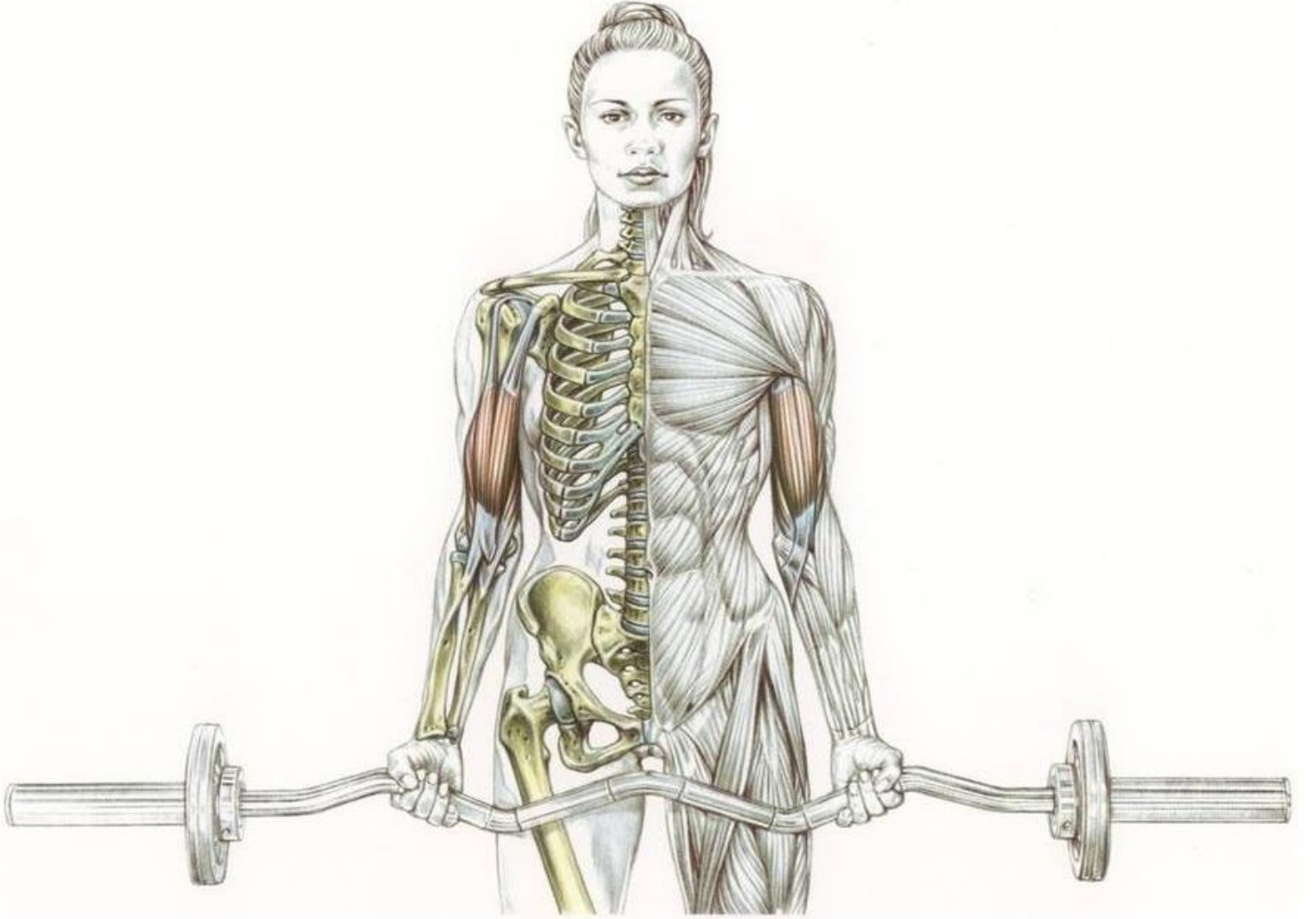


التمارين و الجداول المقترحة



عند التمرين التزم بالتمارين الاساسية, ايضاً اعتمد الحركات المزدوجة التي تتطلب اليدين الاثنتين, وحركتهما معاً او تبادلاً. هناك الاف التمارين على يمكن ان تجدها على شبكة الانترنت, لكن لا يوجد شيء من التمارين الأساس, وهي تحرك جميع عضلات الجسم.

أن كنت جديد على التمارين الاوزان حاول الالتزام بالجدول التمريني لمدة شهر او ست اسابيع, ان كنت تملك خبرة تمايرين الاوزان (اكثر من ست اشهر) قم بتغيير تمارينك كل ثلاثة اسابيع.

تغير التمارين يكون بالتبديل بين الدامبلز والبارات, تمارين جديدة لتحريك نفس العضلة.

الهدف من تغير التمارين هو ان جسمك يقوم **بتبني اي تمرين تقوم به**, لذا لتدفعه لاعطائك نتائج اكبر , حاول ان تزيد الوزن او تزيد التكرار كل اسبوع, او استعمل تمرين جديد لتحرك نفس العضلة, ومن ثم عد التمارين ونوع بينها كل ثلاثة اسابيع.

سوف نقوم بتقسيم التمارين وشرحها حسب المجموعات العضلية, ومن ثم اعطائك جدول التمارين (انصح باستشارة المدرب في النادي للاداء الصحيح في التمرين – اسماء التمارين هي الأسماء الدارجة في الأندية وكتبت الأسمم باللغة النجليزية ان اردت البحث عن التمرين) :

1 . الأرجل

2 . الظهر

3 . الصدر

4 . الأكتاف

5 . الذراع

6 . المعدة والوسط

1 (الأرجل

عضلات الأرجل هي اكبر مجموعة عضلية في جسمك وتمارينها عامل اساسي لتحرق الدهون وتبني العضلات.

1 (السكوات Squat (أقوى تمرين لجسم)

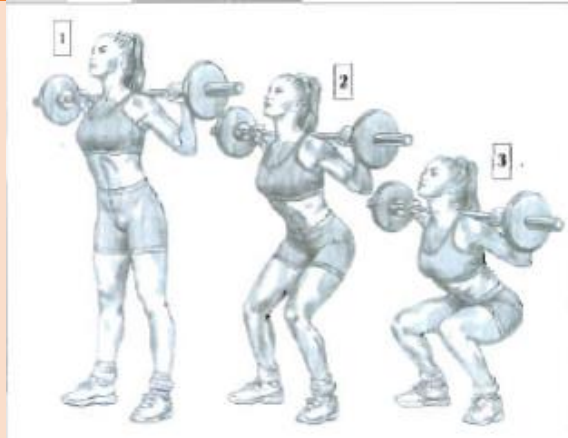


البار على عضلة الأكتاف (أكثر

صعوبة)

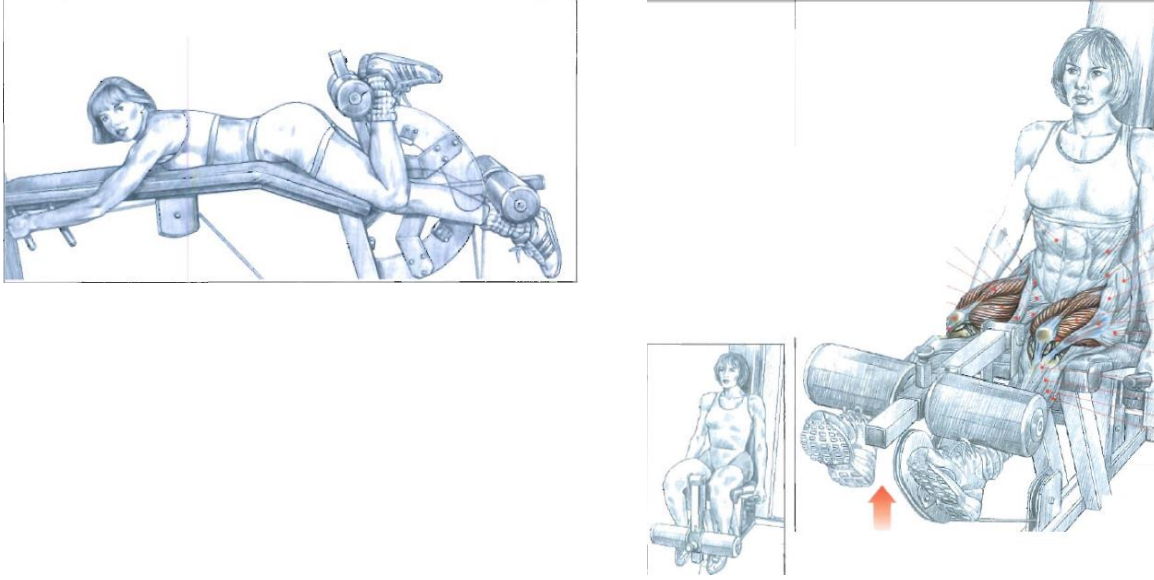


البار خلف الرقبة

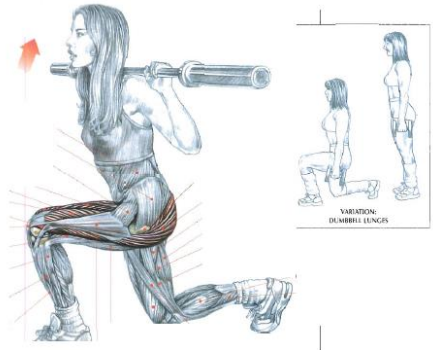


اجعل ظهرك مستقيم اثناء النزول, انزل بحيث تكون عظمة الفخذ موازية للأرض

2 (مرجحة امامية وخلفية Leg Curl And Leg Extension

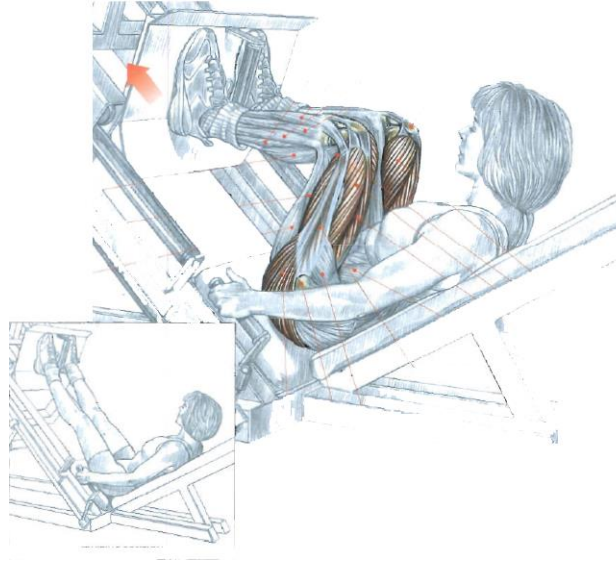


3 (تمرين الخطو Lungs

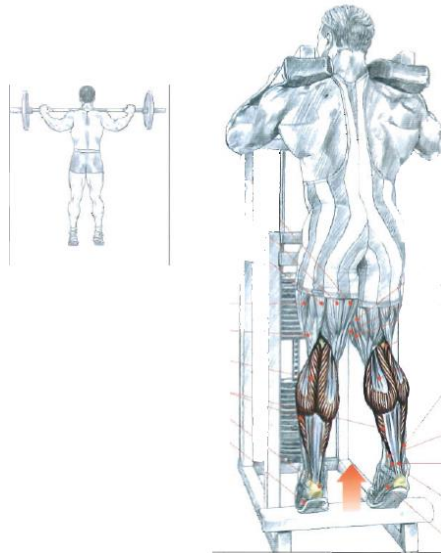


* انصح ان تقوم بالتمرين باستخدام الدامبلز لأنها اكثر ثبات, افتح خطوة واسعة وانزل بحيث تكون عظمة الفخذ موازية للأرض.

4 (أرجل جهاز دفع مائل Angled leg press



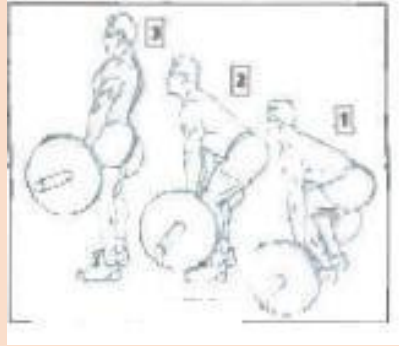
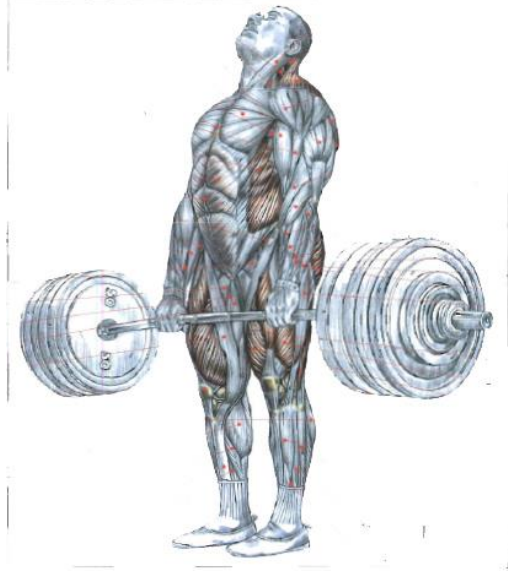
5 (البطات Calf



2 (تمارين الظهر

هي الثاني في الأهمية بعد الأرجل لأنها ثاني أكبر مجموعة عضلة, وهي تعتمد على سحب الأوزان في التمارين.

1 (العضلة الميتة Dead Lifts (ثاني أقوى تمرين لجسمك)

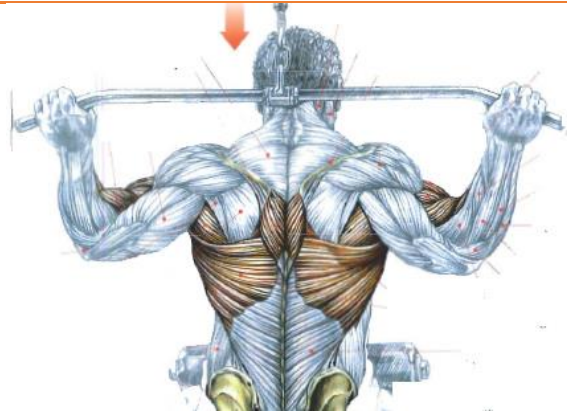
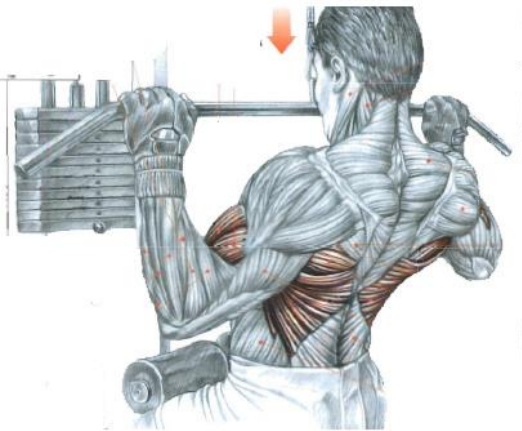


اجعل ظهرك مستقيم انحن ورأسك مرفوع احن ركبك قليلاً ارفع الوزن حتى يصبح اعلى
من ركبك, استند كاملاً

2 (عقلة امامي Chain Ups

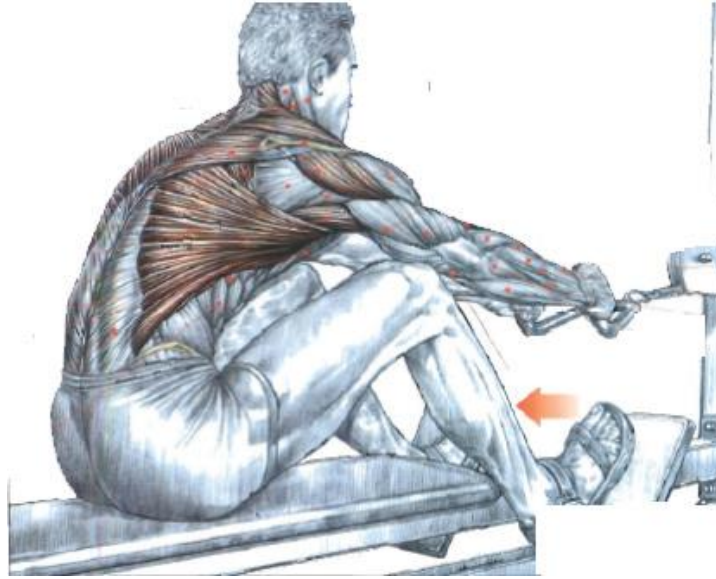


3 (لاس سحب امامي وخلفي lat pull Down

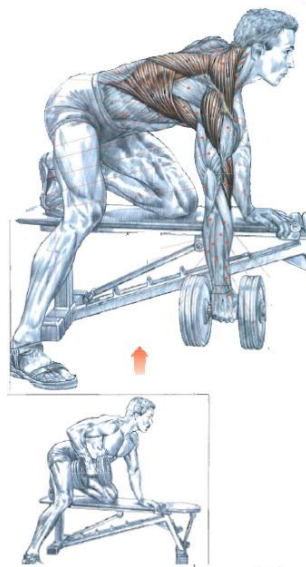


***بامكانك التمرن على العقلة لتزيد الصعوبة**

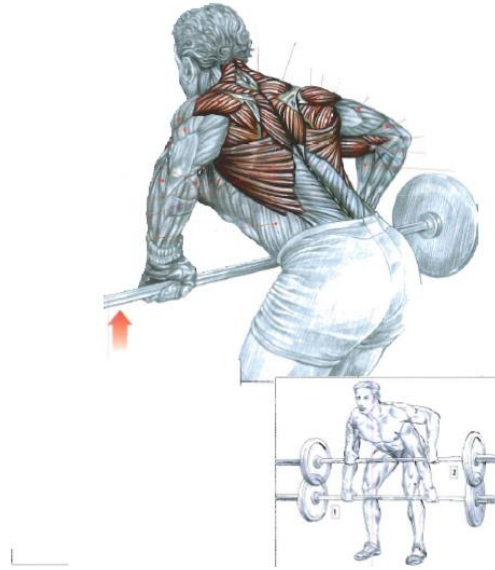
4 (سحب أرضي Seated Rows)



5 (لاس سحب دامبلز Dumbbell Rows)



6 (تجديد Bent Over Rows)

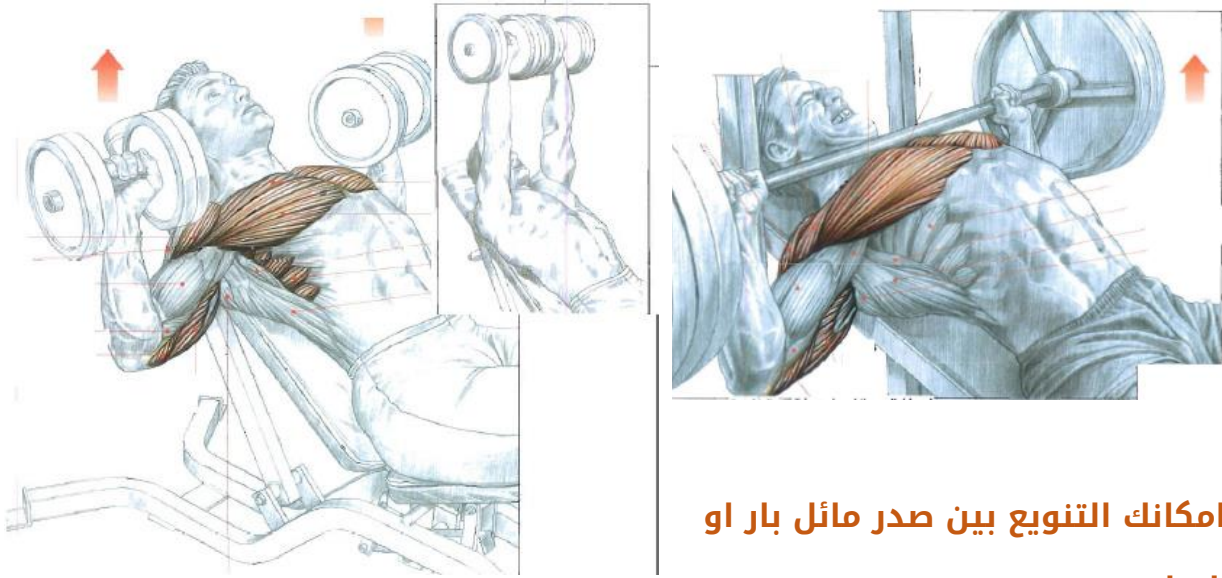


حافظ على ظهر مستقيم مل بزاوية تقارب 45 درجة ارفع البار حتى يلامس خصرك

3 (تمارين الصدر)

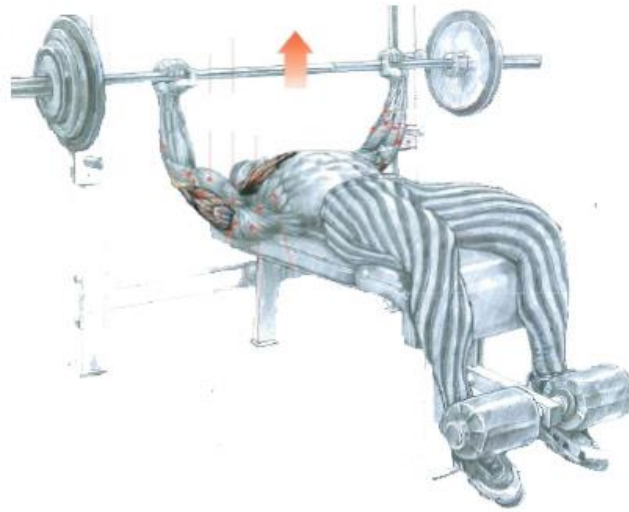
عضلة الصدر تعتمد على البنش (اي سطح ساند) مستوي مائل علوي او مائل سفلي وهي التماين الاساسية للصدر.

Inclined Bench Press صدر مائل (1



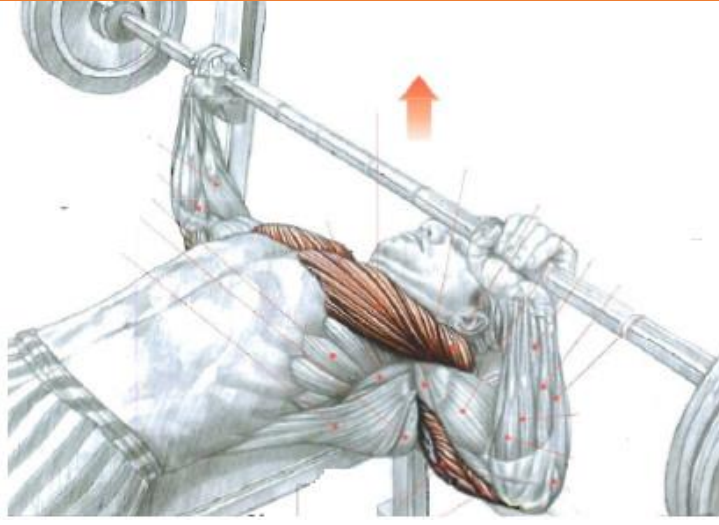
بامكانك التنويع بين صدر مائل بار او
دامبل

Declined Bench Press صدر عكسي (2



* ميلان الصدر حوالي 45 درجة للأسفل ارفع البار بشكل عامودي على البنتش

3 (صدر مستوي Flat Bench Press

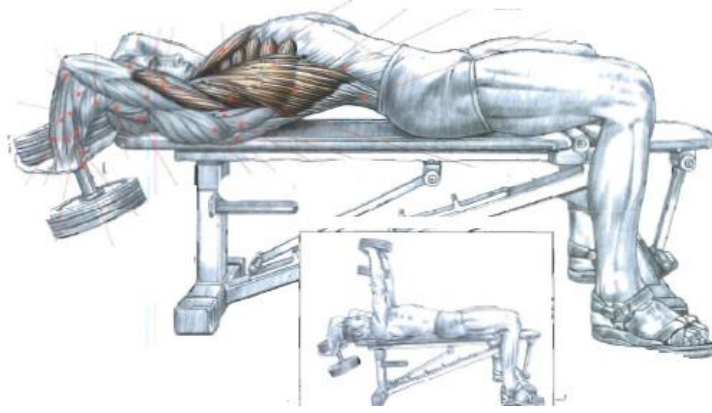


4 (الضغط Push Ups

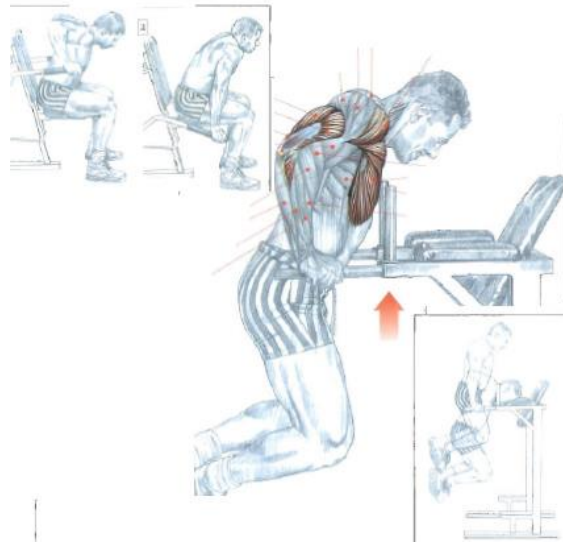


كلما قمت بتضييق الفارق بين اليدين تزيد التركيز على عضلة الترايسيبس

5 (أوفر Pull Overs



6 (متوازي Dips



ان واجهتك صعوبة بالتمرين استخدم الجهاز المخصص لذلك

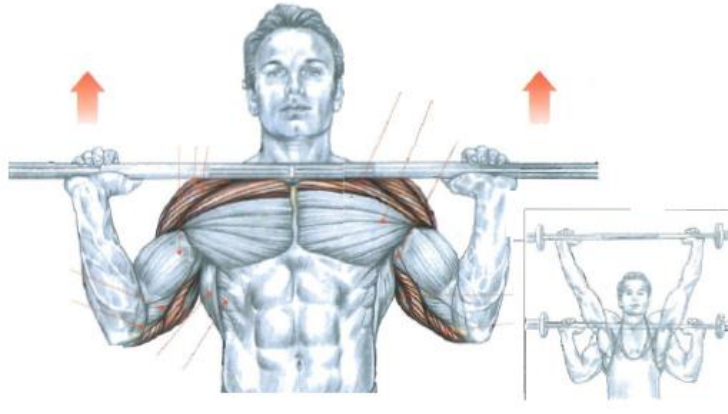
4 (الأكتاف والترايبيس

تمارين الأكتاف حساسة لأنها تشكل مفضل بين ذراعيك وبقاى جسمك لذا كن حذر باختيار الازان, افضل تمرين للأكتاف هو دفع دامبل وأكثرها حساسية.

1 (أكتاف دفع دامبل **Shoulder Dumbbell Press**

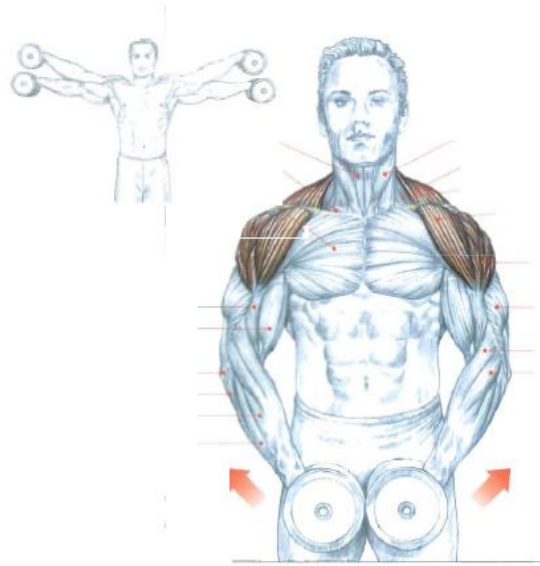


2 (اكتاف بار امامي **Shoulder bar Press**



ابتعد عن وضع البار خلف الرقبة لأنه يسبب العديد من الاصابات هذا التمرين اسلم
للأكتاف

3 (دامبل نشر جانبي Lateral Raises



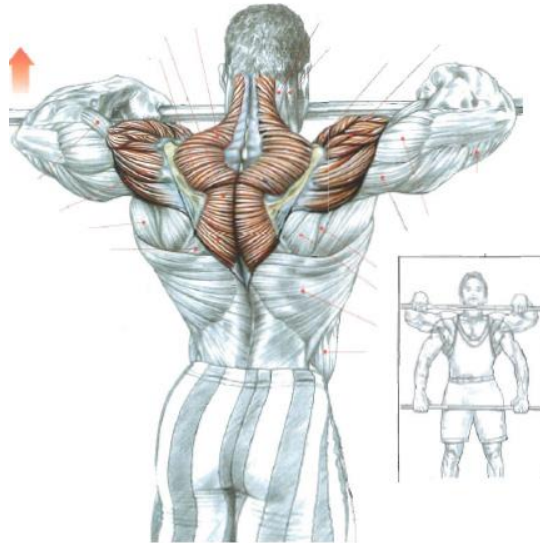
4 (نشر امامي Front Raises



5 (نشر امامي دامبل مشترك **One Dumbbell Front Raises**)



6 (ترايبس امامي **Up Right Rows**)



7 (ترايبس هز Dumbbell Shrugs



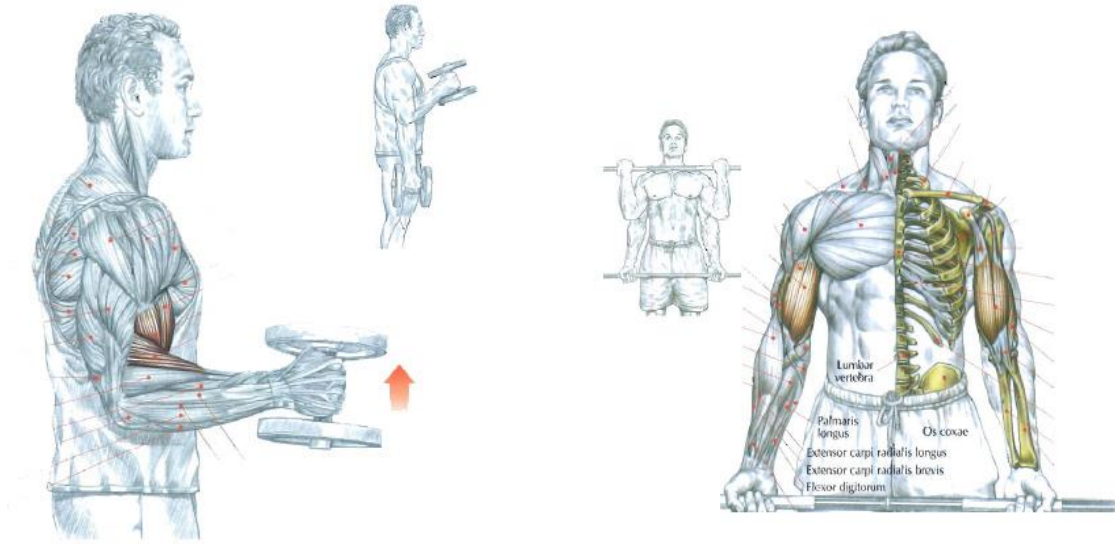
5 (الذراع

هناك ثلاث عضلات رئيسية

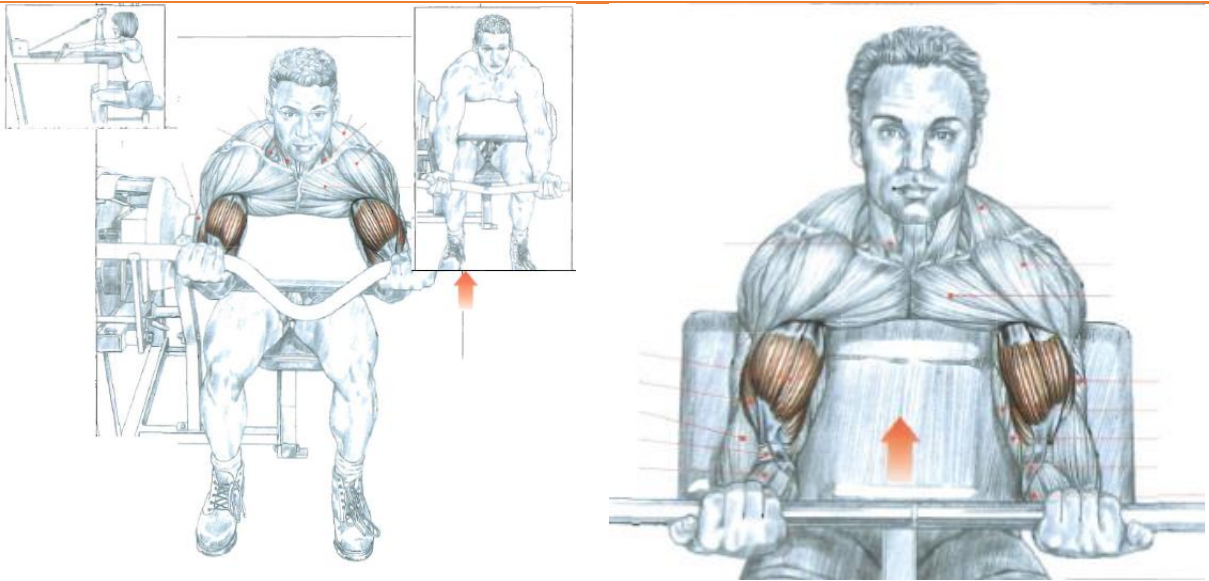
اولاً: البايسيبس وباي معناها ثنائي اي انها مكونة من عضلتين امامية الطوية والداخلية القصيرة عندما تقوم بمسكة واسعة لتمرين الباي فانت تمرن العضلة الداخلية, المسكة الضيقة للعضلة الطويلة الخارجية, المسكة الوسط على مستوى الاكتاف للعضلتين معاً. عندما تقوم بتمرين الظهر فأنت تحرك أيضاً عضلة البايسيبس. ثانياً: الترايبسيبس : تراي ومعناها ثلاثي اي انها مكونة من ثلاث عضلات وهيكت تشكل 65 % من حجم الذراع و 35 % للبايسيبس. عضلة الترايبسيبس تعمل مع تمارين الأكتاف والصدر.

ثالثاً: الزند (السواعد): عندما تقوم باي تمرين فيه دامبل او بار اي وزن حر فانت تقوم بتمرين الزند, فقط عند المبتدئين انصح بتدريب العضلة بشكل مباشر بسبب عدم قدرتهم السيطرة على الوزن.

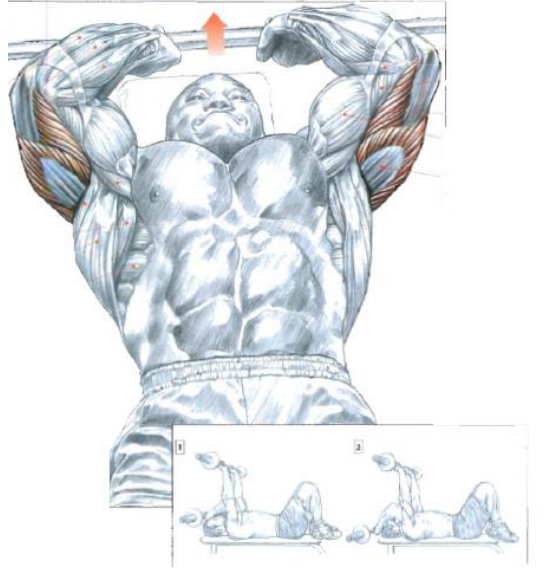
(1) بايسيبس بار ودامل تبادلي Barbell & Dumbbell curls



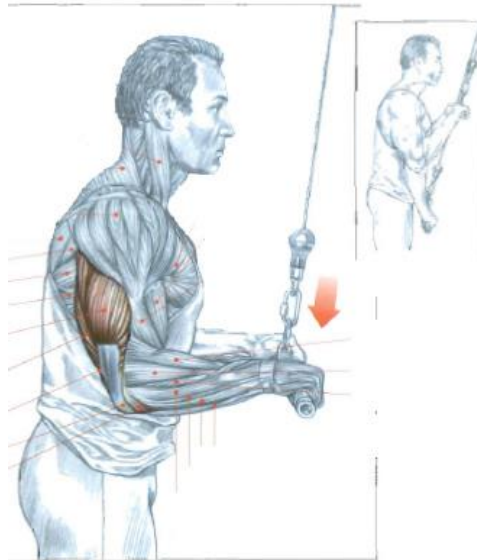
(2) بايسيبس لاري Preacher Curls



3 (ترايسيبس بار نائم Triceps Extensions

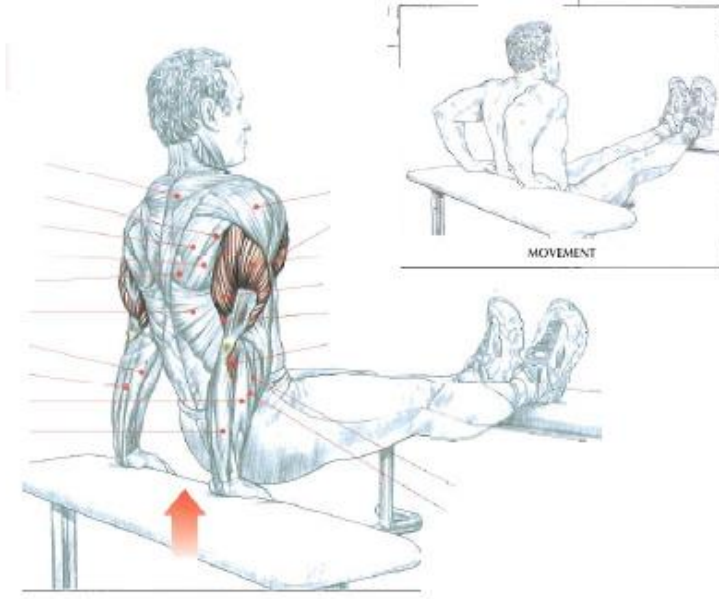


4 (ترايسيبس تي كيبل Push Downs

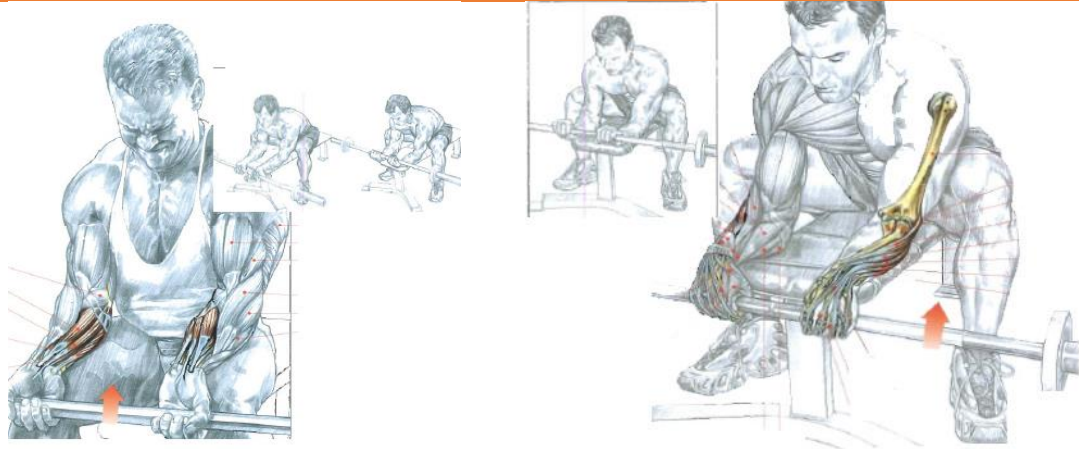


بامكانك استبدالها بمسكة V لتزيد التركيز على العضلة الداخلي للترايسيبس

5 (ترايسيبس بنتش Triceps Dips)



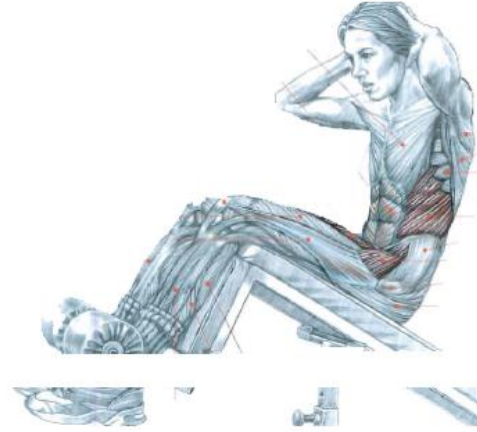
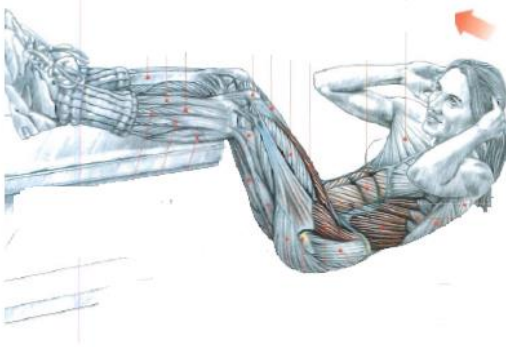
6 (الزند السواعد Fore Arms)



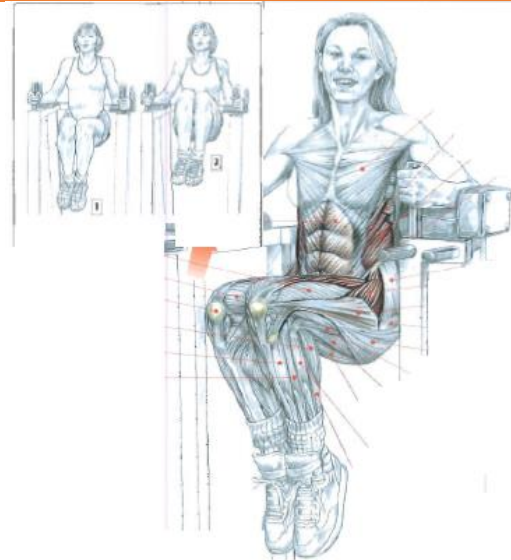
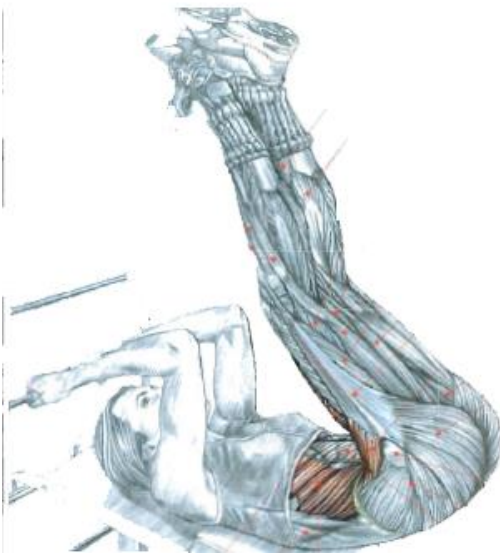
6) عضلات المعدة والوسط

هذه العضلات هي اصعب شئ لتظهره لأنها لا تأتي على مفصل او على هيكل وتستعمل منطقتها لتخزين الدهون وبالاخص الخناصر واسفل البطن.

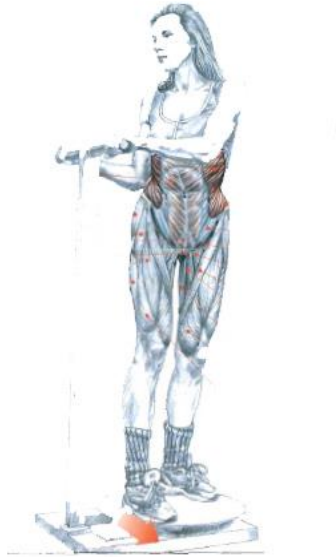
1) أفضل تمرين بطن هو بطن العادي **Crunch**



2) رفع الأقدام **Leg Raises**



3 (Trunk Rotations) الخناصر



هذه هي التمارين الأساسية التي تشمل كل عضلات الجسم, وانصح ان تكون تحت اشراف مدرب عندما تقوم بالتمرين لأول مرة حتى يعطيك الحركة السليمة للتمرين.

معظم هذه التمارين يمكنك استبدال البارات بكيبلات في حال عدم استطاعتك تنفيذها بالبار, ان اشجعك ان تتعامل مع البارات حتى لو كان البار دون اوزان.

جدول التمارين

إذا لم تشترك بنادي من قبل أو لا تملك أي عدة منزلية تساعدك في التمرين، سأقوم بإعطائك التمارين الأولى بالاعتماد على وزنك فقط (دون أوزان)، سوف نقوم بتمارين (سيركت) بالاعتماد على وزنك فقط كما هي موضحة في الأسفل. إذا التزمت بهذه التمارين 4 أيام في الأسبوع لمدة 6 أسابيع ستلحظ تغير كبير في جسمك. لكن المشكلة أن جسمك سوف يتبنى هذه التمارين ولن تعود فعالة، لذا انصح أن تنتقل إلى مرحلة أخرى باستعمال الأوزان.

إذا كانت لديك خبرة بالنادي اختر جدول التمارين الذي يناسبك، أو قم بإبتكار جدول بناءً على ما تعلمته، بالاعتماد على التمارين الموجودة في هذا القسم. بحيث تزيد صعوبة وتدفع نفسك لنتائج أفضل. حاول أن تدمج تمارين الجسم العلوي مع السفلي، العضلات الكبيرة مع الصغيرة. حاول أن تدفع نفسك إلى أقصى طاقتك ودائماً التزم بالقواعد الأساسية في التمارين التي ذكرناها سابقاً.

التمرين بالاعتماد على وزن الجسم (للمبتدئين)

- قم بعملية الأحماء لمدة 5 دقائق (تمارين سويدية)
- تمرين السيركت

اسم التمرين	الصورة التوضيحية	التكرارات	الجولات
سكوات باستخدام وزنك		10 تكرارات	1
تمرين الخطو للامام 10 تكرارات		20 تكرار ككل	1
ضغط مع وقوف بري		10 تكرارات	1

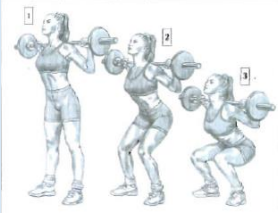
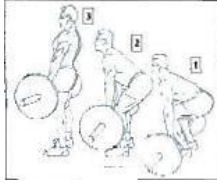
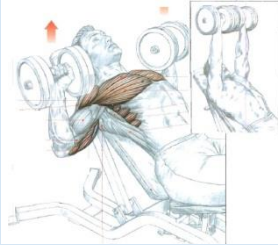
- انتقل مباشرة بين التمرين والآخر, عندما تنهي الدورة كاملة استرح قليلاً
- ثم اعد الدورة (السيركت) على اربع مرات.
- ان واجهة صعوبة بالتمرين قم بتقليل التكرارات, ان كان التمرين سهل قم بزيادة التكرار وقلل فترات الراحة. يجب ان تشعر قلبك ينبض بقوة أثناء التمرين.
- بعد ان تنتهي امضي دقيقتين تمارين استطالة.

برنامج (1) مبتدئ إلى متوسط الصعوبة

سوف أقوب بإعطاء التمارين (أ و ب) تمارين اوزان لكامل الجسم, التمرين (ج) يكون كارديو (لياقة). ترتيب التمرين (أ / ب / أ / ج) يوم فراغ بين كل تمرين. مثلاً السبت (أ) الاثنين (ب) الأربعاء (أ) الخميس (ج). الأسبوع الذي يليه نقوم بالعكس (ب / أ / ب / ج). قم بالتمارين لمدة اربعة اسابيع ثم انتقل الى صعوبة أعلى.

التمرين أ

- عملية احماء لمدة خمس دقائق تمارين سويدية.
- التمرين الأساسي

اسم التمرين	الصورة التوضيحية	التكرارات	عدد الجولات
سكوات		12 تكرارات 10 تكرارات	2
ديد ليفت DeadLifts		12 تكرارات 10 تكرارات	2
صدر دفع دامبل مائل		12 تكرارات 10 تكرارات	2

تجديف

2
12 تكرارات
10 تكرارات



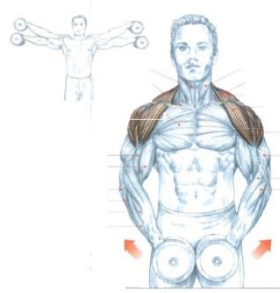
الخطو

2
10 تكرارات
8 تكرارات



اكتاف نشر جانبي

2
12 تكرارات
10 تكرارات



تمرين بطن

1
جولة واحدة حتى
الفشل



- تمرين كارديو (تريد ميل أو دراجة) على جولات لمدة 5 دقائق.
- تمارين استطالة لمدة دقيقتين.

التمرين ب

- عملية احماء لمدة خمس دقائق تمارين سويدية.
- التمرين الأساسي

عدد الجولات	التكرارات	الصورة التوضيحية	اسم التمرين
3	12 تكرارات 10 تكرارات 8 تكرارات		أكتاف دفع دامبل
2	12 تكرارات 10 تكرارات		سكوات
3	12 تكرارات 10 تكرارات 8 تكرارات		سحب امامي على كيبل
2	جولتان حتى الفشل		ضغط
2	جولتان حتى الفشل		تراي بنتش

- تمرين كارديو (تريد ميل أو دراجة) على جولات لمدة 5 دقائق.
- تمارين استطالة لمدة دقيقتين.

التمرين ج

تمرين كارديو لمدة نصف ساعة, انصحك بتمرين الحبله, يمكنك تمرين جولات جري او دراجة او ما تشاء على النمط التالي.

الجولة :

5 دقائق مشي سريع

5 دقائق هرولة

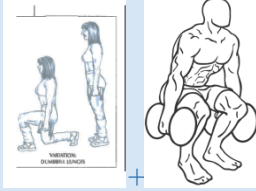
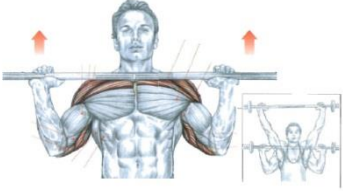

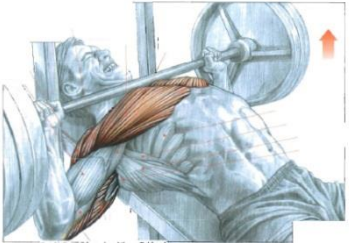
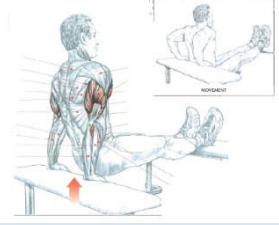
5 عبارة عن خمس جولات تصل بها اقصى سرعة لمدة (30 ثانية) ثم تستريح (30 ثانية).

برنامج (2) متوسط الصعوبة

سوف أقوب بإعطاء التمارين مثل المرة السابقة (أ و ب) تمارين اوزان لكامل الجسم, التمرين (ج) يكون كارديو (لياقة). ترتيب التمرين (أ / ب / أ / ج) يوم فراغ بين كل تمرين. مثلاً السبت (أ) الاثني (ب) الأربعاء (أ) الخميس (ج). الأسبوع الذي يليه نقوم بالعكس (ب / أ / ب / ج). قم بالتمارين لمدة اربعة اسابيع ثم انتقل الى صعوبة أعلى.

التمرين أ

- عملية احماء لمدة خمس دقائق تمارين سويدية.
- التمرين الأساسي

اسم التمرين	الصورة التوضيحية	التكرارت	عدد الجولات
سوبر ست : سكوات دامبل + الخطو		12 10 8	3
أكتاف بار (سمث)		12 تكرارات 10 تكرارات	2
سحب أرضي		12 تكرارات 10 تكرارات	2
صدر بار مائل		10 8	2
تراي بنتش		جولتان حتى الفشل	2

- تمرين كارديو (تريد ميل أو دراجة) على جولات لمدة 5 دقائق.
- تمارين استطالة لمدة دقيقتين.

التمرين ب (سيركت)

- عملية احماء لمدة خمس دقائق تمارين سويدية.
- التمرين الأساسي

اسم التمرين	الصورة التوضيحية	التكرارات	عدد الجولات
ضغط		10	1
سحب امامي عقلة		6	1
سحب ترابيس		10	1
<p>* سوف تقوم باعادة الثلاث تمارين على 4 جولات استراحة قليلة بين الجولات.</p>			
بطن عادي		جولتان حتى الفشل	2

جولتان حتى 2
الفشل



بطن رفع اقدام

التمرين ج

تمرين كارديو لمدة نصف ساعة, انصحك بتمرين الحبله, يمكنك تمرين جولات جري او دراجة او ما تشاء على النمط التالي.

الجولة :

5 دقائق مشي سريع

5 دقائق هرولة

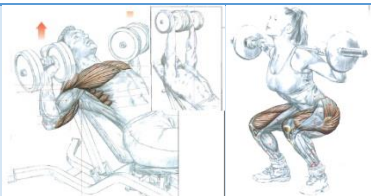
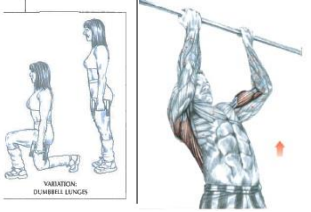
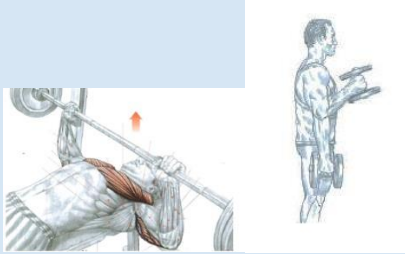
5 عبارة عن خمس جولات تصل بها اقصى سرعة لمدة (30 ثانية) ثم تستريح (30 ثانية).

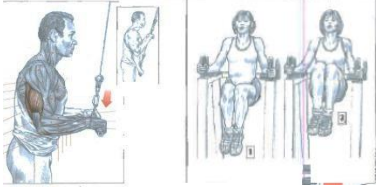
برنامج (3) متقدم الصعوبة

سوف أقوب بإعطاء التمارين مثل المرة السابقة (أ و ب) تمارين اوزان لكامل الجسم, التمرين (ج) يكون كارديو (لياقة). لاحظ بامكانك رفع صعوبة التمرين عن طريق زيادة الوزن او التكرار. تزداد صعوبة التمرين كلما كان التمرين مشترك ويجعل دقائق قلبك مرتفعة مثل تمارين البرنامج الثالث في الأسفل.

التمرين أ

- عملية احماء لمدة خمس دقائق تمارين سويدية.
- التمرين الأساسي


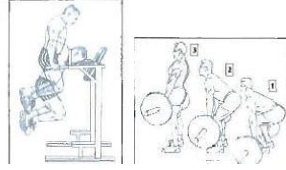
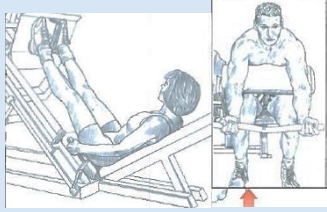
اسم التمرين	الصورة التوضيحية	التكرار	عدد الجولات
سوبر ست : صدر دفع دامبل مائل سكوات		10 10 10	3
سوبر ست : الخطو سحب عقلة		10 10 10	3
سوبر ست: اكتاف امامي بايسيبس همر		10 10 10	3

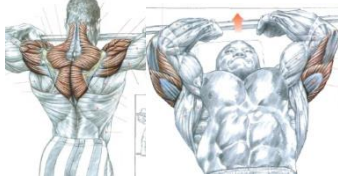
3	10 10 10		سوبر ست بطن رفع اقدام تراي كيبل
---	----------------	--	---------------------------------------

- دون كارديو.
- تمارين استطالة لمدة دقيقتين.

التمرين ب

- عملية احماء لمدة خمس دقائق تمارين سويدية.
- التمرين الأساسي

اسم التمرين	الصورة التوضيحية	التكرار	عدد الجولات
سوبر ست : صدر دفع بار عكسي لاس دامبل		3	10 10 10
سوبر ست : ديد ليفت متوازي		3	10 10 10
سوبر ست: دفع جهاز مائل لاري بايسيبس		3	10 10 10

3	10		سوبر ست
	10		سحب ترايبس
	10		تراي عكس نائم

- دون كارديو
- تمارين استطالة لمدة دقيقتين.

التمرين ج

تمرين كارديو لمدة نصف ساعة, انصحك بتمرين الحبله, يمكنك تمرين جولات جري او دراجة او ما تشاء على النمط التالي.

الجولة :

5 دقائق مشي سريع

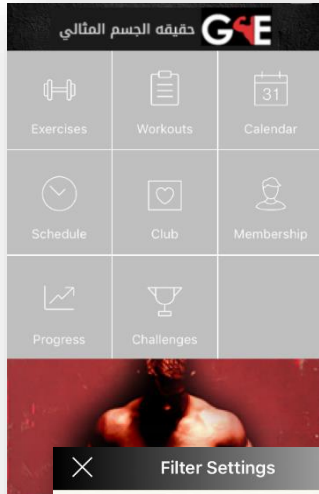
5 دقائق هرولة

5 عبارة عن خمس جولات تصل بها اقصى سرعة لمدة (**30** ثانية) ثم تستريح (**30** ثانية).

الجدول الأخير هو نمط التمرين الإحترافي, بإمكانك الدمج بين اي تمرينين لتعطي مفعول أكبر, استهدف المجموعات العضلية الكبيرة, انتقل بسرعة بين تمارين السوبرست, استرح قليلاً بين الجولات, استرح اكثر عند الانتقال بين تماريني سوبرست, حافظ على دقات قلب مرتفعة. هكذا تحرق سعرات حرارية مرتفعة حتى اثناء راحتك, هذا ما يعرف بالأفتر برن. وتذكر دائماً القواعد الاساسية في التمرين.

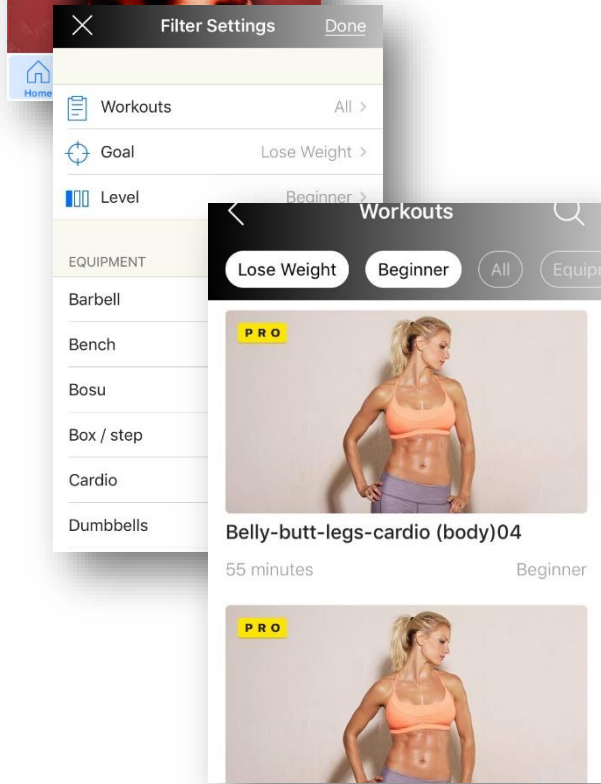
جعلنا الامور أسهل من خلال حسابك أونلاين سيكون الموضوع اسهل بتطبيق

ذكي وبجدول عديده !!



○ بكل سهوله بعد دخولك على [العضويه المميزه](#) سترى الشاشة التاليه

○ اختر قائمه التمارين << حدد الأدوات التي تريد استخدامها ومستوى الصعوبه.









○ سيقوم التطبيق باعطائك افضل الخيارات والجدول المبنيه من طرفنا لتكون مناسبه لاحتياجاتك.

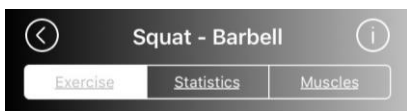
○ ستظهر لك تمارينك بعد ذلك بشكل يومي كما يلي

Today

متقدم عضلة منفصله

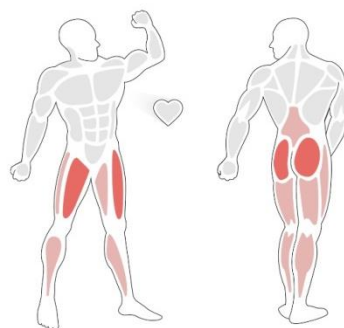
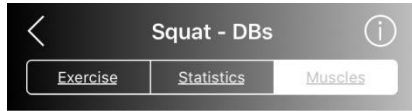
-  Squat - Barbell
Barbell 12x 10x 8x 6x
-  Seated leg press mac...
Strength ma... 12x 10x 8x
-  Lunge, alternated
12x 10x 8x
-  Seated leg extension
Strength ma... 12x 10x 8x
-  Standing calf raise m...
Strength ma... 12x 10x 8x
-  Sit-up
12x 10x 8x

التي يتوجب عليك



12 x

12 x	10 x	8 x	6 x	0 x
0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg



التي توضح ما يلي

- اليوم يوجد **10** تمارين
- اسم التمرين
- التكرارات .

اضغط على **تمارين اليوم** وستنتقل الى الشاشة التي تليها <<

الشاشة التاليه توضح حركه التمارين

القيام بها و العضلات

- اضغط على التمرين لتوضيح
الحركه بفيديو حركي توضيحي
سهل.

لاحظ الشاشة <<

الشاشة هذه توضح بفيديو

حركي سلس عن كيفيه اداء

التمرين والعضلات التي يستهدفها

[تعرف على اهم ميزات التطبيق والتدريب الخاص أونلاين](#)