خلال مسيرته، آمن بفكرة أن الصحة العامة للبلد تعتمد على صحة سكانها، وأشار إلى أن الثقافة الجسدية والتغذية هي خلاص الشعوب .

قام لالان بافتتاح أول نادي للصحة واللياقة البدنية في **الولايات المتحدة الأمريكية** بمدينة أوكلاند، كاليفورنيا، حيث قام بتقديم **تدريبات رياضية ورفع الأثقال** تحت إشرافه مع تقديم نصائح في التغذية. كان هدفه الأساسي تشجيع وإلهام زبائنه لتحسين صحتهم بشكل عام

احتفل لالان بعيد ميلاده 95 بإصداره كتابا جديدا بعنوان «عش شبابك إلى الأبد.» في هذا الكتاب ناقش لالان كيف استطاع الحفاظ على صحته ونشاطه بشكل جيد إلى سن متقدمة من العمر

### فوائد تمارين البلاستيك

1- تساعد في التخفيف من آلام الظهر

يمكن لتمارين البلانك إن تم القيام بها بوضعية صحيحة أن تخفف من آلام الظهر وتعزز صحة الظهر، لكنها لن تخلصك من آلام الظهر بشكل كامل ونهائي.

وتساعد تمارين البلانك على محاذة الفقرات، ومن شأنها التقليل من الإجهاد غير الضروري في منطقة العمود الفقري، كما أنه يساعد على ترتيب الأربطة بشكل صحيح.

2. تحسن من مرونة وتحمل قوه الجسم

من فوائد تمارين البلانك أنها قد تزيد من مرونة عضلات الجسم ومن ضمنها مجموعة العضلات الخلفية، وكذلك العضلات حول منطقة الكتفين والترقوة.

3. تعزز التمثيل الغذائي

على الرغم من أن تمارين بلانك من التمارين البسيطة، إلا أنها من الطرق الرائعة لتمارين الأشخاص الذين يعانون من نمط حياة غير مستقر. فتأدية التمرين لبضع دقائق في اليوم يمكن أن يعزز من عملية التمثيل الغذائي خلال النهار وحتى أثناء الليل.

4. تساعد على تحسين المزاج

على الرغم من أن معظم التمارين تساعد في التحسين من مزاجك إلا أن من فوائد تمارين البلانك أنها تساعد على تحرير عضلاتك التي أصيبت بالتشنج من الجلوس، وبالتالي فإنها تساعد على التخلص من التوتر

5. تساعد في التخلص من دهون وترهلات البطن

من أهم فوائد تمرين بلاك والاستمرار في ممارسته هو التخلص من الكرش والتقليل من الدهون المتركمة في المنطقة الموجودة هناك. وذلك لأن تمرين البلانك يساعد في شد عضلات منطقة البطن؛ مما يساهم في التقليل من الدهون. وتمتاز بقدرتها العالية على حرق الدهون المتركمة في منطقة البطن

6- يبني القوة الأساسية: يعتبر تمرين البلانك تمريناً ممتازاً لبناء القوة الأساسية، حيث يستهدف العضلات في منطقة البطن والظهر والوركين

7- تعتبر احد أنواع رياضات الكارديو وبهذا تعتبر ذات تأثير في الجهاز الدوري التنفسي والقلب برغم قله البحوث في هذا المجال.

8. تعد من التمارين التي يسهل التعديل عليها

أن تمارين البلانك الكلاسيكية رائعة، إلا أننا نستطيع التعديل عليها وإضافة ما نريد لتناسب حاجة الجسم.

فالانخفاض إلى الساعدين في وضعية البلانك هي من التعديلات التي يمكن القيام بها، وزيادة مدة التمرين هي طريقة أخرى لتتمرن أكثر ، فابدأ بتثبيت وضعيتك لمدة 15 ثانية من ثم 20 ومن ثم قم بالزيادة على قدر ما تريد.

**ما هو الوقت المثالي للقيام بتمرين البلانك للحصول على أقصى فائدة؟**

يعتمد الوقت المثالي للقيام بتمرين البلانك على مستوى لياقتك وخبرتك في التمرين. يجب على المبتدئين البدء بالوقت الأقصر وزيادته تدريجياً مع تعزيز لياقتهم.

**20-30** ثانية: يجب على المبتدئين البدء بالحفاظ على وضع البلانك لمدة 20-30 ثانية وزيادتها تدريجياً حتى يصلوا إلى وقت أطول.

**45-60** ثانية: يمكن للرياضيين ذوي المستوى المتوسط الحفاظ على وضع البلانك لمدة 45-60 ثانية لتحدي القوة الأساسية وتحسين قدرتهم على التحمل.

**90** ثانية أو أكثر: يمكن للرياضيين ذوي المستوى المتقدم الحفاظ على وضع البلانك لمدة 90 ثانية أو أكثر لدفع قوتهم الأساسية وتحملهم إلى الحد الأقصى.

من المهم ملاحظة أن الحفاظ على وضع البلانك لفترات زمنية أطول لا يعني بالضرورة أنك سترى المزيد من الفوائد. من الأفضل التركيز على الشكل الصحيح والتقنية أثناء التمرين للتأكد من مشاركة العضلات الصحيحة.

## كيفية القيام بتمارين البلانك الأساسية

### 1- البلانك العالي

خذ وضعية تمرين ال **push up**، حافظ على راحتي اليد والقدمين مثبتتين من دون تحريك على الأرض وظهرك مشدوداً ومثبت جيداً في مكانه، وبطنك مشدوده وعضلات وركك وفخذيك مشدوده ايضاً ،انتبه إلى وضعية الظهر، فمن الممكن أذيته أو التسبب بالآلام إذا طبق بشكل خاطئ. حافظ على استقامته ، لانتقوسه ولاترتخي للأسفل

### 2- البلانك المنخفض

انخفض في يديك عن طريق الضغط على ساعديك، مع الحفاظ على نفس الوضعية.

### بعض الإرشادات عند الاداء

بعد التعرف على أبرز فوائد تمارين البلانك، ننوه في ما يأتي إلى بعض المحاذير الواجب الانتباه لها أثناء أداء التمرين:

التوقف عن أداء التمرين إذا شعرت بأي ألم في الرقبة أو أسفل الظهر، فهذا يعني زيادة الضغط على العمود الفقري الخاص بك.

البدء بممارسة تمرين البلايك لبضع ثوان فقط في كل مرة حتى تتأكد عدم وجود أي إصابات قد تتفاقم خلال ممارسة التمرين.

التأكد من عدم ارتخاء الكتفين أو الرأس أو الوركين؛ لأن هذا يؤدي إلى عدد كبير من الإصابات في العضلات التي تحاول تقويتها.

تجنب حبس أنفاسك؛ لأن البقاء لمدة طويلة خلال وضعية التمرين بدون أكسجين قد يكون ضاراً بدماعك.

## أنواع البلايك

1- Basic plank (high plank): البلايك العالي

عندما تحاول استخدام تمرين البلايك لأول مرة، فمن الأفضل أن تبدأ ببلايك بسيط. يُعرف البلايك البسيط بأسماء مختلفة:

Basic plank

Regular plank

Traditional plank

Standard plank

Classic plank



وقد تم النظر الى طريقه أدائه الصحيحه اعلاه

Elbow plank -2: بلانك الساعد

يدعى بالبلانك المنخفض

Elbow plank أصعب على عضلات البطن من البلانك الأساسي. لأنه يعمل على الزيادة بلضغط على عضلات البطن.



- أرح جسمك على ساعديك المثبتتين وركبتيك المستقيمتين.
- ادفع عن الأرض وارفع رجلك على أصابع قدميك والراحة بشكل أساسي على مرفقك.
- شد بطنك للداخل وامنعه من الترهل. حافظ على استقامة ظهرك وكأنها لوح خشبي.
- ابقى على هذا الوضع لأطول فترة ممكنة. استهدف 30 ثانية في البداية وزد لمدة لتصل إلى دقيقة واحدة خلال الأيام التالية

Elbow plan و Basic plank هو أحد نقاط البداية لجميع أنواع تمارين البلايك الأخرى

3- Knee plank: بلايك الركبة



إذا لم تتمكن من البقاء لفترة طويلة في Basic plank، فقط ضع ركبتيك وثبت جذعك مشدودًا لأطول فترة ممكنة. كرر هذا عدة مرات

#### :Side plank -4

البلانك الجانبي هو تمرين رائع لتقوية عضلات البطن المائلة.



- ابدأ في وضع البلاتك الأساسي [المنخفض]
- اجمع الساقين معًا حتى يتلامس كعبيك.
- استدر نحو يسارك وانحن على هذا الجانب.
- في نفس الوقت، حاول رفع ذراعك الأيمن نحو السقف حتى تتوازن .
- كرر على الجانب الآخر
- بالإمكان تأديته بوضع البلاتك العالي

البلاتك المتحرك (Plank-walk down (climbing -5 plank)

هذا النوع من البلاتك لا يقوي جذعك وظهرك فحسب، بل يقوي أيضًا العضلة ذات الرأسين.



- احصل على وضع Elbow plank.
- ارفع ذراعك الأيمن أولاً متبوعاً بذراعك الأيسر وانتقل إلى وضع Basic plank.
- ثم من هنا، عد إلى وضع البداية (Elbow plank).
- كرر وافعل هذا بأسرع ما يمكن.
- تأكد من الحفاظ على جذعك مشدوداً ومستقيماً طوال هذا التمرين.

Side-to-side plank (plank with hip -6 twists): بلانك توست الوركين

يساعد هذا النوع من أشكال البلانك في تحسين قوة عضلات الظهر والأرداف والوركين.



- ابدأ بوضع Basic plank.
- لف الحوض على الجانب الأيمن بحيث يلامس الورك الأيمن الأرض.
- كرر نفس الشيء على الجانب الأيسر.
- حاول القيام بهذه الحركات بأسرع ما يمكن

7- (Plank jacks (plank open and close):

يعمل هذا البلانك على تناغم الأرداف والوركين وعضلات الظهر.



- ابدأ بوضع Basic plank أو Elbow plank.
- اجمع ساقيك معاً وقم بالقفز من جانب إلى آخر كما تفعل في حركة القفز.
- تأكد من شد عضلات بطنك وعمودك الفقري بشكل مستقيم.
- لا ترفع الوركين عالياً أثناء القيام بذلك

:Plank with arm up -8



- ابدأ من وضع Basic plank أو Elbow plank.
- ارفع ذراع واحدة ببطء. وارجعها ببطء للوضع الاساس
- كرر مع الذراع الأخرى

: Plank with leg lift -9



- ابدأ على وضع Basic plank أو Elbow plank.
- ارفع ساقك اليمنى دون ثني ركبتك وثبتها لبضع ثوان.
- ضعها أرضاء، أنزلها.
- كرر هذا للساق الأخرى

(Side plank knee-to-elbow (plank with -10 alternating side leg



- احصل على وضع Basic plank أو Elbow plank.
- اثني الركبة، واجلب ركبتيك اليسرى إلى كوعك الأيمن.
- حافظ على عضلات جذعك وبطنك مشدودة وظهرك مسطح طوال الوقت.
- توقف قليلاً ثم عد ببطء إلى نقطة البداية.

● كرر مع الركبة اليمنى واستمر بالتناوب

## 11-Mountain climbers: بلانك التسلق

بلانك تسلق الجبال ليس فقط تمريناً لتقوية الجذع ولكنه أيضاً شكل من أشكال تمارينات الكارديو. يعد هذا النوع شكلاً مكثفاً من تمارينات البلايك، حيث يعد من أفضل الوسائل لحرق السعرات الحرارية.



- ابدأ بوضع Basic plank.
- تأكد من أن ذراعيك متباعدتان بمقدار عرض الكتفين، وأن بطنك مشدود للداخل، والعمود الفقري مستقيم.
- اجلب ركبتيك اليمنى نحو صدرك بأقرب ما يمكنك.
- ادفعه إلى موضعه الأصلي مع دفع الركبة اليسرى نحو صدرك ، الحركه كما لو كنت تتسلق جبلاً
- استمر في أداء هذه الحركات بادنًا ببطء ثم بأسرع ما يمكن .