

البرنامج أ: دفع / سحب / أرجل

٣ أيام تمرين ثم يوم راحة، وتعيد — كل منطقة كل ٤ أيام

← ثم تعيد

يوم ٤
راحة

يوم ٣
أرجل

يوم ٢
سحب

يوم ١
دفع

يوم الأرجل والبطن

سكوات
الفخذ الأمامية
والألوية الكبرى



١

الرفعة
الرومانية
الفخذ الخلفية
والألوية الكبرى



٢

جسر الألوية
الألوية الكبرى



٣

المشي
الجانبى
الألوية الوسطى
والصغرى



٤

رفع الكعبين
السمانة



٥

الحشرة الميتة
البطن العميقة
(المستعرضة)
والمستقيمة



٦

يوم السحب

سحب الجلوس
الظهرية العريضة
والمعينية



١

سحب من
الأعلى
الظهرية العريضة



٢

فتح المطاط
للخلف
الدالية الخلفية
والمعينية



٣

ثني البايسبس
البايسبس



٤

يوم الدفع

ضغط الصدر
الصدرية الكبرى



١

ضغط الكتف
الدالية الأمامية
والجانبية



٢

الرفرفة
الجانبية
الدالية الجانبية



٣

تمديد
الترايسبس
فوق الرأس
الترايسبس



٤

للمبتدئين: الحذف والتبديل

- سكوات: أول أسبوعين بدون مطاط، جلوس على كرسي وقيام منه، ثم المطاط تحت القدمين.
- الرفعة الرومانية: أصعب حركة تقنياً، فهي مستوى ٢ بعد أسبوعين بمطاط خفيف ومدى قصير إلى مستوى الركبة. تُحذف لمن عنده ألم ظهر.
- ضغط الكتف: يُحذف لمن عنده ألم كتف أو ضغط غير مضبوط.
- سحب من الأعلى: لا بأس به، والأسلم جاثياً على ركبة واحدة والمطاط فوق الباب المقفل.
- رفع الكعبين: مع لمس الجدار للتوازن.
- بقية الحركات آمنة كما هي.

الجرعة

- ٢-٣ مجموعات × ١٠-١٥ تكراراً، ببطء.
- أول أسبوعين: مجموعة إلى مجموعتين.
- توقف قبل الإرهاق بـ ٣-٤ تكرارات طوال البرنامج.
- التقدّم يكون بمطاط أقوى، لا بالاقتراب من الإرهاق.
- لما تصير ١٥ سهولة انتقل لمطاط أقوى.

السلامة، واختيار المطاط، والراحة

سطور السلامة

- الإجماع: ٥ دقائق مشي في المكان وتحريك للمفاصل، والبداية بالمطاط الخفيف.
- النفس والسرعة: ازفر مع الجهد ولا تكتم نفسك. حركة بطيئة متحكم بها (ثانيتان للشد و٢-٣ ثواني للرجوع)، بلا رج ولا إفلات مفاجئ للمطاط، ولا تقفل المرفقين أو الركبتين تماماً.
- توقّف فوراً عند: ألم في الصدر، ضيق نفس غير طبيعي، دوخة أو إغماء، ألم حاد أو ألم في مفصل، ألم أو تورم في الساق.
- أثناء تنشيط المايض وبعد سحب البويضات حتى الدورة التالية: مشي خفيف فقط، بدون مطاط وبدون شدّ على البطن أو لفّ للجذع، لأن المبيض المتضخم معرّض للالتواء.
- بعد سحب البويضات توجّهي للطوارئ الآن عند: ألم شديد أو انتفاخ مع ضيق نفس أو قلة بول، أو ألم مفاجئ في جهة واحدة مع غثيان أو قيء.
- بعد إرجاع الأجنة: إذا كان في دورة السحب نفسها فالمشي الخفيف فقط. وإذا كان إرجاعاً مجمّداً فاسألني طبيبك.
- الحمل: اسألني طبيبك قبل البدء. إذا كنت حاملاً وظهر نزيف أو نزول ماء أو انقباضات أو ألم شديد أو دوخة: توقفي وتوجهي للطوارئ الآن.
- الضغط: إذا كان غير مضبوط أو أعلى من ١٦٠/١٠٠ فلا تبدأ قبل مراجعة طبيبك. وإذا كان مضبوطاً فتمرّن مع الزفير وقت الجهد بلا كتم للنفس، وانتبه في ضغط الكتف.
- الظهر: من عنده ألم أسفل الظهر أو انزلاق غضروفي أو عرق النسا يحذف الرفعة الرومانية ويكتفي بجسر الألوية، ويسأل طبيبه أو المعالج الطبيعي.
- بعد منظار للبطن أو الرحم أو أي عملية: لا ترجع للتمرين إلا بعد إذن طبيبك.
- السكري مع الإنسولين أو حبوب السلفونيل يوريا: اجعل معك شيئاً حلواً، وتوقّف إذا شعرت برجفة أو تعرّق.
- المطاط: افحصه قبل كل استخدام، واستبدله إذا وجدت فيه شقاً أو قطعاً أو تشقّقاً. ثبّت مرساة الباب من جهة المفصلات والباب مقفل، وأبعد وجهك عن خط الشد.

دليل اختيار المطاط

اعتمد على المقاومة المكتوبة على المطاط (كغ أو رطل)، لأن الألوان تختلف من شركة لأخرى.

المستوى	المقاومة التقريبية (كغ)	بالرطل
خفيف جداً	١-٣ كغ	٢-٧ رطل
خفيف	٢-٧ كغ	٤-١٥ رطل
متوسط	٥-١١ كغ	١١-٢٥ رطل
قوي	١١-١٨ كغ	٢٥-٤٠ رطل
قوي جداً	١٨-٢٧ كغ	٤٠-٦٠ رطل

- البداية للنساء: مطاط خفيف (حوالي ٢-٧ كغ). وللرجال: خفيف إلى متوسط (حوالي ٥-١١ كغ).
- التدرّج: انتقل للمطاط الأقوى عندما تصبح ١٥ تكراراً متحكّماً بها سهولة في كل المجموعات، وارجع للأخف إذا اختل أداء الحركة.
- الأفضل: مطاط أنبوبي بمقابض مع مرساة للباب، أو مطاط دائري (حلقة) لحركات الأرجل.

الراحة ومقياس الجهد

- لا تمرّن المجموعة العضلية نفسها يومين متتاليين، واترك ٤٨ ساعة على الأقل.
- إذا كان ألم العضلات من التمرين السابق ما زال موجوداً فاسترح أو امش بدلاً من التمرين.
- البرنامج (أ): يوم دفع، يوم سحب، يوم أرجل، ثم يوم راحة، وتعيد.
- البرنامج (ب): جسم كامل مرة كل ٣ أيام (يوم تمرين ثم يومان راحة أو مشي).
- مقياس الجهد: توقّف قبل الإرهاق بـ ٣-٤ تكرارات (جهد ٦-٧ من ١٠) طوال البرنامج. أول أسبوعين: مجموعة إلى مجموعتين.
- التقدّم يكون بالانتقال إلى مطاط أقوى، وليس بالاقتراب من الإرهاق.
- لا يقل التمرين عن مرتين في الأسبوع.

العضلات ولماذا هذا الترتيب؟

يوم الدفع: الصدر، والكتف من الأمام والجانب، والترايسبس (خلف الذراع). عضلات تدفع الثقل بعيداً عن الجسم.

يوم السحب: الظهر (العريضة والمعيّنية)، والكتف من الخلف، والبايسبس (أمام الذراع). عضلات تسحب الثقل نحو الجسم.

يوم الأرجل والبطن: الفخذ من الأمام والخلف، والألوية، والسمانة، وعضلات البطن العميقة. وهي أكبر عضلات الجسم.

لماذا هذا الترتيب؟

١ العضلات التي تعمل معاً نمزّنها في اليوم نفسه: الترايسبس يساعد الصدر والكتف في الدفع، والبايسبس يساعد الظهر في السحب، فتتعب معاً وترتاح معاً.

٢ في البرنامج (أ) ترتاح كل مجموعة ٣ أيام، وفي البرنامج (ب) يومين، وهذا وقت كافٍ لتتعاوى العضلة وتقوى.

٣ عدد حركات الدفع يساوي عدد حركات السحب، وهذا التوازن يحمي الكتفين ويساعد على استقامة القامة.

٤ في كل يوم نبدأ بالحركات الكبيرة (ضغط الصدر، السحب، السكوات) والجسم نشيط، ثم العضلات الصغيرة (الذراعان، السمانة).

٥ البطن في آخر اليوم، لأنها تثبت الظهر أثناء الحركات الكبيرة، فلا نتعبها قبلها.

٦ في البرنامج (ب) نبذل بين الأرجل والجزء العلوي، فترتاح منطقة وتعمل الأخرى، ويقصر وقت التمرين.