

جسم عضلي كالصخر

ترجمة وإعداد

كابتن / خالد هيكل

الاتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأولمبية المصرية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

إهداء

إلى أمي وأبي ..

وزوجتي وأولادي مريم ويوسف ..

وأخواتي ..

الأحباء

وإلى كل إنسان وقف جانبي وساعدني .

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: جسم عضلي كالصخر.

ترجمة وإعداد: كابتن / خالد هيكل.

البريد الإلكتروني :

bodybuilding.haikal@gmail.com

رقم الإيداع : ٢٠١٥/١٠١٩٨

I.S.B.N. : الترقيم الدولي

978977-90-30968

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ومؤسسة عالم الرياضة
ولا يجوز نهائياً نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل أي جزء من الكتاب
دون الحصول على إذن كتابي من المؤلف.

الفهرس

١٠ مقدمة
١١ تمهيد
١٢ هام جدا
١٣ كيف تصبح صخرة صلبة في ثلاثة أشهر؟
٢١ مفتاح التمارين القلبية
٢٣	• الشهر الأول .. التحدي الكبير للوصول إلى الهدف
٢٤	- مقدمة الشهر الأول
٢٦	- التمارين
٣١	- جدول تمارين الشهر الأول
٣٢	. (الأسبوع الأول)
٣٤	. (الأسبوع الثاني)
٣٦	. (الأسبوع الثالث)
٣٨	. (الأسبوع الرابع)
٤٠	- البرنامج الغذائي
٤٨	- التحديات الأسبوعية للشهر الأول
٥٣	• الشهر الثاني .. من التحدي
٥٤	- مقدمة الشهر الثاني
٥٥	- التمارين
٥٩	- جدول تمارين الشهر الثاني

٦٠ (الأسبوع الخامس) .
٦٢ (الأسبوع السادس) .
٦٤ (الأسبوع السابع) .
٦٦ (الأسبوع الثامن) .
٦٨	- البرنامج الغذائي
٦٨	- التحديات الأسبوعية للشهر الثاني
٧٣ الشهر الثالث .. من التحدي .
٧٤	- مقدمة الشهر الثالث
٧٧ التمارين
٨١	- جدول تمارين الشهر الثالث
٨٢ (الأسبوع التاسع) .
٨٤ (الأسبوع العاشر) .
٨٦ (الأسبوع الحادي عشر) .
٨٨ (الأسبوع الثاني عشر) .
٩٠	- البرنامج الغذائي
٩٠	- التحديات الأسبوعية للشهر الثالث
٩٤	- توضيح لبعض المصطلحات.....
٩٤ المجموعات الثنائية .
٩٥ المجموعات الثلاثية .
٩٦ المجموعات التنازلية.
٩٧ جزء خاص ب شرح التمارين
٩٨ الإحماء ○

١٠٠ الإطالة العضلية	○
١٠٣ التهدئة	○
١٠٥ # تمارين الضغط	○
١٢١ # تمارين الساقين	○
١٣٢ # تمارين الجذب (السحب)	○
١٤٤ # تمارين البطن	○
١٥١ # التمارين القلبية	○

مقدمة

سلسلة " المعرفة قوة " هي سلسلة أقدمها لكل عشاق رياضة بناء الأجسام وهي تقدم عرض لأراء العلماء والبرامج والخبرات المتميزة للأبطال ومحاوله الاستفادة منها ... الهدف منها هو استكمال المسيرة لإعطاء شكل آخر للمعلومة المفيدة ورفض أي معلومة خاطئة لكل الناس بشكل عام وللاعبى بناء الأجسام بشكل خاص لزيادة معرفة اللاعب وبالتالي زيادة قوته وتطوره. السلسلة عبارة عن ترجمة فقط مع إعداده للنشر بهذا الشكل وأرجو أن أكون قد وفقت في تقديمها.



كابتن / خالد هيكل

تمهيد

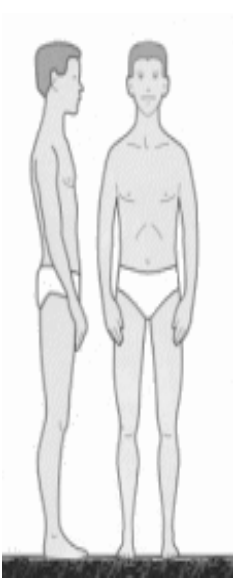
هل مر عليك وقت (أكثر من ١٢ شهر) تدريب في الجيم .. وتريد الآن أن تحصل على جسم عضلي منحوت وقوي كالصخر .. إليك هذا البرنامج الذي يستغرق ثلاثة أشهر (١٢ أسبوعا) يمكنك بعدها أن تحصل على هذا إذا التزمت بالبرنامج التدريبي والتغذية بالإضافة إلى النصائح التي وضعها المتخصصون.



هام جدا

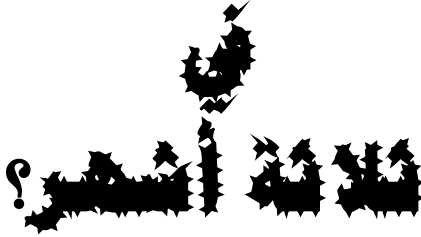
قبل أن تبدأ:

- ١- استشر طبيب متخصص قبل بداية أي نظام تدريبي.
- ٢- دائماً قم بأداء الإحماء مع بعض الوقت على علي الدراجة أو آلة التجديف أو الخ قبل أن تدخل في التمرين بالأوزان.
- ٣- أتبع شكل الأداء لكل تمرين بشكل صحيح (الإصابة ممكن أن تحدث إذا قمت بأداء التمارين بشكل سيء، خاصة في المفاصل وأسفل الظهر).
- ٤- أبدأ بالأوزان التي تجدها سهله، زد الأوزان فقط عندما تكون واثق أنك ستقوم بالتنفيذ للتمرين بشكل مثالي.
- ٥- إذا كنت تشعر بأي الم مرضى أثناء أداء التدريب توقف حالاً.
- ٧- تأكد من التهدئة وإطالة العضلات بشكل صحيح بعد كل تدريب (هذا إذا كنت لا تريد أن تشعر بالتعب الشديد في اليوم التالي، بالإضافة إلى الحصول على المكاسب العضلية).



تحذير

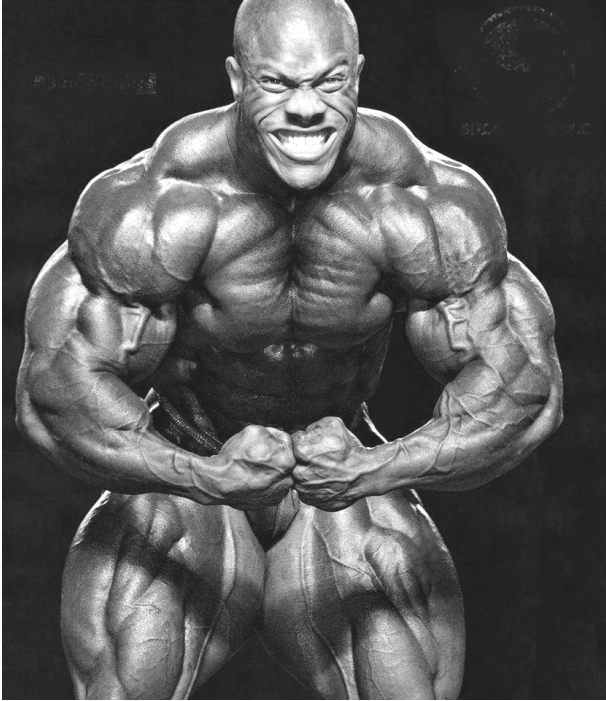
هذا النوع من التدريب لا يتناسب مع الأجسام النحيفة خاصة.



ألم تلاحظ أبدا أشخاصا في صالة الألعاب الرياضية (gym) يبدو المثل شهرا بعد شهر وسنة بعد سنة؟ هل أنت واحد من هؤلاء الذين لديهم روح غير محظوظة؟ لا يهم كم عدد الساعات التي تتدربها؟ وكيف أنك شديد التدقيق في نظامك الغذائي، نفس النقص في التحديد وهذا المركب البشع من دهون الجسم مازال يطاردك أليس كذلك؟

أنت لست بمفردك، العديد من الأفراد الذين يصارعون لتحقيق أهدافهم وينتهوا وهم يبدو المثل يوما بعد يوم ويفشلون بعد واحد من ثلاثة مستويات - الكثافة، التماسك أو التنوع.

خطة الأشهر الثلاثة لدينا تخاطب كل جزء أساسي، مزودة بخريطة كاملة للطريق لتشكيل لك جسما صلبا.



٧ لا مزيد من الأعذار :

سبب واحد هو الذي يجعل الهواة والمحترفين من لاعبي بناء الأجسام يتمكنون من



الحصول على
جسم مفصل هو
أنهم يتبعون
خريطة تفصيلية
قبل البدء في
عملية التقطيع
فكر في هذا ..
أنت أكثر حفا
لتحقيق أهدافك
إذا اتبعت تاريخا
محددا عندما
تكون وقتها

الأكثر تحديدا وأكبر كمية عضلية قد حصلت عليها .

في نهاية الوقت المحدد في العقل، كل شيء تفعله خلال هذا الوقت سوف يتم
بتركيز شديد وكثافة وروح وإصرار .

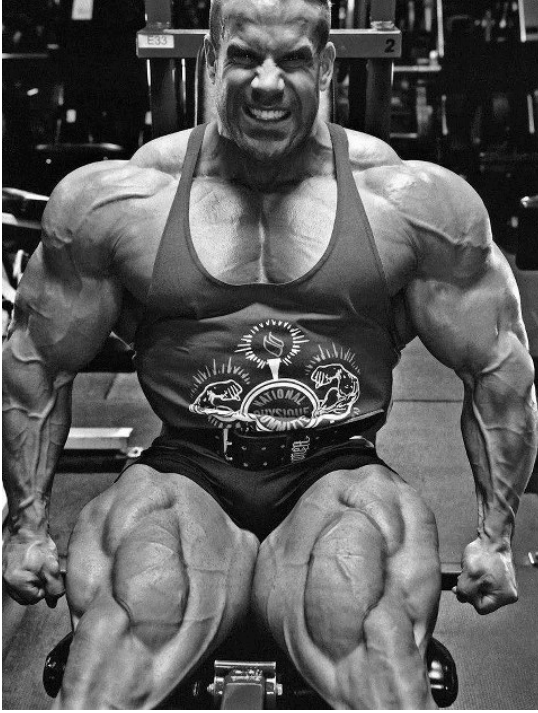
هذا التعبير "افعلها عقليا" يعني أن تلتزم بالعملية بصلابة وحسم .. هذا سبب
تشجيعنا لك أن تكرر نفسك في الـ ١٢ أسبوعا القادمين لهذا البرنامج، نحن لا
نريدك أن تؤجلها لمدة أسبوعين آخرين لأي عذر تجده لنفسك وهو أنه سيكون من
السهل أن تبدأ أول الشهر . نحن نريدك أن تبدأ الآن .

قبل أن ندخل في التفاصيل، دعنا أولاً نصف ماذا تعني كلمة (ليس) لهذا البرنامج إنه ليس واحداً من هذه البرامج - حصل على تحديد سريع - المعروضة في التلفزيون أو في متاجر الكتب التي تؤكد لك جني الكثير من الفوائد بينما هدفها هو جعلك أن تفتح دفتر شيكاتك عزيزي القارئ هذا البرنامج تحدي. نحن نتحداك لكي تتدرب أكثر كل مرة تخطو فيها داخل صالة الألعاب الرياضية (الجيم)، مستخدماً هذا البرنامج ذا القاعدة العلمية لكي يوجه مجهودك بدقة عالية. نحن نتحداك لتكمل كل تمرين. كل فصل تمارين قلبية وكل هدف أسبوعي. إذا التزمت بهذا، فسوف تكون مسروراً بجسدك في النهاية هذا ما نضمنه (بإذن الله) في الأشهر الثلاثة التالية لك!

ينفذ هذا البرنامج في ثلاث دورات مميزة واسعة النطاق مع أهداف مختلفة خفيفة. في



الشهر (الأول)



تركيزك الأول سوف يكون أن تتبع القواعد الضرورية لتحسين الأيض عندك في فترة الـ ٨ أسابيع التالية. هذا سوف يتبعه إضافة بعض من البروتين العالي الجودة لأنسجة عضلاتك وتدريب مع تنوع في مستوى الحدة ومعدل التكرارات لتحث على التكيف على شد أنسجة العضلات البطيئة بشكل أسرع.



الشهر (الثاني)

سوف يبني على مستوى التكيف المحقق خلال أول أربعة أسابيع لك. سوف يتواجد المزيد من التأكيد عند استخدام أنسجة العضلات لحرق السرعات الحرارية في التمارين وخلال الشفاء سوف تستمر التدريبات الثقيلة لاستمرار حث الأنسجة علي الشد، حاليا نظام حامض اللاكتيك (اللبنيك) سوف يستدعي ليؤدي دورة خلال كل تمرين. اختبار حدود تكيفك وقابليتك للشفاء.



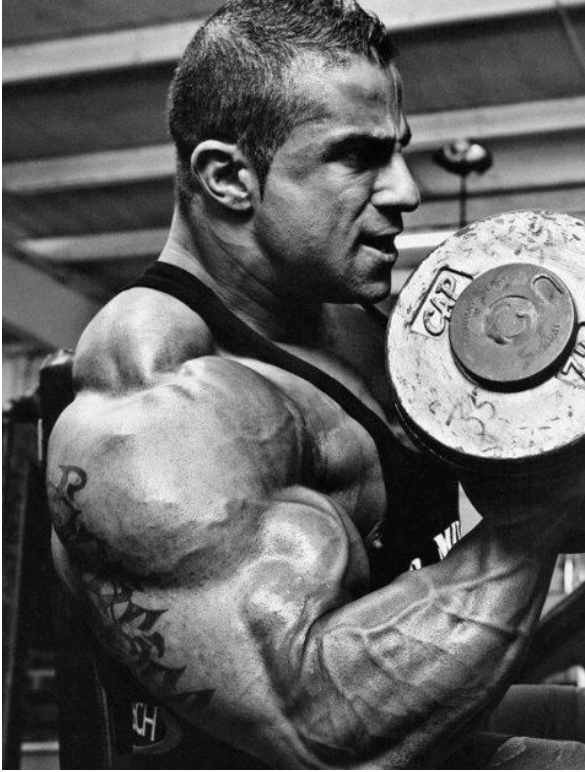
الشهر (الثالث)

هو سباق جري بأقصى سرعة (شامل) إلى النهاية - البيئة الخلوية في عضلاتك سوف تجدد شبابها وتستعد لتحمل على بعض التمارين العالية الصعوبة التي لم تحلم أنت أبدا حتى أن تواجهها. سوف تصل إلى أقصى معدل قياسي. وتصل إلي الخط الأحمر في حرقك للدهون في هذه العملية كل شهر يتضمن أيضا تحديا أسبوعيا للتمارين القلبية التي يجب أن تكتمل.



٧ هل لديك ما يلزم لهذه العملية؟

عندما يقال كل شيء ويتم، يجب أن يظهر هذا البرنامج تغييرا أساسيا في طريقة اقترابك للتدريب في الـ ١٢ أسبوعا التالية. بواسطة سيمفونية من التضارب - (السهولة المحددة)، (التنوع المتناغم) و(الصلابة المفرطة). هذه الحدة المفرطة والسيمفونية الأيضية سوف تدفعك خلال أي مستوى أو مرحلة من فقدان الدهون لم تجربها من قبل.



الكثير جدا من الأفراد يتدربون بلا توجيه، يذهبون إلي الجيمنازيوم ٤ أو ٥ أيام في الأسبوع فقط من أجل أن يكونوا هناك. هذا ليس الطريق للجسم الذي تحلم به. بدلا من هذا ... الآن سوف تتدرب لزيادة قدرتك علي التدريب الشاق الأسبوع التالي. كل تمرين أصعب من الذي قبله. كل فصل

له تركيز محدد. الحدة، التناسق والتنوع الذي يزودك بها هذا البرنامج سوف يمكنك من بناء جسد ضخم السؤال الوحيد المتبقي هو: (هل ستقبل التحدي).

مشاج التمارين القلبية

A التدريبات الفاصلة " الأول "

- ٥ دقائق إحماء.
- ٢٠ دقيقة تدريب.
- (٥ دقائق تهدئة) .

B التدريبات الفاصلة " الثانية "

- ٥ دقائق إحماء.
- ٢٠ دقيقة لنسبة تدريب.
- (٥ دقائق تهدئة) .

C الجري بأقصى سرعة على المضمار

:

- هرولة ٥ دقائق إحماء على دورتين (مرتين أو لفتين).
- ٤ x ٤٠٠ متر جري بأقصى سرعة مع دقيقتين سير بين كل مسافة جري بأقصى سرعة.
- دورتين تهدئة.

D البقاء في التدريب لفترة طويلة (بطيء)

- من ٤٥ - ٤٦ دقيقة تدريب (اختر تدريبك).

E التلال

- هرولة ١٠ دقائق إحماء.

- من ٨ - ١٠ مرات الجري بأقصى سرعة ٥٠ ياردة.
- صعود تل أو شارع منحدر أو درج (سلم) مع دقيقة مشي.
- ١٠ دقائق تهدئة.

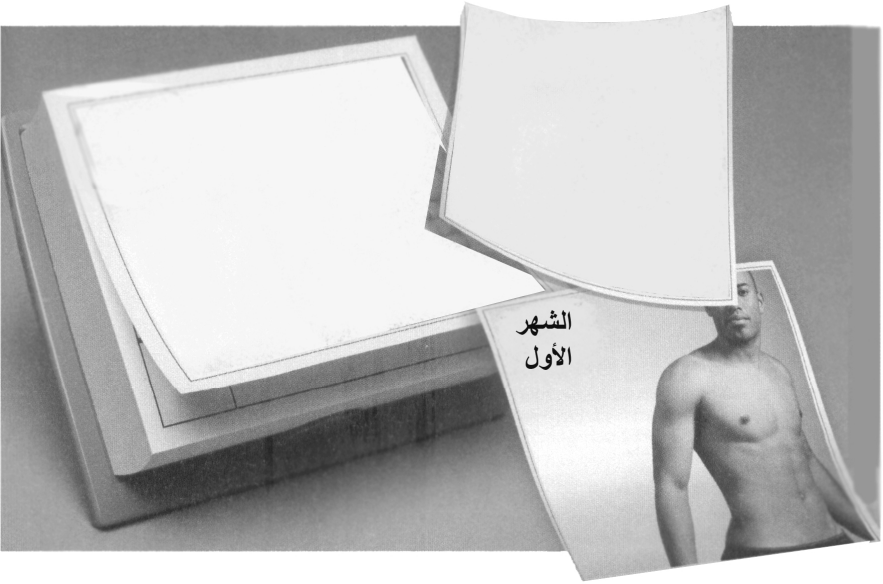
التمشي

- ٣٠ - ٦٠ دقيقة من الكثافة المنخفضة خارج المنزل (بالمشي والجري الخفيف).



المجلد الأول

التحدي الكبير للوصول الى الهدف



مقدمة الشهر الأول:

كم مضى عليك وأنت تحلم بجسم عضلي منحوت؟ كم من المرات ضغطت علي بوصه أو أكثر في وسطك ووعدت نفسك وقلت: "سوف أتخلص من هذه البوصات"؟



هل أنت مستعد لنقطة تحوئك، هذه الفترة في حياتك عندما تصبح أهدافك الجسدية أخيرا حقيقة؟

إليك الخطة الكاملة تلك سوف تساعدك (ياذن الله) علي تحويل الجسم الذي تمتلكه الآن إلي الجسم الذي تريده، لديك هنا ثلاثة أشهر قصيرة في الصفحات التالية، نمذك ببرنامج العمل . كل ما نطلبه منك هو:

- (١) إخلاصك.
- (٢) اتباع تماريننا.
- (٣) التزم بنظامنا الغذائي.

ومع هذا التحدي لمدة ٩٠ يوماً، يمكنك تحقيق نتائج لم تكن تحلم بها من قبل.
اتبع هذه الخطوات السهلة لكي تبدأ رحلتك:

(١) قرر أنك سوف تلتزم بالوقت والطاقة لتحصل علي جسم منحوت كالصخرة.
(٢) صور نفسك إما في رداء السباحة (مايوه) وإما في ملابس التمرين (شورت)،
حتى تعرف وترى الاختلاف بين البداية وخلال فترة التدريب وحتى نهاية الـ ٩٠ يوماً.

(٣) ابدأ يوم الاثنين القادم. كلما بدأت في أقرب وقت وصلت أسرع إلي الجسد المنحوت الذي تريده.

(٤) استخدم جدول التدريب (الصخرة الصلبة) ليقبلك على الطريق الصحيح من أجل تحقيق أهدافك التدريبية والغذائية.

ماذا تنتظر؟

أقلب الصفحات لكي تبدأ طريقك إلي جسم

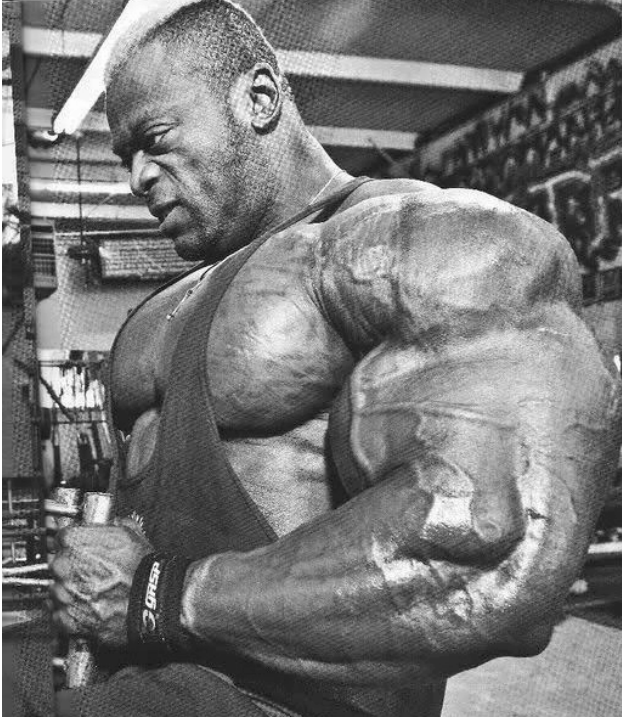
منحوت كالصخرة .



تقسيم التمرين على أيام الأسبوع (الشهر الأول)

اليوم	التمرين
الاثنين	الضغط.
الثلاثاء	التمارين القلبية (إيروبيك) / عضلات البطن.
الأربعاء	الساقان.
الخميس	التمارين القلبية (إيروبيك).
الجمعة	تمارين (الجذب) السحب.
السبت	التمارين القلبية (إيروبيك) / عضلات البطن.
الأحد	راحة.

كل تمرين في الأسابيع الأربعة الأولى يعتمد على اتحاد فعال واحد أو اثنين والذي يهدف إلى شد سريع للأنسجة أولاً. ثم تسعى خلف أنواع الأنسجة البطيئة لتصل



بالتحفيز إلى أقصى

مد عبر العضلة.

يضمن البرنامج أن

يحقق أقصى حد من

التحفيز للأنسجة

عن طريق تدريب

كل من الجهاز

العصبي والجهاز

الخلوي للعضلة.

الإحماء لمدة ١٠

دقائق قبل هذه

التمارين في منتهى

الأهمية.

أي نوع من التمارين القلبية سوف يفي بالغرض من أجل إحمائك العام - فقط

تأكد من أن تمرينا في كثافة عالية وأدائه بشكل كاف لكي يحدث عرقا خفيفا من

الجسم. ثم أد ١ - ٢ مجموعة إحماء في أول حركة مدونة في التمارين (لا

يتضمنه الجدول) كإحماء خاص لكي تجهز عضلاتك والأربطة والأوتار من أجل

التمارين القادمة .

سوف تؤدي تمارين الصدر والكتفين والترايبس (تمارين الضغط) يوم الاثنين

والساقين يوم الأربعاء والظهر وعضلات البايسبس (تمارين السحب) يوم الجمعة

التمارين القلبية سوف تؤدي يوم الثلاثاء والسبت والخميس سوف تؤدي تمارين عضلات البطن في يومين من هذه الأيام الثلاثة أيضا. كل هذه التمارين تتكون من ثلاثة من متعددي المفاصل، تمارين مركبة تؤدي في تتابع نموذجي متبوعة بثلاث مجموعات من ثلاثة تمارين أخرى خلال هذا الشهر الأول يجب أن تأخذ راحة لمدة حوالي ٩٠ ثانية بين المجموعات وتأخذ بخفة وقتنا أكثر (أقرب إلي ١٥٠ ثانية) خلال التكرارات الخمسة في المجموعات الثقيلة في الأسبوع ٣ ، ٤ في نهاية كل تمرين، المجموعات الثلاث يجب أن تؤدي بدون راحة بين التمارين ، ولمدة فقط ٦٠ ثانية بين المجموعات.

مرة أخرى استشر طبيبك (المتخصص) قبل البدء في صنع أي تغيير في نظامك الغذائي أو المكملات الغذائية وكذلك في برنامج تمارينك من أجل التشخيص والعلاج من الأمراض والإصابات ومن أجل النصيحة الطبية.



خطوط إرشادية عامة للتمرين الأول

إليك هنا بعض الخطوط الإرشادية البسيطة التي سوف توجه تقدمك على مدار الـ ١٢ أسبوعا التالية:

§ طوال فترة البرنامج، الهدف الأساسي هو بقاء حجم العضلات والحفاظ عليها وهكذا الحفاظ على معدل سرعة الأيض بينما تبعد ببطء دهون الجسم.

§ التدريبات الثقيلة مهمة بينما تحاول الحصول على التحديد العضلي لا تزد عدد التكرارات عندما يشير البرنامج إلي أن معدل التكرارات المنخفضة والمتوسطة ضروري هذا يؤدي من أجل غرض معين.

§ ربما تشعر بالإلحاح لإضافة بعض التمارين الأخرى (خاصة تمارين الذراع المحددة) في داخل البرنامج. قاوم ! فأنت لا تكتسب تحديد عضلي عند تدريب البايسبس والترايسبس - هذا سيكون مثل محاولتك استخدام شمعة لتدفئ المنزل. العضلات الكبيرة تحرق سرعات حرارية أكثر عندما تحمل أو تتدرب وأيضا تأخذ قوة أكثر لكي تنمو وهكذا حرق الكثير من السرعات الحرارية عند الشفاء أيضا.

§ الشكل الجيد أهم بكثير من الأوزان الثقيلة. العضلات لا تدرك ما هي كمية الأوزان على البار، لكنها تستجيب إلي مقدار تطور الكثافة خلال كل تمرين. ما تتركه عضلاتك كحمل أكثر أهمية من الأحمال الفعلية. المستوى العالي من الكثافة أفضل إنجازا مع شكل جيد وأوزان ثقيلة نسبيا..... تحميل البار شيء ذاتي ولا يتدخل في بناء العضلات في معظم الحالات هذا يحدد تقدمك لوقت كبير!

§ لا تبدل التمارين. هذا البرنامج محمل بالتمارين المركبة التي تستخدم الكثير من العضلات - لكل من اللاعبين المبتدئين والمتقدمين. تعلم القرفصاء والرفعة الميثة والدوران غالبا قبل البدء في هذا البرنامج حتى تستطيع الحصول على أقصى منفعة. في خلال وقت قصير خلال الـ ١٢ أسبوعا سوف تكون قادرا على الدخول في منطقة الأجهزة وتحقق مجموعة من التكرارات فقط لأنك تريد أن تؤديها.

§ سيطرة كل مرحلة تؤدي إلي النجاح خلال فترة التدريبات التالية. تأكد من أن تدفع نفسك لكي تكمل كل التمارين في كل أسبوع. إذا بدأت في السقوط في الخلف. فربما لا تكون قادرا على تكملة بعض التمارين المتعاقبة بسبب حالتك وقابليتك للشفاء لن تكون في مستوى عال بشكل كاف. التماسك والثبات الشديد هو اسم اللعبة.



(التسوية الأولى)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الضغط على البنش المستوي بالبار.
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الضغط بالبار أمام الرقبة.
١٢ ، ١٢	٢	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش.
		- التقاطع بالكابل من الوقوف + الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف + الضغط
١٠ ، ١٢ ، حتى الفشل	٣	الأرضي (م. ثلاثية).
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- القرفصاء بالبار.
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين).
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- القرفصاء على جهاز (هاك).
		- رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة.
١٢ ، ١٢	٢	- مد الساقين + مرجحة الساقين من الرقود + الاندفاع الأمامي (بوزن الجسم) بدون أثقال
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	(م. ثلاثية).
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الجذب (السحب) :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة.

٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- التجديف بالبار من الانحناء.
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- التجديف العمودي.
١٢ ، ١٢	٢	- مرجحة المطرقة بالدميل (زوجي).
		- التجديف بالبكرة (من الجلوس) + الجذب لأعلى بالدميل (أوفر) + الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز الملات) (م. ثلاثية).
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
١٠ دقائق		
		# تمارين البطن :
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الطحن المعكوس (العكسي).
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الطحن.
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الالتواء بالبكرة الطبية على البنش المنحدر.
		# التمارين القلبية :
يوم الثلاثاء		- الأسبوع الأول.
A		- الأسبوع الثاني.
B		- الأسبوع الثالث.
A		- الأسبوع الرابع.
B		(راجع مفتاح التمارين القلبية)

التسور الثاني

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الضغط على البنش المستوي بالبار.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الضغط بالبار أمام الرقبة.
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش.
		- التقاطع بالكابل من الوقوف + الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف + الضغط الأرضي (م. ثلاثية).
١٠ ، ١٢ ، حتى الفشل	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- القرفصاء بالبار.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين).
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- القرفصاء على جهاز (هاك).
		- رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة.
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- مد الساقين + مرجحة الساقين من الرقود + الاندفاع الأمامي (بوزن الجسم) بدون أثقال (م. ثلاثية).
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
١٠ دقائق		# تمارين الجذب (السحب) :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة.

٦ ،٨ ،١٠ ،١٢	٤	- التجديف بالبار من الانحناء.
٦ ،٨ ،١٠ ،١٢	٤	- التجديف العمودي.
١٢ ،١٢ ،١٢	٣	- مرجحة المطرقة بالدميل (زوجي).
١٠ ،١٠ ،١٠		- التجديف بالبكرة (من الجلوس) + الجذب لأعلى بالدميل (أوفر) + الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز الملات) (م. ثلاثية).
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
١٢ ،١٢ ،١٢	٣	# تمارين البطن :
١٢ ،١٢ ،١٢	٣	- الطحن المعكوس (العكسي).
١٢ ،١٢ ،١٢	٣	- الطحن.
١٢ ،١٢ ،١٢	٣	- الالتواء بالبكرة الطبيعية على البنش المنحدر.
يوم الخميس		# التمارين القلبية :
D		- الأسبوع الأول.
D		- الأسبوع الثاني.
B		- الأسبوع الثالث.
D		- الأسبوع الرابع.
		(راجع مفتاح التمارين القلبية)

التسوية الثالثة

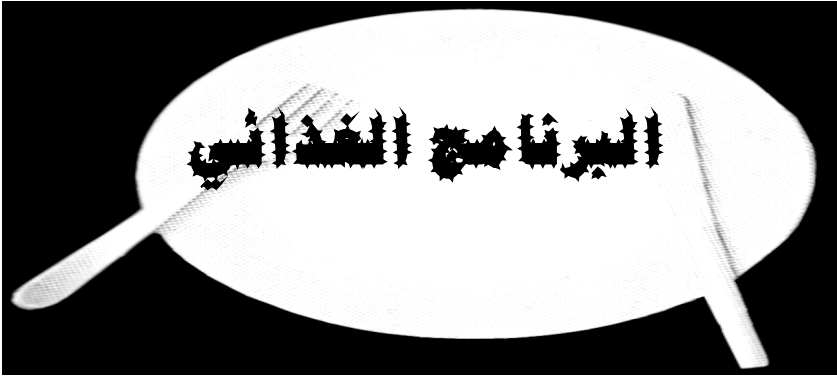
التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- الضغط على البنش المستوي بالبار.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- الضغط بالبار أمام الرقبة.
١٥ ، ١٥	٢	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش.
		- التقاطع بالكابل من الوقوف + الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف + الضغط الأرضي (م. ثلاثية).
١٢ ، ١٥ ، حتى الفشل	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- القرفصاء بالبار.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- الرفع الميته بالبار (بساقين مستقيمتين).
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- القرفصاء على جهاز (هاك).
		- رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة.
١٥ ، ١٥	٢	- مد الساقين + مرجحة الساقين من الرقود + الاندفاع الأمامي (بوزن الجسم) بدون أثقال (م. ثلاثية).
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
١٠ دقائق		# تمارين الجذب (السحب) :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة.

٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- التجديف بالبار من الانحناء.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- التجديف العمودي.
١٥ ، ١٥	٢	- مرجحة المطرقة بالدميل (زوجي).
		- التجديف بالبكرة (من الجلوس) + الجذب لأعلى بالدميل (أوفر) + الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز الملات) (م. ثلاثية).
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين البطن :
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الطحن المعكوس (العكسي).
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الطحن.
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الالتواء بالبكرة الطيبة على البنش المنحدر.
يوم السبت		# التمارين القلبية :
E		- الأسبوع الأول.
C		- الأسبوع الثاني.
F		- الأسبوع الثالث.
C		- الأسبوع الرابع.
		(راجع مفتاح التمارين القلبية)

التسوية الرابع

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
١٥ ، ١٠ ، ٥ ، ٥	٤	- الضغط على البنش المستوي بالبار.
١٥ ، ١٠ ، ٥ ، ٥	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
١٥ ، ١٠ ، ٥ ، ٥	٤	- الضغط بالبار أمام الرقبة.
١٥ ، ١٥ ، ١٥	٣	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش.
		- التقاطع بالكابل من الوقوف + الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف + الضغط الأرضي (م. ثلاثية).
١٢ ، ١٥ ، حتى الفشل	٣	- تهدئة.
١٠ دقائق		# تمارين الساقين :
		- إحماء + إطالة عضلية.
١٥ ، ١٠ ، ٥ ، ٥	٤	- القرفصاء بالبار.
١٥ ، ١٠ ، ٥ ، ٥	٤	- الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين).
١٥ ، ١٠ ، ٥ ، ٥	٤	- القرفصاء على جهاز (هاك).
		- رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة.
١٥ ، ١٥ ، ١٥	٣	- مد الساقين + مرجحة الساقين من الرقود + الاندفاع الأمامي (بوزن الجسم) بدون أثقال (م. ثلاثية).
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
١٠ دقائق		# تمارين الجذب (السحب) :
		- إحماء + إطالة عضلية.
١٥ ، ١٠ ، ٥ ، ٥	٤	- الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة.

٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- التجديف بالبار من الانحاء.
٥ ، ٥ ، ١٠ ، ١٥	٤	- التجديف العمودي.
١٥ ، ١٥ ، ١٥	٣	- مرجحة المطرقة بالدميل (زوجي).
		- التجديف بالبكرة (من الجلوس) + الجذب لأعلى بالدميل (أوفر) + الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات) (م. ثلاثية).
١٢ ، ١٢ ، ١٢ ١٠ دقائق	٣	- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين البطن :
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الطحن المعكوس (العكسي).
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الطحن.
١٢ ، ١٢ ، ١٢	٣	- الالتواء بالبكرة الطيبة على البنش المنحدر.



أن تصبح محدد الجسم هذا يعتمد علي الأسبقية لديك ... كلنا لدينا عوائق نقص في الوقت والطاقة. والدافع والنقود - لكن إذا أردتها بشدة كافية، تستطيع أن تتغلب فعليا على أي عوائق.



الحصول على جسم جيد سهل إذا كانت هذه أولوياتك المطلقة . برنامج الشهور الثلاثة هذا يتطلب أن تقضي حوالي ساعة فقط في اليوم من التدريب وتتبع بعض الإرشادات الغذائية البسيطة. الاثنان حاسمان في نجاحك : سوف يتقدم التدريب ويطور جسمك للضخامة (مع التحديد) وحرق السرعات الحرارية.

بينما برنامج التغذية سوف يدعم تدريبك ويساهم في العجز المهم للسرعات الحرارية التي سوف تحول

دهون الجسم المخترزة إلي طاقة في هذا الجزء. سوف نزودك بـ ٩ برامج أساسية إرشادية، ننصح عمليا بجعل الوجبات الغذائية تعمل من أجل مصلحتك، أسبوعيا للحفاظ على هدفك. إذا استطعت أن تجعل هذا البرنامج واحدا من أهم أولوياتك

في الحياة، فإن النجاح بالتأكيد (بإذن الله) مضمون. الشيء السفلي في قائمة "الأشياء التي عليك فعلها" هو الإخفاق في إتباع الوجبات الغذائية، هي أكثر العوائق التي ستواجهها عند إتباعك للبرنامج، كلما كنت أكثر ثباتا كانت نتائجك أفضل.... نجاحك متعلق بيديك.

إذا فشلت في التخطيط :

فأنت إذن خطت لفشلك بأمانة، حدد أين أنت وأين تريد أن تكون بينما تبدأ البرنامج اختبر دهون الجسم إذا استطعت . هذا ما تتصح به. "كاثي ساسين"، مديرة برامج التغذية والتمارين لصالة الجمنازيوم (جولدز جيم) "كاليفورنيا" - بالنسبة لمعظم الناس أكبر عائق للحصول على تحديد عضلي هو تغيير وزن الدهون فعليا. اختبار دهون الجسم هو تقييم بصري وببساطة يجذب الانتباه إلى الملابس المناسبة الأجدر بالتفضيل..... لقياس النجاح بواسطة الميزان. وكن واقعيًا. إذا اشتقت إلى شيء حلو كل يوم وإذا حرمت نفسك كليًا ربما ينتج عن هذا سكر عام. طور خطة إستراتيجية لهذه الأوقات التي تكون لديك مثل هذه النزعات مثل الهجوم على الوجبات الخفيفة في أوقات متأخرة وأيضًا وجبة حلوة بعد الظهر.

الوجبات التي ننصح باستعمالها لن تجعلك تشعر بالجوع أو الحرمان لكنها سوف تأخذ بعضًا من الوقت الذي تخصصه وخطتك المتبعة لن تستبعد أي طعام من الوجبة، لكن كن معقولًا فسوف تكون أنت ما تأكل ! شطائر بيج ماك اليومية والمقليات لا تصنع جسمًا صلبًا.

تقدم ونسأل طعامك :

عندما نريد فقد بعض الأبطال فنحن تلقائيًا نفكر في الحرمان. نحن نشعر بالجوع، نتقيد بما نأكل ونتخطى وجبات لأنها بسيطة ولأن هذا ما يكيفنا علينا فعله. لكن بينما تتخفف معدل طعامك بشكل مباشر سوف يتغير مؤشر العداد في

الميزان، هذه ليست الصورة بأكملها. عندما يسقط معدل سعراتك الحرارية بطريقة مفاجئة فإن جسدك سوف يلجأ إلي تحول الدهون وبروتين العضلات إلي طاقة - وستصبح أصغر لكن انعم. لمنع فقدان العضلات وبطء الأيض الناتجين عن "وجبات الجوع" اسقط سعراتك الحرارية بشكل كاف فقط لخلق عجز صغير بين ما تأكله وما تستهلك من الطاقة. ما هو العدد السحري الذي سوف يقوم بالخدعة؟

أهدف إلي فقد جزء صغير من ٣٠٠ - ٥٠٠ سعر حراري في اليوم من مجموعة الوجبات والنشاطات الجسدية. هذا نظريا سوف ينتج فقد حوالي ١ رطل في الأسبوع، معتمدا على كيفية إصرارك وما هو حجم التحديد الذي أنت فيه بالفعل.

نهاية شهوية البروتين :

حدد كوبا واحدا - مثل كوب القياس في مطبخك. يلائم أكثر الحبوب الجافة. ما هو المقدار الواحد من الأرز أو الشوفان المطهي؟ هذا يعادل نصف كوب بالتأكيد. كوب من الحبوب فيه فقط ١٢٠ سعرا حراريا ولكن متى كانت آخر مرة تناولت كوبا كاملا؟ نستطيع بسهولة أن نتناول أكثر من احتياجات جسمنا إذا لم نكن مدركين لحجم البروتين. بينما تبدأ البرنامج، حاول قياس نصف كوب من الأرز المطهو أو كوبا من القمح حتى تكون مألوفة لديك، ربما يحتاج جسمك بالفعل إلى اثنين أو حتى ثلاث كميات من الطعام المختار، لكن هذا سيعطي سعرات حرارية أقل من التي يمكن أن تحصل عليها من الطبقين المملوءين بالحبوب اللذين اعتدت عليهما.

تذكر أن كمية واحدة من الطعام المناسب في يديك، شريحة واحدة من البييتزا شيء في متناول يديك، ولكي تحصل علي معدلك من البروتين فربما تحتاج إلي أكثر في كل وجبة.

يمكنك تناول كميات صغيرة أفضل من كميات كبيرة. وإذا كنت لا تزال تشعر بالجوع فأنت تستطيع دائما أن تأكل المزيد. لكن بمجرد أن تأكل هذه الكمية الكبيرة سوف تظل ملتصقا بهذه السعرات الحرارية الزائدة.

أرخص معدل بروتينك :

حاول أن تتناول حوالي ٠,٨ - ١ جرام من البروتين لكل رطل من وزنك، إذا كنت تزن ٢٠٠ رطل وتتناول خمس وجبات في اليوم، كل وجبة يجب أن تحتوي على حوالي ٤٠ جراما بروتين يستطيع البروتين المخفوق وقطع البروتين المساعدة بشكل هائل على تحقيق هذا الهدف. إنه في الحقيقة صعب بعض الشيء أن تحصل على هذه الكمية الكبيرة من البروتين بدون مكملات إضافية.

كمية واحدة من اللحم والدجاج أو الأسماك تحتوي على حوالي ما بين ٢٠ ، ٢٥ جراما تتضمن المصادر الجيدة للبروتين بياض البيض، اللحم البقري والرومي والأسماك. ومكملات البروتين والمنتجات الغذائية المنخفضة الدهون.

عقبة أخرى شائعة لفقدان الدهون هي إيجاد وجبات خفيفة وسريعة، الطعام السهل المرتفع في نسبة البروتين، هذا ما تقوله "ساسين" تنصح هي بالالتزام بالأطعمة التالية لمنع الاتجاه إلي مطاعم الوجبات السريعة (التي من الممكن أن ترفع سعراتك الحرارية والكربوهيدرات والدهون عاليا).

* التونة المعلبة.

* قطع البروتين.

* اللحم أو لحم الرومي المقدد.

* محتوى صغير من الجبن الأبيض.

* جبن منخفض الدسم.

تناول طعامك كل ٣ - ٤ ساعات :

يجب أن تكفيك كل وجبة لمدة ٣ - ٤ ساعات، بعدها يبدو أن الجسد جائع ومستعد لأن تأكل مرة أخرى، تشرح " ساسين " إنه إذا لم تكن جائعا بعد أربع ساعات فمن المحتمل أنك قد تناولت الكثير من الطعام في وجبتك السابقة، أما إذا شعرت بالجوع في خلال ساعة أو اثنين فربما تحتاج لإضافة ٢٠٠ سعر حراري آخر إلى الوجبة الأولى، حاول أن تأكل خلال ساعة بعد الاستيقاظ وحوالي كل ٣ - ٤ ساعات بعد ذلك. هذا ما تقوله "ساسين" وإذا لم تكن جائعا فلا تأكل لمجرد أن هذا هو وقت الطعام!

القائمة قصيرة من المكونات :

حيث إن السعرات الحرارية هي الخط السفلي، جرب أن تختار كل الطعام الطبيعي عن الطعام المحسن أو المطهو أساسيا قائمة مكونات الطعام الصحي سوف تكون واضحة ومفهومة.

معدل متوسط من الدهون والكربوهيدرات :

تعتبر الكربوهيدرات مصدرا للطاقة لعقلك ومن الصعب أن تؤدي أفضل ما لديك بدونها. القاعدة الأساسية لمعدل الكربوهيدرات لديك يدور حول: الخضروات والفاكهة. وكل الحبوب والخبز والبسكويت الهش والأرز والمكرونه والبطاطس. ضع كمية أو اثنين من الكربوهيدرات في معظم وجباتك، ولكن كن معقول في حجم البروتين.... لا يهم كيف تقطعها قطعا صغيرة.

تحمل الدهون أكثر من ضعف السعرات الحرارية في الجرام مثل الكربوهيدرات أو البروتين. حيث إن السعرات الحرارية فعلا هي الخط السفلي في فقدان الوزن فسوف تحتاج أن تراقب معدل الدهون لبعض الدرجات، لا تتخلص من الدهون نهائيا. لأنها تزود بالطعم عندما يكون من الممكن، تنصح "ساسين" بتناول الدهون

من الأرض بمعنى تناول المكسرات والبذور أفضل من الدهون المستخرجة من الحيوانات.



إيجاد مجموعة مناسبة من

البروتين،

الكربوهيدرات

والدهون هي

مسألة تجربة

وخطأ مثل أي

لاعب بناء

أجسام ناجح.

سوف تشهد

بذلك ابدأ عن طريق إدماج

كمية واحدة أو اثنين فقط

من الكربوهيدرات ومن

نصف واحدة إلى واحدة من

الدهون في كل وجبة.

أضف المزيد فوراً إذا شعرت

بالجوع مرة أخرى أو إذا

تركت وجبتك في حرمان

كبير.

قلل من وجبات الطعام :

التزم بالواقع، فالبروتين في المنزل صعب بصورة كافية، لكن عندما تخرج لتأكله فهذا مستحيل. تبعا لمركز العلوم العديد منا يتناولون ثلاثة أضعاف معدلنا من السعرات الحرارية وهم بعيدون عن المنزل. عندما تضع في اعتبارك أن وجبات المطاعم غالبا تحتوي على ٢ - ٣ مرات من السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمنا في وقت تناول الطعام بالخارج من الممكن أن يحدث دمار في نظامك الغذائي.



كن مؤيدا نشطا وفعالا لجهودك في فقدان الوزن عن طريق إيجاد مطاعم تقدم اختيارات صحية، بنصف الأجزاء وهؤلاء يأملون في تلبية المتطلبات الصحية، اطلب حساء (شورية) وجانبا من الخضروات أفضل من المقلبات أو البطاطس.

حاول أيضا جعل طبقك الرئيسي سلطة إلى جانب طلب مزدوج من الدجاج المشوي، إذا كانت الحلوى

بالتأكيد صعبة الإيجاد. فحاول صنع سلطة فاكهة أو أنية كبيرة من الشراب بحيث لا تكتسب كمية كبيرة من السعرات الحرارية.

الموائد المفتوحة تسبب مشاكل بالنسبة لإدراك الجسم من الأفضل تجنبها في المقام الأول أيضا حاول الحصول على وجباتك، لتذهب وتتناولها في المنزل، سوف تتجنب التهام سلة الخبز أو أن تكون مشتاقا إلي تجربة أكل الحلوى.

❖ نحن نعلم :

يجب أن يكون هدف وزنك هو الهدف الذي لا يتطلب الإجهاد أو الجوع. أو القلق أو الرغبة المستمرة في البقاء أو التخلي، تعلق "ساسين" إنك إذا تعرضت لأي من الأعراض الآتية ربما يحتاج نظامك الغذائي إلي تحسين.

- الصداع.
- نقص في التركيز.
- الشعور بالاهتزاز أو الدوار.
- الإجهاد.

لإصلاح هذه الأعراض إذا كانت تحدث خلا في نظامك الغذائي. ربما أنت تحتاج إلي تناول كربوهيدرات الحبوب الكاملة أكثر وبروتين ودهون لكي تكفيك لوقت أطول. إذا كنت تشعر بالجوع بعد أربع ساعات من وجبتك الأخيرة، فحاول أن تجعل وقت وجبتك باستمرار كل ثلاث - أو لثلاث ونصف.

إذا كان اكتساب التحديد هو الأولوية رقم 1 لديك، فسوف تكون راغبا في تبديل كلمة " يجب أن أشاهد التلفاز بالجري بأقصى سرعة حول المتنزه وسوف تطلب بسعادة الدجاج المجفف بدلا من المقلبات".

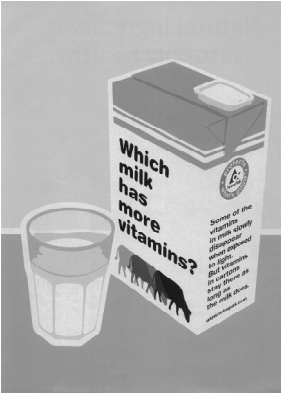
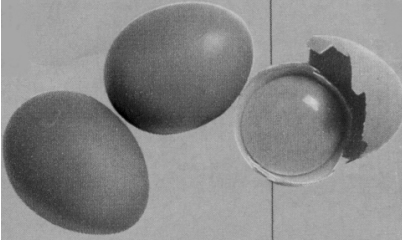
لا تلجأ إلى تقليل وجبة العشاء وتناول الأعشاب في العشاء والبروتين مثل الأرانب. تناول ما يحلو لك. فقط قلل منه. أعد التفكير عن مفهومك عن الطعام لأنه أصبح الوقود لجسمك.

حتى إذا كنت تتبع نظاما غذائيا. يجب أن يكون الطعام متعة أكثر منه واجبا.

الهدايا الأسبوعية للعضر الأول

الأسبوع الأول كن مستعداً

أعط نفسك كل ميزة ممكنة بواسطة الالتزام بالأطعمة الصحية - أنت لا تريد أن تكون ملتصقا بالطعام السريع أو ترغم على أن تلجأ إلى آلة البيع عندما تشعر بالجوع! إليك قائمة مشتريات مجاملة من "انترافيت". لكي تبدأ:



- التونة المعلبة.
- اللحم البقري - الرومي.
- البيض.
- لبن خفيف أو منزوع الدسم.
- جبن خفيف أو منزوع الدسم.
- بروتين قطع أو مسحوق.
- خضروات طازجة.
- فاكهة.
- بقول معلبة خالية من الدسم.
- الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة.
- الحبوب.
- الشوفان (غير المحلى).
- مربى/ زبد تفاح خالية أو منخفضة في نسبة السكر.
- اللحم خفيف أو قليل الدهون مثل الرومي.
- الكريمة اللباني خفيفة أو منزوعة الدسم.

- السلطة منخفضة أو الخالية من الدهون.
- الصلصة.
- المشروبات الباردة الخاصة بالنظام الغذائي.
- المياه المعبأة في زجاجات (المسماة بالمياه المعدنية).

الأسبوع الثاني شحن طاقة عيسى فلاحتك

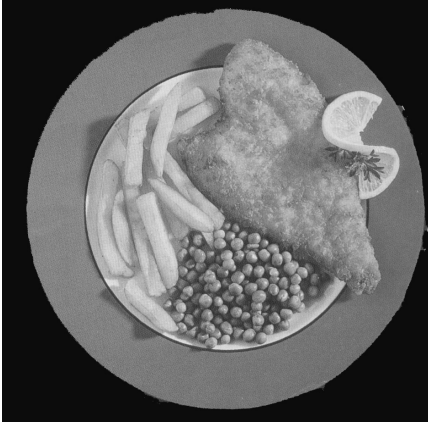
أبعد كل الإغراءات وخاصة هذه الأطعمة التي تجد نفسك لا تستطيع التوقف عن تناولها بمجرد أن تبدأ.

* تجنب هذه الأطعمة المجمدة:

- الأيس كريم.
- البيتزا.
- المقلبات.
- الوجبات المجمدة عالية الدهون.

* نظف خزانتك من هذه الأطعمة:

- بطاطس (الشيبسي).
- الكعكة المحشوة بالمرى.
- الحبوب المحلاة.
- الكعك.
- الخبز المحمص.
- الذرة.
- المشروبات المثلجة.



الأسبوع الثالث

تخلص من السعرات الحرارية السائلة

هذه المرأة التي تأكل كيك الجبن مع المشروبات الغازية الخاصة بالنظام الغذائي ربما تكون أذكى مما تتصور! تبعا لـ "CSPI". السعرات الحرارية السائلة لا



تهضم في ميزان الشبع التام لدينا ونحن نوازن بالضرورة في نظامنا الغذائي . وهذه السعرات الحرارية تضيف المياه الغازية الكبيرة في ماكدونالدز فيها ٣١٠ سعرات حرارية ، سواء كان اختيارك كوكا كولا أو بيبسي أو حتى عصير البرتقال أو الشاي المحلي المثلج ، التحدي هو أن تبذل هذه المشروبات المفضلة لديك بالمشروبات الخاصة بالوجبات الغذائية

مثل :

- الماء (مع الليمون إذا رغبت).
- الشاي المثلج غير المحلى صناعيا.
- المحليات الصناعية.
- الوجبات السريعة الخفيفة.
- وجبات المشروبات الباردة.
- الشاي أو القهوة.

الأسبوع الرابع أكتب (دون) هذا

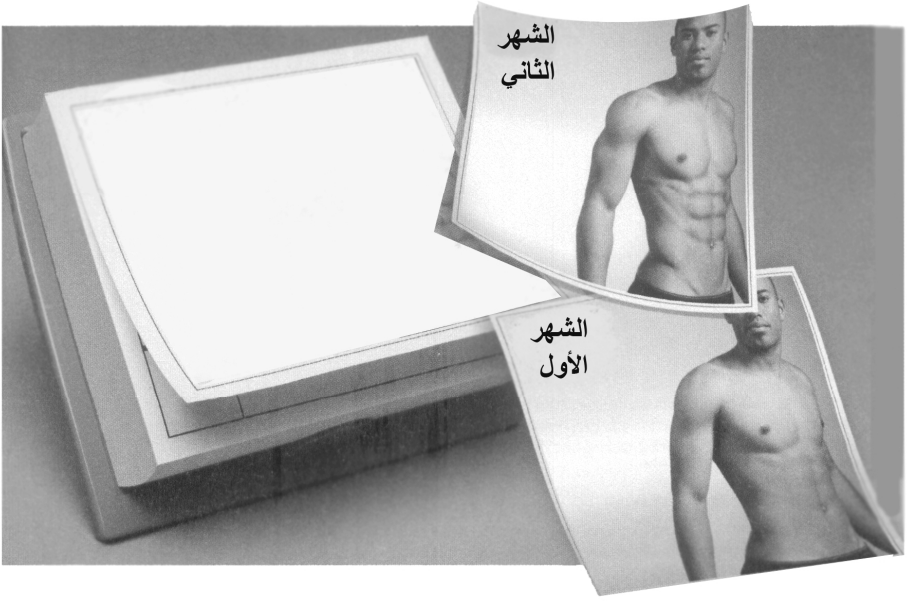
بينما تنتهي أول شهر لك وتستعد لدخول المرحلة التالية، أعط نفسك "فحصا غذائيا". لمدة ثلاثة أيام، دون كل شيء يحدث في هذا الشهر (تقريبا كل شيء) وأيضا أي تردد أو تغيير في مستوى طاقتك والجوع. هل مرت بك ثلاثة أيام دون أن تحصل على أي خضروات؟ هل وجباتك بها نقص في البروتين؟ هل تجد نفسك مشتاقا إلى الحلوى في فترة الظهيرة؟ الآن وقت جيد لمعالجة الخلل في نظامك الغذائي وكن ذا وجهة نظر فعالة لمنع الوصول لهذه النتيجة من الإحساس بالحرمان.



الخط الثاني

إثبات الشهر الثاني من التمدد

فيه كثافة تدريجك وضامك من جانبك



مقدمة الشهر الثاني:

لقد انقضت الآن أربعة أسابيع ولعلك الآن تشعر بأن وزنك قد أصبح أخف وربما أصبحت أكثر صلابة ومرهقا قليلا . ولقد قلت أنك ستعمل بجدية ، فإذا



كنت لا ترى النتائج فانتقم بمراجعة كثافة تدريبك وأسلوب أدائك ونظامك الغذائي ، لأنك تحتاج إلى الوصول للحالة المثلى من تلك العناصر المذكورة التي تكون برنامجك التدريبي، لكي تنجح وتصل إلى هدفك "جسم عضلي كالصخر" لذلك ابدل قليلا من الجهد الإضافي لتحصل على هدفك الذي لا يبعد عنك سوى ثمانية أسابيع فقط ... هل أنت جاهز للشهر الثاني ... عزيزي القارئ هيا بنا .



تقسيم التمرين على أيام الأسبوع (الشهر الثاني)

اليوم	التمرين
الاثنين	الساقان.
الثلاثاء	التمارين القلبية (إيروبيك) / عضلات البطن.
الأربعاء	الضغط.
الخميس	راحة.
الجمعة	تمارين (الجذب) السحب.
السبت	التمارين القلبية (إيروبيك) / عضلات البطن.
الأحد	راحة.



برغم أن الهيكل الأساسي للتمرين هو مماثل لما فعلته في الشهر الأول ، فإن هناك العديد من الأشياء التي تغيرت في البرنامج الذي ستؤديه في الأسابيع المقبلة من التدريب ، وسوف تلاحظ أن كل يوم يبدأ

بحركة رئيسية مع مجموعات تقليدية مباشرة، ولتقم بأداء هذا التمرين الأول مع قضاء وقت من ٣ - ٤ ثوان في المرحلة السالبة من التكرار (خفض الوزن) يتبعها حركة إيجابية سريعة (متفجرة) في الجزء الذي يرفع فيه الوزن مع محاولة دفع البار بأسرع ما يمكن في كل تكرار علما بأنه نظرا لثقل الوزن نسبيا في هذه المجموعات المنخفضة التكرارات فإن البار نفسه ستكون سرعة حركته متوسطة.

وبالطريقة السابقة سيتم استدعاء الألياف العضلية الرئيسية المحركة وستتحسن حالة الألياف السريعة التي لم يكن التدريب يصيبها بشكل كاف في السابق عادة.

ويجب أن تأخذ فترة راحة قدرها من ٩٠ - ١٢٠ ثانية بين المجموعات في هذا التمرين المبدئي، أما بقية التدريبات فيتم ممارستها جميعا بأسلوب المجموعات

المركبة التنازلية في صورة هرم معكوس، حيث يتم البدء بأثقل وزن في أول مجموعة ثم قلل المقاومة قليلا وقم بزيادة عدد التكرارات في كل مجموعة وهذا سوف يمكنك من أن تركز الضغط على الألياف السريعة الانقباض قبل أن تتعب الألياف البطيئة الانقباض والعضلات المثبتة.

وهذا الهرم المقلوب يسهل أيضا من استخدام الأسلوب الأمثل في الأداء، حيث إنك سوف تستخدم أوزانا أخف وتكرارات أعلى مع إرهاق جهازك العضلي وجهازك العصبي، وتأكد من فحص أنظمة التكرارات التي يجب تطبيقها في البرنامج لأنها تتغير مرة كل أسبوعين وتسمح لنفسك بأكثر من ٦٠ ثانية من الراحة بين كل مجموعة مركبة وأخرى.

سوف يتم أداء الجري السريع في نهاية كل جلسة من جلسات التدريب بالأوزان، ويجب أن يبدأ ذلك بإحماء يستغرق خمس دقائق من الجري البطيء ثم أكمل عدد التكرارات المطلوب من تمرين الجري بأقصى سرعة لمدة ٣٠ ثانية. ويجب أن يعقب كل تكرار جري. بطيء لاستعادة اللياقة لمدة ٦٠ ثانية.

وقد تكون فكرة جيدة أن زيادة السرعة في الـ ١٥ ثانية الأخيرة من استعادة الطاقة، لأن معظم الماكينات تستغرق علي الأقل هذه المدة لكي تعدل من نفسها وإذا انتظرت حتى نهاية فترة الراحة فإنك سوف تمد فترة الراحة بأكثر مما ينبغي.

كثافة ممكنة في كل انقباض. والهدف هو عصر عضلات البطن بقوة شديدة في كل تكرار بحيث ترهقها بأسرع ما يمكن وأداء العديد من التكرارات بشكل مفرط يعني أنك تتدرب بالقوة الكافية.

ولتركز على الحفاظ على أقصى كثافة وهذا أكثر أهمية بكثير من عدد التكرارات التي تكملها.

موسم كارتيز المصنوع



(التسيير الخامس)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق	٥	- إحماء + إطالة عضلية.
٥	٥	- القرفصاء بالبار.
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- الاندفاع الأمامي + مرجحة الساقين من الرقود (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- رفع السماتين من الوقوف على جهاز السماتة + رفع السماتين من الجلوس (م. ثنائية).
٧ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق	٥	- إحماء + إطالة عضلية.
٥	٥	- الضغط على البنش المستوي بالبار.
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل + التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- الضغط بالدمبل من الجلوس + التجديف العمودي (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش + الدفع لأسفل (بالجبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
٧ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق ٥ ١٠، ٨، ٦ ١٠، ٨، ٦ ١٠، ٨، ٦ ٧ دقائق ١٠ دقائق</p>	<p>٥ ٣ ٣ ٣</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) : - إحماء + إطالة عضلية. - الرفعة الميتة. - التجديف بالبار من الانحناء + الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة (م. ثنائية). - الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) + الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر) (م. ثنائية). - المرجحة بالبار + المرجحة بالبار (قبضة عكسية) (م. ثنائية). - الجري بأقصى سرعة - تهدئة + إطالة عضلية</p>
<p>١٢، ١٢، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن : - رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين) + الطحن المعكوس (العكسي) + الطحن الملتوي (م. ثلاثية).</p>
		<p># التمارين القلبية : من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من النشاط الطويل المستمر وبإيقاع بطيء، يحدث أن يصل معدل ضربات القلب إلى ٦٥ - ٧٥ % من أقصى معدل لضربات القلب [البقاء في التدريب لفترة طويلة (بطيء)].</p>

(التدريب السادس)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق	٤	- إحماء + إطالة عضلية.
٨		- القرفصاء بالبار.
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- الاندفاع الأمامي + مرجحة الساقين من الرقود (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- رفع السماتين من الوقوف على جهاز السماتة + رفع السماتين من الجلوس (م. ثنائية).
٨ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق	٤	- إحماء + إطالة عضلية.
٨		- الضغط على البنش المستوي بالبار.
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل + التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- الضغط بالدمبل من الجلوس + التجديف العمودي (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش + الدفع لأسفل (بالجبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
٨ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق</p> <p>٨</p> <p>١٥ ، ١٢ ، ١٠</p> <p>١٥ ، ١٢ ، ١٠</p> <p>١٥ ، ١٢ ، ١٠</p> <p>٨ دقائق</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>٤</p> <p>٣</p> <p>٣</p> <p>٣</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) :</p> <p>- إحماء + إطالة عضلية.</p> <p>- الرفعة الميتة.</p> <p>- التجديف بالبار من الانحناء + الجذب لأعلى</p> <p>على (العقلة) أمام الرقبة (م. ثنائية).</p> <p>- الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) +</p> <p>الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر) (م. ثنائية).</p> <p>- المرجحة بالبار + المرجحة بالبار (قبضة</p> <p>عكسية) (م. ثنائية).</p> <p>- الجري بأقصى سرعة.</p> <p>- تهدئة + إطالة عضلية.</p>
<p>١٢ ، ١٢ ، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن :</p> <p>- رفع الساقين لأعلى (من التعلق على</p> <p>المتوازيين) + الطحن المعكوس (العكسي) +</p> <p>الطحن الملتوي (م. ثلاثية).</p>
		<p># التمارين القلبية :</p> <p>من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من النشاط الطويل</p> <p>المستمر وبإيقاع بطيء، يحدث أن يصل معدل</p> <p>ضربات القلب إلى ٦٥ - ٧٥ % من أقصى</p> <p>معدل لضربات القلب [البقاء في التدريب لفترة</p> <p>طويلة (بطيء)].</p>

(التسوية السابق)

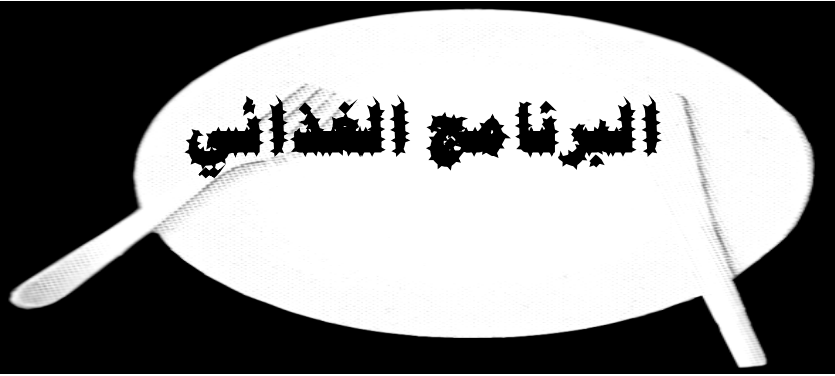
التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق	٥	- إحماء + إطالة عضلية.
٥	٥	- القرفصاء بالبار.
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- الاندفاع الأمامي + مرجحة الساقين من الرقود (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- رفع السماتين من الوقوف على جهاز السماتة + رفع السماتين من الجلوس (م. ثنائية).
٩ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق	٥	- إحماء + إطالة عضلية.
٥	٥	- الضغط على البنش المستوي بالبار.
١٠ ، ٨ ، ٦	٥	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل + التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الضغط بالدمبل من الجلوس + التجديف العمودي (م. ثنائية).
١٠ ، ٨ ، ٦	٣	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش + الدفع لأسفل (بالجبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
٩ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق ٥</p> <p>١٠، ٨، ٦</p> <p>١٠، ٨، ٦</p> <p>١٠، ٨، ٦</p> <p>٩ دقائق ١٠ دقائق</p>	<p>٥</p> <p>٣</p> <p>٣</p> <p>٣</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) :</p> <p>- إحماء + إطالة عضلية. - الرفعة الميتة. - التجديف بالبار من الانحناء + الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة (م. ثنائية). - الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) + الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر) (م. ثنائية). - المرجحة بالبار + المرجحة بالبار (قبضة عكسية) (م. ثنائية). - الجري بأقصى سرعة. - تهدئة + إطالة عضلية.</p>
<p>١٢، ١٢، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن :</p> <p>- رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين) + الطحن المعكوس (العكسي) + الطحن الملتوي (م. ثلاثية)،</p>
		<p># التمارين القلبية :</p> <p>من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من النشاط الطويل المستمر وبإيقاع بطيء، يحدث أن يصل معدل ضربات القلب إلى ٦٥ - ٧٥ % من أقصى معدل لضربات القلب [البقاء في التدريب لفترة طويلة (بطيء)].</p>

(التسوية الثانية)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق	٤	- إحماء + إطالة عضلية.
٨		- القرفصاء بالبار.
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- الاندفاع الأمامي + مرجحة الساقين من الرقود (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- رفع السماتين من الوقوف على جهاز السماتة + رفع السماتين من الجلوس (م. ثنائية).
١٠ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق	٤	- إحماء + إطالة عضلية.
٨		- الضغط على البنش المستوي بالبار
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل + التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- الضغط بالدمبل من الجلوس + التجديف العمودي (م. ثنائية).
١٥ ، ١٢ ، ١٠	٣	- مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش + الدفع لأسفل (بالجبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
١٠ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق</p> <p>٨</p> <p>١٥ ، ١٢ ، ١٠</p> <p>١٥ ، ١٢ ، ١٠</p> <p>١٥ ، ١٢ ، ١٠</p> <p>١٠ دقائق</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>٤</p> <p>٣</p> <p>٣</p> <p>٣</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) :</p> <p>- إحماء + إطالة عضلية.</p> <p>- الرفعة الميتة.</p> <p>- التجديف بالبار من الانحناء + الجذب لأعلى</p> <p>على (العقلة) أمام الرقبة (م. ثنائية).</p> <p>- الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) +</p> <p>الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر) (م. ثنائية).</p> <p>- المرجحة بالبار + المرجحة بالبار (قبضة</p> <p>عكسية) (م. ثنائية).</p> <p>- الجري بأقصى سرعة.</p> <p>- تهدئة + إطالة عضلية.</p>
<p>١٢ ، ١٢ ، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن :</p> <p>- رفع الساقين لأعلى (من التعلق على</p> <p>المتوازيين) + الطحن المعكوس (العكسي) +</p> <p>الطحن الملتوي (م. ثلاثية).</p>
		<p># التمارين القلبية :</p> <p>من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من النشاط الطويل</p> <p>المستمر وبإيقاع بطيء، يحدث أن يصل معدل</p> <p>ضربات القلب إلى ٦٥ - ٧٥ % من أقصى</p> <p>معدل لضربات القلب [البقاء في التدريب لفترة</p> <p>طويلة (بطيء)].</p>



الخبز والخبز الأسبوعية للشهر الثاني

الأسبوع الخامس

حالة العطش والجفاف وكيف نتجنبها ؟



إن التدريب يزيد من فقد الماء من الجسم خاصة خلال شهور الصيف الحارة ، ونظرا لأن الجفاف يمكنه أن يحد بالفعل من أدائك فالحل هنا هو أن تشرب وتشرب ، فلتحاول أن تحمل معك زجاجة من الماء ولا تنتظر حتى تكون عطشان لكي تتناول من محتوياتها. واعلم أنك إذا كنت تشرب ما يكفي فإن لون البول الخاص بك يجب أن يكون أصفر شاحبا ويجب ملاحظته والتأكد من شرب كوبين من الماء قبل وأثناء وبعد التمرين وذلك في الأيام التي تتدرب فيها.

الأسبوع السادس وجبات صحية وصحية

بالنسبة لأغلبنا يكون الوقت عقبة كبيرة في سبيل اكتساب اللياقة سواء تعلق الأمر بإيجاد ساعة لقضائها بالجمنازيوم من ٤ إلى ٥ أيام في الأسبوع أو تعلق باستهلاك الوقت في إعداد وجبات صحية ومرتفع البروتين، ولمساعدتك على التغلب على هذه المشكلة ها نحن نقدم لك بعض الأفكار عن وجبات سريعة وسهلة، ويمكنك الاستمتاع بها في منزلك أو أخذها معك خارج المنزل، وهذه الخيارات هي أفضل بكثير لجسدك وصحتك من أكل الوجبات السريعة أو الاعتماد الكامل على المكملات الغذائية.

وجبات خفيفة في الإفطار :

- منتجات القمح والحبوب والنخالة وعليها حليب خالي الدسم وشرائح من الموز ومشروب بروتيني .
- بيض مسلوق جيدا مع توست من الحبوب الكاملة مغطى بطبقة رقيقة من زبد الفول السوداني.
- بياض البيض وضعها من الكرتونة إلى إناء آمن ومناسب وضعها في فرن الميكروويف لمدة دقيقة وقلبها وأضف الجبن منخفض الدهون إذا أردت واطهه لمدة ٣٠ - ٤٠ ثانية إضافية وتناولها مع فطيرة إنجليزية رقيقة من القمح الكامل ومعها مربى قليلة السكر .
- فطيرة إنجليزية رقيقة محمصة وتدهن بمقدار كوب أو نصف كوب من الجبن الأبيض منخفض الدهون والمربى منخفضة السكر أو صلصة التفاح.

الغداء والعشاء والوجبات الخفيفة:

- أجزاء مطهية جيدة وحمراء من اللحم والقلب باستخدام الميكروويف مع علبة من التونة سهلة الفتح.
- ساندويتش سلطة بالبيض مكون من بيضتين كاملتين مسلوقتين جيدا بالإضافة إلى ٣ - ٤ من بياض البيض المسلوق جيدا مع مايونيز خفيف ومستردة للطعم وخبز وفواكه.
- سلطة خضراء كبيرة مكونة من خسة كبيرة معبأة بدون ثلج وقطع صغيرة من الجزر وأي خضراوات أخرى متاحة مع إضافة صدر فرخه مشوي أو علبة تونة.
- ساندويتش سلطة تونة مكون من علبة واحدة من التونة المحفوظة في الماء وقليل من المايونيز الخفيف ويصل أحمر وكرفس في خبز من الحبوب الكاملة أو بصل.

الأسبوع السابع

اجعل الخروج على النظام الغذائي هو

الحالة الاستثنائية النادرة ولا تجعل ذلك عادة:

قد يبدو أنه من الجيد أن تتناول مرة كل فترة من الزمن بعض المأكولات الخارجية عن النظام لمجرد أن الظروف فرضت ذلك حتى لو كنت ممتلئا مثل الديك الرومي الذي يقدم في المناسبات، ولكن عليك مراعاة أنه إذا بدأت هذه الحالات الاستثنائية من الخروج. على النظام في الحدوث كل يوم أو اثنين فإن جهودك لإنقاص الدهون سوف تفشل بدون أن تدرك ذلك.

فمثلا إذا شاركت صديقا لك في كيس فشار عند مشاهدة فيلم سينمائي ثم تناولت بضعة أكواب من البيبسي أو أي مشروب مماثل في أثناء مشاهدة مباراة وتناولت جزءا من تورتة عيد ميلاد في مكان العمل فإنك سوف تكتسب ٢٠٠٠ سعر حراري إضافي في ذلك الأسبوع، بل إن مجرد زيارة أو اثنين إلى رف للحلوى أو تناولها من زميلك في العمل قد تجعل سعراتك الحرارية تدخل منطقة الإفراط.

لذلك عليك في هذا الأسبوع ألا تخرج إطلاقا على النظام الغذائي إلا في يوم واحد على الأكثر وخطط لذلك مبكرا بحيث يكون هذا اليوم مثلا هو يوم مباراة أو يوم العشاء بالخارج في أحد المطاعم أو في حفلة مثلا.

الأسبوع الثامن

إن الأمر ليس مجرد قوة إرادة فحسب



حتى الآن يلاحظ أن أكثر غلطة شائعة يرتكبها الناس في برامج إنقاص الوزن هي إرجاع نجاحهم أو فشلهم إلى قوة الإرادة وذلك اختصار غير معبر عن عملية معقدة جدا لا تتوقع من نفسك أن الأمر هو مجرد أن تتوقف بقوة الإرادة فحسب عن تناول أطعمة معينة وعليك إذا وجدت نفسك محبطا دائما أو تجاهد حقيقة لكي تلتزم بالنظام الغذائي - أن

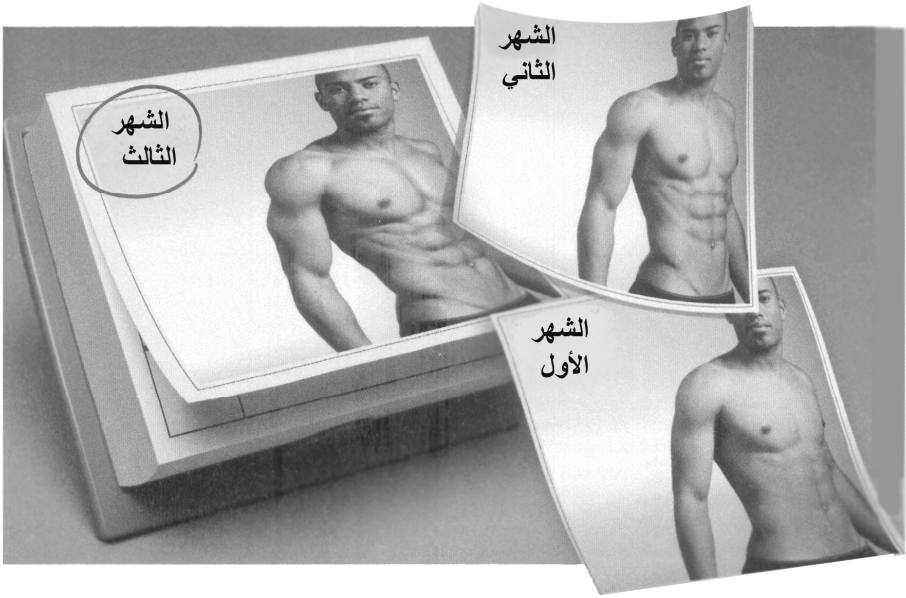
تعيد تقييم هذا النظام الغذائي.

فربما كان السبب في شغفك بتناول الطعام هو أنك تشعر بالملل أو تعكر المزاج أو الإحباط أو حتى السعادة . فإذا كان هذا حالك فعليك أن تعمل على تحسين وضعك المزاجي. فربما كنت تتناول الخبز والشوكولاتة لأن نظامك الغذائي كان صارما بأكثر مما ينبغي، وذلك لأن الصرامة والقيود المستمرة سوف تنقلب بالتأكيد بعد ذلك إلى مبالغة في تناول الطعام. واعلم هنا أن الاحتفاظ بسجل يومي لما تتناوله من طعام يمكن أن يساعدك على تحديد المواقف المغرية بتناول الطعام ومن ثم عمل خطة للتحرك لمواجهتها.

فإذا كنت مثلا لا تستطيع مقاومة تناول الشيبسي أو الخبز عندما تذهب للعشاء في الخارج فإنه يمكنك اختيار مطعم لا يقدمهما أو يمكنك أخذ الأصناف للمنزل وتناولها هناك أو إعداد الطعام من الأصل بالمنزل وتناوله بدلا من أن تتوقع من نفسك أن تتغلب بقوة إرادتك على كل إغراء.

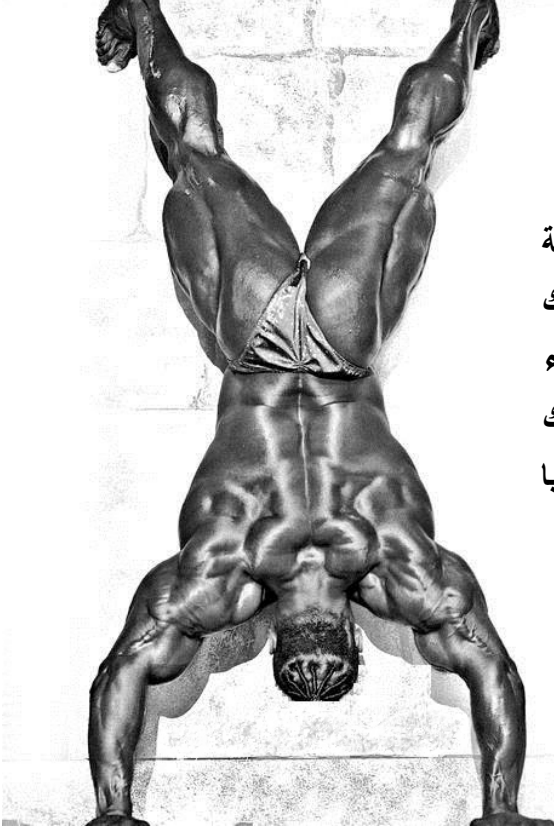
التحيز الثالث

في هذا التحيز عليك أن تنقل عملية البناء داخل جسمك لمستوى أعلى أثناء إتمامك لعملية تحويل جسمك إلى جسم أكثر رشاقة وممتلئ بالعضلات.



مقدمة الشهر الثالث :

لقد مضت ثمانية أسابيع وأصبحت أكثر قوة ورشاقة واندفاعا من ذي قبل. وقد أصبح معدل تكيفك لا يصدق، وإذا ما طويت الملفات السابقة فإنه يمكنك أن



تستعيد حيويتك من

جديد حسنا

ربما تكون غير واثق

تماما ، ولكن عليك

ألا تيأس . فمازال لديك أربعة

أسابيع لتحقيق ذلك . فجسمك

ستحدث له تغيرات مهمة أثناء

الأسابيع القليلة المقبلة وذلك

لأنك قد أرسيت أساسا صلبا

لحرق الدهون لهذه النقطة.

فألد أعدائك الآن هو

نقص الطاقة اللازمة

للاسترجاع الكامل .

ولمواصلة الاستفادة

من البرنامج ، عليك

أن تتأكد من حصولك على السرعات الحرارية الكافية لمساعدتك على التمرين.

وقبل أن تقرر أن تتخطى الخطوة الأخيرة من البرنامج، تذكر أن هناك شخصا

آخر قد قبل هذا التحدي ويمكن أن ينتصر فيه.

التمر الأساسي

على ما يبدو أن برنامج هذا الشهر يشبه تماما برنامج الشهر السابق. فالهدف الأساسي هو المحافظة على حجم العضلات أثناء التخلص المفرط من دهون الجسم.

ومثل الشهرين السابقين، سوف تبدأ كل تمرين بالأداء المركب للمجموعات من الخفيف للتقيل في تزايد هرمي. فعليك بالاسترخاء لمدة ٩٠ ثانية بين المجموعات التمرينية وذلك لتتمكن من زيادة الثقل بثبات أثناء التمرين.

وبعد أداء هذا التمرين الأول، فإن المجموعات المركبة تصبح شغلك الشاغل... هل ستعيد الشهر السابق بأكمله ثانية؟ كلا فإذا كنت قريبا منا. فستلاحظ أن التمرين الثاني قد تم أداءه. فعليك أداء التمرين الأول في مجموعة منتظمة من ٨ - ١٠ مرات. ثم انتقل دون استرخاء إلي التمرين التالي. وابدأ بوزن ثقيل بحيث يمكنك رفعه ليس لأكثر من خمس مرات (ولمزيد من الدقة في حساب الوزن. أكثر من عدد المرات إلي ١٢ مرة في زمن قدره ١.٢٥ دقيقة). وبعد تحديك هذا، اسقط الوزن الذي استخدمته لـ ١٢ مرة وقلل من عدد المرات قدر استطاعتك للحصول على شكل جيد.

فعلى سبيل المثال، إذا قمت بأداء تمرين مرجحة الساق بثقل ٤٥ كجم ١٢ مرة. فإن المجموعة التالية تصبح شيئا كهذا: التمرين بثقل ٥٥ كجم لخمس مرات، يتبعها تمرين ثقل ٤٥ كجم ٥ - ٧ مرات. وإذا كان بمقدورك أن تزيد عدد المرات إلي أكثر من ١٢ مرة في هذه المجموعة، فعليك استخدام أوزان أكثر ثقلا.

خذ قسطا صغيرا من الراحة أثناء الانتقال من تمرين لآخر في المجموعات المركبة (أقل من عشر ثوان يعتبر أفضل شيء)، وستكون بحاجة لأخذ من ٦٠ - ٩٠ ثانية راحة بين المجموعات للسماح لعضلاتك بأن تستعيد نشاطها في الجولة

التالية. ونحن نريدك أن تكون قادرا على رفع المزيد من الأثقال في التمرينات التالية.

تمرين تقوية عضلات القلب

إن برنامج تقوية عضلات القلب سيظل كما هو في هذا الشهر. ومازالت تمرينات الجري بأقصى سرعة وتتبع كل تمرين بالأثقال، وستؤدي تمرينين أطول، فهذه أيام لتمرينات مستمرة لتقوية عضلات القلب وليست أياما للتدريب برفع الأثقال. وسترى بعض الاختلافات الكبيرة داخل تمرينات هذا البرنامج. ففي البداية، فإن نسبة الانتقال من التمرين إلي الراحة أثناء توقفات تمرينات الجري بأقصى سرعة ستكون بنسبة ١ : ١ لهذا الشهر الأخير. وستجري بأقصى سرعة لمدة ٦٠ ثانية بكثافة عالية، ثم عاود الجري بأقصى سرعة لستين ثانية أخرى مع مراعاة اتخاذ مواضع الراحة.

ولأن مسافات وأزمنة الجري بأقصى سرعة تصبح أكثر طولاً، فمن المحتمل أنك سوف لا تكون قادرا على الجري بأقصى سرعة التي كنت عليها في الشهر الماضي، خلال مواضع الراحة التي تستغرق ٣٠ ثانية. ومواقع الراحة هذه تكون مليئة بشكل ما بالأكسيجين (اعتمادا على عملية الأكسدة) أكثر من أسلوب تمرين الشهر الماضي، والتي كانت غير معتمدة في طبيعتها على ذلك. وعليك أن تهتم كثيرا بساعة الإيقاف حتى لا تزيد من طول فترة الاسترجاع لحيويتك. وعليك أيضا أن تهتم بالتفاصيل التي تحدد الفرق بين ظهورك لائقا وظهورك رائعا.



تقسيم التمرين على أيام الأسبوع (الشهر الثالث)

اليوم	التمرين
الاثنين	الساقان.
الثلاثاء	التمارين القلبية (إيروبيك) / عضلات البطن العريضة.
الأربعاء	الضغط.
الخميس	راحة.
الجمعة	تمارين (الجذب) السحب.
السبت	التمارين القلبية (إيروبيك) / عضلات البطن العريضة.
الأحد	راحة .

خطوة إرشادية عامة للتمر الثالث

إن الشيء العسير الذي ستواجهه في خلال الأسابيع الأربعة المقبلة، سوف لا يكون في تمارينات القرفصاء أو في الروتين المضجر. وسيظهر ذلك في المرأة، والتي ستنتظر إليها في كل صباح وتعتقد أنك بحاجة إلى أداء تمارينات تقوية عضلات القلب والانتقاص من السرعات الحرارية، وذلك لأنك مازلت غير ممشوق القوام حتى الآن. ولا تجعل ذلك الهاجس الذي برأسك يغير من أسلوب تدريبك أو تغذيتك. إذا حاولت أن تضغط البرنامج بأدائك لتمارينات عضلات القلب في أيام



الراحة أو حرق السرعات الحرارية الزائدة ، فيإمكاننا تقريبا أن نضمن لك الاستمرار على نهج سليم . فيحتاج جسمك إلى الطاقة الكافية للشفاء من هذه التمارينات المكثفة بشدة ، وألا فستبدأ في حرق عضلاتك

من أجل الحصول على الطاقة وسيصبح زحف بنائك بطيئا، وذلك لأن جسمك يظن أن هذه حالة جوع. فالتزم بما تفعله، وكن صبورا وواتقا بأن جسمك سيستمر

في بنائه للشكل الذي تريده وتتمناه وهو (الصخرة الصلبة)!
فعليك باستشارة طبيبك الخاص قبل البدء في تغيير نظامك الغذائي، أو نظامك
التدريبي، وذلك من أجل الحصول على التشخيص الجيد والعلاج للمرض أو
الإصابات، ومن أجل النصائح الطبية المهمة أيضا.
إن التمرين الأول لكل يوم يؤدي في مجموعاته العادية، ثم يتلوه أزواج من
المجموعات المركبة.



(التسوية الخاصة)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- القرفصاء بالبار.
		- الرفعة الميتة + مرجحة الساقين من الرقود
٨ ، ١٠ ، ٥ + **	٤	(م. ثنائية).
		- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين
٨ ، ١٠ ، ٥ + **	٤	(م. ثنائية).
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الاندفاع الأمامي.
		- رفع السماتين من الوقوف على جهاز
		السمانة + رفع السماتين من الجلوس (م.
٨ ، ١٠ ، ٥ + **	٤	ثنائية).
من ٦ - ٨ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.
		- الضغط على البنش المستوي بالدمبل +
٨ ، ١٠ ، ٥ + **	٤	التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
		- الضغط بالبار أمام الرقبة + الرفعات الجانبية
٨ ، ١٠ ، ٥ + **	٤	بالدمبل من الوقوف (م. ثنائية).
		- مد الذراع بالدمبل من الجلوس + الدفع لأسفل
٨ ، ١٠ ، ٥ + **	٤	(بالحبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
من ٦ - ٨ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق</p> <p>٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢</p> <p>** + ، ٥ ، ١٠ ، ٨</p> <p>** + ، ٥ ، ١٠ ، ٨</p> <p>** + ، ٥ ، ١٠ ، ٨</p> <p>من ٦ - ٨ دقائق</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) :</p> <p>- إحماء + إطالة عضلية.</p> <p>- الرفعة الميئة.</p> <p>- التجديف بالبار من الانحناء + التجديف بالبكرة (من الجلوس) (م. ثنائية).</p> <p>- الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة + الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) (م. ثنائية).</p> <p>- مرجحة الواعظ (بالدمبل) + مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش المائل لأعلى (م. ثنائية).</p> <p>- الجري بأقصى سرعة.</p> <p>- تهدئة + إطالة عضلية.</p>
<p>١٢ ، ١٢ ، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن :</p> <p>- رفع الساقين لأعلى (من التعلق على العقلة أو المتوازيين) + الجلوس على شكل V + الطحن الملتوي (م. ثلاثية).</p>
		<p># التمارين القلبية :</p> <p>قم بأداء نشاط متواصل بطيء لمدة من ٤٥ إلى ٧٥ دقيقة لمعدل يصل من ٦٥ إلى ٧٥ كأعلى نشاط قلبي بالنسبة لك.</p> <p>[البقاء في التدريب لفترة طويلة (بطيء)]</p>

** مجموعات تنازلية

(التسوية العاشرة)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- القرفصاء بالبار.
		- الرفعة الميتة + مرجحة الساقين من الرقود
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(م. ثنائية).
		- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(م. ثنائية).
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الاندفاع الأمامي.
		- رفع السماتين من الوقوف على جهاز
		السمانة + رفع السماتين من الجلوس (م.
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	ثنائية).
من ٨ - ١٠ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.
		- الضغط على البنش المستوي بالدمبل +
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
		- الضغط بالبار أمام الرقبة + الرفعات الجانبية
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	بالدمبل من الوقوف (م. ثنائية).
		- مد الذراع بالدمبل من الجلوس + الدفع لأسفل
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(بالحبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
من ٨ - ١٠ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق</p> <p>٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>من ٨ - ١٠ دقائق</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) :</p> <p>- إحماء + إطالة عضلية.</p> <p>- الرفعة الميتة.</p> <p>- التجديف بالبار من الانحناء + التجديف بالبكرة (من الجلوس) (م. ثنائية).</p> <p>- الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة + الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) (م. ثنائية).</p> <p>- مرجحة الواعظ (بالدمبل) + مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش المائل لأعلى (م. ثنائية).</p> <p>- الجري بأقصى سرعة.</p> <p>- تهدئة + إطالة عضلية.</p>
<p>١٢ ، ١٢ ، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن :</p> <p>- رفع الساقين لأعلى (من التعلق على العقلة أو المتوازيين) + الجلوس على شكل V + الطحن الملتوي (م. ثلاثية).</p>
		<p># التمارين القلبية :</p> <p>قم بأداء نشاط متواصل بطيء لمدة من ٤٥ إلى ٧٥ دقيقة لمعدل يصل من ٦٥ إلى ٧٥ كأعلى نشاط قلبي بالنسبة لك.</p> <p>[البقاء في التدريب لفترة طويلة (بطيء)]</p>

** مجموعات تنازلية

(الأسبوع الثاني عشر)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- القرفصاء بالبار.
		- الرفعة الميتة + مرجحة الساقين من الرقود
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(م. ثنائية).
		- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(م. ثنائية).
١٢ ، ١٠ ، ٨	٣	- الاندفاع الأمامي.
		- رفع السماتين من الوقوف على جهاز
		السمانة + رفع السماتين من الجلوس (م.
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	ثنائية).
من ١٠ - ١٢ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.
		- الضغط على البنش المستوي بالدمبل +
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
		- الضغط بالبار أمام الرقبة + الرفعات الجانبية
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	بالدمبل من الوقوف (م. ثنائية).
		- مد الذراع بالدمبل من الجلوس + الدفع لأسفل
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(بالحبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
من ١٠ - ١٢ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق</p> <p>٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>من ١٠ - ١٢ دقائق</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) :</p> <p>- إحماء + إطالة عضلية.</p> <p>- الرفعة الميئة.</p> <p>- التجديف بالبار من الانحناء + التجديف بالبكرة (من الجلوس) (م. ثنائية).</p> <p>- الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة + الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) (م. ثنائية).</p> <p>- مرجحة الواعظ (بالدمبل) + مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش المائل لأعلى (م. ثنائية).</p> <p>- الجري بأقصى سرعة.</p> <p>- تهدئة + إطالة عضلية.</p>
<p>١٢ ، ١٢ ، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن :</p> <p>- رفع الساقين لأعلى (من التعلق على العقلة أو المتوازيين) + الجلوس على شكل V + الطحن الملتوي (م. ثلاثية).</p>
		<p># التمارين القلبية :</p> <p>قم بأداء نشاط متواصل بطيء لمدة من ٤٥ إلى ٧٥ دقيقة لمعدل يصل من ٦٥ إلى ٧٥ كأعلى نشاط قلبي بالنسبة لك.</p> <p>[البقاء في التدريب لفترة طويلة (بطيء)]</p>

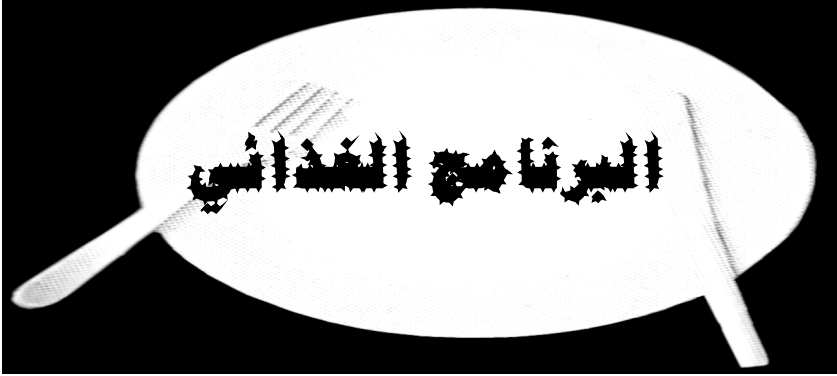
** مجموعات تنازلية

(الأسبوع الثاني عشر)

التكرارات	المجموعات	التمرين
		# تمارين الساقين :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- القرفصاء بالبار.
		- الرفعة الميتة + مرجحة الساقين من الرقود
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(م. ثنائية).
		- القرفصاء على جهاز (هاك) + مد الساقين
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(م. ثنائية).
١٢ ، ١٠ ، ٨	٣	- الاندفاع الأمامي.
		- رفع السماتين من الوقوف على جهاز
		السمانة + رفع السماتين من الجلوس (م).
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	ثنائية).
من ١٠ - ١٢ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.
		# تمارين الضغط :
١٠ دقائق		- إحماء + إطالة عضلية.
١٢ ، ١٠ ، ٨ ، ٦	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.
		- الضغط على البنش المستوي بالدمبل +
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	التقاطع بالكابل من الوقوف (م. ثنائية).
		- الضغط بالبار أمام الرقبة + الرفعات الجانبية
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	بالدمبل من الوقوف (م. ثنائية).
		- مد الذراع بالدمبل من الجلوس + الدفع لأسفل
٨ ، ١٠ ، ٥ ، ** +	٤	(بالحبل المثبت في الكابل العلوي) (م. ثنائية).
من ١٠ - ١٢ دقائق		- الجري بأقصى سرعة.
١٠ دقائق		- تهدئة + إطالة عضلية.

<p>١٠ دقائق</p> <p>٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>٨ ، ١٠ ، ٥ + **</p> <p>من ١٠ - ١٢ دقائق</p> <p>١٠ دقائق</p>	<p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p> <p>٤</p>	<p># تمارين الجذب (السحب) :</p> <p>- إحماء + إطالة عضلية.</p> <p>- الرفعة الميئة.</p> <p>- التجديف بالبار من الانحناء + التجديف بالبكرة (من الجلوس) (م. ثنائية).</p> <p>- الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة + الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز السلات) (م. ثنائية).</p> <p>- مرجحة الواعظ (بالدمبل) + مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش المائل لأعلى (م. ثنائية).</p> <p>- الجري بأقصى سرعة.</p> <p>- تهدئة + إطالة عضلية.</p>
<p>١٢ ، ١٢ ، ١٢</p>	<p>٣</p>	<p># تمارين البطن :</p> <p>- رفع الساقين لأعلى (من التعلق على العقلة أو المتوازيين) + الجلوس على شكل V + الطحن الملتوي (م. ثلاثية).</p>
		<p># التمارين القلبية :</p> <p>قم بأداء نشاط متواصل بطيء لمدة من ٤٥ إلى ٧٥ دقيقة لمعدل يصل من ٦٥ إلى ٧٥ كأعلى نشاط قلبي بالنسبة لك.</p> <p>[البقاء في التدريب لفترة طويلة (بطيء)]</p>

**** مجموعات تنازلية**



التحديات الأسبوعية للشهر الثالث

الأسبوع التاسع

قلل من سعراتك الحرارية للحصول على فقد الدهون بصورة جيدة.

إذا توقفت عن ملاحظة التغيرات على جسمك، ربما تكون بحاجة لأن تكيف نفسك على نظامك الغذائي. أكتب (دون) كل شيء عن كل ما تأكله على مدى الیومین المقبلین، وأكتب (دون) شعورك المرافق لذلك. هل لاحظت أن وزنك قد زاد بشدة؟ هل أصبت بالذعر عند دفع الحساب لثمن وجبتك؟ هل تجد نفسك غالباً تأكل حتى تتعدى مستوى شبیعك؟

لكي تجعل جسمك يحول الدهون التي بداخله إلى طاقة، فإنك بحاجة إلى خلق نقص (عجز) في السعرات الحرارية - وعليك بالبدء في إنقاص ۱۰۰ - ۲۰۰ سعر حراري. ولفعل ذلك. عليك بإعداد وجباتك المعتادة ولكن اترك بعض اللقيمات القليلة في أطباق غدائك وعشائك. وهناك طريقة أخرى للتقليل من سعراتك الحرارية

وهي تجنب الطعام غير المفيد مثل الأكل أثناء مشاهدة التلفاز. ويمكن لهذا التقليل من السرعات الحرارية الذي تفعله أن يوضح لك نقصا في وزنك ملحوظا جاعلا جسمك يبدأ في اختزان البروتينات لتحويلها إلى طاقة.

ومن ناحية أخرى. فإن تقدمك هذا يمكن أن يعاق وذلك بسبب تناول الطعام بشكل مقتصد جدا. فإذا كنت تتدرب بقوة ولكنك لا تأكل بالقدر الكافي، فربما تسحب البروتينات من العضلات لمد نشاطك بالطاقة، ورغم أنك ربما تكون قد أصبحت تفقد من أوزانك الأبطال، إلا أنك سوف لا تلاحظ أي تحسن في نشاطك البدني.

فكيف تعرف أن تتناولك للطعام قد أصبح غير كاف؟ هل تشعر بالجوع بعد تناولك للطعام بساعتين؟ هل تشعر بانتقاصك للطاقة أثناء التدريب؟ إذن عليك بإضافة ١٠٠ - ٢٠٠ سعر حراري يوميا وذلك بتناول ثمرة فاكهة في الصباح، وربما تحتاج إلى نصف كوب من الأرز أو ثمرة بطاطس محفوظة في العشاء .. ويمكن أيضا أن تحاول تغيير أوقات تناولك للوجبات، حتى إنك يمكن أن تأكل كل ثلاث ساعات.

الأسبوع العاشر

تجنب الوجبات ذات الأطعمة المصنعة

ما هو ال "ريد فاين"؟ وال"بوب تارت"؟ وال"ماجيك شيل"؟ احترس من الأطعمة التي لا تمت بأي صلة إلى مصادر الأطعمة الأصلية وعليك بالزبيب، وتناول الحبوب المحمصة بالمربي وبعض من زبد الفول السوداني بدلا من البوب تارت، وتمتع بالأيس كريم وحده دون أن يكون مغطى بالشوكولا، وبذلك ستجد انك قد قللت من الصوديوم، وعليك تجنب المواد الحافظة. ولمزيد من الفائدة. عليك بمصادر الطعام الطبيعية وذلك لأنها لا تحتوى على الكثير من الدهون والسرعات الحرارية،

بالإضافة إلى أنها غنية بالألياف الطبيعية، والفيتامينات، والأملاح، والمعادن.

الأسبوع العاشر عشر

تناول المزيد من الكربوهيدرات

إن الصورة التي ستحصل عليها بقي عليها أسبوعان - لذلك فقد حان الوقت للعمل الجاد.

وتناول خليط الماء والنشا الغنية بالكربوهيدرات، وسيفيدك هذا دون أن يشعرك بالتخمة، وهناك مصادر عديدة تحتوي على المواد الكربوهيدراتية مثل طحين الشوفان المعتاد، وزيد القمح وزيد (الجاودار)، و(اليام ... نوع من البطاطا الحلوة). والبطاطس وكثير من الخضروات، وهناك استثناء لهذه القاعدة: أن هذه المواد الكربوهيدراتية سريعة التفاعل أثناء التمرين، فتناول الخبز أو الباستا (نوع من المكرونة) سيساعدك في عملية استرجاع نشاطك، وسيكون هناك احتمال ضعيف لأن يخبزن جسمك هذه المواد الكربوهيدراتية على شكل دهون بالجسم.

الأسبوع الثاني عشر

قلل من تناول الصوديوم

عليك بقدر الإمكان أن تلتزم باستخدام أنظمة غذائية قليلة لهذه الأيام القلائل الباقية في هذا البرنامج. ففي البداية، عليك أن تقلل من مقدار نصيبك من الصوديوم، ولكن عليك بإتباع هذا الإرشاد الجيد: إنك لست مضطرا لتجنب الصوديوم تماما لأن ذلك يعد خطرا وظيفيا (فأنت تفقده عن طريق العرق). ومع ذلك، فإن الإفراط في الملح يمكن أن يجعلك تحتفظ بالماء فيعوق الهدف الذي تتدرب من أجله.

ولكي تقلل من الصوديوم دون أذى أو ضرر، فعليك أن تتجنب الأطعمة التالية

هذا الأسبوع، الوجبات المجمدة، والأكلات السريعة، الأطعمة الصينية، الحساء المعتاد، الأرز أو الباستا المعلبة، والمخللات، والزيتون، واللحم البقري المقدد، والفشار وخاصة المصنع، والمنتجات الغذائية الجاهزة للأكل، بالإضافة إلى ذلك، عليك أن تتجنب الملح. وحاول أن تركز على أطعمة مثل طحين الشوفان، والفاكهة، والخضروات (بما فيها البطاطس).

واللحم الخالي من الدهون والوجبات الغذائية قليلة أو منعدمة الدهون. عليك أن تتناول ما يقرب من نصف جالون من السوائل يومياً، حتى يأتي اليوم الأخير.

وفي هذا اليوم، عليك بشرب حوالي من ٨ - ١٠ أكواب. إذا كنت تعرف أطعمة معينة (مثل الكربوهيدراتية أو المنتجات الجاهزة) والتي تجعلك تحتفظ بالماء. فإن تجنبها يعد فكرة رائعة أيضاً. وأكثر من ذلك، فقد حافظت على نفسك خلال ثلاثة أشهر من التحديات، فهنئاً عليك نفسك! ولتنتقل لرؤية كل ما هو جديد من تحسن يطرأ عليك.

توضيح لبعض المصطلحات التي وردت في جداول التمارين المجموعة الثنائية (م. الثنائية) :

المجموعة الثنائية (م. الثنائية) تسمى أيضا بالمجموعة السوبر .. إن هذه القاعدة هي أكثر قواعد "ويدر" شهرة وشيوعا. انك عندما تجمع بين تمرينين لتدريب مجموعة أو مجموعتين عضليتين متقابلتين. مثل مرجحة البايستيس وضغط الترايستيس لأسفل، فانك بذلك تكون قد أدت مجموعة سوبر. إن الفكرة تكمن في أداء مجموعتين متعاقبتين مع الحصول على فترة راحة قصيرة أو الاستغناء عن الراحة تماما. إن هذه الآلية تزيد من سرعة تدريبك وتزيد أو تحسن من التعافي بوجه عام.



المجموعات الثلاثية :

انك عندما تقوم بأداء ثلاثة تمارين على نفس المجموعة العضلية دون الراحة بين المجموعات فان ذلك هو ما يسمى بالمجموعات الثلاثية. إن هذه الآلية تجعل العضلات تنتفخ بشكل أسرع ولأنه وفقا لهذه الآلية يتم إعمال المجموعة العضلية من ثلاث زوايا مختلفة، فان هذه الآلية تعمل بشكل أساسي كآلية تشكيل وتقسيم للعضلات. إن المجموعات الثلاثية تدعم عوامل تحسين تعافي العضلات وزيادة قوة تحميلها كما إنها تزيد كثيرا من حيوية العضلات.



المجموعات التنافسية :

إن هذه التقنية أو الآلية تستلزم وجود زميل أو زميلين في التدريب يقومان بتقليل النقل على كل جانب من جانبي البار بعد استكمال العدد المرغوب من التكرارات. وبعد ذلك تقوم بأداء تكرارين إضافيين وتستمر على هذا المنوال لتزيد من طول المجموعة التي تؤديها في الوقت الذي يقل فيه وزن الثقل المستخدم. إن هذا الأسلوب يزيد من الحدة في كل مجموعة، ولكنه صعب للغاية ويجب ألا تستخدمه في أكثر من تمرين أو تمرينين من كل تدريب.



شرح التمارين

تم وضع هذا الجزء
لزيادة الاستفادة

الإحماء والإطالة العضلية والمعدنية

أولاً الإحماء

أهمية التسخين؟

إنها حرفياً تسخين فهي ترفع درجة حرارة عضلاتك وكذلك الأنسجة التي تربط العضلات بالعظام والعظم بالعظم، فالعضلات الساخنة تستطيع الحركة بمرونة أكبر ولن تصاب بالتمزق، كما أن التسخين يساعد على إعادة توجيه تدفق الدم من مناطق مثل معدتك إلى العضلات التي تستخدمها أثناء ممارسة رياضتك.



وتدفق الدم هذا يمنحك قوة أكبر بتزويد عضلاتك بالمزيد من المغذيات والأكسجين. وبعبارة أخرى أنك ستشعر بالتعب بسرعة أكبر إذا لم تبدأ بحركات التسخين. وختاماً فإن التسخين يسمح لنبضك بالارتفاع بسرعة تدريجية وسليمة.

تمارين الإحماء (التسخين)

○ الجري في المكان

طريقة الأداء:

يكون الجري في المكان على مشطي القدمين بدون لمس العقبين الأرض مع تحريك الذراعين وهما مثنيتان من مفصل الكوعين والجذع مائل قليلاً للأمام.



○ الدراجة الثابتة

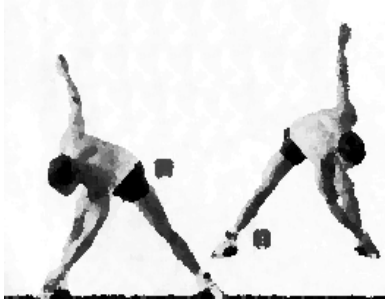
طريقة الأداء :



أجلس على الدراجة الثابتة، مع وضع قدميك على البدالات ابدأ التمرين حتى تصل إلى سرعة معتدلة، ثم بعد ذلك وبالتدرج زد من السرعة حتى تصل مع نهاية التمرين إلى سرعة أعلى في آخر دقيقة.

○ الانحناء الأمامي مع لمس القدم

طريقة الأداء :



قف معتدلاً ويديك أعلى من رأسك، افتح قدميك أوسع كثيراً من عرض الكتفين، أنحني للأمام مع لمس يدك اليمنى لقدمك اليسرى ثم أرجع إلى وضع البداية أنحني مرة أخرى للأمام مع لمس يدك اليسرى لقدمك اليمنى وهكذا، كرر الحركة.

○ دوران اليد (الطاحونة الهوائية)

طريقة الأداء :



أدر ذراعيك إلي أكبر مدى من الحركة، في حركة دائرية ابدأ ببطء ثم بعد ذلك أسرع السرعة بالتدرج حتى تصل إلى سرعة أعلى. هذا التمرين يختلف عن التمرين الموجود في

طريقة أداء الإحماء العام

- * الجري في المكان أو الدراجة الثابتة لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق .
- * ثم (أداء الانحناء الأمامي لمدة من ١ إلى ٢ دقيقة) .
- * ثم (أداء دوران اليدين لمدة من ١ إلى ٢ دقيقة) .

ثانياً الإطالة العضلية

الإطالة العضلية قبل أداء التمرين:

- ١- تلعب دور مهم في تحضير المفاصل والعضلات للحركة.
 - ٢- بإذن الله تحد من الإصابات.
 - ٣- زيادة مهارة اللاعب.
 - ٤- زيادة سرعة حركة اللاعب.
- وبطبيعة الحال نستنتج أن القيام بالإطالات أمراً ضرورياً لا بد منه قبل الشروع والقيام بأي عمل رياضي.
- إليك أهم تمارين الإطالة التي تحتاج إليها :

٧ الظهر والصدر والكتفين والبايسبس

طريقة الأداء:

- ١- ارفع ذراعيك لأعلى وقرب اليدين ببعضهما وأشبكهما.
- ٢- حاول أن تضغط لأعلى لتستشعر بالإطالة في الصدر والكتفين والبايسبس.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.



٧ الصدر والكتفين والبايسبس

طريقة الأداء:



- ١- ارجع ذراعيك للخلف وقرب اليدين ببعضهما.
 - ٢- حاول أن تضغط للخلف لتستشعر بالإطالة في الصدر والكتفين والبايسبس.
- * ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

٧ البايسبس والصدر والكتفين

طريقة الأداء:



- ١- افتح ذراعيك .. وأرجعهما للخلف.

- ٢- حاول أن تضغط للخلف لتستشعر بالإطالة في الباييسبس والصدر والكتفين.
- * ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

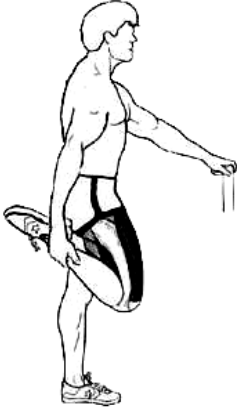
٧ الترايسبس الظهر والكتفين

طريقة الأداء:



- ١- اثني ذراعك الأيمن .. ومرره خلف رقبتك.
 - ٢- أمسك كوعك الأيمن بيدك اليسرى.
 - ٣- حاول أن تستشعر بالإطالة في ذراعك الأيمن (الترايسبس).
 - ٤- كرر الحركة مع الذراع الأيسر.
 - ٥- يمكنك عند الإطالة بالذراع الأيمن الميل للجهة اليسرى لعمل إطالة أكبر للظهر.
- * ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

٧ الفخذين أمامي



طريقة الأداء:

- ١- اسند يدك اليسرى .. ثم اثني ساقك الأيمن نحو فخذك الخلفي .. أمسك قدمك اليمنى ... القدم اليسرى ثابتة على الأرض.
 - ٢- حاول أن تستشعر بالإطالة في فخذك الأيمن من الأمام.
 - ٣- كرر الحركة مع الفخذ الأيسر.
- * ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

٧ الفخذين خلفي وأسفل الظهر



طريقة الأداء:

- ١- مل للأمام .. حاول أن يكون هناك استقامة في ساقيك.
 - ٢- حاول أن تستشعر بالإطالة في فخذيك من الخلف وأيضاً أسفل ظهرك.
- * ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

٧ السمانتين

طريقة الأداء:



- ١- قف بمواجهة حائط .. أسند يديك على الحائط.
 - ٢- قدمك اليمنى مستقيمة وثابتة للخلف .. وقدمك اليسرى قدمها للأمام نحو الحائط واثني الركبة.
 - ٣- حاول أن تستشعر بالإطالة في سمانتك اليمنى.
 - ٤- كرر الإطالة في الساق اليسرى.
- * ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

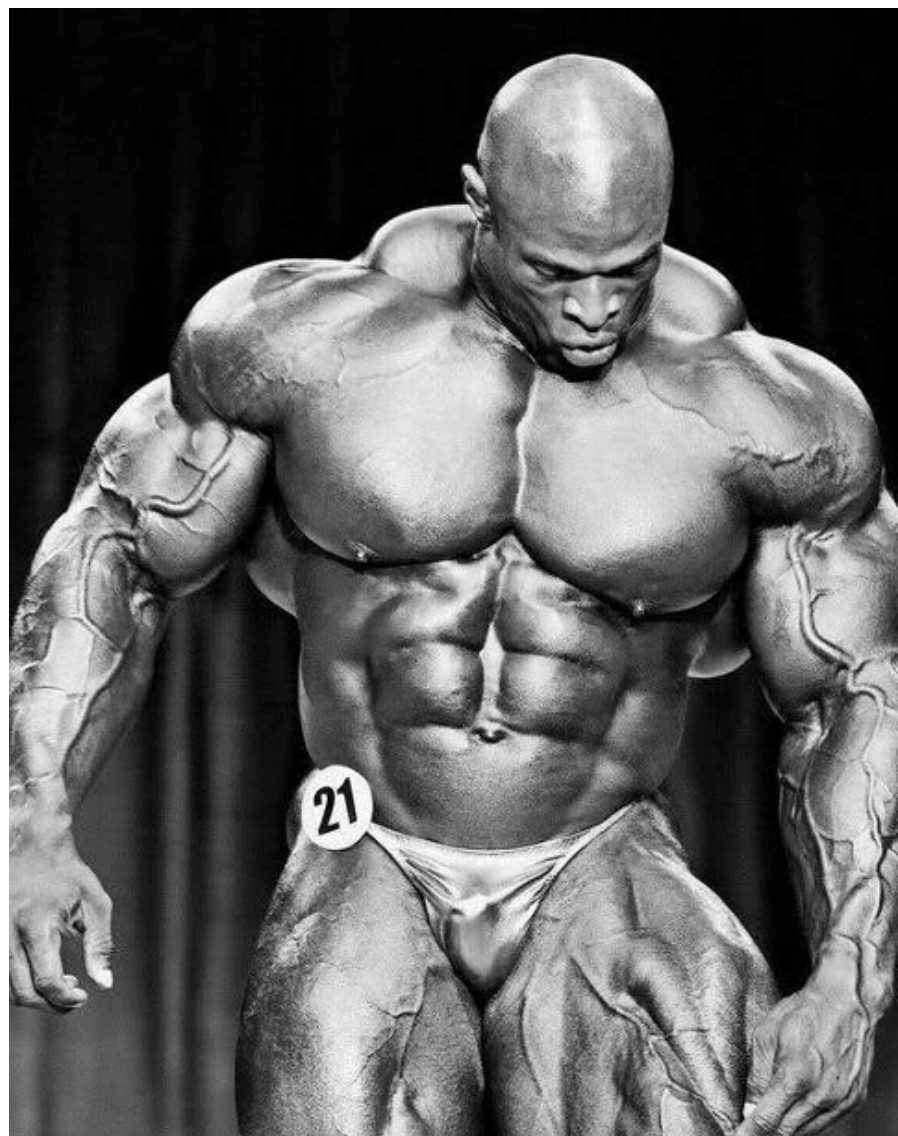
التأهيل

معنى وأهمية التهدئة:

خفض الجهد البدني في نهاية أداء تمرين ما، للإسراع بمعدل العودة إلى الحالة الطبيعية.

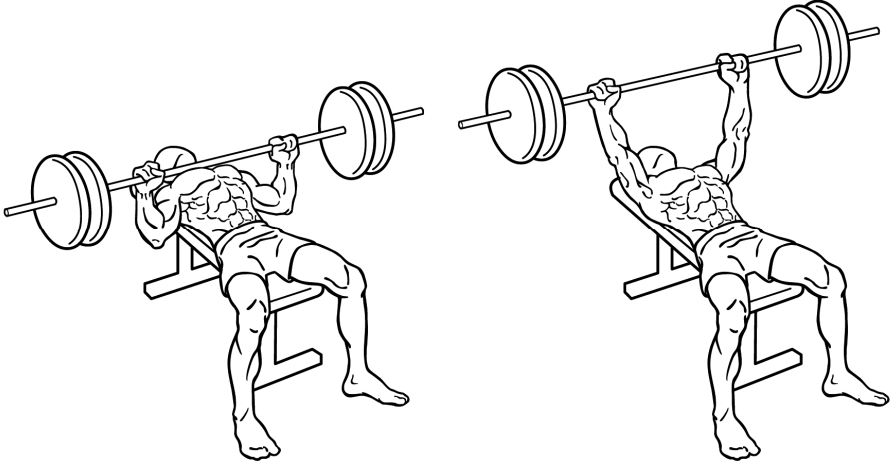
ومن المهم ممارسة تمارين تهدئة العضلات (تمارين تبريد العضلات) بعد الانتهاء من أي نشاط رياضي تم فيه بذل مجهود عنيف أو غير عنيف .. فحتى الجري يتم ممارسة هذه التمارين معه بعد الانتهاء منه.

ومن أفضل تمارين تهدئة (المشي) ويفضل القيام بعمل الإطالات العضلية بعد تمارين التهدئة.



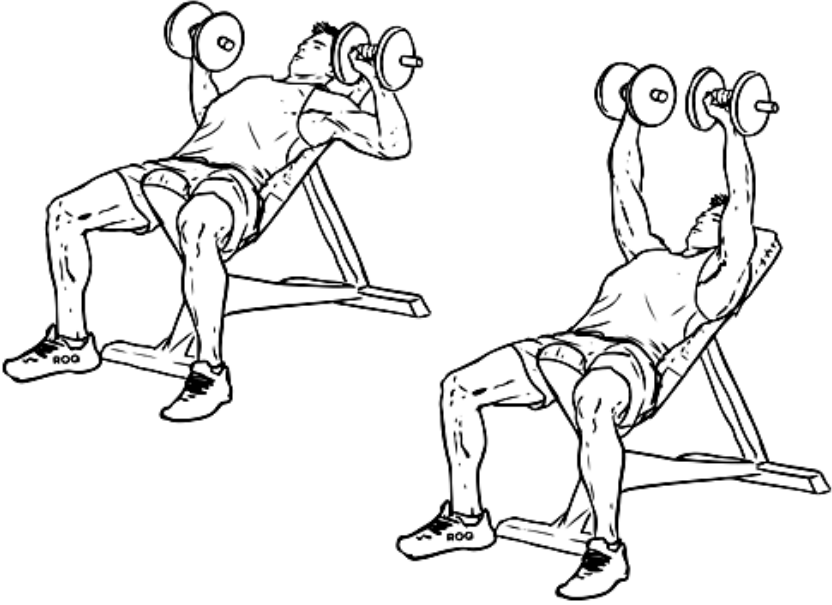
تمارين الضغط

١. تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار:



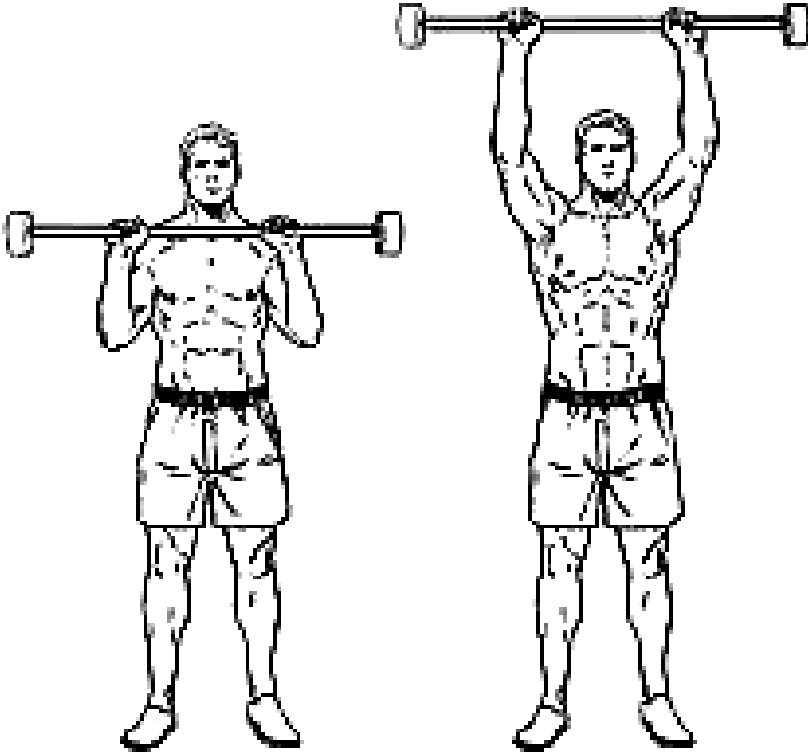
١. استلقي على البنش المستوي وبطريقة تمكنك من رؤية البار على مستوى عينيك.
٢. يجب أن تكون قبضتك واسعة (الكوع يكون على هيئة تقترب من زاوية ٩٠ درجة).
٣. أرفع البار من على حامل البنش.
٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو الجزء الأوسط من صدرك (بالقرب من حلمتي الثديين)، لا تلمس صدرك بالبار.
٥. بعد ذلك، أبدأ ضغط البار حتى تصبح ذراعيك ممتدة.
٦. كرر الحركة.

٢. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد على كل جهة) ثم ارقد على البنش المائل لأعلى مع رفع الدمبلين لأعلى (ارفعهما فوق وجهك تقريبا).
٢. أبدأ في خفض الدمبلين (معا) ببطء نحو جانبي عضلات الصدر العلوية (وبالتحديد نحو عظمة الترقوة).
٣. بعد ذلك، أبدأ ضغط الدمبلين لأعلى حتى تصبح ذراعيك ممتدة.
٤. كرر الحركة.

٣. الضغط بالبار أمام الرقبة:

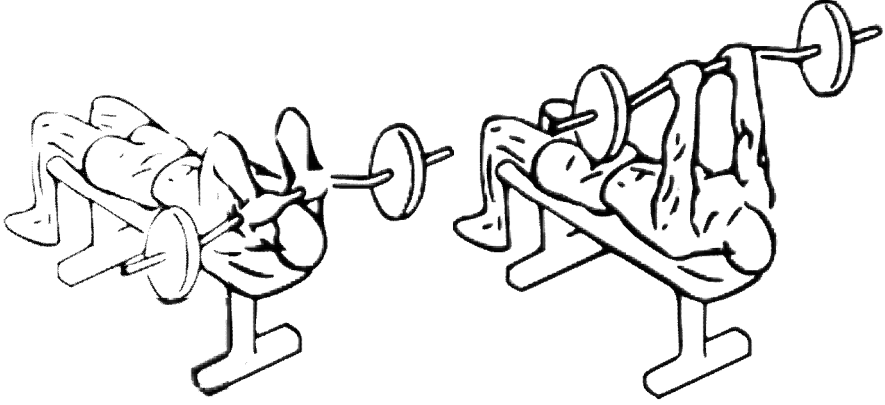


١. أمسك البار باستخدام قبضة أوسع قليلا من عرض كتفك.
٢. اضغط البار لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٣. انزل ببطء وبتحكم لأسفل.
٤. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

* ملحوظة:

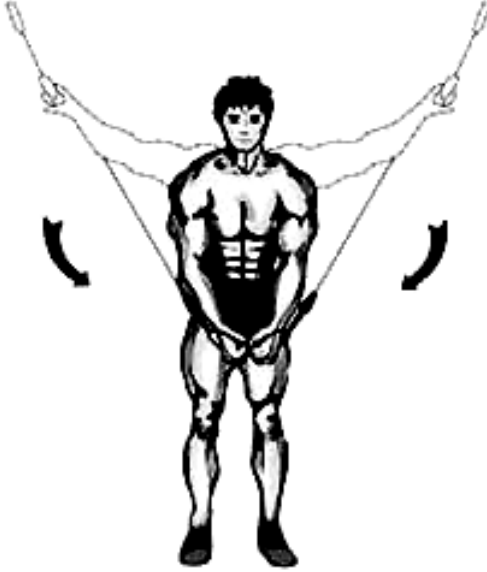
يمكن أداء الضغط بالبار أمام الرقبة على جهاز سميث.

٤. مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش:



١. أرقد على البنش المستوي. أطلب من أحد زملائك أو المدرب في الجيم لكي يسلمك البار (EZ).
٢. امسك البار (EZ) وأستعمل القبضة (العادية) راحتي اليدين لأعلى عند وضع البار فوق رأسك مع استقامة ذراعيك.
٣. أنزل البار ببطء حتى تصل لبضع سنتيمترات فوق عيناك. وأيضاً، أثناء التمرين أبق مرفقيك للداخل.
٤. مد ذراعيك حتى الوصول لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

٥. التقاطع بالكابل من الوقوف:



١. امسك طرفي بكرة الكابل، بحيث جسمك يبدو مثل حرف T.
٢. اجذب المقبضين للأمام (أمام جسمك) بتحكم.. (كأنك تحتضن شخص).
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

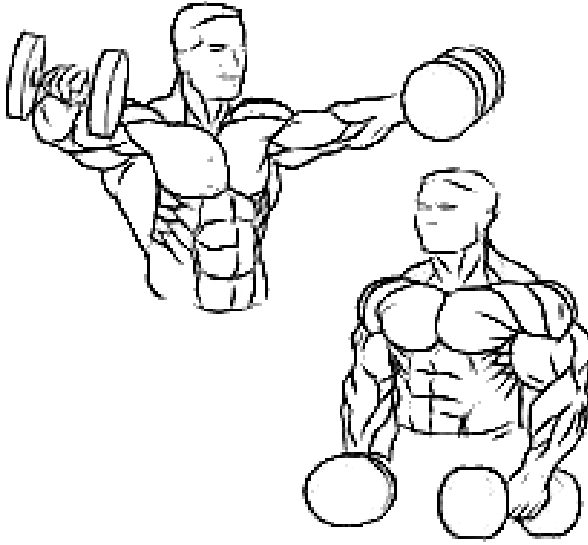
* ملحوظة:

المرفقان يجب أن يكونا بهما انثناء خفيف طوال أداء التمرين.

* نصيحتي:

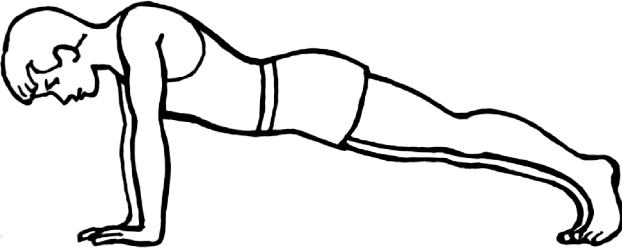
هذا التمرين قد يكون صعب... يجب أن تتعلم كيف ينبغي القيام به، خاصة إذا كنت تحاول ذلك للمرة الأولى...،،، اطلب من مدرب الجمنازيوم ليريك كيفية القيام بأداء التمرين.

٦. الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف:



١. من وضع الوقوف (المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين).. امسك اثنتين من الدمبل واحد في كل يد.
٢. أرفع الدمبلين معا للجانبين (ولأعلى).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.. ثم قم بأداء نفس التكرار مع الذراع الآخر.
٤. كرر التمرين بالتبادل بين الذراعين (يمين.. شمال وهكذا).

٧. الضغط الأرضي:

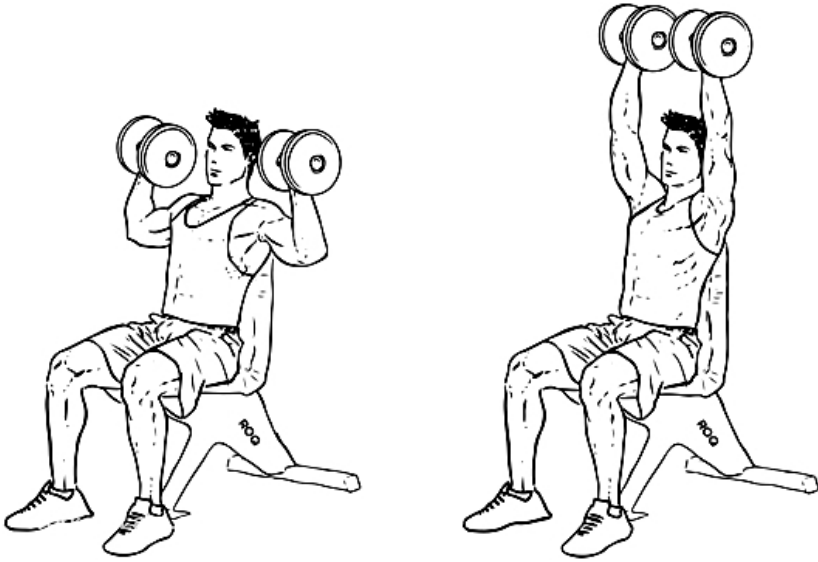


١. الاستلقاء على الأرض (كما هو مبين في الصورة)
٢. أستاذ على كفيك وأصابع قدميك ... مع استقامة جسمك كله.
٣. انزل لأسفل (بنتي ذراعيك) بحيث يقترب صدرك من الأرض (أو يكاد يلمس الأرض).
٤. أرفع الجسم لأعلى ببطء.
٥. كرر الحركة.

*ملحوظة:

ينبغي أن تحتفظ بظهرك وساقيك مستقيمتين أثناء ممارسة التمرين بالكامل.

٨. الضغط بالدمبل من الجلوس:

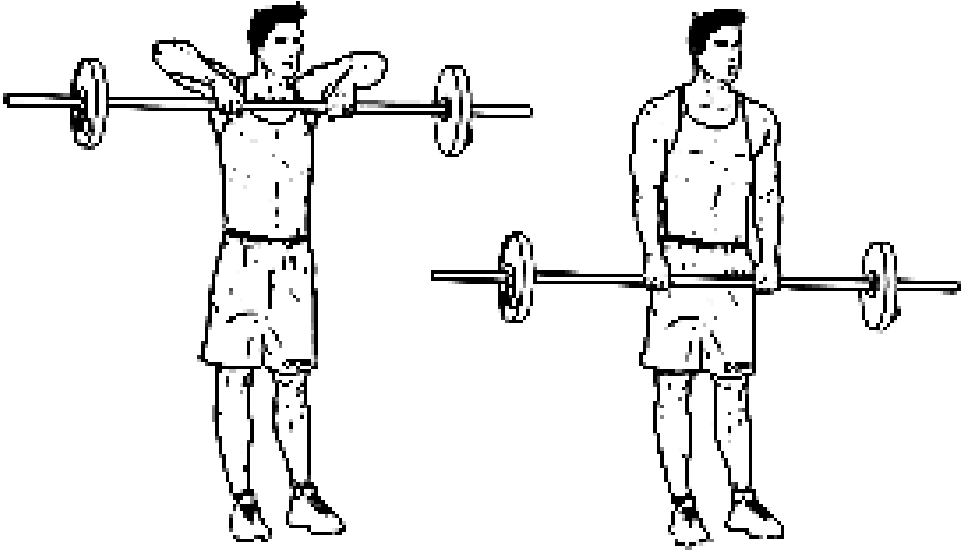


١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، واجلس على البنش، (يجب أن يكون راحتي اليدين للأمام).
٢. اضغط على الدمبل لأعلى حتى يتمدد ذراعيك.
٣. ببطء اخفض الدمبل لأسفل.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

* ملحوظة:

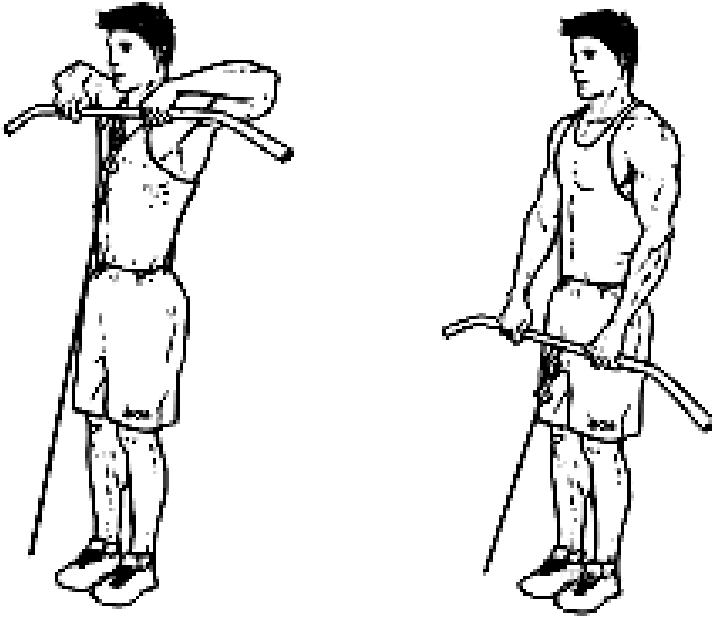
- ١- يمكنك أداء نفس التمرين بدمبل واحد (فردى).
- ٢- يمكنك أداء نفس التمرين بمختلف أشكاله من الوقوف.

٩. التجديف العمودي بالبار:



١. امسك البار باستخدام القبضة الضيقة.
٢. المسافة بين قدميك قدر عرض كتفيك. مع إعطاء فرصة لذراعيك بالمرور بشكل مستمر أمام جسمك.
٣. ارفع البار حتى تصل إلى أسفل ذقنك بقليل .. بواسطة رفع مرفقيك لأعلى (وللخارج). ثم قف لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

أو يمكنك أداء التمرين التجديف العمودي بالكابل السفلي كالتالي



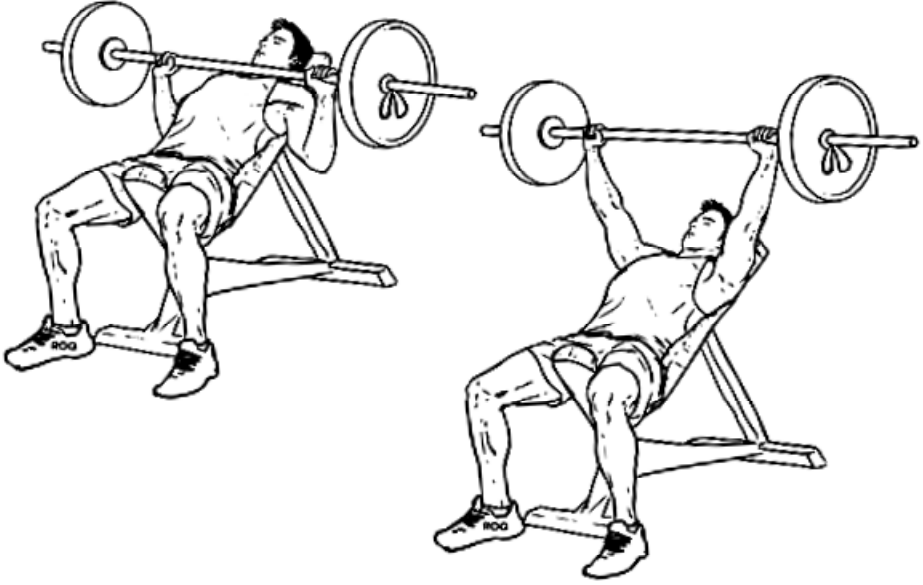
١. امسك البار المثبت بالبكرة (استخدم قبضة ضيقة) .
٢. المسافة بين قدميك قدر عرض كتفيك. مع إعطاء فرصة لذراعيك بالمرور بشكل مستمر أمام جسمك.
٣. ارفع البار المثبت بالبكرة حتى تصل إلى أسفل ذقنك بقليل .. بواسطة رفع مرفقيك لأعلى (وللخارج). ثم قف لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

١٠. الدفع لأسفل (بالحبل المثبت في الكابل العلوي):



١. امسك البار المستقيم المثبت في (الكابل العلوي) راحتي اليدين لأسفل.... البار يجب أن يكون في مستوى صدرك.
٢. أدفع البار لأسفل ببطء بينما تبقى مرفقك في ثبات.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

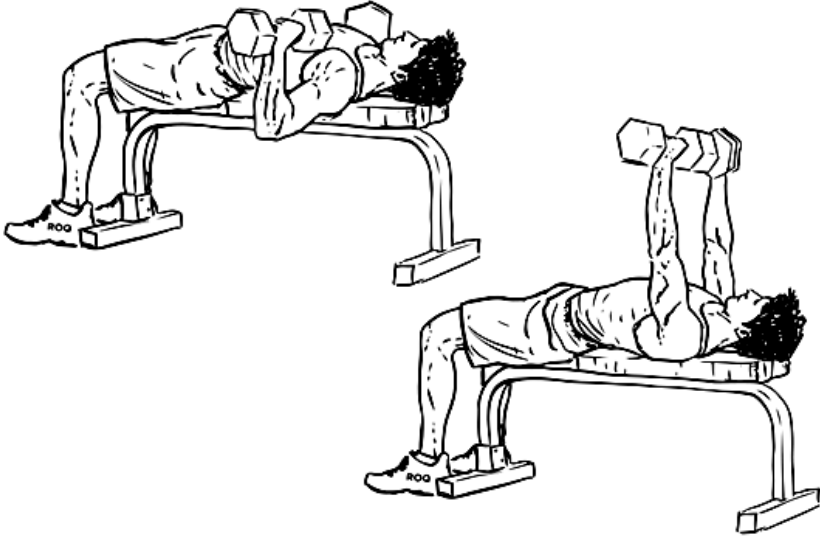
١١. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار:



١. ارقد على البنش المائل لأعلى، بحيث يكون لديك الفرصة لرؤية البار في مستوى عينيك.
 ٢. يجب أن تكون قبضتك واسعة (الكوع يكون على هيئة تقترب من زاوية ٩٠ درجة).
 ٣. أرفع البار من على حامل البنش.
 ٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو عضلات الصدر العلوية (وبالتحديد نحو عظمة الترقوة). أيضاً، (لا تلمس صدرك العلوي بالبار).
 ٥. بعد ذلك، أبدأ ضغط البار حتى تصبح ذراعيك ممتدة.
- * نصيحتي:**

اختار الأوزان بعناية فائقة لهذا التمرين، لأن الكثير من الناس يتسببون في إصابة الكتف أثناء التدريب.

١٢. الضغط على البنش المستوي بالدمبل:

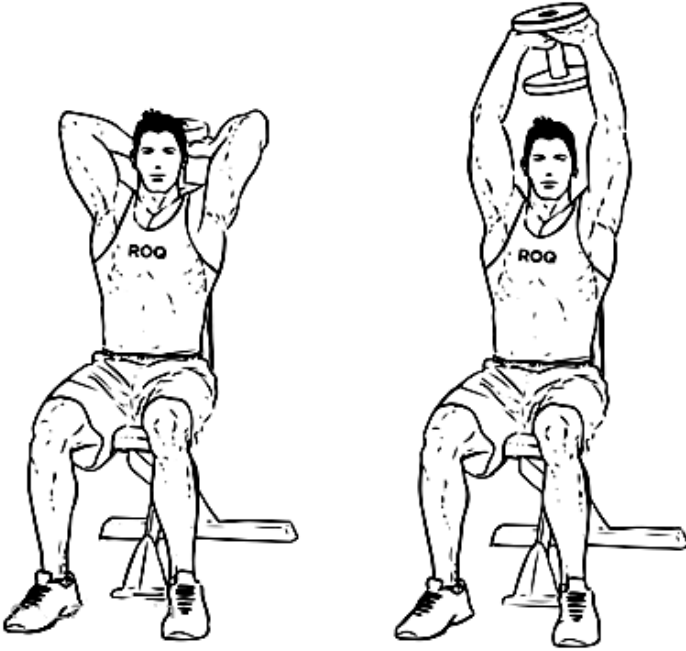


١. أمسك دمبلين واستلقي على البنش المستوي ... مع رفع الدمبلين لأعلى (فرد الذراعين).
٢. أبدأ في خفض الدمبلين ببطء نحو الجزء الأوسط من صدرك (بالقرب من حلمتي الثديين).
٣. بعد ذلك، أبدأ ضغط الدمبلين حتى تصبح ذراعيك ممتدة.
٤. كرر الحركة.

ملحوظة:

أثناء الضغط (الكوع يكون على هيئة تقترب من زاوية ٩٠ درجة).

١٣. مد الذراع بالدمبل من الجلوس:



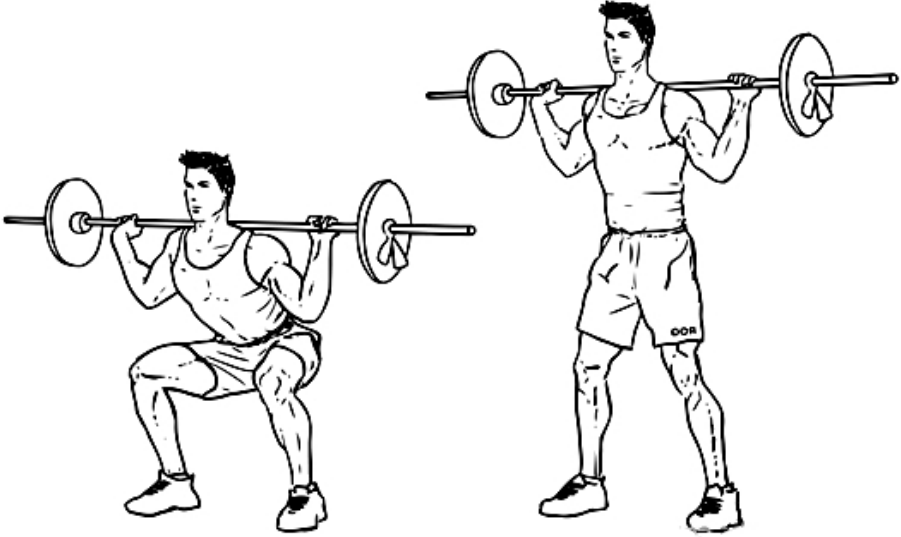
هذا التمرين تماماً مثل مد الذراع بالبار من الجلوس، ولكن بدلاً من البار أنت ستستعمل الدمبل. والأداء بنفس الطريقة.

١. أمسك دمبل واحد وأجلس على البنش (كما في الصورة) ... راحتي اليدين لأعلى (لمسك الدمبل) فوق رأسك مع استقامة ذراعيك.
٢. انزل الدمبل ببطء حتى تصل إلى وراء رأسك (لأسفل) وبتحكم. وأيضاً، أثناء التمرين أبق مرفقك للداخل (قدر الإمكان).
٣. مد ذراعيك (لأعلى) حتى الوصول لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.



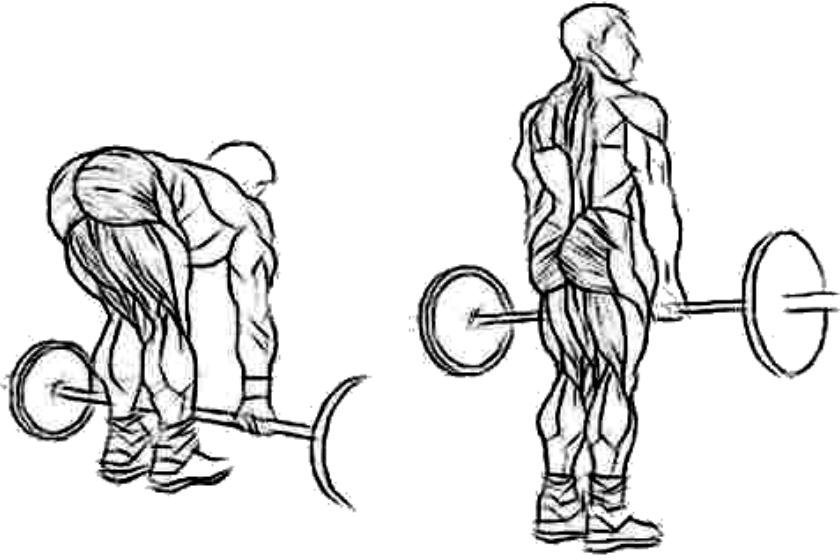
تمارين الساقين

١٤. القرفصاء بالبار:



١. امسك بار وضعه وراء رقبته، عبر كتفيك. المسافة بين قدميك يجب أن تكون كعرض كتفيك (تقريباً).
٢. ابدأ بالنزول لأسفل كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية (احتفظ باستقامة ظهرك قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.

١٥. الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين):



١. أمسك البار بيديك، المسافة بين قبضتيك أوسع قليلاً من عرض كتفيك ... أيضاً يفضل أن يكون راحتي يديك عكس بعضهما. (البار لا بد أن يكون أمامك عند النزول والصعود بالبار).

٢. الانحناء من خصرك بينما ساقيك مستقيمتان قدر الإمكان.

٣. أرجع البار لوضع البداية..... ظهرك يجب أن يكون مستقيم دائماً. يجب أن تشعر بأن عضلات ساقيك وسمانتيك تقوم بالعمل.

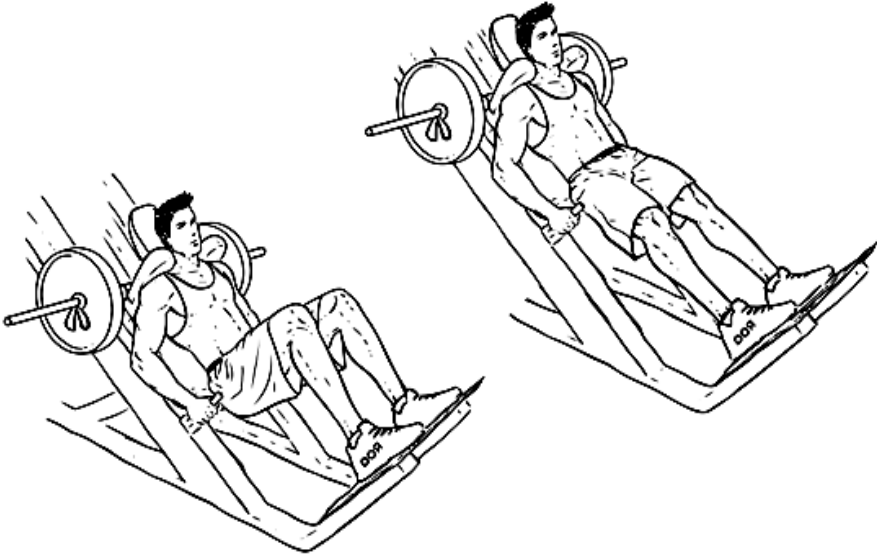
* ملحوظة:

١- هذا التمرين صعب حتى تتعلم كيف يمكنك القيام به بشكل صحيح. أيضاً، هناك خطر لإصابة ظهرك عند القيام بعمله... لذا، نصيحتي، عند قيامك بأداء للمرة الأولى، يفضل أن تستعين بالمدرّب الموجود في الجمنازيوم لمساعدتك على أداءه بالشكل الصحيح ... (ويجب عليك أن تستخدم وزن خفيف لأداء التمرين

بساقين مستقيمتان) هذا التمرين يفيد الفخذين من الخلف بالإضافة إلى أسفل الظهر .

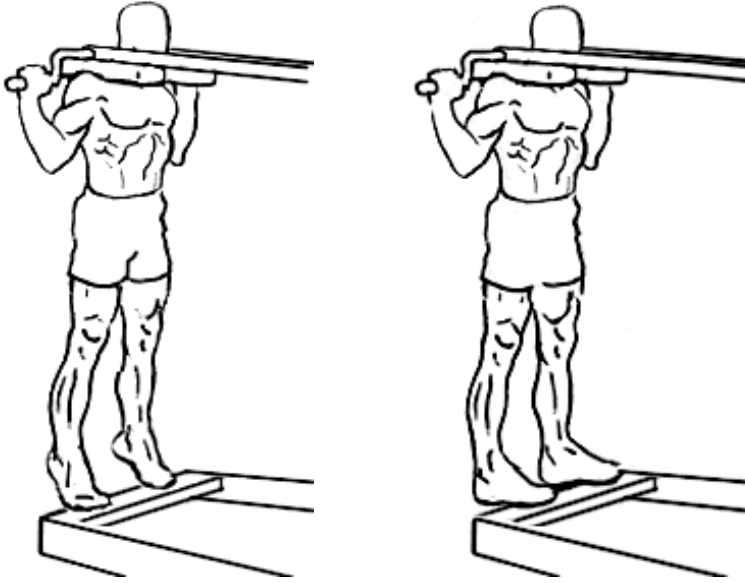
٢- يمكنك أداء هذا التمرين مع ثني الركبتين (لحمل أوزان أكبر).....، كذلك (لحماية عضلات أسفل الظهر من الإصابة يفضل ارتداء حزام رفع الأثقال) هذا التمرين يفيد أسفل الظهر والفخذين .

١٦. القرفصاء على جهاز هاك:



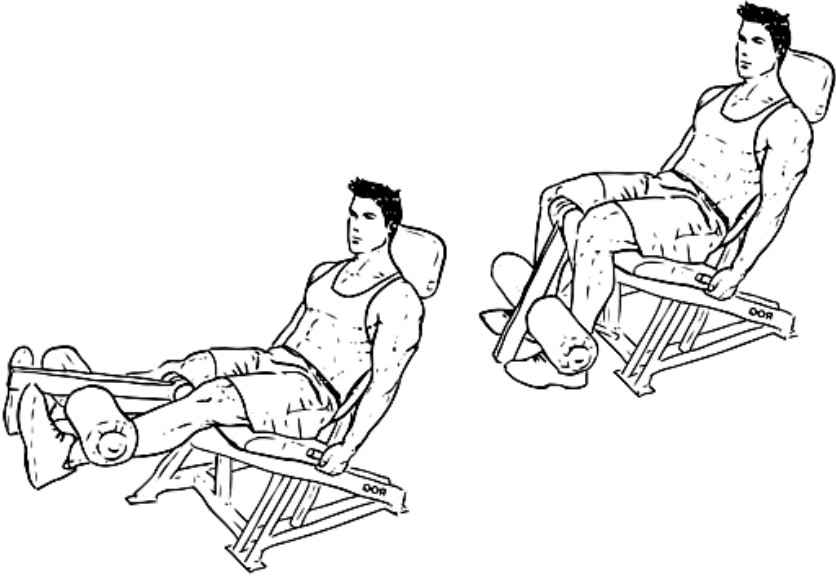
١. قف على جهاز هاك. بحيث تكون المسافة بين قدميك قدر عرض كتفيك.
٢. ابدأ بالنزول (قرفصاء) كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازيا مع أرضية جهاز هاك.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية (احتفظ بظهرك مستقيماً).
٤. كرر الحركة.

١٧. رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة:



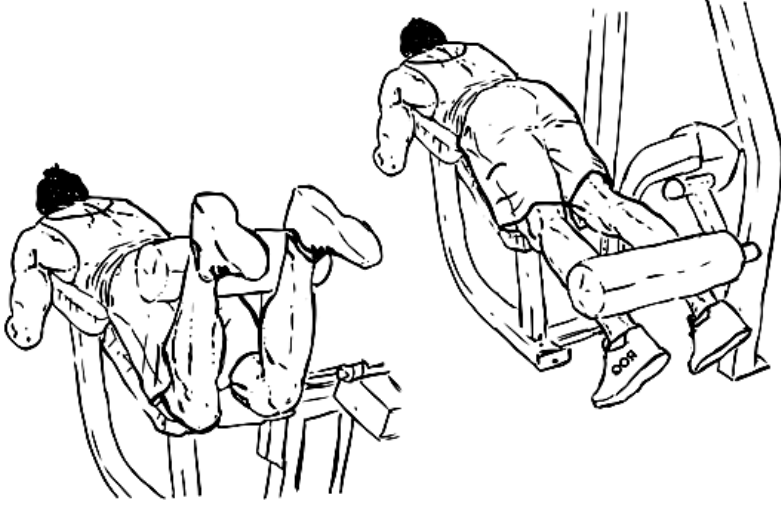
١. باستخدام جهاز السمانة من وضع الوقوف على أطراف أصابع قدميك (مشطي القدمين) مع وضع الوسادتين على كتفيك ومسكهما.
٢. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) لأعلى ثم انزل للأسفل.
٣. كرر الحركة.

١٨. مد الساقين:



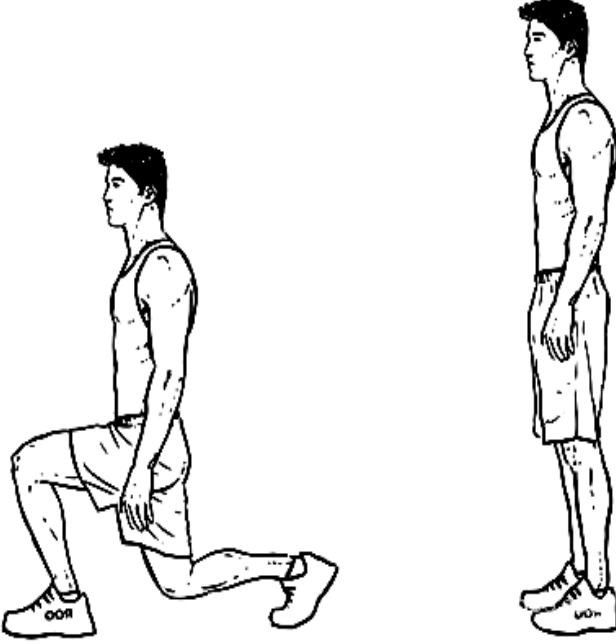
١. اجلس على جهاز مد الساقين. ضع (قصبه الساق) في مواجهة وسادة الجهاز.
٢. ببطء وبتحكم ارفع الوزن بمد الساقين حتى تصبح ركبتك ممددة أمامك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٩. مرحة الساقين من الرقود:



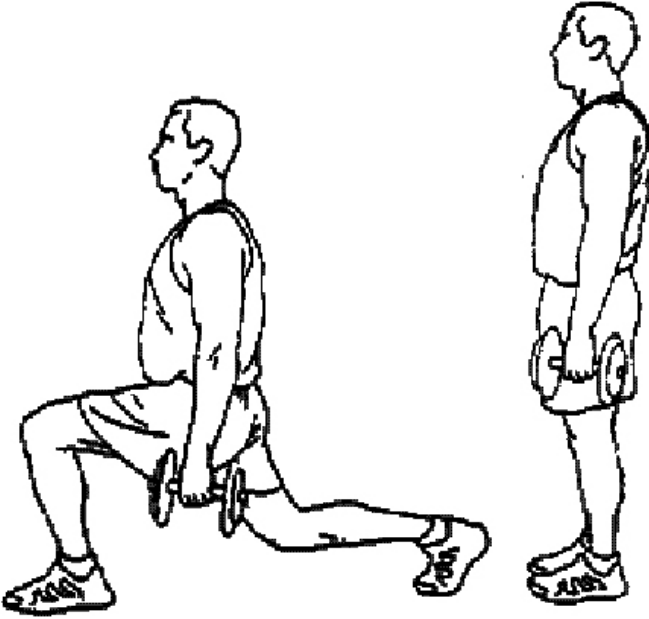
١. ارقد على معدتك على جهاز تدريب الفخذ الخلفية. ضع (السمانتين) في مواجهة وسادة الجهاز.
٢. لف الوزن لأعلى حتى تلمس كعبي حذائك لعضلات فخذك الخلفية أو أقرب من ذلك.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٢٠. الاندفاع الأمامي (بوزن الجسم) بدون أثقال:



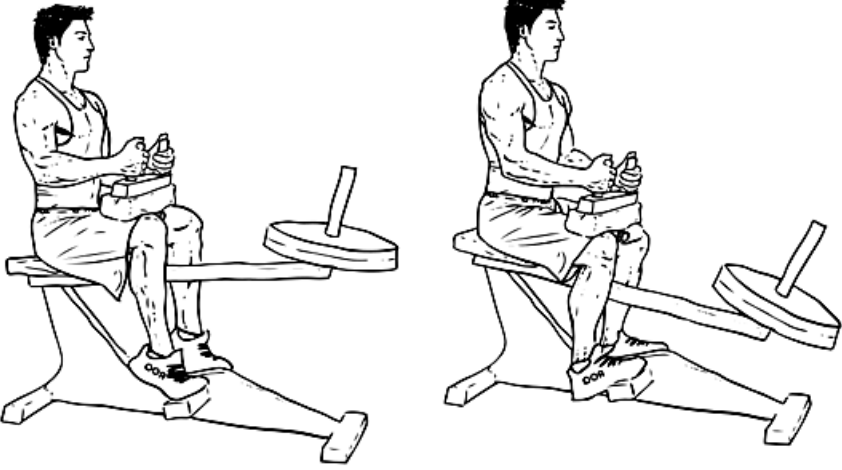
١. من وضع الوقوف منتصباً...
٢. خذ خطوة بساق واحدة للأمام مع ثنيها لتشكّل زاوية ٩٠ درجة (ويكون فخذك موازياً مع الأرض)، وابقِ قدم الساق الأخرى في مكانها مع وضع الركبة على الأرض وأيضاً على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٣. تحرك (بالرجوع للخلف) ... لوضع البداية وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس الحركة بساقيك الأخرى.

٢١. الاندفاع الأمامي:



١. امسك زوجين من الدم بل واحد في كل يد.
٢. خذ خطوة بساق واحدة للأمام مع ثنيها لتشكّل زاوية ٩٠ درجة (ويكون فخذك موازيا مع الأرض)، وابقى قدم الساق الأخرى في مكانها مع وضع الركبة على الأرض وأيضا على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٣. تحرك (بالرجوع للخلف) ... لوضع البداية وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس الحركة بساقيك الأخرى.

٢٢. رفع السمانتين من الجلوس:

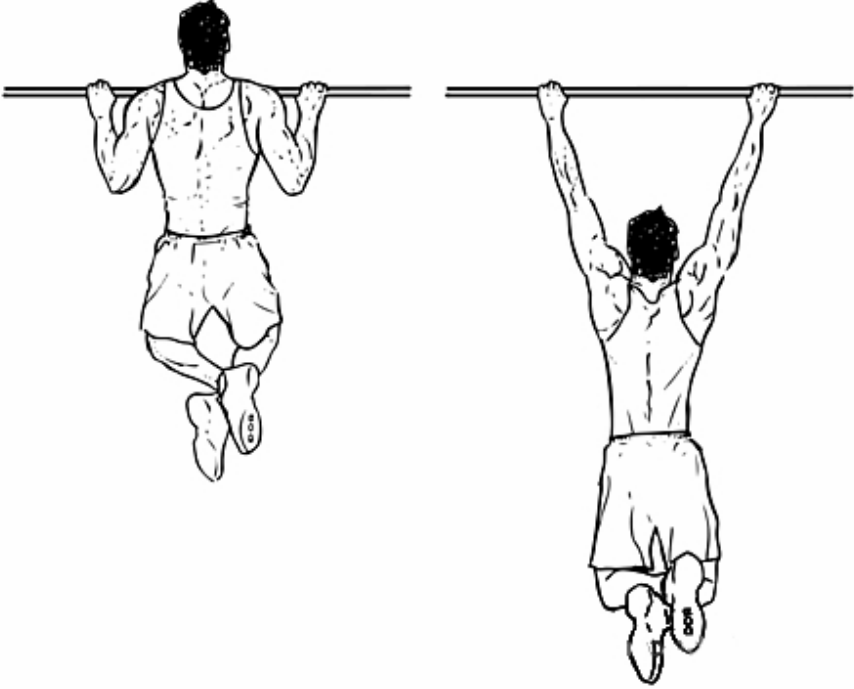


١. اجلس على (جهاز السمانة من الجلوس). مشطي القدمين (أصابع قدميك) يجب أن تكون على الحافة.
٢. ادفع مشطي القدمين (أصابع قدميك) للأعلى ولأسفل، عندما تكون في قمة الحركة، توقف من ١ - ٢ ثانية.
٣. كرر الحركة.



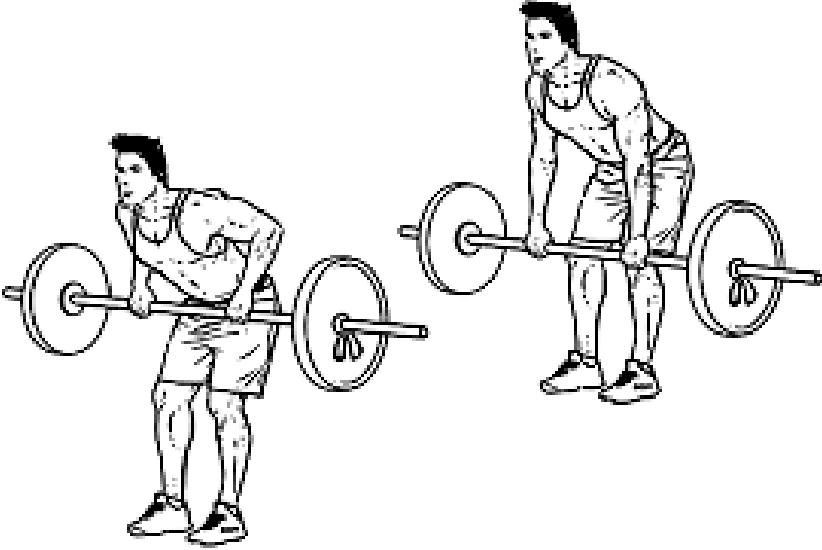
تمارين الجذب (السحب)

٢٣. الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة:



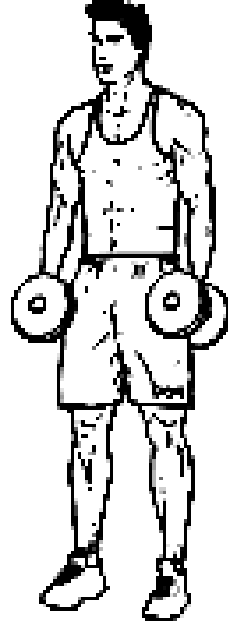
١. أمسك البار المعلق (العقلة) مع استعمال قبضة أكبر من عرض الكتفين.
٢. ارفع جسمك لأعلى.... قدر الإمكان أمام الرقبة.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٢٤. التجديف بالبار من الانحناء:



١. من وضع الانحناء .. أمسك البار بالقبضة العادية (كما في الصورة) المسافة بين يديك يجب أن تكون مثل المسافة بين كتفيك. أيضاً، رُكبتك يجب أن تنثيها بعض الشيء.
٢. ابدأ بالذراعين وهي ممتدة بالكامل ثم أجدب البار لأعلى (التجديف بالبار)، إلى أن يصل البار لمنطقة الوسط.
٣. عُد للبداية (بمد يديك بالكامل).
٤. كرر الحركة.

٢٥. مرجحة المطرقة بالدمبل (زوجي) :

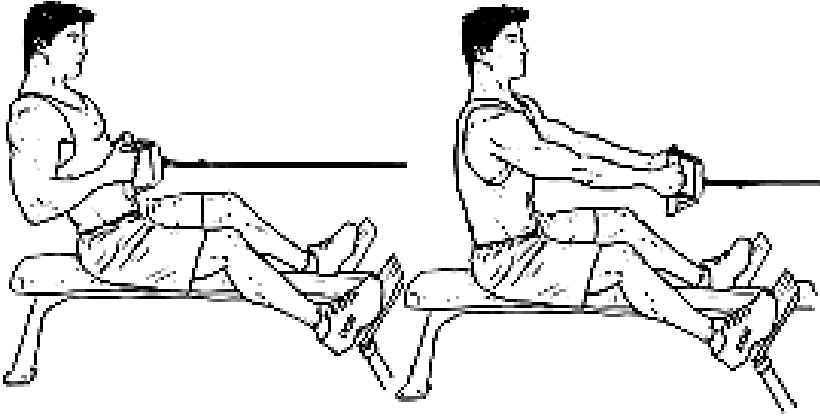


١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد).
٢. اتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.
٣. مرجح الدمبلين معا لأعلى (كما هما الدمبلين مواجهين لجسمك) .. توقف لثانية في هذا الوضع ثم عد ببطء إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة.

ملحوظة:

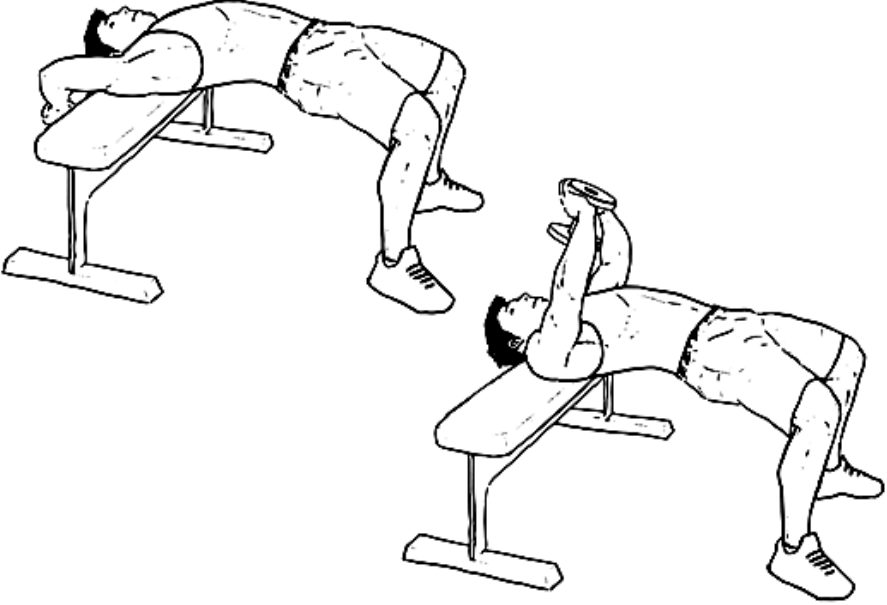
يمكنك أداء نفس التمرين بالتبادل أو بدمبل واحد (فردى).

٢٦. التجديف بالبكرة (من الجلوس):



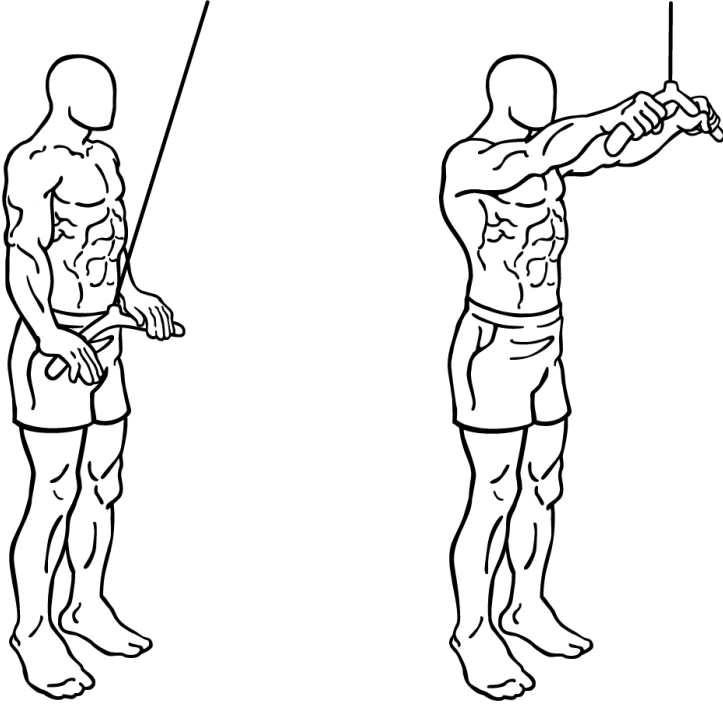
١. اجلس على جهاز (البكرة المنخفض) وامسك المقبض بكلتا يديك. ركبتك يجب أن تكون مثبتتين بعض الشيء.
٢. اسحب المقبض نحو جسمك حتى يقترب من وسطك.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٢٧. الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر):



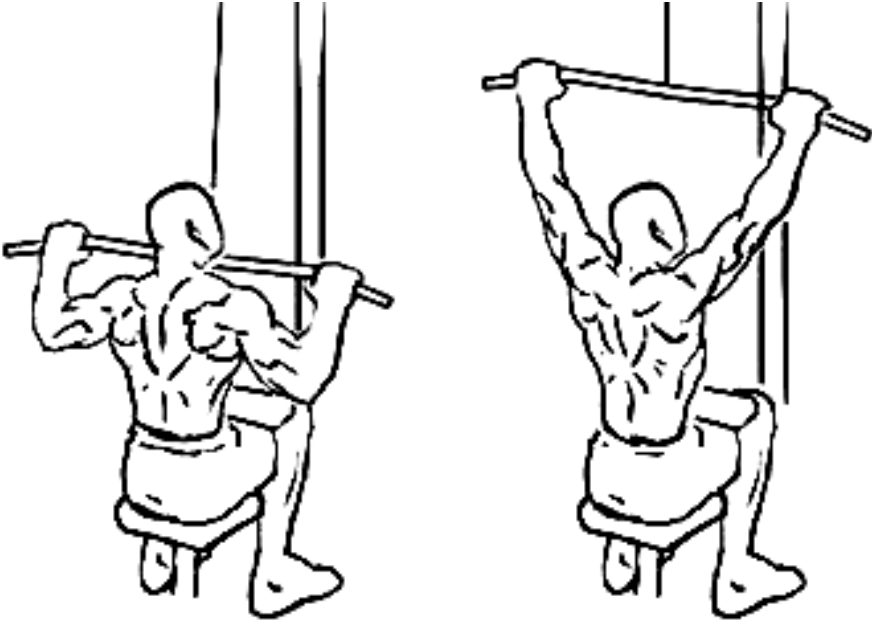
١. امسك الدمبل بكائتا يديك مع وضع كتفيك (وأعلى الظهر) على البنش المستوي.
٢. ابدأ والدمبل فوق صدرك (كما هو مبين في الصورة).
٣. ببطء اخفض الدمبل لخلف رأسك. وينبغي أن تواصل خفضه بقدر ما يمكن أن تصل.
٤. إعادة الدمبل إلى وضع البداية.
٥. كرر الحركة.

٢٨. الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات):



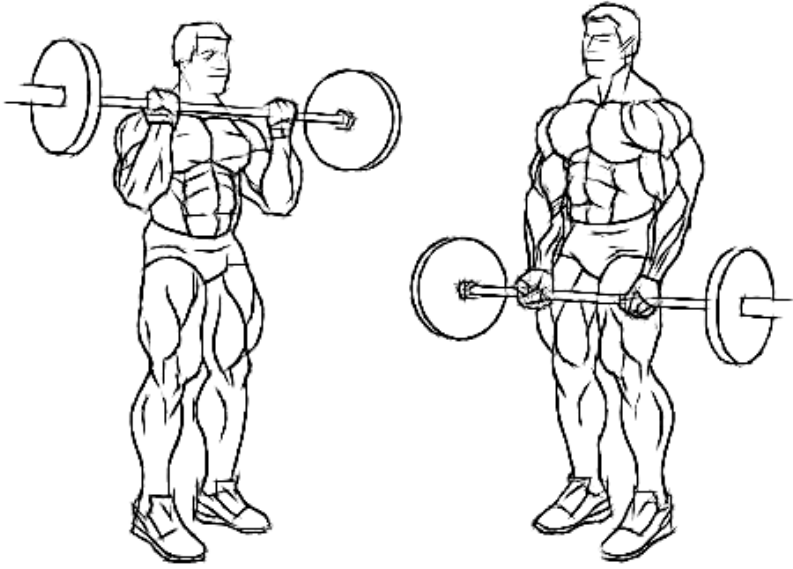
١. قف أمام جهاز اللات (للجذب لأسفل). امسك البار بذراعين مستقيمتين.
٢. انزل البار حتى تلمس جسمك تقريبا. ذراعيك يجب أن يكونا مستقيمتين بالكامل أثناء التمرين.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٢٩. الجذب لأسفل أمام الرقبة (جهاز اللات):



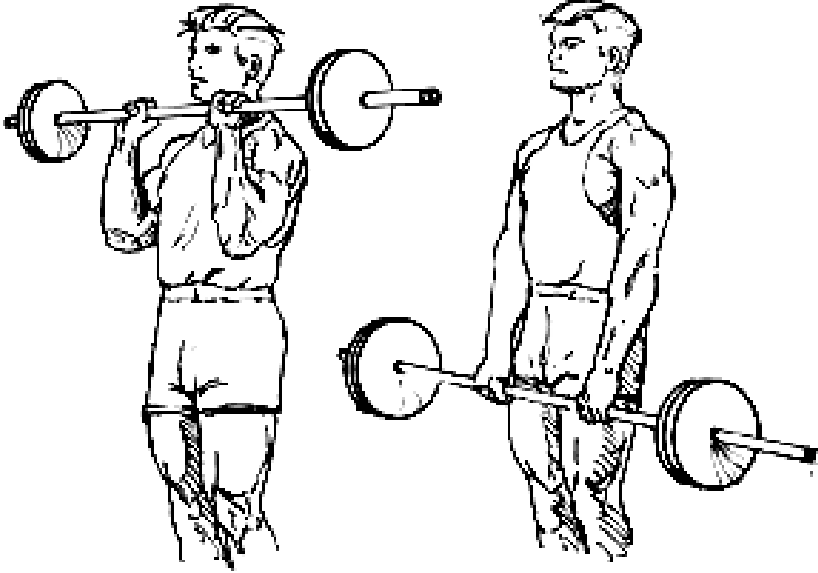
١. اجلس على جهاز الجذب لأسفل (جهاز اللات). امسك البار قبضة واسعة قدر الإمكان، راحتي يديك للأمام.
٢. اجذب البار مباشرة لأسفل حتى تصل لمنتصف صدرك تقريبا.. (مع الميل للخلف قليلا أثناء جذب البار).
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٣٠. المرجحة بالبار:



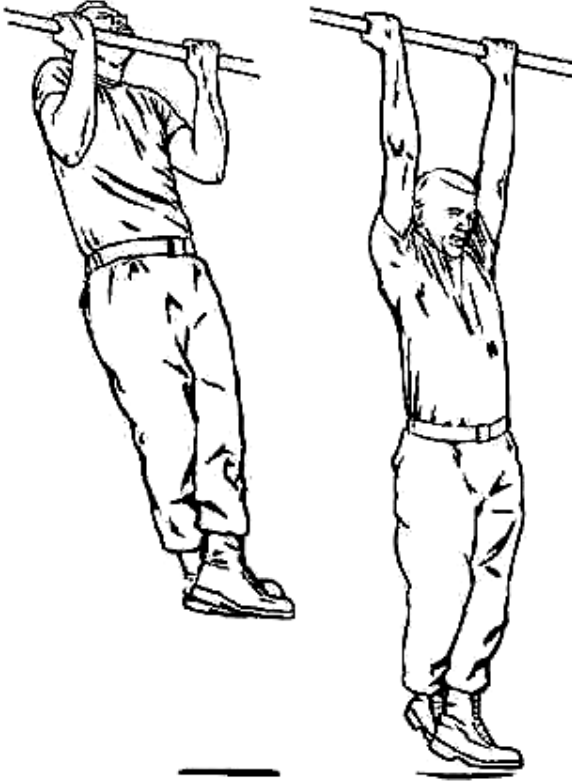
١. قف منتصباً، وأمسك البار (أوسع قليلاً من عرض كتفك).
٢. احمِل البار (اتجاه راحتي اليدين لأعلى). ذراعيك يجب أن يكونا قريبان من جسمك، وظهرك يجب أن يكون مستقيماً.
٣. مرجح البار لأعلى في سيطرة تامة على طريقة الأداء، وبيبطء. (استمر بالمرجحة حتى تحت ذقنك).
٤. توقف لثانية وأبدأ بـتنزيل البار ببطء حتى تصل إلى وضع البداية.
٥. كرر الحركة.

٣١. المرجحة بالبار (قبضة عكسية):



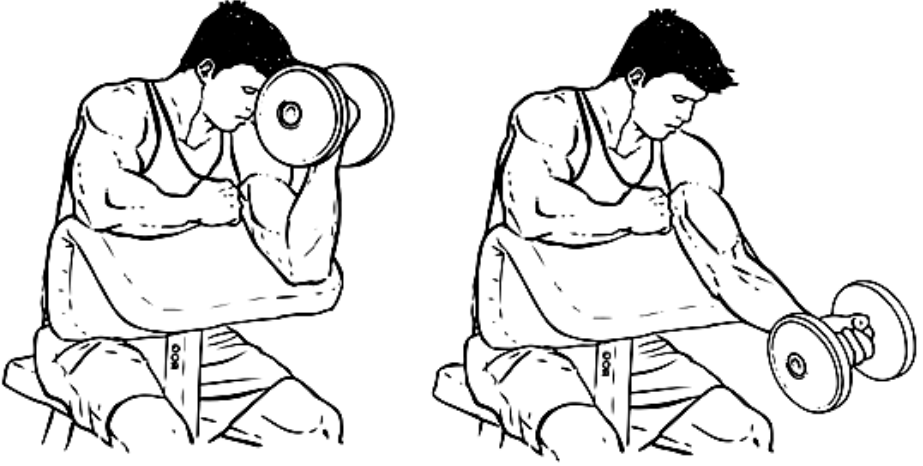
١. قف منتصباً، وأمسك البار (المسافة بين القبضتين مثل عرض الكتفين).
٢. اتجاه راحتي اليدين للداخل. وذراعيك يجب أن يكونا قريبان من جسمك، وظهرك يجب أن يكون مستقيماً.
٣. مرجح البار لأعلى في سيطرة تامة على طريقة الأداء، وببطء. (استمر بالمرجحة حتى تحت ذقنك).
٤. توقف لثانية وأبدأ بتنزيل البار ببطء حتى تصل إلى وضع البداية.
٥. كرر الحركة.

٣٢. الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة:



١. أمسك البار المعلق (العقلة) مع استعمال قبضة مثل عرض الكتفين ... اتجاه راحتي اليدين للداخل (تجاهك أثناء التمرين).
٢. ارفع جسمك لأعلى.... قدر الإمكان أمام الرقبة.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٣٣. مرجحة الواعظ (بالدمبل):

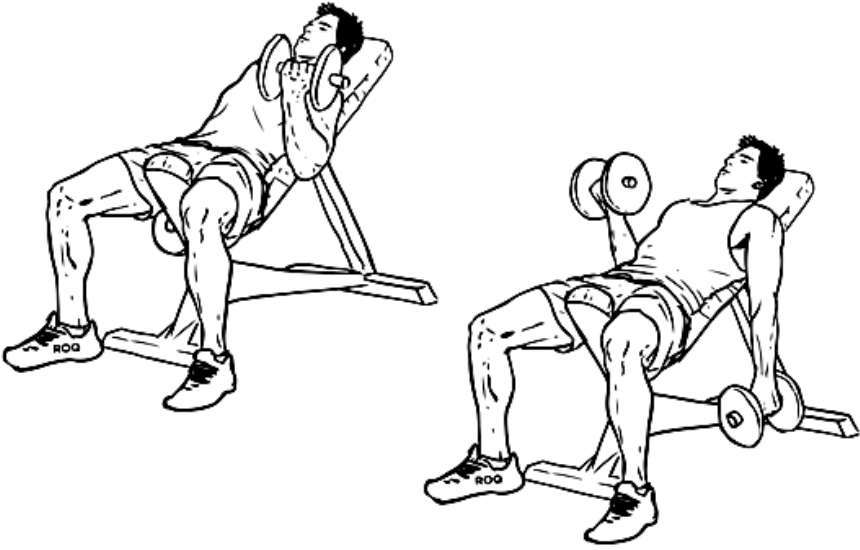


١. أمسك دمبل في يديك اليمنى وضع ذراعك (بشكل مريح) على بنش سكوت.
٢. مرجح الدمبل لأعلى (وفي اتجاه وجهك)..
٣. توقف لثانية وأبدأ بـتنزيل الدمبل ببطء حتى تصل إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بأداء نفس الحركة باليد اليسرى.

* ملحوظة:

قم بأداء التمرين بذراعك الأيمن وبعد ذلك الأيسر لكن (إذا كان الأيسر أضعف من الأيمن فلا بد أن تبدأ به وعدد التكرارات التي ستؤديها في الأيسر يجب أن تؤديها في الأيمن).

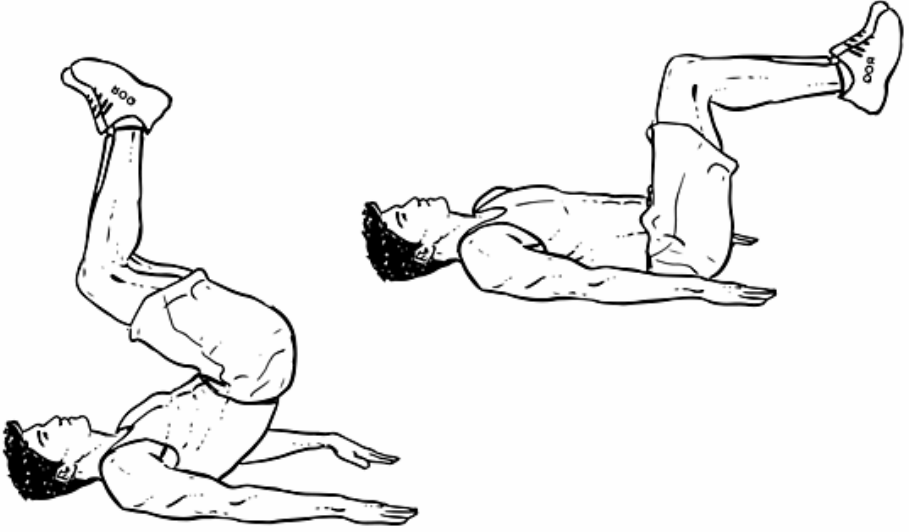
٣٤. مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش المائل لأعلى:



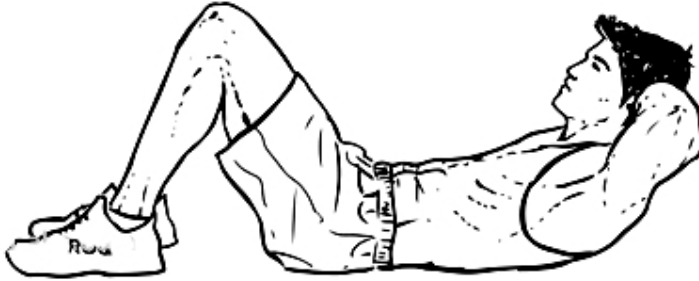
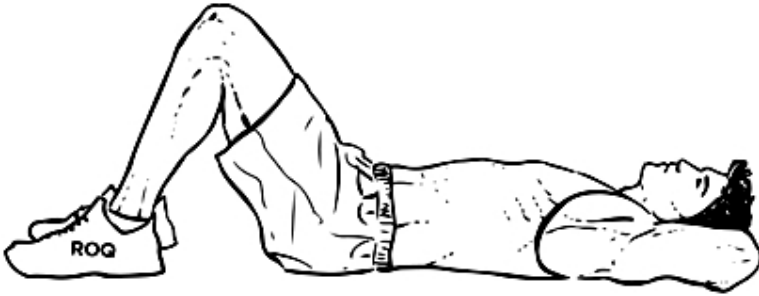
١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد)، واجلس على البنش المائل لأعلى.
٢. أترك ذراعيك لأسفل..... واتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.
٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن) اتجاه كتفك الأيمن. توقف لثانية في هذا الوضع ثم عد ببطء إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة بذراعك الأيسر.
٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.
٦. كرر الحركة.

تمارين البطن

٣٥. الطحن المعكوس (العكسي):



١. اجلس على الأرض أو على بنش مستوي، ساقيك يجب أن تكونا مثنيتين (تشكل زاوية ٩٠ درجة). مع وضع يديك بجانب جسمك (أليتيك).
٢. حرك ساقيك وهما مثنيتين (مع رفع قسمك الأوسط)، تجاه وجهك، (تأكد بأنك تنفذ هذا التمرين بعضلات بطنك).
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.



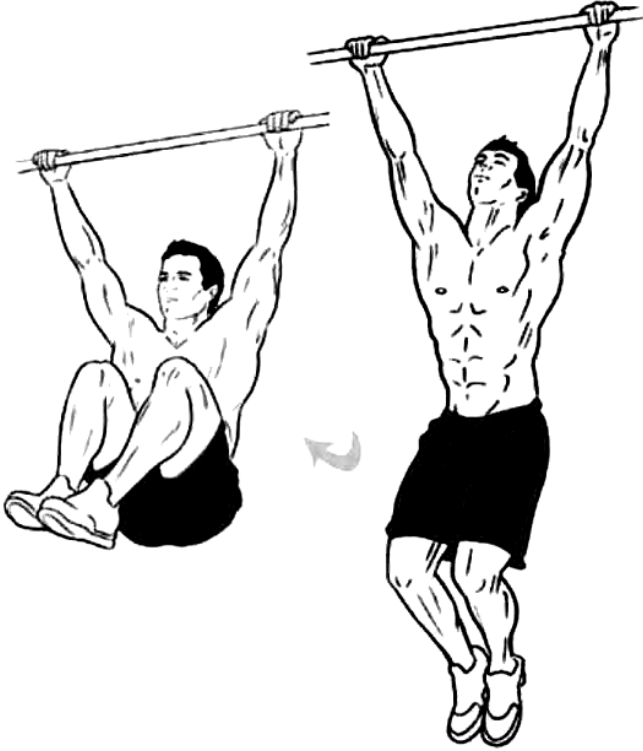
١. استلقي على الأرض أو على بنش مستوي. مع ثني الركبتين حوالي ٩٠ درجة... باطن قدميك يجب أن تكونا مستوية على الأرض. مع وضع يديك وراء رأسك.... وأبقي مرفقيك للخارج. لعزل عضلات بطنك، ادفع نفسك للأمام في اتجاه ركبتيك.
٢. لف كتفيك من الأرض حتى يرتفع كتفيك من الأرض فقط حوالي ١٠ - ١٥ سم، ولكن ظهرك السفلي يجب أن يبقى على الأرض.
٣. اضغط عضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٣٧. الالتواء بالكرة الطبية على البنش المنحدر:



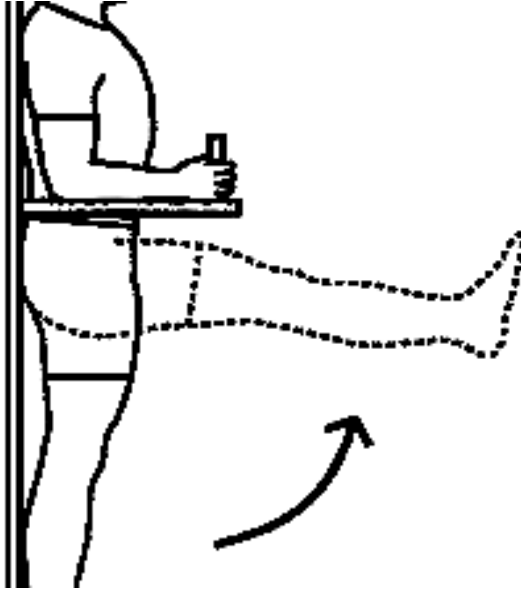
١. أمسك كرة طبية أو (دمبل، أو طارة (وزن).
٢. اجلس على البنش المنحدر لأسفل (بحيث يكون الوركين والركبتين تشكل زاوية ٩٠ درجة).
٣. أمسك الوزن أمامك مع الحفاظ على ظهرك مستقيم (جذعك يجب أن يشكل زاوية حوالي ٤٥ درجة من البنش).
٤. ألوي جذعك بقدر ما تستطيع إلى اليمين ومن ثم اعكس الحركة، والتوي بقدر ما تستطيع لليسار، هذا هو تكرار واحد.
٥. كرر الحركة.

٣٨. رفع الساقين لأعلى (من التعلق على العقلة):



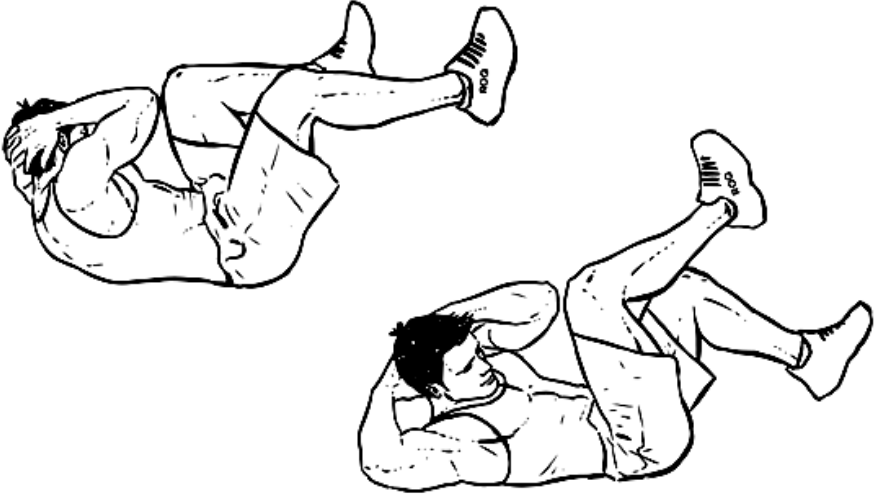
١. تعلق على العقلة، (مع فرد ذراعيك). اثني ساقيك قليلا .
٢. أستعمل عضلات بطنك لسحب ساقيك نحو صدرك (مع الحفاظ على ساقيك مثبتتين). قم بقبضة ل ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

أو يمكنك أداء التمرين من التعلق على (المتوازيين) كالتالي



١. تعلق على المتوازيين، (أستند على ساعديك ومرفقيك). ساقيك يجب أن تكونا معلقتان ومستقيمتان لأسفل.
٢. أستعمل عضلات بطنك لسحب ساقيك نحو صدرك. ثم قم بقبضة ل ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٣٩. الطحن الملتوي:



١. أرقد على الأرض مع رفع ركبتيك من على الأرض، يديك متشابكتين وراء رأسك وذراعيك يمران أمام صدرك أثناء التمرين ليقتربا أحد المرفقين (الكوع) من ركبة الساق المعاكسة.
٢. ألوي جذعك بالتناوب بين الجانب الأيمن والأيسر من الجسم (ارفع جسمك لأعلى مع طحن الجزء الأوسط).
٣. بعد التواء في جذعك العودة ببطء إلى وضع البداية.

٤٠. الجلوس على شكل V :



١. استلق على ظهرك مع استقامة ذراعيك وساقيك.
٢. ارفع ساقيك لأعلى إلى زاوية 45° مع رفع الجزء العلوي من جسمك ليقترب من ساقيك، (مع مد ذراعيك نحو ساقيك).
٣. أبقى في هذا الوضع لمدة ثانيتين قبل أن تعود لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

التمارين القلبية

أمثلة للتمارين القلبية:



✓ صعود السلم.

✓ الدراجة الثابتة (والمتحركة).

✓ المشي (وعلى المشايه).

✓ الجري (وعلى المشايه).

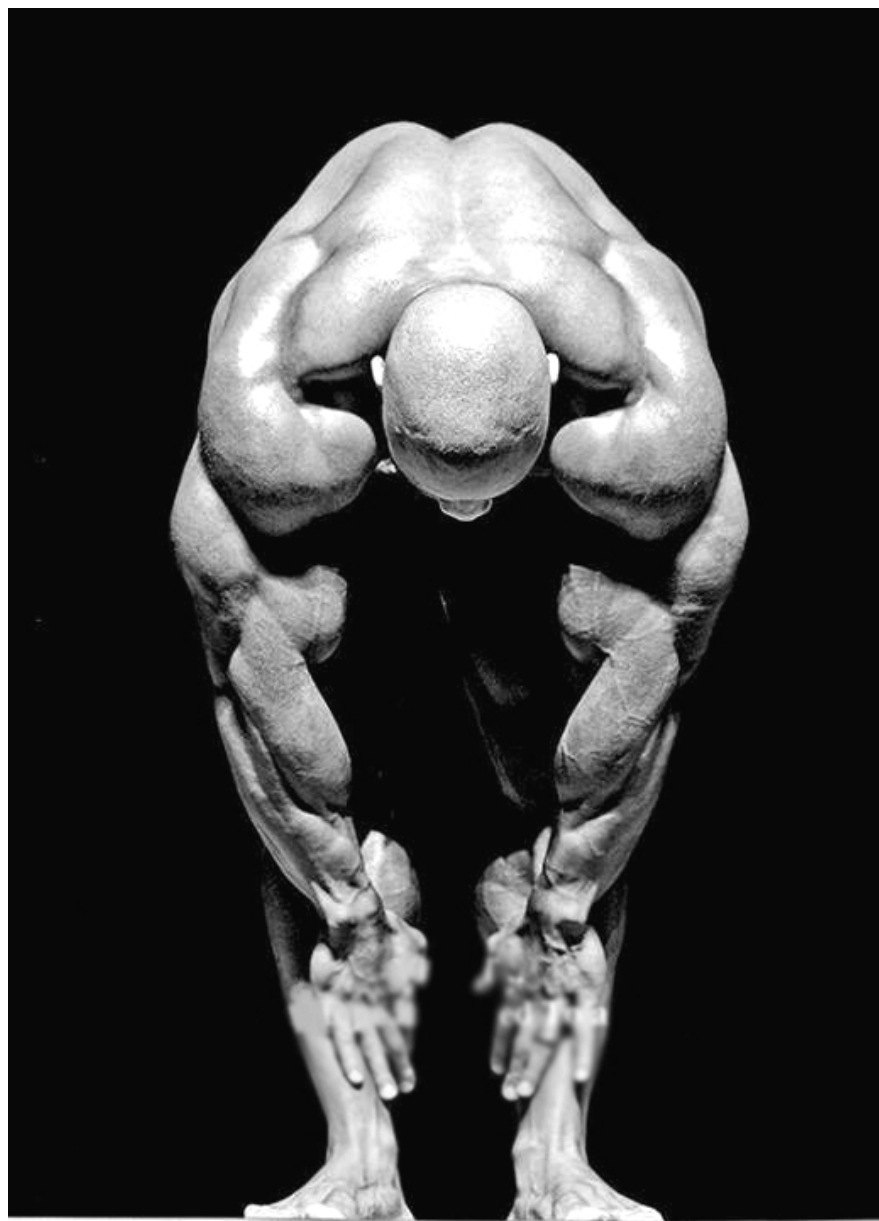
✓ الهرولة (وعلى المشايه).

✓ نط الحبل.

✓ التجديف.

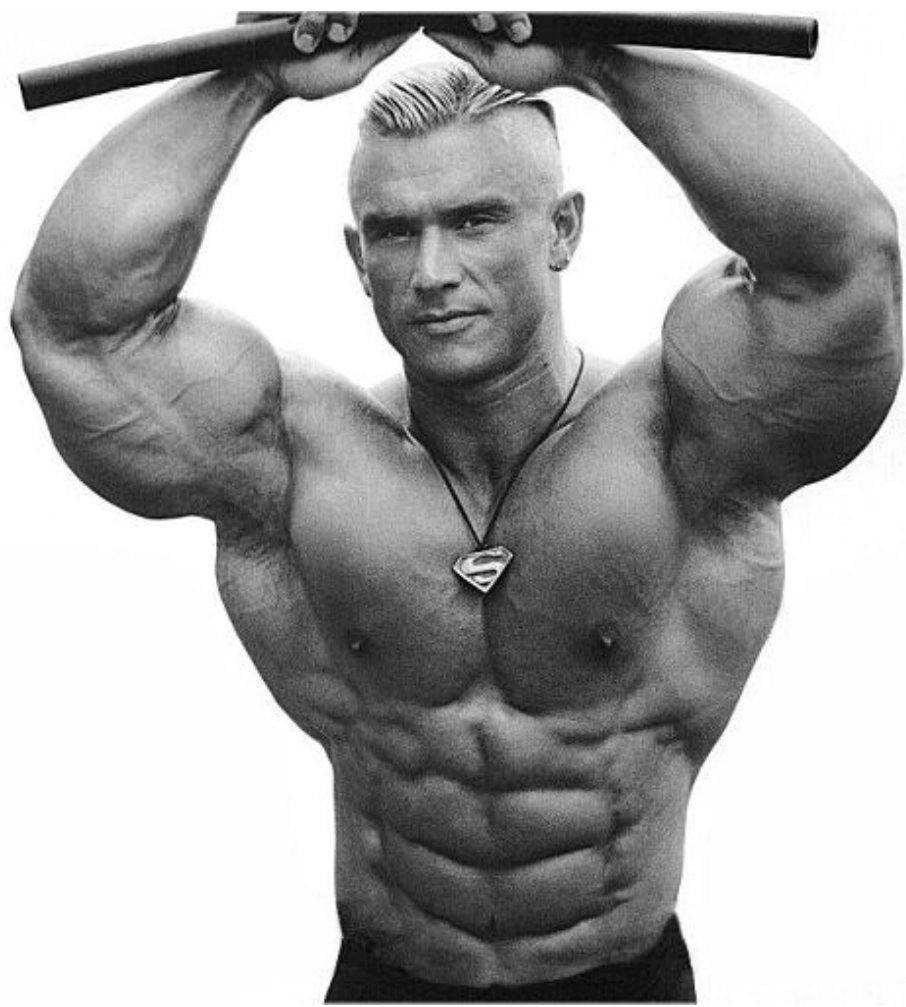
✓ السباحة.

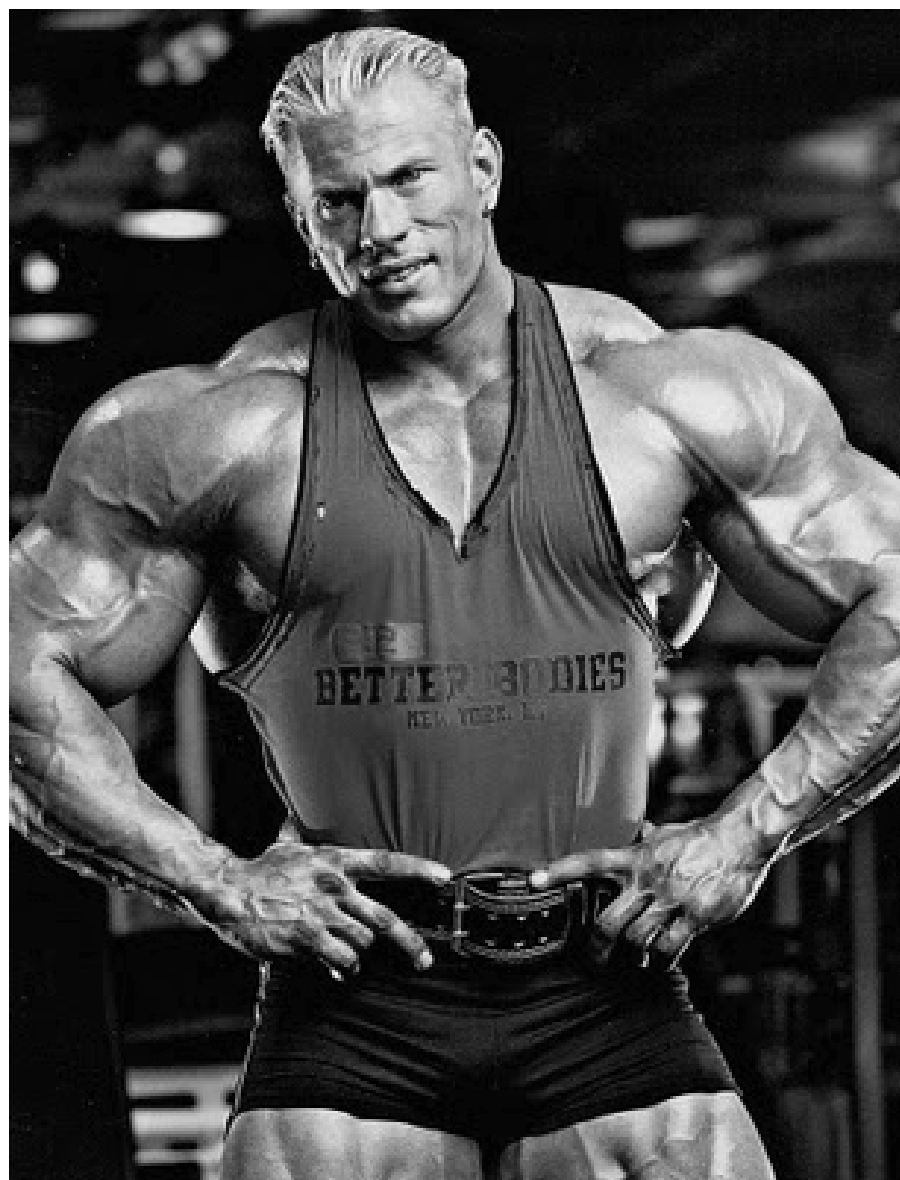












وختاما

"سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

[البقرة : ٣٢]

أين تجد مؤلفات كابتن/ خالد هيكل؟

المؤلفات بإذن الله منتشرة في كل المكتبات وخاصة مكتبات (وفرشات) وسط القاهرة

وأیضا مكتبات أخرى كثيرة .. لمعرفة يمكنك الدخول على شبكة الإنترنت وكتابة كابتن/ خالد هيكل لتدخل على الصفحة الخاصة به وأيضا الاستفادة منها (فيها الكثير) .

تابع دائما .. فدائما هناك الجديد

نبذه عن المؤلف

مارس رياضات متنوعة مثل كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى كناشئ في أندية كبيرة مثل (النادي الأهلي ونادي الترسانة) كما مارس رياضات أخرى مثل تنس الطاولة والسباحة كهواية، ثم بعد ذلك مارس رياضة بناء الأجسام كلاعب ثم كمدرّب لفترة طويلة.
حصل كابتن/ خالد هيكل

- دورات الاتحاد المصري لكمال الأجسام بتقدير عام (امتياز).
- دبلومات الأكاديمية الأولمبية المصرية بتقدير عام (امتياز).
- شهادات تقدير من الاتحاد المصري والاتحاد الدولي لكمال الأجسام عن أول مؤلفاته (كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام).
- كلمة مققدمة في كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام (شكر خاص) من رئيس الاتحادين المصري والأفريقي ونائب رئيس الإتحاد الدولي د/عادل فهيم.

مؤلفاته

- (١) الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام.
 - (٢) كيف توقف زحف الشيخوخة المبكرة.
 - (٣) أهم ١٠ عناصر غذائية في حياة الرجل.
 - (٤) تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة.
 - (٥) خطة ألد ٢٤ ساعة ب المكملات الغذائية.
 - (٦) كيف تصبحين رشيقة في أقل وقت؟
 - (٧) عضلات للأبد !!
 - (٨) مراحل ويدر للتدريب. (سلسلة المعرفة قوة)
 - (٩) قواعد التغذية لبناء الأجسام. (سلسلة المعرفة قوة)
 - (١٠) البطن المنحوتة.
 - (١١) تمارين بناء الأجسام.
 - (١٢) دليلك لتدريب كل عضلات الجسم.
 - (١٣) برنامج تدريب الـ ١٢ أسبوع.
 - (١٤) (كتابين X واحد) تدريبات الكثافة العضلية و ٧٠ ثانية لقوة وبناء الأجسام. (سلسلة المعرفة قوة)
 - (١٥) جسم عضلي كالصخر. (سلسلة المعرفة قوة)
- مراجعة علمية للكتب
◇ دليل الصحة والتدليك تأليف ك/ محمد رمضان.