

ماهو تدريب Body Blast

أ. م. د. بشائر هاشم عبد الواحد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

بالإجابة السريعة فإن Body Blast هو عبارة عن تدريب كامل للجسم والذي يستهدف مناطق الجسم المختلفة مثل الكتفين، والذراعين، والظهر، والصدر، والوركين، الفخذين والأرداف، هذه التمرينات سوف تتبع صيغة تدريبية لا تسمح لراحة بينية بين التمارين وسرعة وتيرة تنفيذ التدريبات يتقلب من بطيئة إلى التكرار الذي يسمح بالشدة العالية.

وبالإجابة الكاملة فإن التمرينات التي يؤديها الرياضي تختلف تبعاً لتوصيات مدربه الشخصي، ولكن جميع تمارين برنامج البودي بلاست تبدأ بتمرين تطوير جهاز القلب والتنفس الهوائي لمدة 5 دقائق باستخدام الشريط المتحرك أو جهاز التدوير بالحركة البيضوية. قبل بداية كل ممارسة يجب التأكد من مراجعة شكل القوام والجسم السليم للمساعدة في الحيلولة دون وقوع إصابات. ففي هذه البرامج يوجد هناك ثماني مجموعات فائقة الأداء مع تمارين اثنين من كل مجموعة. وتتضمن المجموعة الفائقة الأولى على مجموعة تمرين القرفصاء بضم القدمين والقرفصاء بفتح القدمين، والمجموعة الفائقة الثانية تتألف من تمرين الدفع بالصعود المتبادل عالياً، وتمرين رفع الثقل بالجزع deadlifts عالياً مع ركبة مثنية. وتتضمن المجموعة الفائقة الثالثة تمرين درجات الساقين وإنشاء الورك فوق الكرة الطبية، أما المجموعة الفائقة الرابعة فتشمل تمرين دفع الكرة الطبية بالذراعين وطيغان الصدر بذراع واحدة، وتتضمن المجموعة الفائقة الخامسة تمرين التجذيف من الإنحناء الأمامي للجزع من الوقوف وسحب الثقل عالياً بالذراعين أو بالدمبلص بذراع واحدة، وتتضمن المجموعة الفائقة السادسة تمرين أرنولد بالضغط والرفع الأفقي وتشمل المجموعة الفائقة السابعة تمرين ثني الذراعين المائل فوق الكرة وتمرين ثني الذراعين بالأتقال من الوقوف، بينما تتضمن المجموعة الفائقة الثامنة تمرين الدفع بعضلات مد الذراعين ذات الرؤوس الثلاثة وتمرين مد الذراعين بالثقل فوق مسطبة أو محطم الجمجمة.

من هنا، إذا كان أي من هذه العمليات غير مألوف أو معروف، فإن المدرب الشخصي في معظم الصالات الرياضية يمكن أن يعطي تعليماته عليها، ويوصي بتهذئة النشاط، مثل إعطاء تمارين الإطالة واليوغا والإرتخاء أو تأثير منخفض لتدريب الجري الهوائي، وذلك لمدة 5 دقائق، وتذكر عليك شرب الكثير من الماء كوقود لمنع التقلصات العضلية ومنع التعب والإرهاق.