

تمارين العقلة تدريب شامل للجسم

2 أبريل، 2025



تمارين "العُقلة" هي تمارين أساسية تستخدم وزن الجسم، وفق ما قاله عالم الرياضة الألماني دانييل كابتاين، مشيراً إلى أنها تعد تدريباً شاملاً للجسم؛ حيث لا يتم تدريب العضلة ذات الرأسين فحسب، بل أيضاً عضلات الظهر والبطن والكتفين.

وأوضح الأستاذ في الجامعة الألمانية للوقاية والإدارة الصحية أنه يمكن ممارسة تمارين "العُقلة" بشكل صحيح على النحو التالي:

امسك قضيب العقلة بشكل أوسع قليلاً من عرض الكتفين. رفع الذقن؛ هذا التمرين يدرّب المزيد من العضلة ذات الرأسين وقوة الذراع، كما يعمل هذا التمرين على تمديد الكتف، الأمر الذي يعد مفيداً بشكل خاص للأشخاص، الذين يقضون وقتاً طويلاً جالسين على المكتب.

السحب لأعلى: إذا كنت تريد تقوية منطقة الكتف والظهر، فاختر هذه القبضة.

من المهم أن يكون الجسم مشدوداً؛ حيث ينبغي أن تكون الأرداف والجذع ثابتين للغاية في جميع الأوقات، وذلك للحيلولة دون التآرجح كالبندول.

للتأكد من صحة التمرين، يمكن الانتباه إلى ما إذا كانت النظرة تقع فوق قضيب العقلة. وعند السحب للأعلى، يتم ثني الذراعين حتى تتلامس العضلة ذات الرأسين والساعد. ومن المهم إتباع وتيرة ثابتة عند السحب للأعلى والخفض.

وشدد عالم الرياضة الألماني على ضرورة تجنب الخطأ الشائع التالي:

عدم رفع نفسك إلى مستوى أعلى بما يكفي: يجب أن يكون الذقن فوق قضيب العقلة. بمعنى آخر، يكون عظم الترقوة على ارتفاع القضيب. والأفضل من ذلك هو السحب إلى أعلى نحو عظمة القص. ممارسة تمرين العقلة تستهدف عضلات الجزء العلوي من الجسم، ما يساعد على ممارسة مهام الحياة اليومية بسهولة.

وعن مواصفات قضيب العقلة المناسب، أوضح كابتاين أنه نظرياً يمكنك ممارسة التمرين باستخدام أي قضيب، بشرط أن يكون مستقراً وأن يبلغ قُطره ثلاثة سنتيمترات. وعند الرغبة في التدريب في المنزل، فيمكن استخدام قضيب يمكن تثبيته في إطار الباب.

تساعد ممارسة تمرين العقلة على تقوية الجسم من خلال استهداف عضلات الجزء العلوي منه، الأمر الذي يساعد الشخص على ممارسة مهام الحياة اليومية بشكلٍ أسهل، كما يساهم في تحسين وضعية الشخص الجسدية. ومن الفوائد الأخرى التي قد يحققها، تقوية عضلات الظهر، حيث يعدّ تمرين العقلة من أكثر التمارين فعاليةً في تقوية عضلات الظهر المختلفة.

كما يساهم تمرين العقلة أيضاً في تقوية عضلات الذراع والكتف من خلال استهداف الساعدين والكتفين، وتقوية قبضة اليد؛ الأمر الذي تتعدّى فائدته الرياضة، وتدخل في الحياة اليومية التي يحتاج فيها الشخص قبضة اليد بشكلٍ مستمر، لفتح العلب، أو حمل الأكياس عند التسوق، أو لممارسة تمارين أخرى كالتنس.

وتحسن تمارين العقلة قوة الجسم بشكل عام ودرجة رشاقته؛ وذلك بسبب رفع الجسم بأكمله عند ممارسة هذا التمرين، كما أنه قد يساهم في تعزيز تطوّر العظام، وتحسين صحة القلب. كما تحسن التمارين الصحة الجسدية، وذلك لأنّ تمرين العقلة يعدّ من تمارين التحمّل، وقد تساهم هذه التمارين عند ممارستها بشكلٍ مستمر في تقليل مستويات

الدهون الحشوية والمساعدة على التحكم بمستويات السكر في الدم، إضافةً إلى تقليل آلام الظهر والتهاب المفاصل. وقد تساهم تمارين التحمل أيضًا في تخفيف أعراض القلق، والاكتئاب، وتعزيز الثقة بالنفس.

وقد يكون تمرين العقلة غير مناسب للأشخاص الذين يعانون من آلام في الظهر، أو الرقبة، أو الكتف، أو الكوع، أو الرسغ، كما قد يواجه الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد صعوبةً في ممارسته، لذا يُنصح باستشارة الطبيب أو المعالج الطبيعي للتأكد من مناسبة تمرين العقلة في كل حالة، ومن الطريقة الأفضل لممارسته.

فوائد تمرين العقلة كثيرة فمنها أنه يقوي كثيرا من عضلات الجسم فهو يقوي الظهر والساعد ويزيد من اللياقة البدنية

وهناك عدّة خطوات أو تمرينات يجب القيام بها قبل البدء بتمارين العقلة، وهي التالية:

تمرين بانت: يساعد هذا التمرين على تهيئة الجسم لرفع الأوزان الثقيلة، وحتى لا يجد الشخص المبتدئ صعوبةً في القيام بهذا التمرين، يجب عليه رفع الدمبل في ثلاث مجموعات، وتكرارها لثمانى مرّات، بشرط ألاّ تتجاوز مدّة الرفع أكثر من دقيقتين، وبعد إتقان هذه المرحلة، والبدء برفع أوزان تصل لعشرة كيلوغرامات، يمكن للشخص القيام بالتمرين الثاني من تمارين العقلة.

تمرين بادي وايت روز: يختلف هذا التمرين عن تمارين العقلة الرئيسية بزاوية التمرين فقط، ويؤدّى من خلال استخدام جهاز سميث، حتى يسهّل تغيير الارتفاع بما يتناسب مع حاجة المتدرب وقوّة التمرين، فكلما كان ارتفاع البار كبيرا خفّت شدّة التمرين، وبعد الاعتياد على الجهاز، يمكن للمتدرب أن يغيّر الارتفاع، والقيام بعمل التمرين في ثلاث مجموعات، وتكراره ثمانى مرّات.

تمرين العقلة باستخدام الكرسي: يتم القيام بهذا التمرين من خلال الاستناد على كرسيّ بالاعتماد على قدمٍ واحدةٍ أو الاثنيتين معاً، مع مراعاة استخدام القسم العلويّ من الجسم فقط، دون دفع الجسم أبداً.

تمرين العقلة باستخدام الرباط: ويتم هذا التمرين بوضع القدم على الرباط، ثمّ السحب إلى الأعلى.

تمارين العقلة السالبة: وهي التمارين التي يقوم بها الشخص بنفسه، دون الاستناد على كرسيّ، أو رباط أو صديق، ويتم هذا التمرين من

خلال القفز من فوق البار باتجاه الأعلى، مع مراعاة إنزال الجسم بشكل بطيء، حتى يتم الحصول على الوضعية السفلية للتمرين، ويُعتبرُ هذا التمرين شديدَ الخطورة على الأشخاص الذين يعانون من السمنة، وحتى يتمّ تفادي الخطر، يجب تهيئة الجسم لهذا التمرين بإتقان التمرينين الأول والثاني بشكل جيّدٍ.

تمرين العقلة: يعتمد تطبيق تمرين العقلة على مدى اللياقة البدنية التي حصل عليها الشخص، نتيجةً للقيام بالخطوات والتمرينات السابقة، فقوّة العضلات التي يحصلُ عليها الشخص من القيام بالتمرينات السابقة تمكّنه من تكرار تمرين العقلة لأكثرَ من مرّةٍ، فمثلاً تمرين البايكس الذي يفضّله أغلبُ الرياضيين، والذي يشعر الشخص فيه بأنّ القيام به ويداه مقلوبتانِ أسهل من تمرين العقلة العاديّ الذي تكونُ راحة اليد فيه غير مقابلة للوجه.

ويعد تمرين العقلة أحد أشهر تمارين الظهر ومن أكثرها كفاءة، وهو بسيط للغاية يمكن ممارسته بالمنزل أو بالنادي أو في الحدائق العامة. فكل ما يتطلبه شي ثابت يتعلق به الشخص.

وفوائد تمرين العقلة كثيرة فمنها أنه يقوي كثيرا من عضلات الجسم فهو يقوي الظهر والساعد ويزيد من اللياقة البدنية.

ويرى الخبراء أنه أحد أقوى تمارين تعريض الظهر وتقوية الذراع ويعد تمرينا أساسيا في التأهيل العسكري.

وينصح خبراء اللياقة البدنية بمزيد من الحذر وبأن يكون البار مثبت بشكل فعال.