

خبراء لياقة ينصحون بتقوية عضلة البطن والظهر والحوض



الاثنين 11 أغسطس 2014 12:08 م

قال خبراء في اللياقة البدنية إنه أيا كانت تمارينات هذه اللياقة من عدو أو سباحة أو رفع أثقال أو تدريبات الهواء الطلق فإن جوهر جميع هذه التمارينات الروتينية يظل تنشيط العضلات الأساسية للبطن والظهر والحوض لأنها أساس الإحساس بالقوة والعافية

وتساعد مثل هذه التمارينات الروتينية لتقوية العضلات العداء كي يعدو أسرع ولاعب كرة السلة كي يقفز أعلى كما تساعد من يقومون بالتمارين الرياضية اليومية في أن يؤديوا بصورة أيسر المهام الروتينية العادية

وقال دانييل تيلور المشارك مع جريج بريتنهام في وضع كتاب (تهيئة الوضع الأمثل للعضلات) "تشمل العضلات الأساسية كل العضلات باستثناء عضلات الساعدين والساقين والرأس"

ويتضمن الكتاب أكثر من 300 تمرين رياضي مرتبة تصاعديا

وقال تيلور إن جميع الأنشطة الرياضية مرتبطة بهذه العضلات الأساسية

ومضى يقول "إذا عدوت فإن الحركة تنتقل للعضلات الاساسية".

وقال إن مزاولة تمارينات تقوية العضلات الرئيسية لمدة 20 دقيقة -بما يتضمن نحو أربعة تمارينات في المضمار- تسهم في إتمام مرحلة الإحماء لجميع الأنشطة الرياضية من رفع الأثقال حتى مباريات كرة السلة

وأضاف "لست مضطرا لإجهاد نفسك ولست مجبرا على مزاولة التمارينات عدة ساعات مع إعادة التمرين ألف مرة إذا وازبنت على ذلك فستكون أقوى".