

تمرين عضلة الكتف

تمرين عضلة الكتف



الفهرس

- 1 تمارين عضلة الكتف
 - 2 كيفة ممارسة تمارين عضلة الكتف
 - 2.1 الدفع بالدمبل للأعلى
 - 2.2 تمرين الرفع الجانبي
 - 2.3 تمرين الرفع الأمامي
 - 2.4 تمرين التحليق الخلفي
- باستخدام الدمبل

تمارين عضلة الكتف

تساعد هذه التمارين في تقوية المنطقة الوسطى والعلوية والسفلية من عضلة الكتف، كما تساعد في تقوية عضلات الظهر العلوية، وعضلات الترابي، ويراعى توخي الحذر عند ممارستها من قبل من يعانون من إصابات بالعنق، أو منطقة أسفل الظهر، أو المرفق، مع المحافظة على استقامة الظهر ومنع تقوسه أو ثنيه خلال تأدية أي من التمارين التالية.

كيفية ممارسة تمارين عضلة الكتف

الدفع بالدمبل للأعلى

- الجلوس على الكرسيّ الخاصّ بتمارين الدمبل مع سند الظهر بشكل عموديّ على ظهر الكرسيّ، والمباعدة ما بين القدمين، وتثبيت دمبل بوزن ما بكتلتا اليدين.
- مدّ الذراعين بمستوى الكتفين نفسه مع ثني المرفقين، ورفع اليدين باستقامة أعلى منطقة الرأس.
- البدء بالتمارين من خلال فرد الذراعين بالكامل نحو الأعلى، ثم إعادة خفضهما بشكل تدريجيّ للوضعية الموضّحة في الخطوة السابقة.
- يراعى عند ممارسة التمرين خفض الدمبل حتى مستوى الكتف أو أقلّ بقليل، مع تجنّب مدّ الذراعين لأقصى الحدّ؛ لتفادي الإصابة بصدمات في المرفقين.

تمرين الرفع الجانبي

- الوقوف باستقامة مع شدّ الظهر نحو الأعلى والمباعدة لمسافة قصيرة ما بين القدمين، مع تثبيت دمبل بوزن مناسب في كلتا اليدين، وترك الذراعين ممدودتين على جانبيّ الجسم.
- شدّ عضلات الكتف مع السّماح لِلْوَحْيِ الكتفين بالاقتراب من بعضهما البعض، والبدء برفع الذراعين نحو الأعلى لحين اقترابهما من مستوى وإعادة خفضهما ببطء على جانبيّ الجسم.
- يراعى عند ممارسة التمرين الامتناع عن رفع الذراعين والدمبل لمستوى أعلى من مستوى الكتفين، مع الاعتماد على عضلات الكتفين عند رفع الدمبل، وعدم ثني المرفقين لفعل ذلك.

تمرين الرفع الأمامي

- الوقوف باستقامة مع المحافظة على وجود مسافة قصيرة ما بين الساقين للمساعدة على الحفاظ على توازن الجسم.
- حمل دمبل بوزن مناسب في كلتا اليدين، وترك الذراعين ممدودتين على جانبيّ الجسم.
- مدّ الذراع اليمنى نحو الأمام حتّى وصولها إلى مستوى المنطقة العلويّة للصدر، دون محاولة رفعها لأكثر من ذلك لتجنّب وقوع الإصابات، ثم إعادة خفضها بشكل تدريجيّ على جانب الجسم.
- إعادة التمرين مع الذراع اليسرى، مع متابعة التمرين برفع كلتا اليدين على التوالي.

تمرين التحليق الخلفي باستخدام الدمبل

- الوقوف على أرضية مستقيمة مع ثني الظهر بشكل أفقيّ نحو الأمام، ويمكن الاستعانة بظهر كرسيّ من أجل ارتكاز مقدّمة الرأس عليه والحفاظ على الوضع الأفقي للظهر.
- مدّ الذراعين بشكل عموديّ نحو الأسفل، وتثبيت دمبل بكلتا اليدين، ويشترط أن تشكّل الذراعان زاوية قائمة مع كلتا الكتفين.
- بدء التمرين من خلال رفع الذراعين بشكل مستقيم نحو الأعلى، حتى تشكّلا خطأً مستقيماً من خطّ الكتفين، ثم إعادة خفضهما نحو الأسفل.

مجلوبة من “<http://baytdz.com/?id=357238>عضلة_الكتف_تمرين

##الكتف, #تمرين, #عضلة

#تمارين رياضية