FROM FLAT TO FULL

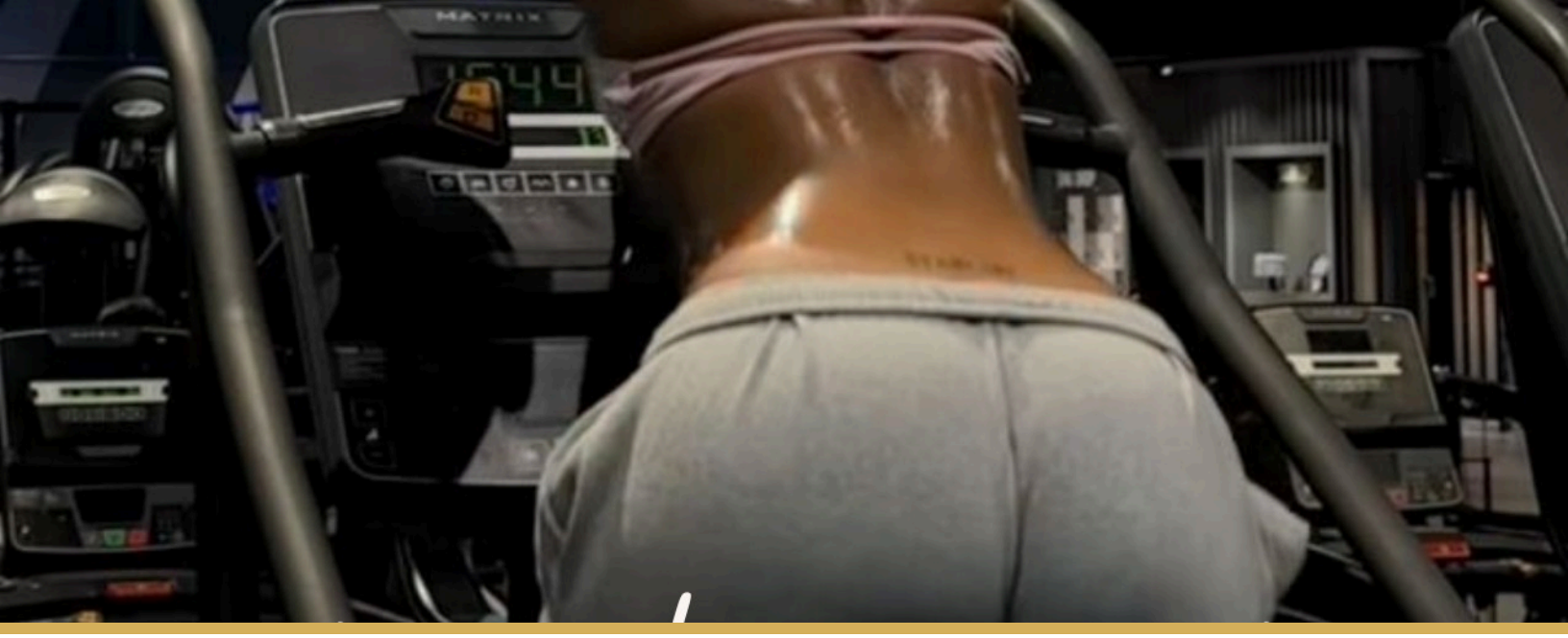
WORKBOOK

دليل شامل لتحويل الغلوتس من مسطّحة إلى عضلة بارزة
ومشدودة بالطريقة العلمية الصحيحة

قبل

بعد

@train.with.hajer · الكوتش هاجر



Welcome!

أهلًا جميلتي

هذا الكتيّب وُضع ليأخذكِ في رحلة تحوّل في نظرتكِ للرياضة، ويساعدكِ على فهم البناء من الألف إلى الياء، بتركيز على بناء جسم أنثوي بعضلة غلوتس قوية وبارزة.

يشمل هذا الكتيّب مفاهيم نظرية علمية تثقّفكِ وتعلّمكِ، فتتحسّن طريقة أدائكِ للتمارين، وأيضًا تمارين رياضية مختارة حسب شكل جسمكِ.

xo, HADJER

مقدمة عن الرياضة

من خلال تجربتي مع كثير من النساء، لاحظتُ أن سبب عدم التزامهنّ بالرياضة هو أصلًا نيّتهنّ السطحية تجاهها وعدم ارتباطهنّ بها بالعمق، فيلتزمن أيامًا ثم يتوقّفن، لأن الدافع غير مغرٍ لأدمغتهنّ. لذلك أول خطوة في الرياضة هي النيّة المحرّكة لها، وهي التي تقرّر كم ستلتزمين بها.

النيّة المغرية للكِ كأنثى هي المتعة: أن تعيشي في جسم تستمتعين به، تستمتعين بخفّته وبالراحة الموجودة فيه. والنيّة الأخرى هي المشاعر، خاصةً الحب. لذلك ستتساءلين: كيف يمكن أن أضع هذه المشاعر في الرياضة؟

ببساطة، لتكن نيّتكِ كالتالي: إثبات حبّي لذاتي. فعنايتي بجسمي وبعضلاتي أقوى دليل على أنني غالية عندي، وأن كل خلية فيّ مهمّة، ولا يهمّ الجهد الذي أضعه ما دامت النتيجة هي كسب الحب تجاه ذاتي.

نيّتكِ الأخرى هي صناعة جسم تستمتعين بخفّته، ترقصينه مليئًا بالأنوثة، والعضلات تُبرز أنوثتكِ وليس العكس؛ فالعضلات ترمز للظهور الجميل الذي يمثّل أنوثتكِ التي ترغب في الظهور.

والنيّة الأخرى هي استكشاف قوة تحمّلكِ، فمن المعروف أن طاقتكِ الأنثوية لديها قابلية عالية للتكيّف والتغيّر، وهذا يتماشى جدًا مع حمل الأوزان.

نيّتنا هي كالتالي:

- أنوي أن أتّصل بكل خلية من جسمي وأُثبت لها حبّي.
- أنوي أن أستعيد قدرتي على التكيّف.
- أنوي أن أستكشف قوّتي.
- أنوي بناء جسم يُمتعني.

مقدمة عن الرياضة

البرمجة والرياضة

أثناء ممارسة الرياضة، ومن بينها حمل الأوزان، يحدث اهتزاز كبير داخل خلاياكِ؛ يعني مشاعركِ وصدماتكِ كلها قاعدة تهتزّ وتتحرّر. لذلك أنسب وقت للتخلّص منها هو الآن، أنتِ مطالبة فقط بأن تضعي تركيزكِ مع الاهتزاز وأنتِ ترتجفين وتردّدين: «أنا أسمح لجسدي بأن يحرّر مكبوتاته، أنا أسمح له».

وهنا أريد أن أخبركِ أن الرياضة هي المسؤولة بدرجة كبيرة عن استعادة الاتصال بجسدي وبحدسي بحقيقتي، لأن تلك الاهتزازات كانت تحرّر شيئًا نسمّيه طاقة بقاء ناتجة عن صدمات الطفولة؛ فلمّا تحرّرت تلك الطاقة أصبح لا يوجد أي حاجز بيني وبين جسدي.

بعد التحرير تصبح البرمجة أسهل. البرمجة هي المسؤولة عن الوصول لجسد أحلامكِ بالدرجة الأولى؛ وهي تنصّ على رسم الجسم الذي تريدين الوصول إليه، فقط تخيّلي الخفّة والمتعة والقوة والجمال في جسدكِ الذي ستخلقينه.

انتبهي أن تكرهي جسدكِ الحالي، لأنه حجر الأساس الذي ستبنين به وتشكّلين جسد أحلامكِ. أولًا: هذه المشاعر العالية الناتجة عن تخيّل جسم أحلامكِ اسمحي لها أن تكون لثوانٍ (اقرئي هذا السطر وتوقّفي لثوانٍ). ثانيًا: خذي هذا السرّ القوي، هذه المشاعر جدّ مغرية لدماغكِ، فيلتزم معكِ وبدونها سيفشل وسيُحبطكِ.

عزيزتي، العامل النفسي مهمّ جدًا في تكوين جسم أحلامكِ، فنحن نريد أن تصلي لهذه النتيجة وتستمرّي فيها. فصناعة جسم أحلامكِ ليست صعبة، الأصعب هو المحافظة عليه.

مقدمة عن الرياضة

آخر عامل نفسي هو اعتبار الرياضة وسيلة عقاب بحكم أن فيها جهدًا. اسمحي لي أن أغيّر هذه البرمجة وأقول لكِ: إن الجهد هنا لا علاقة له بالعقاب، بل هو ثمن تدفعينه لتُثبتي حبّكِ لذاتكِ وجسدكِ.

تصوّري معي رجلًا يخبركِ صباحًا ومساءً «أحبّكِ» بدون جهد أو دليل؛ هل ستصدّقينه؟ هل سترتبطين معه؟ هل تسلّمين له نفسكِ؟

الشيء نفسه بالنسبة لجسدكِ وحبّكِ له.

«جهدكِ هو عربون إثبات الحب فقط»

الفصل الأول: لماذا لا تنمو عضلة الغلوتس؟

قد تتمرّنين بانتظام، وتلتزمين بالحصص، وتشعرين بالتعب بعد كل تمرين... ومع ذلك لا تلاحظين التغيّر الذي تتوقّعينه في شكل جسمكِ. هذا أمر شائع جدًا.

المشكلة في أغلب الحالات ليست فيكِ ولا في قدرتكِ، بل في طريقة فهمكِ لكيفية عمل العضلة أثناء التمرين. قبل أن نتحدّث عن التمارين، يجب أن نفهم شيئًا أساسيًا: كيف تعمل عضلة الغلوتس أصلًا؟

1. ما هي عضلة الغلوتس؟

عضلة الغلوتس ليست عضلة واحدة، بل مجموعة من ثلاث عضلات تعمل معًا:

- **الغلوتس الكبيرة (Gluteus Maximus):** أكبر عضلة في الجسم، مسؤولة بشكل رئيسي عن مدّ الورك للخلف، وتعطي الحجم والشكل العام.
- **الغلوتس الوسطى (Gluteus Medius):** في الجزء العلوي الجانبي، مسؤولة عن تبعيد الرجل إلى الجانب وتثبيت الحوض عند المشي والوقوف على رجل واحدة.
- **الغلوتس الصغرى (Gluteus Minimus):** تحت الوسطى، تساعدها في التبعيد وثبات الحوض.

الجزء العلوي من عضلة الغلوتس (الألياف العلوية للكبيرة + الوسطى والصغرى) هو الذي يعطي الامتلاء من الأعلى والجوانب، ويُدرَّب أساسًا بحركات التبعيد. لذلك تحتاج عضلة الغلوتس إلى أكثر من نوع واحد من الحركات.

2. ماذا نعني باتجاه الألياف؟

الألياف العضلية خيوط دقيقة داخل العضلة، وكل مجموعة منها تعمل في اتجاه معيّن. في عضلة الغلوتس:

- هناك ألياف علوية (في الجزء الأعلى).
- وألياف سفلية (في الجزء الأسفل).

كل جزء يستجيب لنوع مختلف من الحركة، وهذا هو السبب الرئيسي الذي يجعل تمرينًا واحدًا غير كافٍ.

3. كيف تتحرّك عضلة الغلوتس؟

لفهم التمرين بشكل صحيح، يجب التعرّف على الحركات الأساسية التي تقوم بها هذه العضلة.

أولًا: مدّ الورك (Hip Extension)

هي الحركة التي تدفع فيها الحوض إلى الخلف أو إلى الأعلى. من أمثلتها:

- **Romanian Deadlift**
- **Hip Thrust**

هذه الحركة هي الأساس في بناء العضلة، لكن هناك فرق مهم:

- في الـ **Romanian Deadlift**: تكون العضلة ممدودة تحت الحمل، أي عندما تنزلين إلى أقصى وضع تتمدّد فيه الألياف.
- في الـ **Hip Thrust**: تكون العضلة منقبضة في أعلى الحركة، أي عندما تكونين في الأعلى وأنتِ تعصرين العضلة.

كلاهما مهمّ، لكن تأثيرهما مختلف.

الفصل الأول: لماذا لا تنمو عضلة الغلوتس؟

ثانيًا: الإبعاد (Abduction)

وهي حركة فتح الفخذ إلى الخارج. مثال: **Hip Abduction**. تستهدف هذه الحركة بشكل أكبر الجزء العلوي من عضلة الغلوتس (الوسطى والصغرى والألياف العلوية)، وتساهم في إعطاء الشكل الجانبي والامتلاء.

ثالثًا: الدوران الخارجي (External Rotation)

حركة بسيطة لكنها مهمّة: تدوير الفخذ إلى الخارج. تساعد على تثبيت المفصل وتفعيل الألياف العميقة. غالبًا لا نقوم بها كتمرين مستقل، لكنها تظهر أثناء:

- فتح الركبتين في بعض التمارين.
- الحفاظ على استقرار الجسم.

الخطأ الشائع

الهيب ثرست والجسر من أهم تمارين عضلة الغلوتس لكل النساء، لأنهما يعطيان أقوى تفعيل في أعلى الحركة. الخطأ ليس في الهيب ثرست، بل في الاعتماد على فئة واحدة فقط من الحركات. العضلة تحتاج إلى:

- حركات أفقية بانقباض في القمة (الهيب ثرست، الجسر).
- حركات عمودية بتمدّد تحت الحمل (السكوات، الرومانيان).
- حركات جانبية ودورانية (التبعيد).
- وتنفيذ صحيح.

الخلاصة

لكي تبني عضلة الغلوتس، تذكّري:

- العضلة تعمل في أكثر من اتجاه.
- كل حركة تستهدف جزءًا مختلفًا.
- التنوّع في التمارين ليس خيارًا، بل ضرورة.

كلما فهمتِ كيف تتحرّك العضلة، أصبح تمرينكِ أكثر فعالية ونتائجكِ أوضح.

الفصل الثاني: شكل عضلة الغلوتس

ما هو شكل عضلة الغلوتس لديكِ؟ ولماذا يحدّد طريقة تدريبكِ؟

مقدمة

من الأخطاء الشائعة في عالم التدريب الاعتقاد أن جميع الأجسام تستجيب للتمارين بالطريقة نفسها. في الواقع، شكل عضلة الغلوتس يختلف من شخص لآخر، وهذا الاختلاف ليس عشوائيًا، بل مرتبط بـ:

- شكل الحوض وعرضه، وزاوية عظم الفخذ.
- توزيع الدهون.
- اتجاه الألياف العضلية.
- نقاط القوة والضعف في كل جسم.

معلومة مهمة: جزء من الشكل يحدّده الهيكل العظمي (عرض الحوض، عظم الفخذ) وتوزيع الدهون، وهذه أمور وراثية لا يغيّرها التمرين. ما يفعله التمرين هو بناء العضلة وتحسين الشكل فوق هذا الهيكل، دون وعد بتغيير العظام.

1. لماذا يجب أن تعرفي شكل جسمكِ؟

معرفة شكل عضلة الغلوتس لديكِ تساعدكِ على:

- فهم أين يوجد النقص.
- توزيع التركيز بين التمارين.
- تجنّب إضاعة الجهد.

ببساطة: بدل أن تتمرّني عشوائيًا، ستتمرّنين بوعي.

2. الأشكال الأساسية

رغم اختلاف الأجسام، يمكن تصنيف أغلب الأشكال إلى خمسة أنواع رئيسية:

الفصل الثاني: شكل عضلة الغلوتس

1. الشكل المربّع (Square Shape)

- يكون العرض متقاربًا من الأعلى والأسفل.
- لا يظهر انحناء واضح في الجوانب.

التحدّي: نقص في الامتلاء الجانبي.

الهدف: إبراز الانحناءات وإعطاء شكل دائري.

2. شكل القلب (Heart Shape)

- يكون الجزء العلوي ممتلئًا.
- بينما الجزء السفلي أقل امتلاءً.

التحدّي: ضعف في الجزء السفلي من العضلة.

الهدف: بناء الامتلاء في الأسفل.

3. الشكل A (واسع من الأسفل)

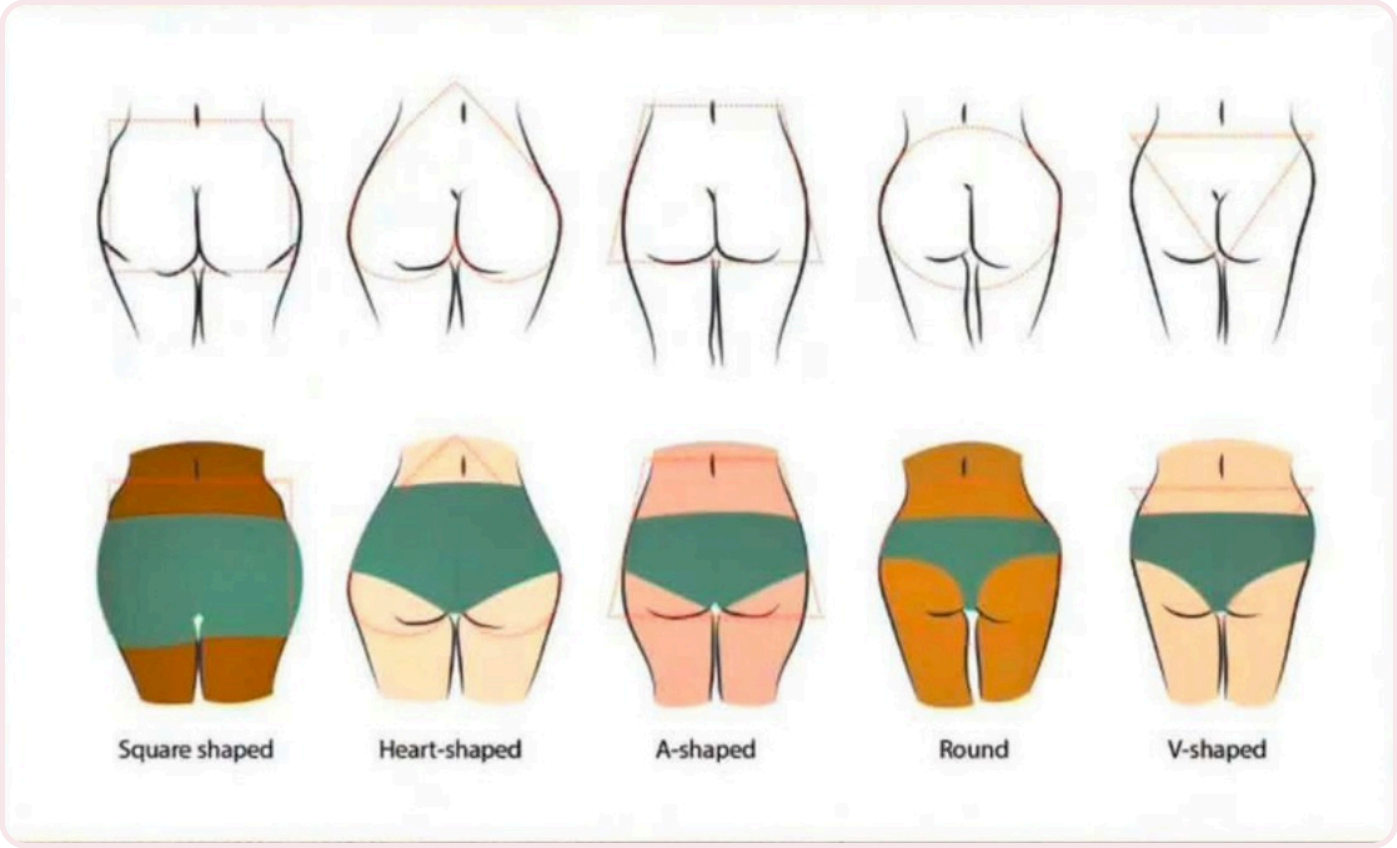
- يكون الجزء السفلي ممتلئًا.
- بينما الجزء العلوي أقل بروزًا.

التحدّي: نقص في الجزء العلوي.

الهدف: رفع وإبراز الجزء العلوي.

الفصل الثاني: شكل عضلة الغلوتس

الأشكال الخمسة لعضلة الغلوتس



المربّع	القلب	A	الدائري	V

لا يوجد شكل أفضل من الآخر؛ كل شكل يمكن تطويره. والشكل يتحدّد جزئيًا بالهيكل العظمي وتوزيع الدهون، والتمرين يبني العضلة فوقه.

4. الشكل الدائري (Round Shape)

- يكون التوزيع متوازنًا.
- الامتلاء موجود في جميع الاتجاهات.

التحدّي: الحفاظ على التوازن وتطويره.

الهدف: زيادة الحجم بشكل متناسق.

5. الشكل V (ضيّق من الأسفل)

- يكون الجزء العلوي أوسع.
- بينما الجزء السفلي ضيّق.

التحدّي: نقص في الامتلاء السفلي.

الهدف: ملء الجزء السفلي وتحسين الشكل العام.

3. كيف تحدّدين شكلكِ بدقّة؟

اتّبعي الخطوات التالية:

1. التقطي صورة واضحة من الخلف.

2. قفي بوضعية طبيعية دون شدّ الجسم.

3. راقبي: أين يتركّز الامتلاء؟ هل الجزء العلوي أو السفلي هو الأبرز؟ هل هناك توازن أم فرق واضح؟

الفصل الثاني: شكل عضلة الغلوتس

4. ملاحظات مهمّة

- لا يوجد شكل «أفضل» من الآخر.
- كل شكل يمكن تحسينه وتطويره.
- الهدف ليس تغيير طبيعة جسمكِ، بل تحسينه بأفضل طريقة ممكنة.

5. لماذا تختلف النتائج بين الأشخاص؟

لأن كل جسم:

- يستجيب بشكل مختلف.
- لديه نقاط قوة وضعف مختلفة.
- يحتاج إلى أسلوب تدريب خاص.

وهذا يفسّر لماذا قد تتبعين برنامج صديقتكِ نفسه، لكن لا تحصلين على النتيجة نفسها.

6. الخلاصة

فهم شكل عضلة الغلوتس لديكِ هو الخطوة الأولى لتصميم برنامج تدريب فعّال. بدون هذا الفهم، ستجرّبين تمارين مختلفة دون نتيجة واضحة. أمّا مع هذا الوعي، فكل تمرين تقومين به سيكون له هدف محدّد.

في الفصل القادم، سنتعلّم كيف نربط بين شكل جسمكِ ونوع التمارين التي تحتاجينها، لنبدأ في بناء برنامج تدريبي مخصّص لكِ.

الفصل الثالث: التمارين المناسبة

كيف تختارين التمارين المناسبة حسب شكل عضلة الغلوتس؟

بعد أن فهمتِ شكل عضلة الغلوتس لديكِ، يأتي السؤال الأهم: كيف تختارين التمارين التي تناسبكِ؟ تذكّري أن العضلة تحتاج إلى مجموعة من الحركات في اتجاهات مختلفة.

القاعدة الأساسية: كل الأشكال تأخذ الفئات الثلاث في برنامجها:

- **أفقية** بانقباض في القمة: الهيب ثرست، الجسر.
- **عمودية** بتمدّد تحت الحمل: السكوات، الرومانيان، البلغاري، اللانج.
- **جانبية/دورانية**: التبعيد بأنواعه.

شكلكِ لا يحذف فئة، بل يغيّر **النسبة والتركيز** فقط: تعطين الفئة التي تخدم نقصكِ حجمًا أكبر قليلًا.

1. الشكل A (واسع من الأسفل، نقص في الأعلى)

التركيز: الجزء العلوي (**Upper Glutes**) ورفع الشكل.

- **تركيز أكبر:** **Hip Abduction** بأنواعه، **Step-Up** (صندوق مرتفع ونزول بطيء)، **Bulgarian Split Squat** (مع ميلان للأمام).
- **أساسي دائمًا:** **Hip Thrust** مع توقّف في الأعلى.
- **عمودي:** **Romanian Deadlift** أو **Squat**.

لماذا؟ لأن هذا الشكل يحتاج إلى حركات جانبية وانقباض قوي في أعلى الحركة لبناء الجزء العلوي.

2. الشكل V (ضيّق من الأسفل، نقص في الأسفل)

التركيز: الجزء السفلي (**Lower Glutes**) وزيادة الامتلاء.

- **تركيز أكبر:** **Romanian Deadlift**، **Reverse Lunge**، **Cable Pull Through**.
- **أساسي دائمًا:** **Hip Thrust**.
- **جانبي:** **Hip Abduction**.

لماذا؟ لأن الجزء السفلي يستجيب جيدًا لتمارين التمدّد تحت الحمل، مع الحفاظ على الهيب ثرست والتبعيد.

3. الشكل المربّع (Square)

التركيز: خلق انحناءات وإبراز الجوانب.

- **تركيز أكبر:** **Hip Abduction**، **Cable Kickback** (زاوية مائلة للأعلى)، **Step-Up**.
- **أساسي دائمًا:** **Hip Thrust**.
- **عمودي:** **Romanian Deadlift** أو **Squat**.

لماذا؟ لأن هذا الشكل يفتقد الامتلاء الجانبي، والحل في استهداف الجزء العلوي الجانبي المسؤول عن عرض عضلة الغلوتس.

4. شكل القلب (Heart Shape)

التركيز: ملء الجزء السفلي.

- **تركيز أكبر:** Romanian Deadlift، Bulgarian Split Squat، Cable Pull Through.
- **أساسي دائمًا:** Hip Thrust.
- **جانبي:** Hip Abduction للحفاظ على الجزء العلوي.

لماذا؟ لأن الامتلاء موجود في الأعلى، والجزء السفلي يحتاج إلى حجم أكبر من تمارين التمدّد، دون التخلّي عن الفئتين الأخريين.

5. الشكل الدائري (Round)

التركيز: الحفاظ على التوازن وزيادة الحجم.

- **بالتساوي:** Hip Thrust، Romanian Deadlift، Squat.
- **جانبي:** Hip Abduction.

لماذا؟ لأن هذا الشكل متوازن، ويحتاج إلى الاستمرار في الفئات الثلاث مع تنوّع في التمارين.

الفصل الثالث: التمارين المناسبة

تصنيف التمارين حسب الشكل والمنطقة المستهدفة

الشكل	المنطقة التي تحتاج تطويرًا	تركيز أكبر	أساسي في كل الأشكال	مكمّل
الشكل A	الجزء العلوي	High Step-Up · Seated Hip Abduction · Cable Hip Abduction	Hip Thrust	Bulgarian Split Squat · RDL
الشكل V	الجزء السفلي	Romanian Deadlift · 45° Back Extension · Walking Lunges	Hip Thrust	Seated Hip Abduction
المربّع	الجوانب (Glute Medius)	Seated / Standing Cable Abduction · Curtsy Lunge · Step-Up	Hip Thrust	Squat · RDL
القلب	الجزء السفلي	Romanian Deadlift · Bulgarian Split Squat · Cable Pull Through	Hip Thrust	Hip Abduction
الدائري	التوازن العام	توزيع متساوٍ بين الفئات	Hip Thrust	Squat · RDL · Abduction

ملاحظة: الهيب ثرست حاضر في كل الأشكال، والشكل يحدّد فقط أين تضعين حجمًا أكبر. شكل عضلة الغلوتس يتأثّر أيضًا بالوراثة، وبنية الحوض، وتوزيع الدهون؛ لذلك الاستمرارية والتغذية المناسبة والتدريب الذكي هي مفتاح أفضل النتائج.

الفصل الثالث: التمارين المناسبة

6. القاعدة الذهبية: «قاعدة الأثلاث»

أي برنامج ناجح يجب أن يحتوي على:

- تمرين واحد على الأقل للتمدّد (عمودي).
- تمرين واحد للانقباض (أفقي).
- تمرين جانبي (تبعيد).

ثم طبّقي «الأثلاث» على باقي المتغيّرات أيضًا:

- **أثلاث التمارين:** ثلث أفقي، ثلث عمودي، ثلث جانبي/دوراني (مع ميل حسب شكلكِ).
- **أثلاث الوزن:** ثلث ثقيل بتكرارات قليلة، ثلث متوسط، ثلث خفيف بتكرارات عالية.
- **أثلاث الجهد:** ثلث حتى الفشل، ثلث قبله بتكرار أو تكرارين، ثلث بعيد عنه.

هذا التوازن هو ما يضمن نموًا متكاملًا. وتيرة كل تمرين هي التي تختلف حسب شكل العضلة: الأولوية لتقوية النقص، ثم تعودين لموازنة التمارين للحفاظ على النتيجة.

خلاصة الفصل

اختيار التمارين لا يجب أن يكون عشوائيًا، بل مبنيًا على فهم شكل جسمكِ ونقاط ضعفه. عندما تختارين التمارين بوعي، كل مجهود تقومين به يصبح له تأثير حقيقي. في الفصل القادم، سنتعلّم كيف نجمع هذه التمارين في برنامج أسبوعي متكامل.

الفصل الرابع: الجدول التدريبي

كيف تبنين برنامجًا تدريبيًا أسبوعيًا فعّالًا؟

مقدمة

بعد أن تعرّفتِ على شكل عضلة الغلوتس لديكِ، واخترتِ التمارين المناسبة، يبقى السؤال الأهم: كيف تجمعين كل ذلك في برنامج أسبوعي متوازن؟ الهدف ليس أداء أكبر عدد من التمارين، بل تنظيمها بطريقة تسمح للعضلة بالنمو دون إرهاق أو عشوائية.

1. عدد أيام التمرين

- درّبي عضلة الغلوتس مرّتين في الأسبوع على الأقل.
- الأفضل: 3 حصص أسبوعيًا، بحوالي 4 تمارين في الحصة (توصية بريت كونتريراس).
- المتقدّمة تستطيع أن تزيد عدد الحصص تدريجيًا إذا كان تعافيها جيدًا.

هذا التكرار يسمح بـ: تحفيز العضلة بشكل كافٍ، وإعطائها الوقت اللازم للتعافي.

إذا كنتِ مبتدئة، يُنصح بتمرين الجسم الكامل (**Full Body**) 3 أيام بهدف تقوية كل عضلات الجسم، مع تمرين أو تمرينين لعضلة الغلوتس في كل حصة.

2. مكوّنات كل حصة تدريبية

كل حصة يجب أن تحتوي على ثلاثة عناصر أساسية:

1) تمرين يعتمد على التمدّد – مثال: **Romanian Deadlift**

الهدف: بناء الحجم والعمق.

الفصل الرابع: الجدول التدريبي

2) **تمرين يعتمد على الانقباض**، أي تمرين فيه عصر لعضلة الغلوتس – مثال: **Hip Thrust**

الهدف: تحسين الشكل والرفع.

3) **تمرين جانبي** – مثال: **Hip Abduction**

الهدف: إبراز الجوانب والجزء العلوي.

التكنيك الصحيح للتمارين

القاعدة العامة (تفهمينها مرة وتطبّقينها على كل التمارين): كل تمرين فيه 3 مراحل:

1. النزول (**Eccentric**) – هنا التمدّد.
2. الطلوع (**Concentric**) – هنا الدفع.
3. النقطة العليا (**Peak**) – هنا الانقباض.

1) تمارين التمدّد (Stretch Focus)

مثال: **Romanian Deadlift**. أين تُبنى العضلة؟ في النزول.

التكنيك:

- نزول متحكَّم فيه: حوالي ثانيتين نزولًا وثانية صعودًا (في السكوات والديدلفت).
- الحوض يرجع للخلف.
- تحسّين بشدّ قوي في عضلة الغلوتس وخلف الفخذ.

ملاحظة: النزول البطيء جدًا (3 إلى 4 ثوانٍ) ليس قاعدة دائمة؛ استعمليه كأسبوع تنويع فقط، لأنه يُتعب أكثر ويقلّل الوزن الذي ترفعينه.

أين الخطأ؟

- نزول سريع جدًا بلا تحكّم
- لا يوجد **stretch**

أين تحسّين؟ تحت (في أسفل الحركة)، هنا تعطين العضلة توتّرًا حقيقيًا.

الهدف: تحميل العضلة وهي ممدودة = بناء حقيقي.

2) تمارين الانقباض (Contraction Focus)

مثال: **Hip Thrust**. أين تُبنى العضلة؟ في الأعلى (الانقباض).

التكنيك:

- طلوع قوي ومتحكَّم فيه.
- في الأعلى: أميلي الحوض للخلف واعصري عضلة الغلوتس مع وقفة ثانية واحدة.
- نزول متحكَّم فيه دون رمي الوزن.

أين الخطأ؟

- تطلعين وتنزلين بسرعة
- بدون **squeeze** في الأعلى

أين تحسّين؟ في الأعلى (أهم نقطة).

الهدف: تعليم العضلة كيف تنقبض بقوة = شكل ورفع.

3) تمارين جانبية (Lateral / Abduction)

مثال: **Hip Abduction**. أين التأثير؟ في آخر الحركة (فتح الرجل).

التكنيك:

- فتح ببطء.
- تحكّمي في الرجوع.
- لا تتركي الوزن يرجع بسرعة.

أين تحسّين؟ في الخارج (من 1 إلى 2 ثانية).

الهدف: تشغيل **Upper Glute** = الامتلاء من الأعلى.

أهم قاعدة ذهبية

كل تمرين عنده «منطقة قوّة»: إذا لم تركّزي عليها – سيضيع التمرين.

كيف تطبّقينها على أي تمرين؟ اسألي نفسكِ:

- أين العضلة تتمدّد؟ – هنا نبطئ.
- أين تنقبض؟ – هنا نحسّ.
- أين نحسّها أكثر؟ – هنا نركّز.

3. عدد المجموعات (Sets)

الحجم الأسبوعي لعضلة الغلوتس يختلف من امرأة لأخرى: **من 10 إلى 40 مجموعة في الأسبوع** (تقديرات الكاتب، وليست أرقامًا ثابتة).

- المبتدئة: ابدئي من الحدّ الأدنى، مثلًا من 10 إلى 16 مجموعة أسبوعيًا (مثال: 4 هيب ثرست + 3 بلغاري + 3 **RDL** + 4 **Kickback** = 14 مجموعة في الأسبوع).
- المستوى المتوسط: من 16 إلى 24 مجموعة أسبوعيًا تقريبًا.
- المتقدّمة: قد تتحمّل أكثر، حسب تعافيها.

توزَّع هذه المجموعات على أيام التمرين.

4. عدد التكرارات (Reps)

امزجي بين التكرارات القليلة والمتوسطة والعالية:

- **تكرارات قليلة (6 إلى 10)** بوزن ثقيل: للتمارين الأساسية مثل الهيب ثرست والرومانيان.
- **تكرارات متوسطة (8 إلى 12)**: تجلب أغلب النتيجة.
- **تكرارات عالية (15 إلى 30)**: للتبعيد والجسور بالمطاط.

التكرارات تبقى مرتبطة بتحكّمكِ في الحركة، مع تحدٍّ بسيط في الوزن بحيث يكون آخر تكرارين صعبين في إكمال الحركة.

5. شدّة التمرين والراحة

- وزّعي الجهد بقاعدة الأثلاث: ثلث حتى الفشل، ثلث قبل الفشل بتكرار أو تكرارين، ثلث بعيد عنه.
- الراحة: من 2 إلى 3 دقائق للتمرين الأساسي الثقيل، ومن 30 إلى 60 ثانية لتمارين الحرق والتبعيد.

الفصل الرابع: التحميل التدريجي

لماذا تتوقّف النتائج رغم الالتزام؟ لأن العضلة تتكيّف. إذا بقي التمرين على الحال نفسه أسابيع طويلة، لن تجد العضلة سببًا لتكبر. التحميل التدريجي يعني أن تطلبي من العضلة أكثر قليلًا، شيئًا فشيئًا.

1. كيف تزيدين الحمل؟

- **زيدي تكرارًا** بالوزن نفسه (مثلًا من 8 إلى 9 ثم 10).
- **زيدي وزنًا قليلًا** عندما تصلين إلى أعلى مجال التكرارات بتكنيك نظيف، ثم ارجعي إلى أسفله.
- **حسّني التكنيك والتحكّم**: مدى حركة أكمل، وقفة أوضح في القمة؛ هذا أيضًا تقدّم.
- **زيدي مجموعة** عند الحاجة، دون تجاوز قدرتكِ على التعافي.

> **القاعدة:** خطوة صغيرة في كل مرة. لا تغيّري كل شيء معًا، ولا تضحّي بالتكنيك من أجل الوزن.

2. دفتر التدريب

سجّلي في كل حصة: التمرين، والوزن، وعدد التكرارات، والإحساس. في الحصة القادمة حاولي أن تتفوّقي على نفسكِ ولو بتكرار واحد.

التاريخ	التمرين	الوزن	المجموعات × التكرارات	الإحساس / ملاحظات

3. أسبوع التخفيف (Deload)

كل 4 أسابيع تقريبًا، خذي أسبوعًا أخفّ: قلّلي عدد المجموعات أو الوزن إلى حوالي النصف، وحافظي على التكنيك. هذا الأسبوع يسمح للجسم وللمفاصل بالتعافي، فترجعين بعده أقوى.

الفصل الرابع: الجدول التدريبي

6. مثال لبرنامج أسبوعي (3 أيام)

الهيب ثرست حاضر في كل حصة بشكل مختلف، مع تمرين عمودي وتبعيد في كل حصة:

اليوم الأول

- **Hip Thrust** ثقيل مع وقفة في الأعلى (6 إلى 10)
- **Romanian Deadlift**
- **Bulgarian Split Squat**
- **Seated Hip Abduction**

اليوم الثاني

- **Single-Leg Hip Thrust** (برجل واحدة)
- **Goblet Squat**
- **Step-Up**
- **Cable Hip Abduction**

اليوم الثالث

- **Banded Hip Thrust** / الجسر بالمطاط (15 إلى 30)
- **Reverse Lunge**
- **Cable Pull Through**
- **Banded Side-Lying Abduction**

7. التوازن هو المفتاح

من المهم أن يحتوي برنامجكِ على: تمارين تمدّد، وتمارين انقباض، وتمارين جانبية. غياب أي عنصر من هذه العناصر يؤدي إلى نتائج غير متكاملة. المجموعات والتكرارات ونوعية التمارين تختلف من جسم لآخر.

الفصل الرابع: الجدول التدريبي

8. أخطاء يجب تجنّبها

- أداء التمارين نفسها بالطريقة نفسها في كل حصة؛ نوّعي الزوايا من حصة إلى أخرى.
- الإفراط في عدد المجموعات.
- عدم إعطاء الجسم وقتًا كافيًا للراحة.
- التركيز على تمرين واحد فقط.
- إكمال التمرين رغم غياب الإحساس بالعضلة، والإحساس بالعضلات المساعدة بدلها.

الخلاصة

البرنامج الجيد ليس معقّدًا، لكنه متوازن ومدروس. عندما تفهمين كيف توزّعين التمارين، تصبح كل حصة خطوة حقيقية نحو هدفكِ.

الفصل الخامس: التفعيل والاتصال الذهني بالعضلة

مقدمة

قد تؤدين التمارين بشكل صحيح من الخارج، لكن دون أن تشعري بأن العضلة المستهدفة تعمل فعلًا. في هذه الحالة لا تكون المشكلة في التمرين، بل في قدرتكِ على تفعيل العضلة والتحكم فيها. وهنا يأتي دور مفهوم مهم في التدريب يُعرف بـ **Mind-Muscle Connection**.

1. ما هو Mind-Muscle Connection؟

هو القدرة على:

- التركيز الذهني على عضلة معيّنة.
- جعلها تعمل بشكل مقصود أثناء التمرين.

بمعنى آخر: أنتِ لا تحرّكين الوزن فقط، بل تتحكمين في العضلة نفسها.

2. لماذا هو مهم؟

بدون هذا الاتصال:

- سيبحث الجسم عن أسهل طريقة للحركة.
- وستقوم عضلات أخرى بالتعويض، مثل الفخذ وأسفل الظهر.

والنتيجة: لا تأخذ عضلة الغلوتس التحفيز الكافي.

3. ما هو تفعيل العضلة (Activation)؟

التفعيل مرحلة تسبق التمرين، هدفها:

- «إيقاظ» العضلة.
- تجهيزها للعمل.
- تحسين استجابتها أثناء التمرين.

الفصل الخامس: التفعيل والاتصال الذهني بالعضلة

4. كيف تفعّلين عضلة الغلوتس؟

بتمارين بسيطة تضغطين فيها على عضلة الغلوتس الأساسية والجانبية، بدون أوزان أو بالمطاط فقط. يكون التفعيل من 5 إلى 7 دقائق بعد الإحماء وقبل التمرين. إليكِ أهم تمارين التفعيل:

- **Glute Bridge Hold**
- **Banded Glute Bridge**
- **Lying Lateral Leg Raise**
- **Kickback**

5. كيف تحسّنين الاتصال أثناء التمرين؟

- ركّزي على الإحساس بدل التفكير في «رفع الوزن»: فكّري في عصر العضلة.
- تحكّمي في السرعة، وتوقّفي لحظة في النقاط المهمة.
- استخدمي إشارات ذهنية (**Cues**) مثل: «ادفعي الحوض للخلف»، «اعصري عضلة الغلوتس في الأعلى».

6. كيف تعرفين أن التمرين صحيح؟

تشعرين بأن العضلة تعمل: الإحساس في عضلة الغلوتس وليس في الفخذ، مع تحكّم في الحركة.

7. أخطاء شائعة

- أداء التمرين بسرعة.
- عدم التركيز.
- استخدام وزن ثقيل دون تحكّم.
- تجاهل مرحلة التفعيل.

الخلاصة

تفعيل العضلة والاتصال الذهني بها ليسا أمرًا ثانويًا، بل هما الأساس الذي يحدّد جودة التمرين. كلما تحسّن تحكّمكِ في العضلة، أصبحت نتائجكِ أوضح.

الفصل السادس: ميلان الحوض

ميلان الحوض (Pelvic Tilt) وكيف يؤثر على التمرين

قد تقومين بالتمارين الصحيحة وتلتزمين بالبرنامج، ومع ذلك لا تشعرين بعضلة الغلوتس كما تتوقعين. أحد العوامل التي تستحق الانتباه هو وضعية الحوض أثناء الأداء.

معلومة مهمة: ميلان الحوض الخفيف إلى الأمام أمر طبيعي عند أغلب النساء، وليس مرضًا يجب علاجه قبل التدريب. لا تحتاجين إلى «تصحيح» وقفتكِ قبل استعمال الأوزان؛ ما يهمّ هو التحكّم في الحوض أثناء التمرين.

ماذا يحدث عندما يبالغ الحوض في الميلان أثناء الحركة؟

- يأخذ أسفل الظهر جزءًا من العمل.
- تصبح عضلات الفخذ الأمامية أكثر نشاطًا.
- فلا تعمل عضلة الغلوتس بكامل طاقتها.

مقارنة بين وضعية الحوض المحايدة والميلان للأمام

علامات تستحق الانتباه

- إحساس التمرين في أسفل الظهر.
- صعوبة في عصر عضلة الغلوتس في الأعلى.
- عدم القدرة على التحكم في الحوض.

الفصل السادس: ميلان الحوض

كيف تتحكّمين في الحوض أثناء التمرين؟

قبل التمرين

- **Glute Bridge Hold** مع التركيز على شدّ البطن + عصر عضلة الغلوتس.
- تعلّمي الفرق بين الإحساسين: إمالة الحوض للأمام (تقوّس الظهر) وإمالته للخلف (لفّ الحوض تحتكِ).

أثناء التمرين

- حافظي على استقامة الظهر وتجنّبي المبالغة في التقوّس.
- في قمة الهيب ثرست والجسر: أميلي الحوض للخلف (**Posterior Pelvic Tilt**) واعصري عضلة الغلوتس ثانية كاملة؛ هنا يكون أقوى تفعيل.
- ثبّتي القفص الصدري (الذقن للأسفل قليلًا) حتى لا يتحوّل العمل إلى أسفل الظهر.

النتيجة

- تحسّن ميكانيكية الحركة.
- يقلّ تدخّل أسفل الظهر.
- تعمل عضلة الغلوتس بكفاءة أعلى.

الخلاصة

الميلان الخفيف للأمام ليس مشكلة تمنعكِ من التدريب أو من زيادة الأوزان.

المهم هو التحكم في الحوض داخل الحركة، خصوصًا إمالته للخلف وعصر عضلة الغلوتس في قمة الهيب ثرست.

الفصل السابع: سيطرة الفخذ

لماذا يعمل الفخذ أكثر من عضلة الغلوتس؟

مقدمة

بعض المتدرّبات يشتكين من المشكلة نفسها: «كل تماريني تذهب إلى الفخذ، وليس إلى عضلة الغلوتس». في هذه الحالة، أنتِ غالبًا ما تكونين **Quad Dominant**.

1. ما معنى Quad Dominant؟

يعني أن عضلات الفخذ الأمامية (**Quadriceps**) تسيطر على معظم الحركات، حتى تلك التي يُفترض أن تستهدف عضلة الغلوتس.

2. لماذا يحدث ذلك؟

- ضعف في عضلة الغلوتس.
- قِصَر أو شدّ في عضلات الفخذ.
- تكنيك غير صحيح.
- الاعتماد على تمارين تعتمد على الركبة أكثر من الورك.

3. ماذا يحدث أثناء تمارين مثل Lungeg Squat؟

إذا كانت السيطرة للفخذ:

- تتقدّم الركبة بشكل كبير.
- يبقى الجذع مستقيمًا.
- لا يتحرك الحوض للخلف.

والنتيجة: الفخذ يعمل، وعضلة الغلوتس لا تأخذ حقّها.

الفصل السابع: سيطرة الفخذ

4. العلامات

- إحساس التمرين دائمًا في الفخذ.
- تعب الفخذ قبل عضلة الغلوتس.
- صعوبة في تفعيل عضلة الغلوتس.
- نمو الفخذ أسرع من عضلة الغلوتس.

5. كيف تصحّحين المشكلة؟

- غيّري زاوية التمرين: ميلي قليلًا إلى الأمام.
- عدّلي دائمًا وضعية رجليكِ حتى تجدي الوضعية التي يقلّ فيها الإحساس بالفخذ.
- إذا كنتِ تحسّين الهيب ثرست في الفخذ، تدرّبي على الـ **Glute Bridge** وضعي رجليكِ على بنش لتعزلي الفخذ.
- قلّلي من تمارين الفخذ الثقيلة وتمارين عزله إذا كان إحساسكِ عاليًا بالفخذ.
- استخدمي تمارين تفعيل قبل التمرين الأساسي.

السرّ في تجربة وضعيات مختلفة حتى تجدي الأنسب لجسمكِ.

6. تعديلات بسيطة تغيّر كل شيء

- ادفعي الحوض للخلف بدل النزول للأسفل.
- ركّزي على الكعب بدل أصابع القدم.
- تحكّمي في السرعة.

7. النتيجة عندما تتوقّف سيطرة الفخذ

- تبدأ عضلة الغلوتس بالعمل.
- يتحسّن الإحساس.
- تظهر النتائج بشكل أوضح.

كونكِ **Quad Dominant** لا يعني أنكِ لا تستطيعين بناء عضلة الغلوتس، بل يعني أنكِ تحتاجين إلى تعديل أسلوبكِ في التمرين. عندما تغيّرين الزوايا وتختارين التمارين المناسبة، سيتحوّل التمرين من الفخذ إلى عضلة الغلوتس.

الفصل الثامن: أخطاء تمنعكِ من بناء عضلة الغلوتس

مقدمة

قد تطبّقين التمارين، وتلتزمين بالبرنامج، وتشعرين أنكِ تقومين بكل شيء بشكل صحيح... لكن النتائج لا تظهر. في هذه الحالة، المشكلة غالبًا ليست في «ما تفعلينه»، بل في تفاصيل صغيرة تكرّرينها دون وعي.

1. الاعتماد على فئة واحدة من التمارين

الهيب ثرست والجسر من أهم تمارين عضلة الغلوتس لكل النساء، لأنهما يعطيان أقوى تفعيل في القمة؛ فاحتفظي بهما في كل برنامج. الخطأ ليس في الهيب ثرست، بل في الاكتفاء بفئة واحدة. العضلة تحتاج إلى:

- حركات أفقية بانقباض في القمة (الهيب ثرست، الجسر).
- حركات عمودية بتمدّد تحت الحمل (السكوات، الرومانيان ديدلفت، اللانج).
- حركات جانبية ودورانية (التبعيد).

2. إهمال التمدّد تحت الحمل

تمارين مثل الـ **RDL** تُهمَل كثيرًا رغم أنها من أهم تمارين البناء. من دون هذا النوع من التوتر يبقى النمو محدودًا.

3. الأداء السريع

النزول بسرعة في التمارين يؤدي إلى:

- فقدان التحكّم.
- تقليل التوتر على العضلة.
- تقليل فعالية التمرين.

الحل: تحكّمي في النزول، وليس فقط في الرفع.

4. عدم الوصول إلى الشدّة الكافية

إذا كان التمرين سهلًا جدًا، لن يحدث تطوّر. لكن ليس المطلوب الوصول إلى الفشل في كل مجموعة. وزّعي الجهد بـ «قاعدة الأثلاث»:

- ثلث المجموعات حتى الفشل العضلي (بتكنيك نظيف).
- ثلث تتوقّفين فيه قبل الفشل بتكرار أو تكرارين.
- ثلث تتوقّفين فيه بعيدًا عن الفشل (تكرارات احتياطية أكثر).

وفي كل الحالات: أكملي المجموعة بجهد حقيقي ودون هروب من آخر التكرارات.

5. تجاهل التكنيك

حتى أفضل التمارين تصبح غير فعّالة إذا كان الأداء خاطئًا، مثل:

- استخدام الظهر بدل عضلة الغلوتس.
- تحريك الوزن دون تحكّم.
- فقدان التحكّم في الحوض.

6. إهمال التفعيل

الدخول مباشرة في التمرين دون تفعيل العضلة يؤدي إلى:

- ضعف في الإحساس.
- تعويض عضلي.
- نتائج ضعيفة.

تمارين بسيطة مثل **Glute Bridge Hold** قد تغيّر جودة التمرين بالكامل.

الفصل الثامن: أخطاء تمنعكِ من بناء عضلة الغلوتس

7. عدم الصبر

نمو العضلات يحتاج إلى:

- وقت.
- استمرارية.
- تكرار صحيح.

النتائج لا تظهر خلال أيام، بل من خلال تراكم العمل الصحيح.

8. مقارنة نفسكِ بالأخريات

كل جسم مختلف: في شكله، وفي استجابته، وفي سرعته. مقارنة نفسكِ بغيركِ قد تؤدي إلى:

- فقدان التركيز.
- تغيير البرنامج بشكل عشوائي.

الخلاصة

النتائج لا تتوقّف بسبب نقص الجهد، بل بسبب أخطاء صغيرة تتكرّر مع الوقت. عندما تتجنّبين هذه الأخطاء وتطبّقين ما تعلّمتِه في هذا الكتاب، ستتحسّن جودة تمارينكِ وتبدأ النتائج في الظهور تدريجيًا.

كلمة أخيرة

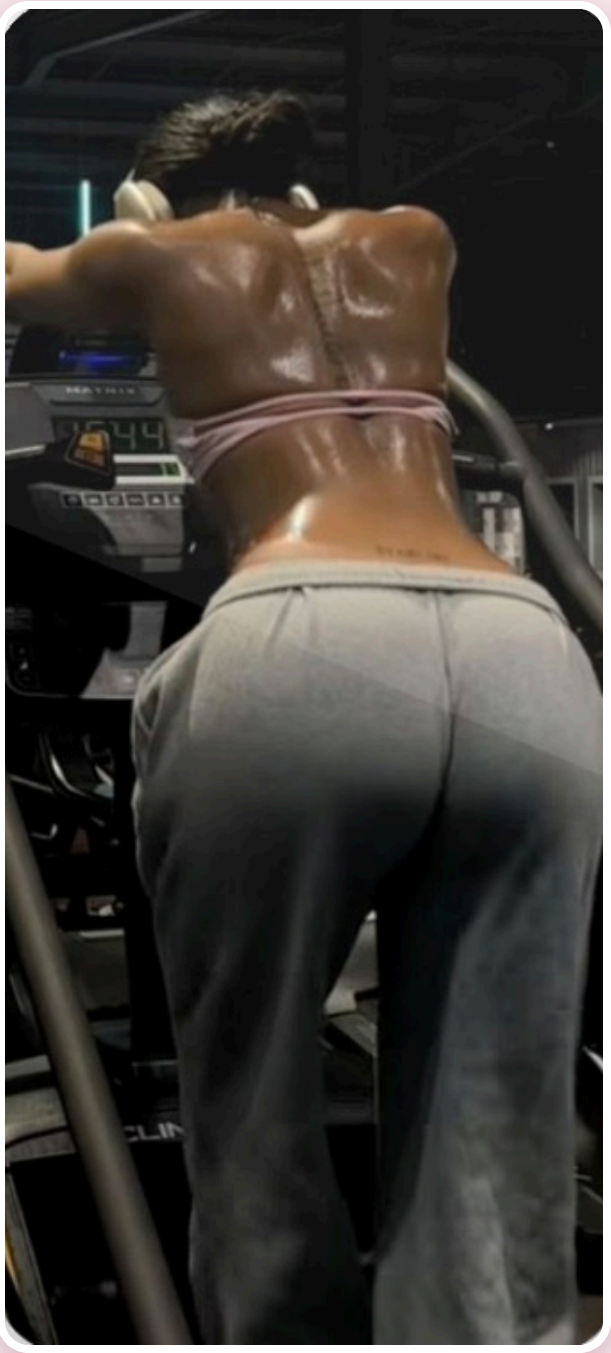
بناء عضلة الغلوتس ليس سرًّا، بل هو فهم + تطبيق + استمرارية. كل ما تحتاجينه الآن هو أن تتمرّني بوعي، وليس بجهد فقط، وأن تتبعي كيف يتفاعل جسمكِ مع التمارين، وتكوني قادرة على تعديلها إذا لم تظهر نتيجة.

Thank you!

شكرًا جميلتي على اهتمامكِ وحضوركِ وحبّكِ لذاتكِ والتزامكِ.

إذا كنتِ تحبّين برنامجًا رياضيًا مخصّصًا لجسمكِ، نبني فيه معًا جسمًا قويًا متناسقًا بعضلة غلوتس بارزة وقوية، فأنا هنا.

راسليني عبر حسابي في الإنستغرام:

@train.with.hajer

xo, HADJER