



الخطوة # 2: كيف تختار جدول تمرين لتبني عضلات وتحرق الدهون؟

*جاسر غرايه

المقدمه

سأحاول ان اعطيك كل الفائدة بالتمرين وحاول ان تختار جدول تمرين يكون مناسب لك، لا تتابع أي جدول قد لا يعطي النتائج المطلوبة أو قد يضرک.

كثيراً ما ارى اشخاص بوزن زائد يتمرنون على اجهزة البطن او نساء يختصرن موضوع تمارين المقاومة خوفاً من بناء عضلات وهذا خطأ كبير وقد يضرک أو يوضر ظهرك دون ان تحصل على نتائج.

بعض المفاهيم العامة في التمرين

❖ **تمارين مقاومه:** يعني التمارين العضلية مثل بناء الاجسام وهي التمارين التي تشكل ضغط وشد على العضلات.

❖ **تمارين الكاديو:** وهي تمارين تزيد النشاط القلبي مثل المشي السباحة الجري ...

❖ **العدة (التكرار):** يعني القيام بحركة التمرين مره واحده مثل رفع الوزن مره واحده.

❖ **الجولة:** يعني القيام بمجموعه عدات.

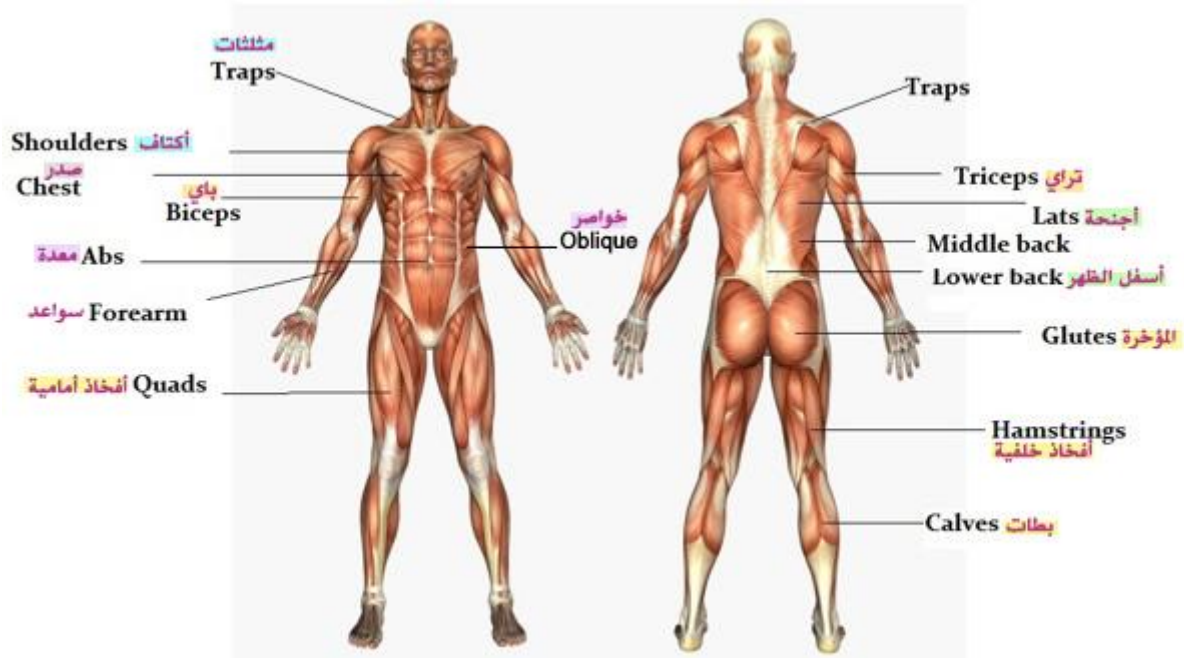
مثال: التمرين في الأسفل هو سكوات لاحظ الحركة الأولى والثانية. **4** جولات اول جولة **12** عده الثانية **10** عدات الثالثة **8** عدات والرابعة والأخيرة **6** عدات.



12 x

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

تشرح العضلات والتمرين في الجسم



هناك ثلاثة اشكال رئيسية للتمرين بالاعتماد على حركة الجسم الطبيعية (سحب، دفع) تمارين السحب تحرك عضلات (الظهر، الباي، الترايبس) تمارين الدفع (الظهر، الأكتاف، الأرجل، التراي، المعدة والوسط). طريقة التمرين تدمج جميع عضلات الجسم بين تمارين سحب ودفعة الان سأشرح **قواعد الأساسية في التمارين، فترات التمرين** ثم نوع التمرين المناسب لك بعدها ننتقل الى اختيار جدول التمارين من المرفق مع هذا الدرس.

القواعد الأساسية في التمرين

اتبع القواعد الأساسية التالية في تمرينك، التي اعتبرها قلب التمرين و خلاصة خبرتي في تمارين الأوزان:

❖ الراحة : عندما ترتاح بين الجولات قم بعمليات استطالة و اشرب قليلاً من الماء (باستثناء ان كنت تلعب تمرين بطن لا تشرب ماء)

❖ التركيز: حاول ان تختار اثقل وزن يمكنك من الحركة الصحية كاملة.

❖ العب بهدوء: حاول ان تلعب تمرينك ببطء سواء بنزول الوزن او صعوده و قم بشد العضلة جيداً. العضلة لا تعرف كم الوزن الذي تضعه, العضلة تفهم ما هو مقدار الضغط المؤثر عليها

❖ اصل الى فشل العضلة : حاول بكل تمرين تقوم به ان يكون اخر تكرار هو اخر تكرار تستكيع فعله.

❖ دقات قلب مرتفعة : حافظ على دقات قلب مرتفعة عن طريق تقليل فترات الراحة والانتقال بسرعة بين تمارين السوبر سيت التي سأشرحها لك.

❖ تنفس : أخذ نفس وانت تنزل في الوزن وعندما تدفعه ادفع النفس معه.

❖ استمع لجسمك: اهم شيء ان تستمع لجسمك إذا لم تشعر جيداً توقف عن التمرين ولا تتابع، فقط انتبه لجسمك اثناء التمرين.

فترات التمرين ومدته:

- ❖ حالو ان تتمرن **3-4** مرات في الأسبوع على الأقل | مدة التمرين من **40** إلى **60** دقيقة على الأكثر، كل ما انجزت تمرينك كامل بوقت اقل تحصل على نتائج أفضل.
- ❖ فترات الراحة من **30** إلى **90** ثانية حاول ان تقلل فترات الراحة لنتائج أفضل.
- ❖ حاول دائماً ان تزيد صعوبة التمرين عن المرة الماضية عن طريق زيادة وزن بالأساس او زيادة تكرارا او زيادة جولة.
- ❖ عند القيام بتمارين مقاومه اهم شيء هو ان تركز في التمرين وحركه العضلة فالعضلة لا ترى ما الوزن الذي تحمله، فقط ركز أنك تعطيهما الضغط والشد الازم بالحركة الصحيحة.

اختيار نوع التمارين الأنسب لك على مرحلتك

في الدرس السابق قمنا بقياس نسبة الدهون في الجسم وتحديد مرحلتك، ولتنتقل بجسمك من مرحلتك الحالية الى مرحلة أخرى سيكون الموضوع متزامناً من خفض دهون وبناء عضلات الى ان تصل لجسم مثالي.

ان كانت نسبة الدهون في جسمك **30 %** رجال أو **40 %** نساء فما أعلى



- في نسبة دهون مرتفعة فوق هذه النسب ألي ان تصل للمرحلة القادمة يكون التركيز بنسبة **95 %** على الحميه لا على التمرين
- أي ان كانت نسبة دهونك مثل ما في الصور أو اعلى يجب عليك ان تلتزم بنظام غذائي محكم وتقليل سعرات وكسر تعويد الى ان تنقل جسك للمرحلة التأليه التي سأحدث عنها بعد قليل.
- نوع التمرين لنسبة دهون مثل المرفق المشي الجدي وحده يكفي لعدده بين **20-40** دقيقه في اليوم.
- لن تحتاج أي مكملات.

***لتنقل جسمك للمرحلة التأليه ستحتاج خطه من 12 - 24 أسبوع حسب نسبة الدهون في جسمك عمرك صحتك الكتلة العظمية بجسمك ونسبة الدهون ونمط الجسم.**

ان كانت نسبة الدهون في جسمك **25 % رجال أو 35 % نساء** فما أعلى



- ❖ في حال كان جسمك بهذه المرحلة او وصلت لها بعد خطه، بهذه المرحلة ما يجب اتباعه هو التركيز على تمارين بناء اجسام رفع اوزان و تمارين مقاومه.
- ❖ هذا باتباع نظام غذائي الاهتمام بالمركبات بشكل أكبر بالأخص البروتين.
- ❖ المكملات لها دور خفيف.
- ❖ حتى لو كنتي فتاه من الضروري اتباع جدول تمرين به اوزان لان الاوزان ترفع الايض تزيد معدلات الحرق وتعطي جسمك كسمات جميلة.

الفرق بين تمرين الرجال والنساء

- الرجال يحملون اوزان أكثر بعدات اقل و تمارين اقل من النساء.
- نوع التمارين للنساء يركز على العضلات مثل الارجل والأفخاذ والجزء السفلي اما للرجال التركيز على الجزء العلوي أكثر.
- سيكون للتمارين الهوائية دور مهم لكلا الطرفين بهذه المرحلة.

* لتنتقل جسمك الى المرحلة القادمة تحتاج خطة من **8-12**

ان كانت نسبة الدهون لديك 15 % رجال او 25 % نساء



- ان كانت نسبة الدهون لديك قريبا من الصور المرفقة مع كتله عضليه جيده فهذا يعتبر انجاز جيد..
- ما عليك فعله في هذه النسبة لتصل الى النسبة المثالي والجسم المثالي هو خطة وكسر تعويد، الأمور هنا تصبح أصعب
- تحتاج الى حمية وكسر تعويد.
- نوع التمرين يصبح مكثف وأصعب على الجهتين كراديو وبناء اجسام.
- تلعب المكملات دور أكبر في الحميه

نسبة الدهون لمثاليه 12 % رجال 18 % نساء



ان وصلت لهذه النسبة بشكل طبيعي فمبرك انت الآن من ضمن 1 / 100000 من سكان الكرة الأرضية

هذه النسبة مثاليه لكن لنعتبرها مثاليه يجب ان يكون في جسمك **كتله عضليه مرتفعة** مع **نسبة دهون منخفضة**

انتبه دون كتله عضليه قد يبدو جسمك هكذا!!!



ماذا بعد ذلك..

عد ان تصل لنسبة دهون منخفضة مثل **12 %** وتريد ان تصل لمراحل متقدمة أكثر، يصبح من الصعب بناء عضلات وحرق دهون بنفس الوقت لذا ما ستقوم به كل عام هو خطتين

خطة تضخيم تكسب بها وزن عضلات وقد تكسب بعض الدهون وعادتهاً يكون التضخيم ب **4** أشهر الشتاء

ثم خطة تنشيف في الربيع لبحرق الدهون وتعطي جسمك مظهر نشافه تحافظ عليه في الصيف



ومنها تصل لنتائج اقوى واقوى كل عام

تذكر طموحك لا يقل عن ان تكون مثل ممثلي السينما ونتائج بشكل طبيعي دون اخذ أي منشطات او اللجوء لأي عمليات تدمر صحتك

تعرف على التدريب أونلاين وكيف سوف يساعدك باختيار جدول تمارين مناسب لك



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

[اضغط هنا وتعرف كيف وسوف يساعدك تطبيقنا على اختيار جدول تمارين مناسب](#)

[لك ويسهل عليك تطبيقه واتباعه](#)