

البطن المنحوتة

٥٠ تمرين لبناء عضلات بطن قوية ومنحوتة

تأليف وإعداد

كابتن / خالد هيكل

الإتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأولمبية المصرية

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

إلى أمي وأبي ..

وزوجتي وأبنائي مريم ويوسف ..

وأخواتي

الأحباء .

وإلى كل إنسان وقف جانبي وساعدني .

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: البطن المنحوتة.

تأليف وإعداد: كابتن/ خالد هيكل.

البريد الإلكتروني:

Building.body@yahoo.com

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي:

I.S.B.N.

977-90-1356-5

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

الفهرس

٩	 مقدمة
١٠	 تمهيد
١٤	 القسم الأول عضلات البطن العلوية
١٥	 ١- تمرين الطحن
١٦	 ٢- تمرين الطحن (ساق الضفدع)
١٧	 ٣- تمرين الطحن المنقسم
١٨	 ٤- تمرين الطحن (الساقين لأعلى)
٢٠	 ٥- تمرين الطحن (السحب للأمام)
٢١	 ٦- تمرين الطحن (السحب بالبكرة العالية)
٢٢	 ٧- تمرين الطحن (السحب بالبكرة العالية .. بيد واحدة)
٢٣	 ٨- تمرين سحب البكرة والطحن من الرقود
٢٤	 ٩- تمرين الطحن بوزن (طارة)
٢٥	 ١٠- تمرين الطحن فوق الرأس بالكرة الطبية
٢٦	 ١١- تمرين الطحن بالكرة الطبية
٢٧	 ١٢- تمرين الطحن الجانبي من الرقود
٢٨	 ١٣- تمرين الطحن بالوزن على البنش
٢٩	 ١٤- تمرين الطحن بالذراع لمفرودة
٣٠	 ١٥- تمرين الثني الطحن
٣١	 ١٦- تمرين اصطدام السيارة
٣٢	 ١٧- تمرين الـ (لف ولمس الأصبع)
٣٣	 القسم الثاني عضلات البطن السفلية

٣٤	١٨- تمرين الطحن العكسي
٣٥	١٩- تمرين تقاطع الساقين من الجلوس
٣٦	٢٠- تمرين تقاطع الساقين من الرقود
٣٧	٢١- تمرين ميل الركبتين (للجانبيين)
٣٨	٢٢- تمرين رفع الورك
٣٩	٢٣- تمرين رفع الورك من الثبات
٤٠	٢٤- تمرين الـ (لف) لأعلى من الثبات
٤١	٢٥- تمرين رفع الساق (المستقيمة) من التعلق
٤٢	٢٦- تمرين رفع الساق (المنثنية) من التعلق
٤٣	٢٧- تمرين الدراجة
٤٤	٢٨- تمرين الطحن المعكوس من الجلوس
٤٥	٢٩- تمرين رفع الساق من الرقود
٤٦	٣٠- تمرين اللف العكسي بالكرة الطبية
٤٧	٣١- تمرين رفع الساق بالدمبل
٤٨	٣٢- تمرين توازن الأرداف
٤٩	٣٣- تمرين اللولبي
٥٠	٣٤- تمرين الاستدارة مع التوازن على الأرداف
٥١	القسم الثالث عضلات البطن والعضلات المنحرفة.....
٥٢	٣٥- تمرين طحن بتقاطع الركبة
٥٣	٣٦- تمرين رفع الساق من الرقود الجانبي
٥٤	٣٧- تمرين رفع الساق (مع الثني الجانبي بالكرة الطبية) من التعلق.....
٥٦	٣٨- تمرين رفع الساق (مع الثني الجانبي) من التعلق

٥٨	٣٩- تمرين الطحن بركبتين مشيتين على الجانب
٥٩	٤٠- تمرين الساق الواحدة لأعلى
٦٠	٤١- تمرين الساقين لأعلى
٦١	٤٢- تمرين رفع الساق للجانب
٦٢	٤٣- تمرين رفع الساقين للجانب
٦٣	٤٤- تمرين المرححة اللولبية بوزن
٦٤	٤٥- تمرين الطحن الجانبي
٦٥	٤٦- تمرين ال(لف) للجانب بالكرة الطبية
٦٦	٤٧- تمرين الطحن والالتواء
٦٧	٤٨- تمرين الالتواء ولمس أصبع القدم
٦٨	٤٩- تمرين الالتواء والاقتراب لأعلى
٧٠	٥٠- تمرين الطحن بسحب الكابل لأسفل (فردى)
٧٢	قبل كل شيء
٧٣	ماذا يجب أن نعرف بعد ما تقدم؟
٧٦	عرض لتمارين الإطالة لكل عضلات الجسم

مقدمة

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

هذا الكتاب المسمى بـ(البطن المنحوتة).. أقدمه لكل الناس وخصوصا لمن يرغب في أن يكون لديه عضلات بطن قوية ومنحوتة.. حيث أن ذلك قد يبدو بالنسبة للكثيرين أمراً صعب المنال وأشبه بالخيال كحلم الحصول على مصباح علاء الدين أو خاتم سليمان.



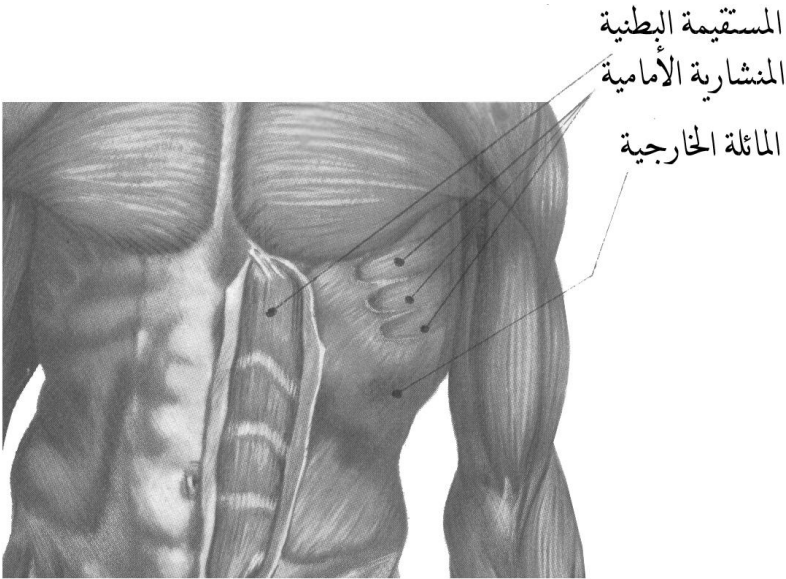
ولكن لحسن الحظ، قد تم وضع مجموعة من التمرينات المختلفة التي قد تساعد أيّاً منا على تحقيق هدفه في الحصول على بطن قوية ومنحوتة.

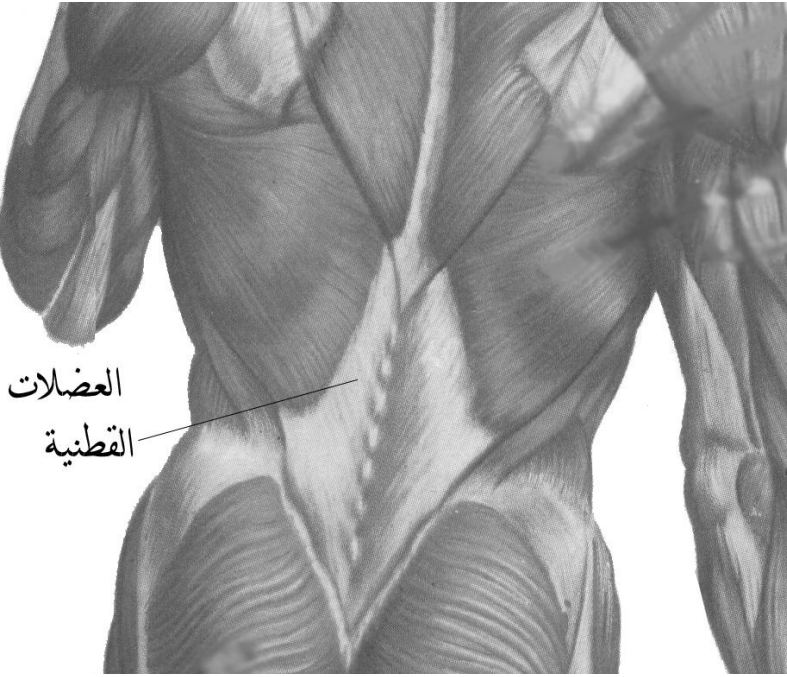


كابتن/خالد هيكل

تمهيد

يعتقد كثيرون أن الجزء الأوسط من جسم الإنسان هو عبارة عن عضلات البطن المستقيمة، والواقع أن هذه العضلات لا تعدو أن تكون جزءا واحدا من أجزاء هذه المنطقة، إذ أن هناك أيضا العضلات المائلة الخارجية والعضلات المائلة الداخلية والجزء الأسفل من الظهر المعروف بالعضلات القطنية وتستحوذ عضلات البطن المستقيمة على الانتباه والاهتمام الأكبر لأنها أكثر الأجزاء وضوحا في الجسم كله.





وتقع عضلات البطن في منتصف الجسم مكونة مع الصدر والذراعين والساقين إطاراً أو هيكلًا مميزًا واضحًا. وفي الوقت الذي ترمز فيه ضخامة الذراعين وعرض الكتفين إلى قوة الفرد العضلية، فإن تماسك منطقة الوسط دليل على الصحة واللياقة البدنية.

وعندما نهتم بتقوية هذه المنطقة لا نركز فقط على عضلات البطن المستقيمة وإنما نضع في اعتبارنا وبنفس درجة الأهمية بقية الأجزاء الأخرى ومنها الجزء الأسفل من الظهر.

والإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن يسير مستقيم الجسم ولمدة طويلة مما يشكل ضغطاً على العضلات القطنية وقد يصيب الظهر بالآلام حادة.



وهناك خطأ يقع فيه معظم لاعبي بناء الأجسام هو أنهم عند تدريب منطقة الوسط يبدءون مباشرة بتمارين البطن دون أن يقوموا بأية عملية تسخين لمنطقة أسفل الظهر مع أن هذه العملية هامة جدا. ولذلك فإنني أنصح بالتسخين الجيد قبل تدريب هذه المنطقة (منطقة الوسط).

هنا كل ما تريده ويجب أن تقوم به للحصول على بطن قوي ومنحوتة كل ما عليك هو:

أن تختار تمرين واحد من القسم الأول (عضلات البطن العلوية)..... ثم تختار تمرين واحد من القسم الثاني (عضلات البطن السفلية).... ثم تختار تمرين واحد من القسم الثالث (عضلات البطن والعضلات المنحرفة).

قم بأداء التمرين الأول لتكرارات كثيرة قدر الإمكان، استرح ٤٥ ثانية، ثم كرر مرتين.

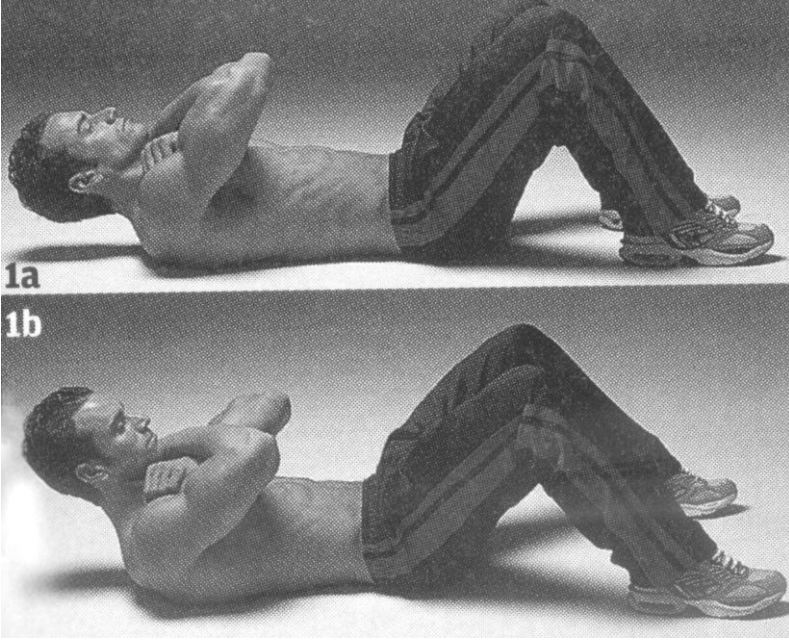
عندما تنتهي.... تحرك فوراً للتمرين التالي، ثم بعد ذلك التمارين التالية
(المجموع = تسع مجموعات) ٣ من كل قسم.
مهما كان اختيارك من الثلاث أقسام، أنت ستضمن تمرين مصنوع حسب طلبك
وبشكل مثالي لنحت بطنك (المنحوتة والصلبة جدا) وفي وقت قياسي.
ليس هناك أسهل من ذلك، وبشكل مفصل وأكثر فعالية للجميع.

القسم الأول

عضلات البطن العلوية

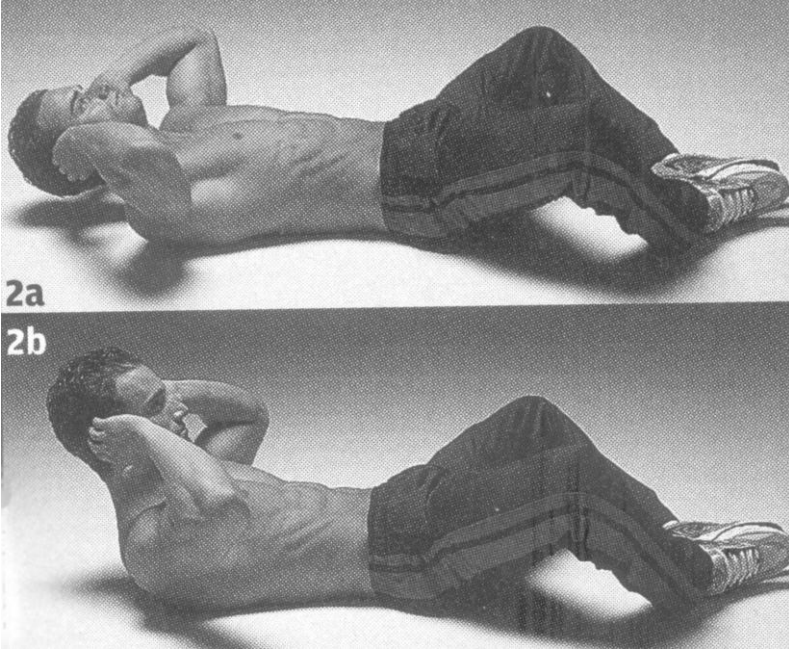


١- تمرين الطحن .



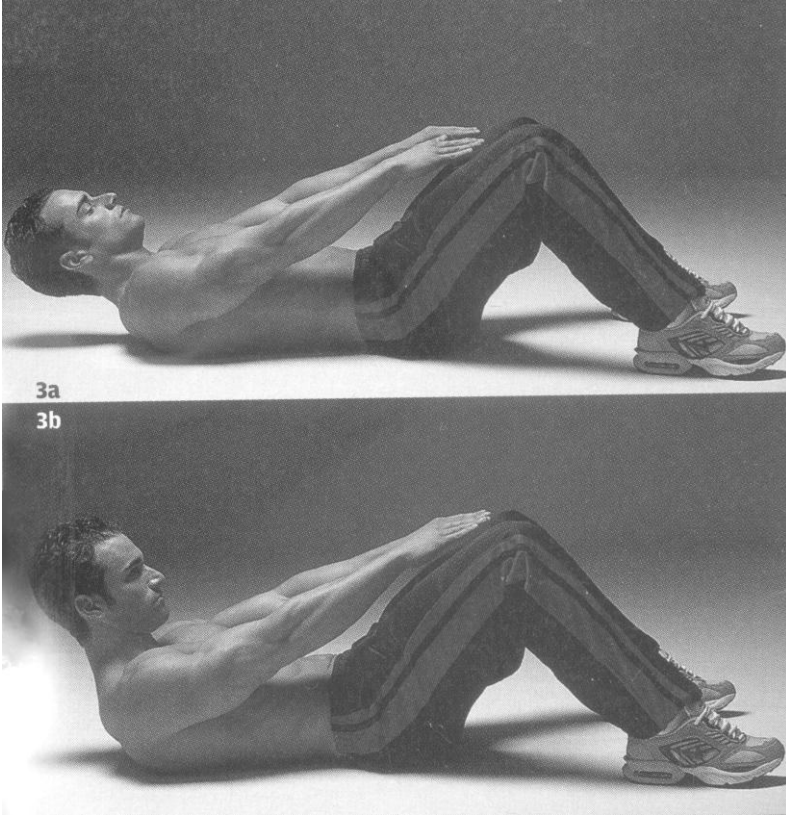
- ١- تمدد على الأرض.
- ٢- ضع يديك وهي مثنية عبر صدرك (لتشكل حرف X).
- ٣- أثني ركبتيك، وضع قدميك على الأرض.
- ٤- ابدأ التمرين برفع كتفيك من على الأرض قليلا لتشعر بتقلص عضلات بطنك.
- ٥- أثبت في تقلص عضلات بطنك للحظة.
- ٦- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

٢- تمرين الطحن (ساق الضفدع) .



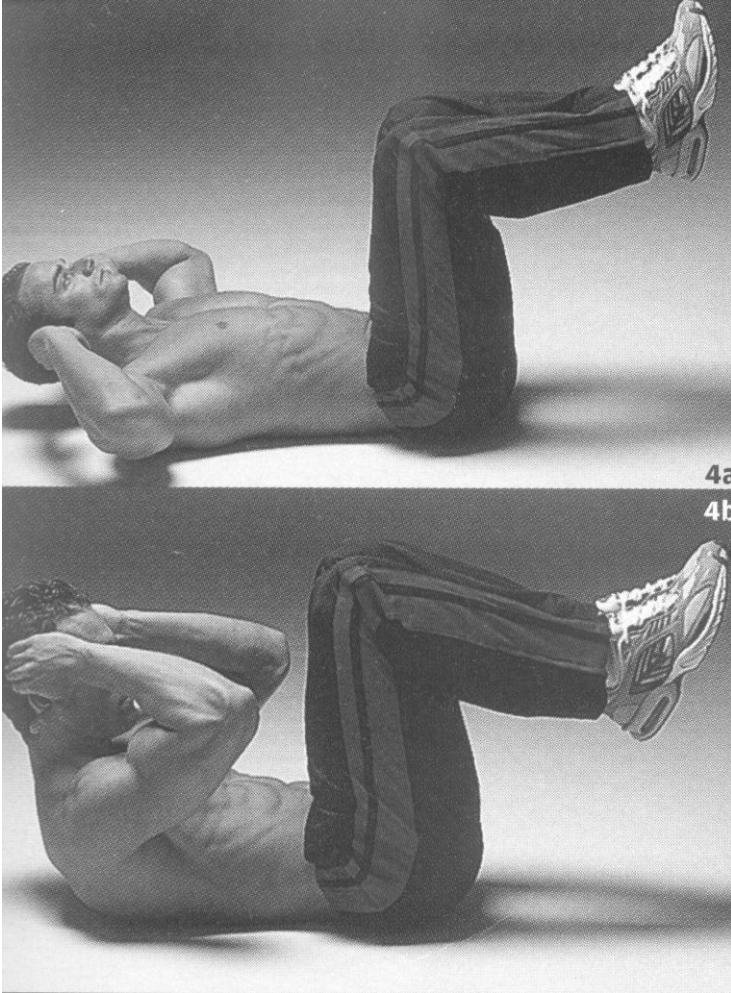
- ١- تمدد على الأرض.
- ٢- يديك تلمس أذنيك.
- ٣- أثني ركبتيك، وضع نعليك في مواجهة بعضهما.... قرب ركبتيك للأرض على الجنبين (بفتح ساقيك).
- ٤- أحتفظ بهذا الوضع ... ثم بعد ذلك أرفع كتفيك وقلص عضلات بطنك للحظة.
- ٥- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

٣- تمرين الطحن المنقسم.



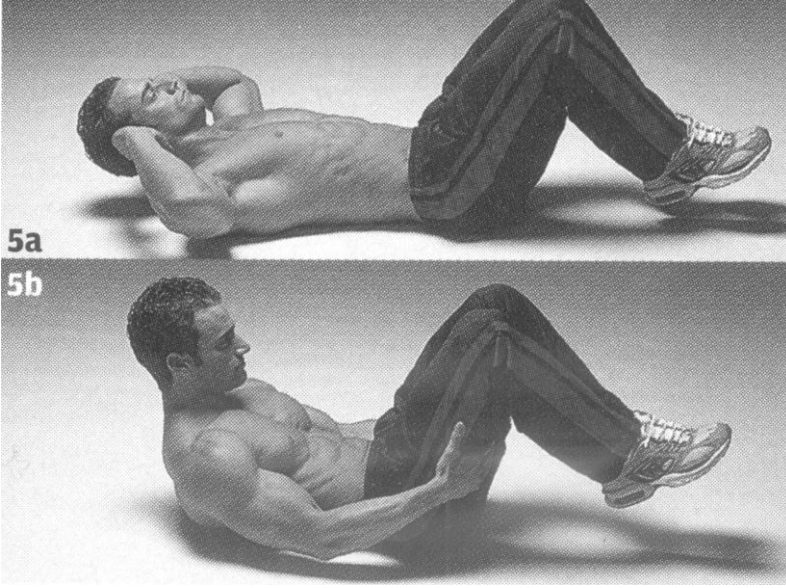
- ١- تمدد على الأرض.
- ٢- أثني ركبتيك، وضع قدميك على الأرض (المسافة بين القدمين أوسع قليلا من عرض الكتفين).
- ٣- أفرد ذراعيك للأمام باستقامة بين ركبتيك.
- ٤- أرفع كتفيك وقلص عضلات بطنك للحظة (ويديك للأمام).
- ٥- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

٤- تمرين الطحن (الساقين لأعلى) .



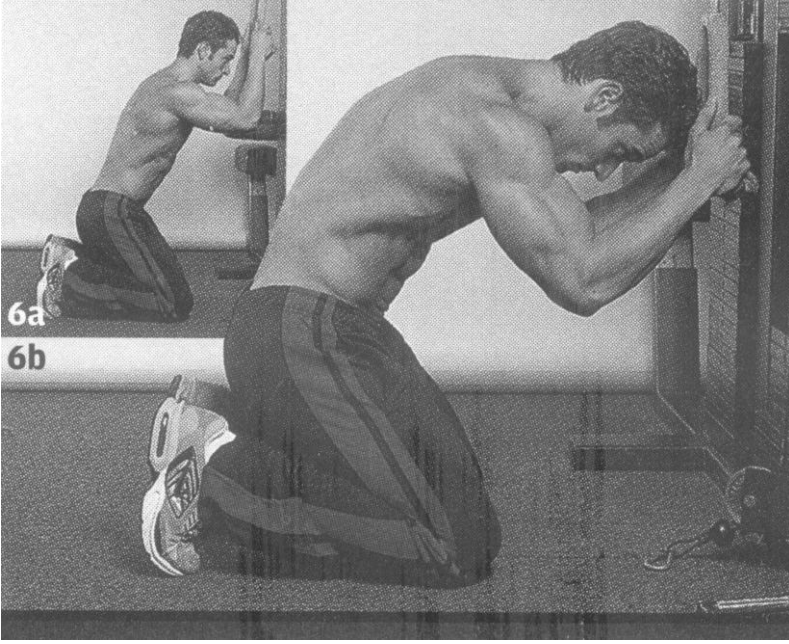
- ١- تمدد على الأرض.
- ٢- أثنى ركبتيك وأرفع كلتا الساقين فوق أفخاذك لتكون عمودية على الأرض.
- ٣- يديك تلمس أذنيك.
- ٤- أرفع كتفيك وقلص عضلات بطنك للحظة.
- ٥- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

٥- تمرين الطحن (السحب للأمام) .



- ١- تمدد على الأرض.
- ٢- أثني ركبتيك، القدمين معا.
- ٣- يديك تلمس أذنيك.
- ٤- أرفع قدميك حوالي ٥ سم بعيدا عن الأرض.
- ٥- أرفع كتفيك وقلص عضلات بطنك للحظة.... مدد ذراعيك.. مع مسك ساقيك من الخلف.
- ٦- اسحب نفسك للأمام حوالي من ٣ - ٥ سم.
- ٧- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

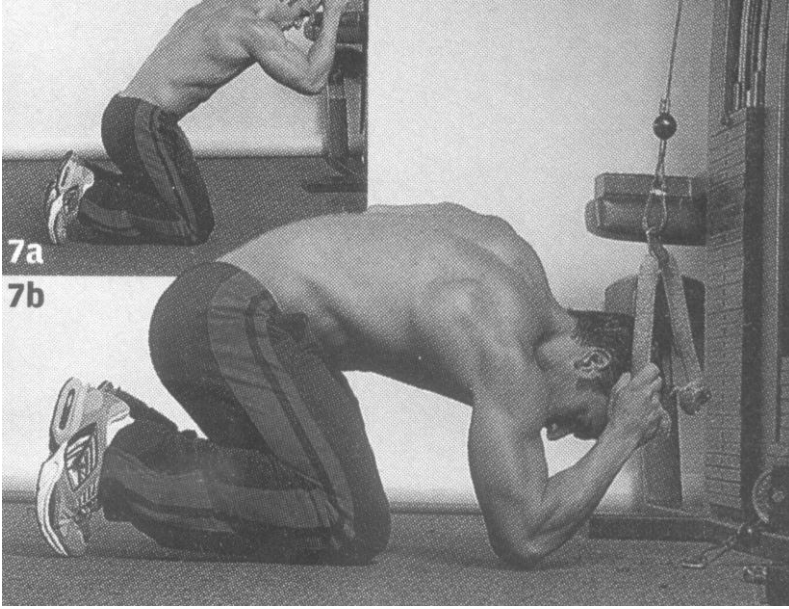
٦- تمرين الطحن (السحب بالبكرة العالية) .



- ١- أربط حبل بالبكرة العالية.
- ٢- أمسك الحبل من نهايته، ثم أسجد بركبتيك أمام الجهاز والأفخاذ معا.
- ٣- أجلب يديك إلى جانبي رأسك، حتى فوق أذنيك.
- ٤- لف صدرك وكتفيك في اتجاه فخذيك وقلص عضلات بطنك للحظة.
- ٥- عود إلى وضع البداية.

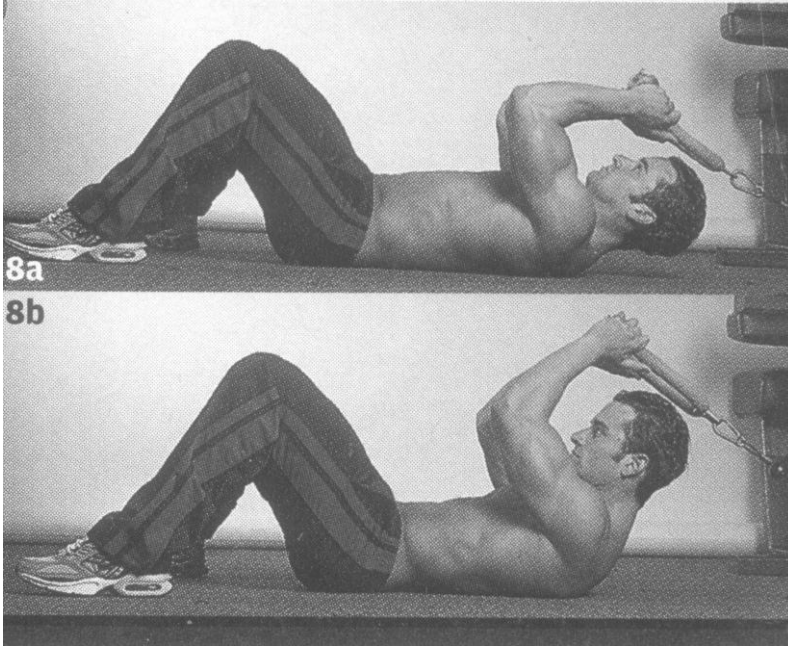
٧- تمرين الطحن (السحب بالبكرة العالية) . . بيد

واحدة) .



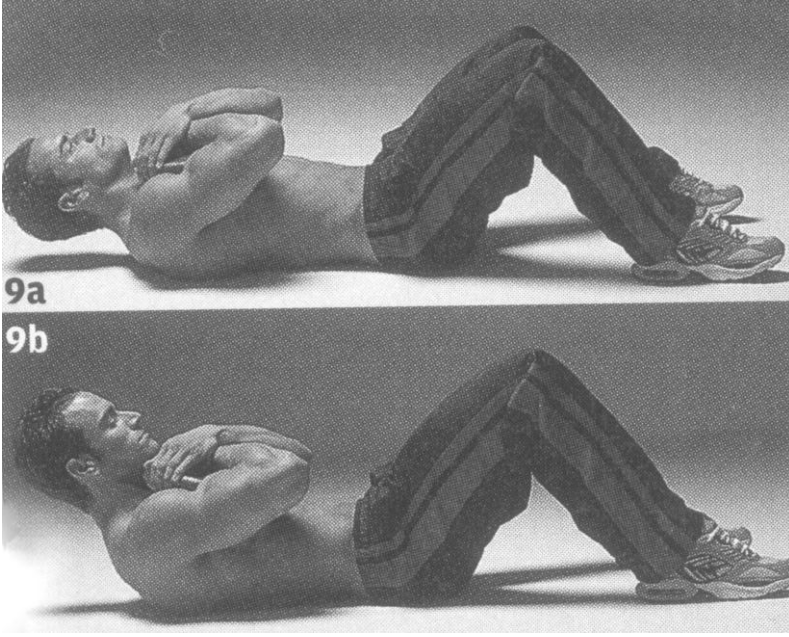
- ١- أربط الحبل بالبكرة العالية.
- ٢- أمسك الحبل من نهايته، أسجد بركبتيك أمام الجهاز ، والأفخاذ معا.
- ٣- امسك مقبض واحد بيدك اليمنى واسحبه للأسفل على طول الجانب الأيمن للرأس (راحة اليد مواجهة للداخل).
- ٤- لف لأسفل حتى يلمس كوعك الأرض.
- ٥- انتظر لحظة... ثم ارتفع لأعلى كرر الحركة....
- ٦- أنهى المجموعة... ثم بعد ذلك قم بمجموعة بيدك اليسرى.

٨- تمرين سحب البكرة والطحن من الرقود .



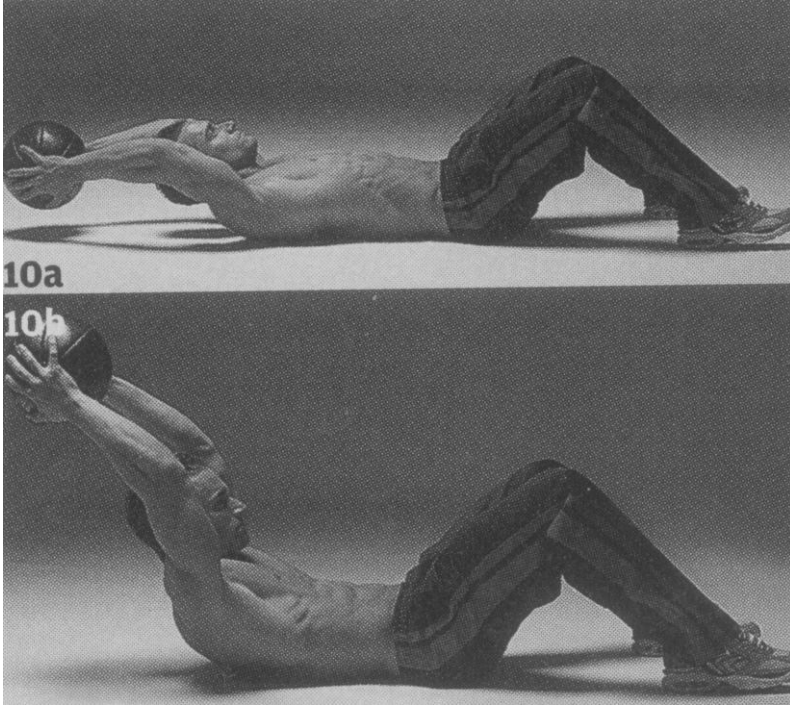
- ١- تمدد على الأرض أمام جهاز البكرة المنخفضة.
- ٢- ضع جسمك (من رأسك لقدميك) على مستوى واحد مع الحبل المثبت في البكرة.
- ٣- أنثي ركبتيك، مع وضع قدميك على الأرض... الظهر مستوي.
- ٤- أمسك الحبل من كلا الطرفين.
- ٥- أسحب الحبل للأمام حتى ترح مرفقيك بشكل مناسب فوق صدرك.
- ٦- ابق مرفقيك مثنيين...
- ٧- لف كتفيك لأعلى..... قلص للحظة.
- ٨- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

٩- تمرين الطحن بوزن (طارة) .



- ١- تمتد على الأرض مع ثني الركبتين، القدمين على الأرض.
- ٢- ضع وزن صغير (طارة) على صدرك... ذراعيك (تشكل حرف X) لسند الـ (طارة).
- ٣- عانق يديك لحمل الوزن (الطارة).
- ٤- لف جذعك للأمام، مع رفع كتفيك من الأرض..... قلص للحظة.
- ٥- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

١٠- تمرين الطحن فوق الرأس بالكرة الطبية.



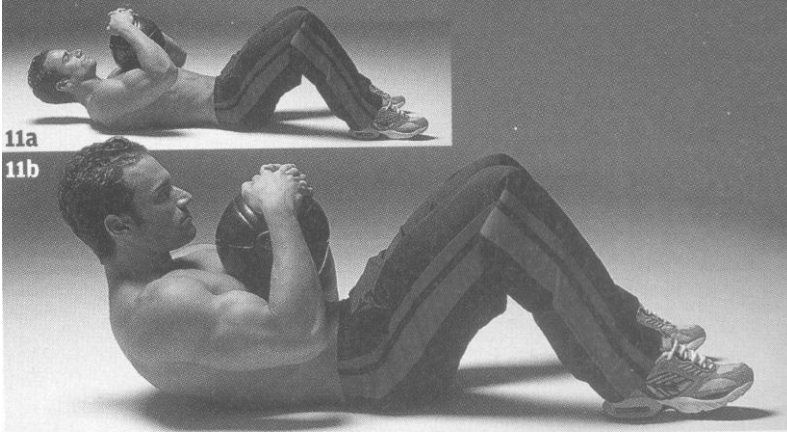
١- تمتد على الأرض، القدمين على الأرض.

٢- أمسك الكرة الطبية بكلتا يديك.. مدد ذراعيك باستقامة للخلف (أعلى رأسك)، فوق الأرض.

٣- ابقِ ذراعيك مستقيمتين.... لف جذعك لأعلى... مع رفع كتفك من الأرض..... قلص للحظة.

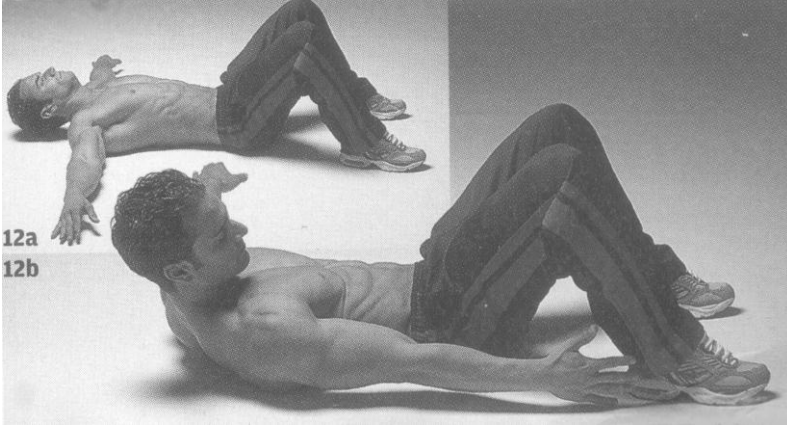
٤- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفك ورأسك على الأرض.

١١- تمرين الطحن بالكرة الطبية.



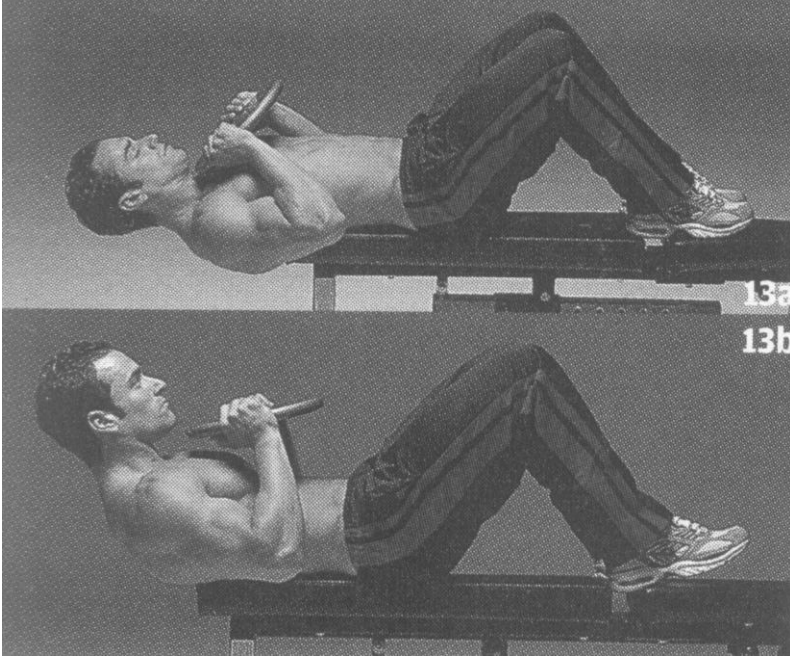
- ١- تمتد على الأرض، القدمين على الأرض.
- ٢- أمسك الكرة الطبية بكلتا يديك بقوة على صدرك.
- ٣- لف كتفك وأعلى ظهرك لأعلى بعيدا عن الأرض.
- ٤- قلص للحظة.
- ٥- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفك ورأسك على الأرض.

١٢- تمرين الطحن الجانبي من الرقود .



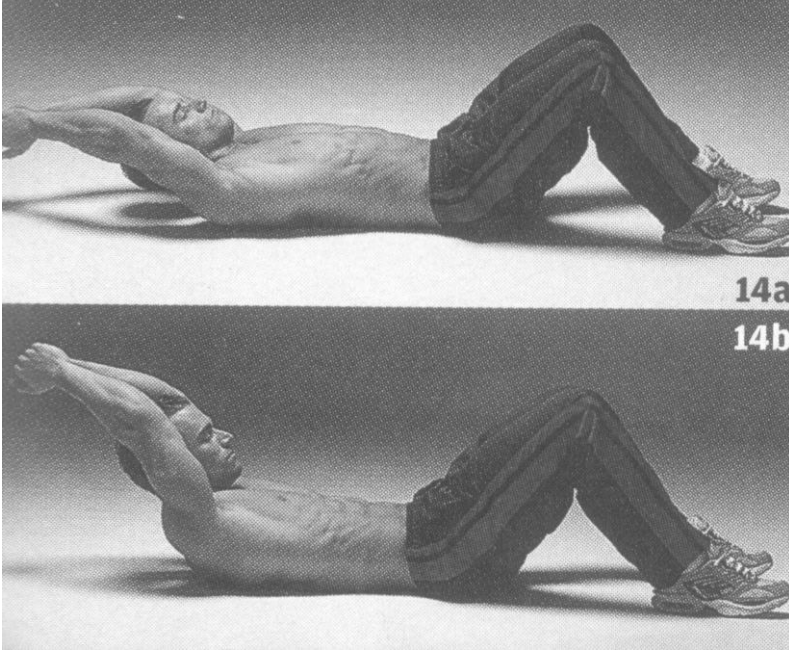
- ١- تمدد مع وضع القدمين على الأرض، وثني الركبتين.
- ٢- أفرد الذراعين ووجههم للجانبين.
- ٣- لف للجانب بذراع ممدّه، وحاول لمس حذائك الأيمن بيدك اليمنى.
- ٤- ذراعك اليسرى يجب أن تبقى في مكانها على الجانب.
- ٥- عود بذراعك الأيمن إلى الجانب (الأيمن) ... كرر الحركة.
- ٦- كرر التمرين مع الجانب الأيسر.

١٣- تمرين الطحن بالوزن على البنش .



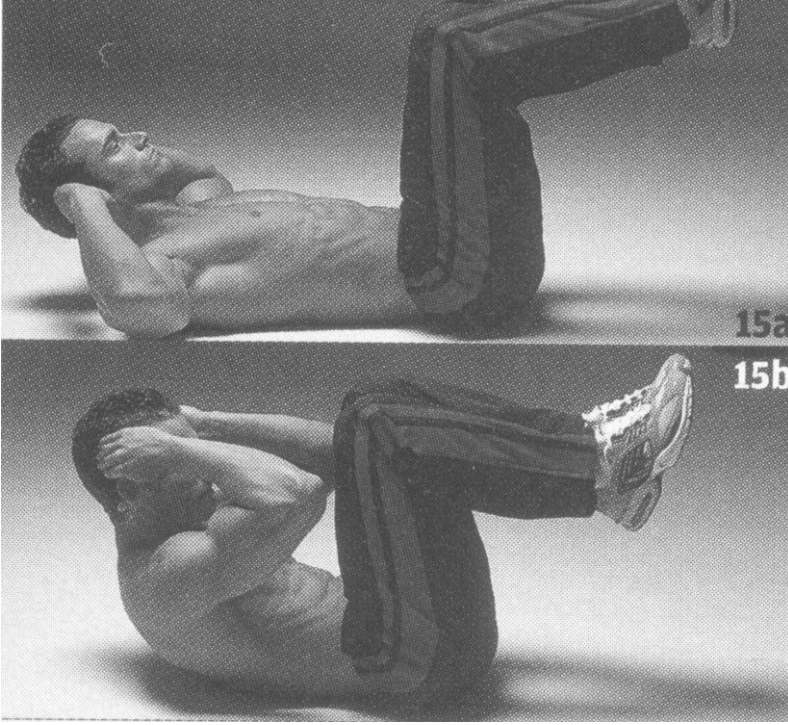
- ١- تمدد على البنش، مع ثني الركبتين، القدمين على البنش.
- ٢- أحمل الوزن (طارة) أمام صدرك.
- ٣- علق رأسك وكتفيك وظهرك على حافة البنش.
- ٤- لف رأسك وأعلى ظهرك لأعلى حتى يكون كتفيك أعلى (حوالي ١٥ سم) أعلى من البنش.
- ٥- توقف.... ثم أنخفض حتى تصل بكتفيك (حوالي ٥ سم) تحت حافة البنش.
- ٦- كرر الحركة.

١٤- تمرين الطحن بالذراع المفردة.



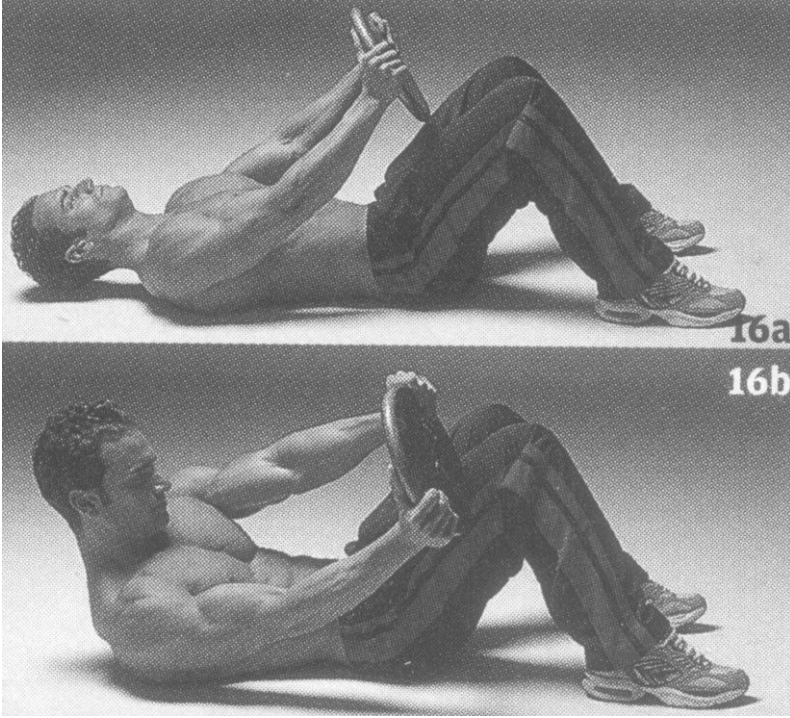
- ١- تمدد على الأرض، مع ثني الركبتين، القدمين على الأرض، والذراعين ممتدة باستقامة خلف الرأس.
- ٢- اليدين متشابكتان معا.
- ٣- أعلى ذراعيك ثابتة بجانب أذنيك.
- ٤- لف كتفيك لأعلى بعيدا عن الأرض.
- ٥- أحتفظ بذراعيك مستقيمتين وبمحاذاة رأسك... قلص للحظة.
- ٦- عود إلى وضع البداية لكن مع عدم إراحة كتفيك ورأسك على الأرض.

١٥- تمرين الثني والطحن.



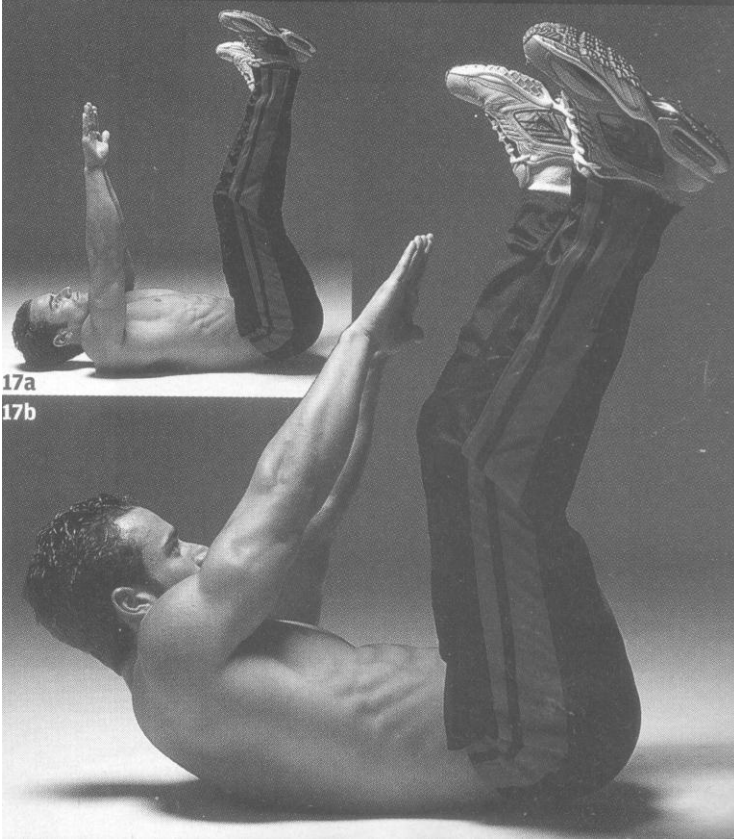
- ١- تمدد على الأرض، مع ثني الركبتين، القدمين على الأرض.
- ٢- ألمس يديك بخفة جانبي الرأس.
- ٣- إرفع ساقيك، وأثني ركبتيك.
- ٤- لف جذعك لأعلى نحو وسطك بينما تسحب ركبتيك معا نحو مرفقيك.
- ٥- مقدمة فخذيك يجب أن تلمسها مرفقيك من المنتصف.

١٦- تمرين اصطدام السيارة.



- ١- تمدد على الأرض، مع ثني الركبتين، القدمين على الأرض.
- ٢- أحمل وزن خفيف (طارة) بكلتا يديك.
- ٣- مد ذراعيك للأمام في اتجاه ركبتك.
- ٤- أحتفظ بذراعيك ممددتين.
- ٥- أرفع كتفيك من على الأرض مع الالتواء لليمين وكذلك الوزن (الطارة) للجانب الأيمن (خارج) ركبتك اليمنى.
- ٦- أنزل لوضع البداية ثم لف إلى اليسار.
- ٧- كرر الحركة.

١٧- تمرين الـ (لف ولمس الأصبع) .



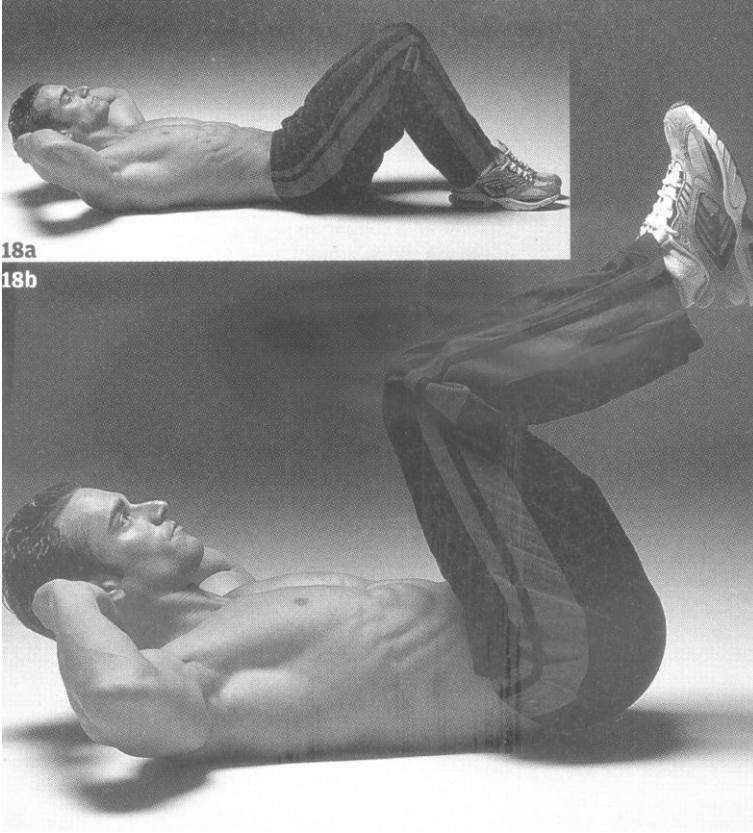
- ١- تمدد على الأرض، إرفع ذراعيك وساقيك وكذلك يديك وقدميك لأعلى.
- ٢- وسع بين قدميك لتشكل حرف (V) بالانجليزية.
- ٣- انهض لأعلى لتصل بكلتا يديك نحو قدمك اليسرى.
- ٤- أنزل، ثم انهض لتصل بكلتا يديك أيضا نحو قدمك اليمنى.
- ٥- أبقِ ذراعيك لأعلى طوال أداء التمرين.
- ٦- استمر بالتناوب من اليسار إلى اليمين..... كرر الحركة.

القسم الثاني

عضلات البطن السفلية

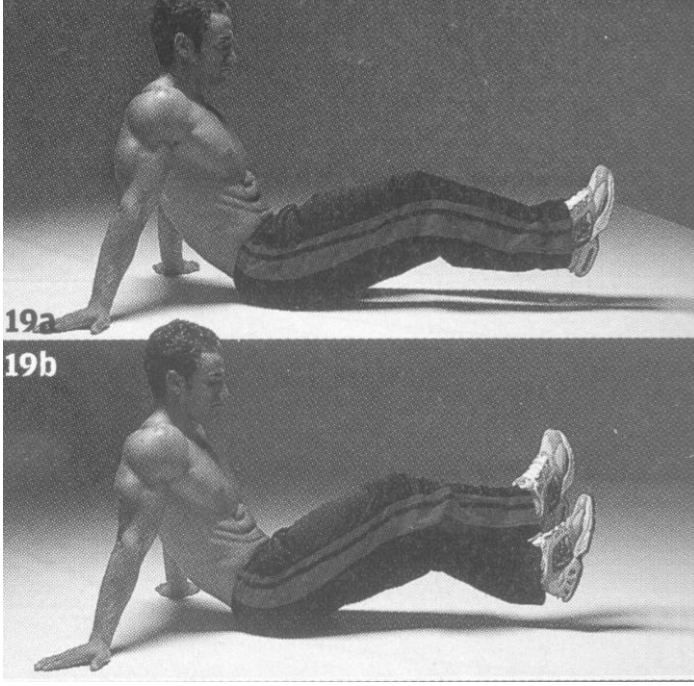


١٨- تمرين الطحن العكسي .



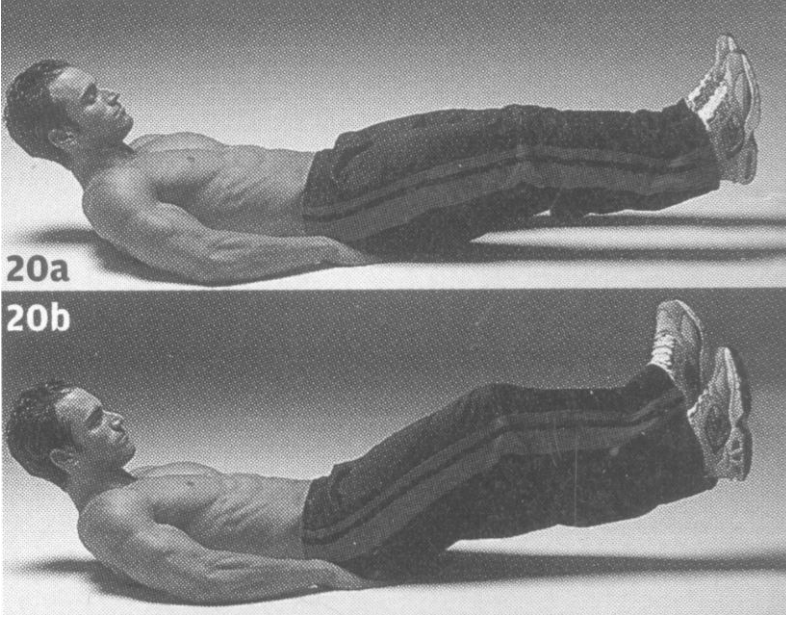
- ١- تمتد على الأرض، ويديك تلمس أذنيك، الركبتين مشنيتين والقدمين على الأرض.
- ٢- إرفع حوضك من على الأرض ولفه نحو قفصك الصدري.
- ٣- يجب أن تلف ركبتيك نحو صدرك.... قلص للحظة.
- ٤- عود إلى وضع البداية.
- ٥- كرر الحركة.

١٩- تمرين تقاطع الساقين من الجلوس .



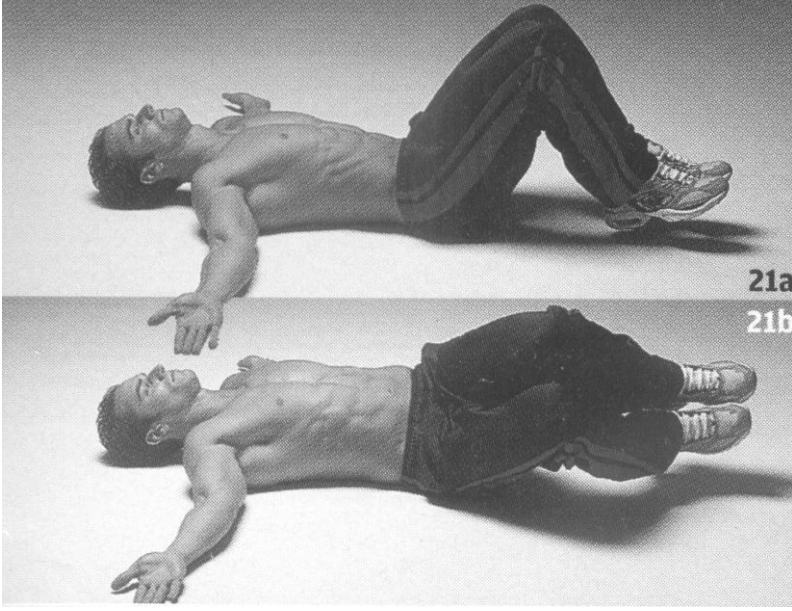
- ١- إجلس على الأرض، ساقيك أمامك، مع ثني ركبتيك.
- ٢- ضع يديك خلفك لسنّد جسمك، وأرفع أقدامك بضعة (سنتيمترات) من الأرض.
- ٣- إبقى قدميك معلقة، قدمك اليمنى فوق اليسرى (بشكل متقاطع) بدون السماح للمس.
- ٤- توقف.. في الوضع الغير متقاطع (الساقين للأمام بجانب بعضهما).
- ٥- وكرر، في هذه المره بتحويل القدمين (قدمك اليسرى فوق اليمنى بشكل متقاطع)... كرر الحركة

٢٠- تمرين تقاطع الساقين من الرقود .



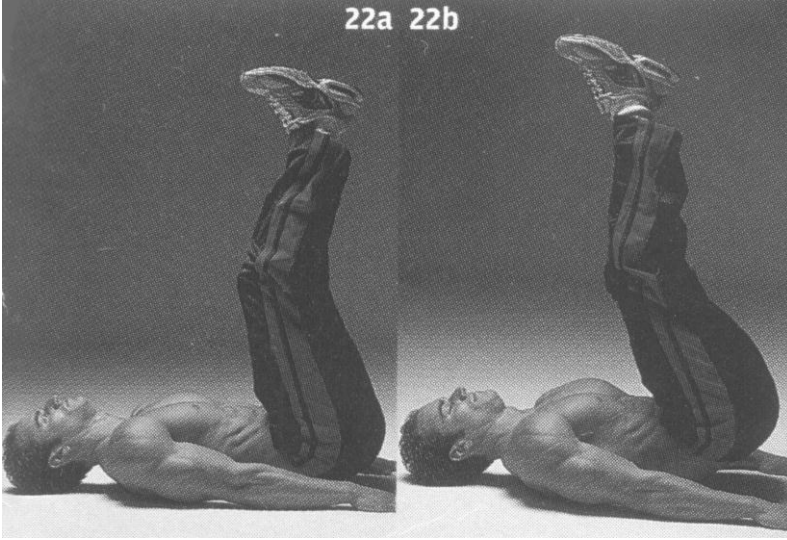
- ١- تمدد على الأرض، ذراعيك على الجانبين ويديك تحت ردفك.
- ٢- إرفع كلا الساقين معا وعلقهما أعلى الأرض.
- ٣- أحتفظ بهذا الوضع، ضع قدمك اليمنى على قدمك اليسرى (بشكل متقاطع)، ثم بعد ذلك قدمك اليسرى على قدمك اليمنى (بشكل متقاطع) أيضا.
- ٤- كرر الحركة.

٢١- تمرين ميل الركبتين (للجانبيين) .



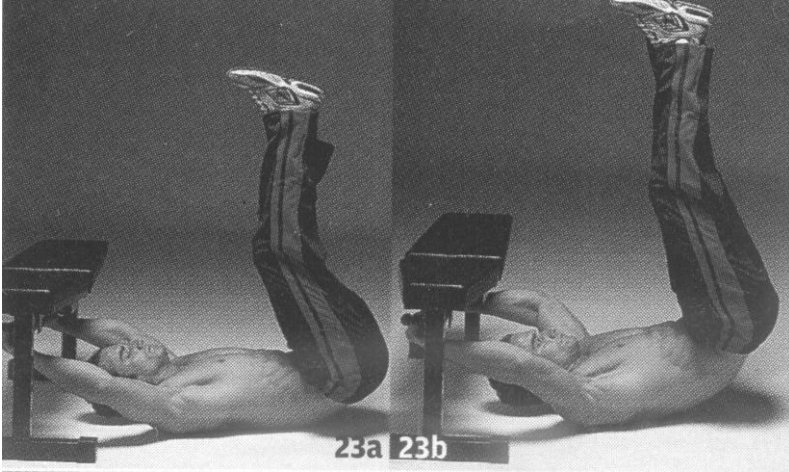
- ١- تمدد على الأرض، أثني ركبتك، القدمين فوق الأرض بعض الشيء.
- ٢- الذراعين للخارج على الجانبين، وراحتي اليدين لأعلى (في مواجهة السقف).
- ٣- احتفظ بساقيك معا، أرفع عقبك وقدميك حوالي (٣ سنتيمتر) من الأرض وميل بساقيك ببطء إلى اليمين، (أنزلهم نحو الأرض بدون لمس).
- ٤- توقف للحظة.
- ٥- عود إلى وضع البداية. ثم ميل بساقيك ببطء إلى اليسار (أنزلهم نحو الأرض بدون لمس).... كرر الحركة.

٢٢- تمرين رفع الورك.



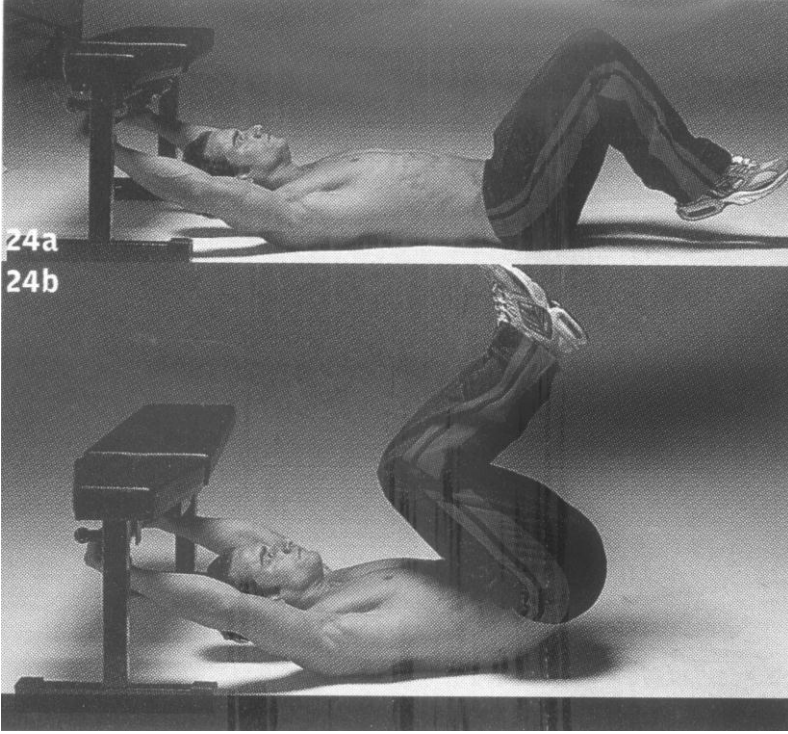
- ١- تمدد على الأرض، ذراعيك على الجانبين، راحتي اليدين لأسفل على الأرض.
- ٢- أحتفظ بساقيك مفرودتان والقدمين معا، أرفعهم، وكعبي حذائك يشيران نحو السقف
- ٣- رأسك وكتفيك على الأرض.
- ٤- إرفع رديك من على الأرض، ومدد قدميك لأعلى تجاه السقف.
- ٥- توقف للحظة...
- ٦- عود إلى وضع البداية.
- ٧- كرر الحركة.

٢٣- تمرين رفع الورك من الثبات.



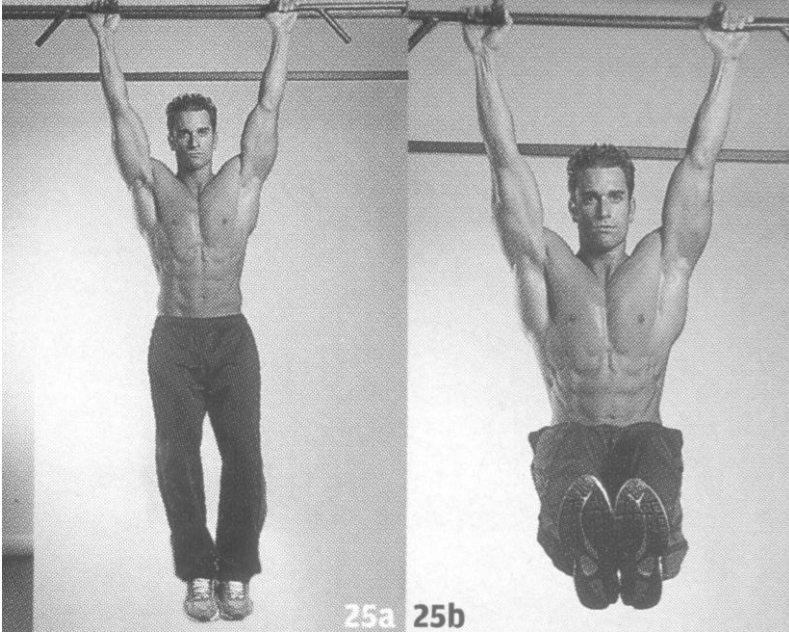
- ١- تمتد على الأرض، أمام البنش الثابت (القدمين أبعد ما يكون من الجسم).
- ٢- ضع يديك خلفك وامسك أسفل البنش للدعم.
- ٣- أحتفظ بساقيك مفرودتان والقدمين معا، أرفعهم، وكعبي حذائك يشيران نحو السقف.
- ٤- رأسك وكتفيك على الأرض.
- ٥- ارفع ردفك من على الأرض، ومدد قدميك لأعلى تجاه السقف.
- ٦- توقف للحظة...
- ٧- عود إلى وضع البداية..... كرر الحركة.

٢٤- تمرين ال (لف) لأعلى من الثبات .



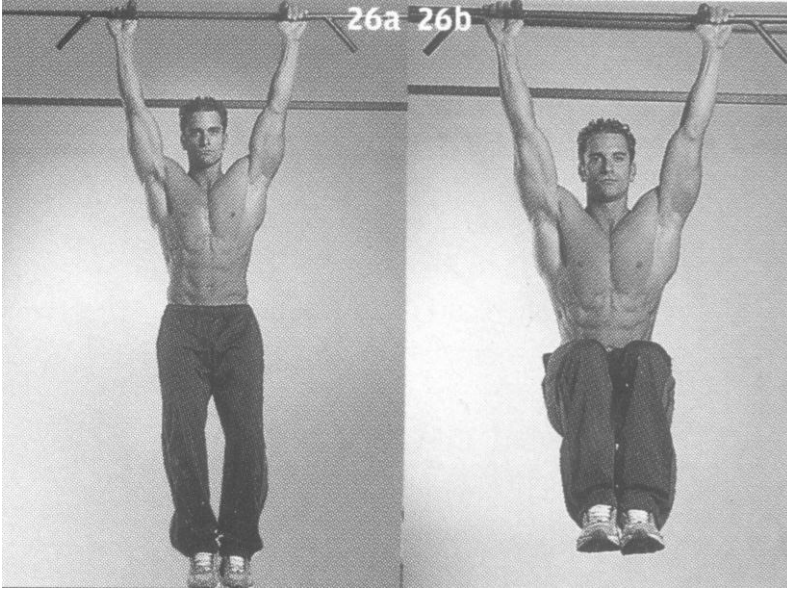
- ١- تمتد على الأرض، أمام البنش الثابت، أثني الركبتين.
- ٢- ضع يديك خلفك وامسك أسفل البنش للدعم.
- ٣- لف ركبتيك تجاه وجهك.
- ٤- توقف للحظة.
- ٥- عود إلى وضع البداية..... كرر الحركة.

٢٥- تمرين رفع الساق (المستقيمة) من التعلق .



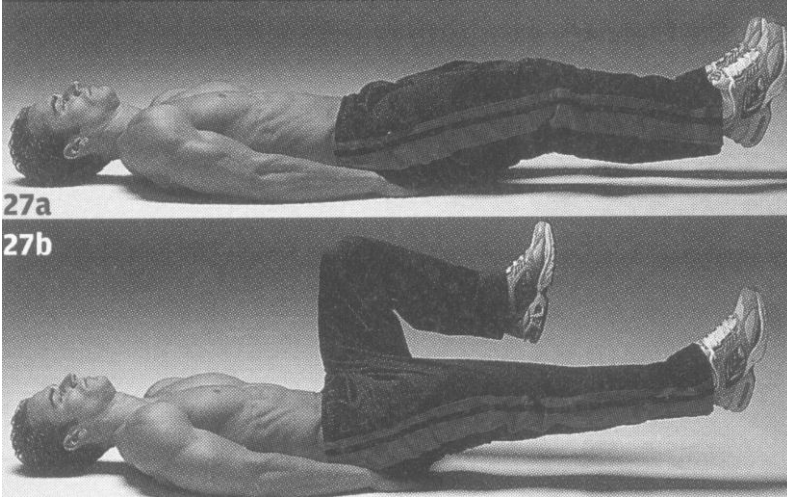
- ١- تعلق في العقلة، اليدين أوسع من عرض الكتفين قليلا.
- ٢- ساقيك يجب أن تعلق تحتك مباشرة مع ثني خفيف في الركبتين، وقدميك يشيران لأسفل.
- ٣- إحني خصرك، أرفع ساقيك حتى يتوازيان مع الأرض.
- ٤- توقف لحظة.... ارجع لوضع البداية.

٢٦- تمرين رفع الساق (المثنية) من التعلق .



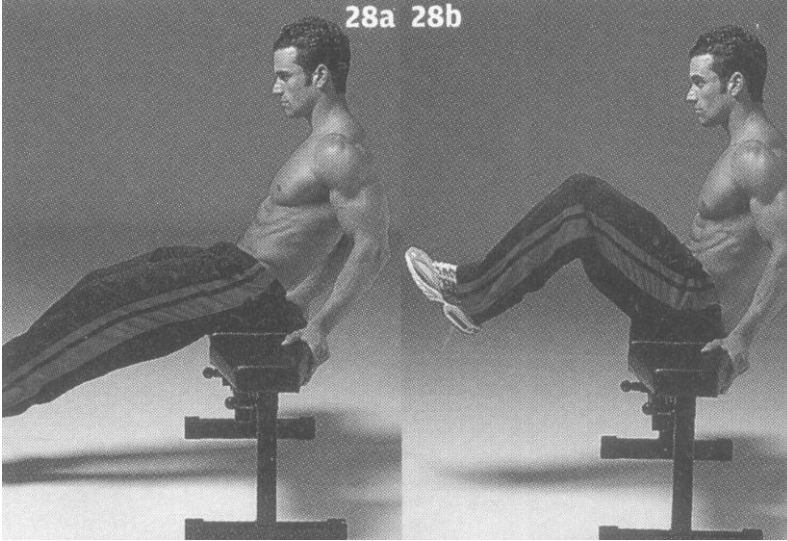
- ١- تعلق في العقلة، اليدان أوسع من عرض الكتفين قليلا.
- ٢- ساقيك يجب أن تعلق تحتك مباشرة مع ثني خفيف في الركبتين، قدميك يشيران لأسفل.
- ٣- أرفع ركبتك لأعلى (مع الثني) تجاه صدرك بارتفاع محتمل.
- ٤- توقف لحظة.
- ٥- ارجع لوضع البداية.

٢٧- تمرين الدراجة.



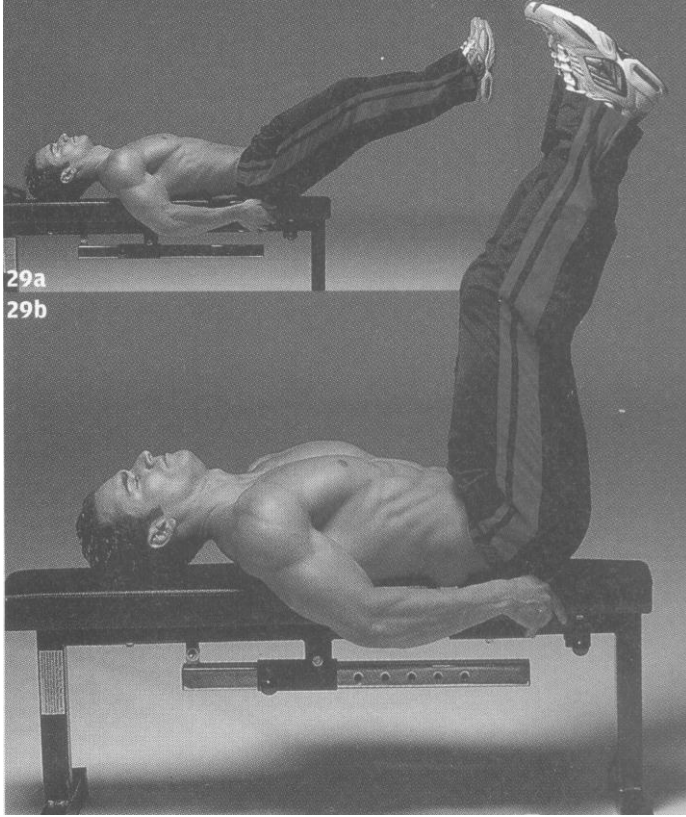
- ١- تمدد على الأرض، الذراعين على الجانبين، مع تمديد الساقين.
- ٢- ضع يديك تحت ردفيك، راحتي اليدين لأسفل.
- ٣- إرفع ساقيك حوالي (٢٠ سم) من الأرض، مع فتح الركبتين.
- ٤- إسحب ركبتك اليمنى تجاه صدرك بينما تمدد ساقك اليسرى (في نفس الوقت).
- ٥- التالي، أسحب ركبتك اليسرى تجاه صدرك بينما تمدد ساقك اليمنى (في نفس الوقت) مثل الدراجة.

٢٨- تمرين الطحن المعكوس من الجلوس.



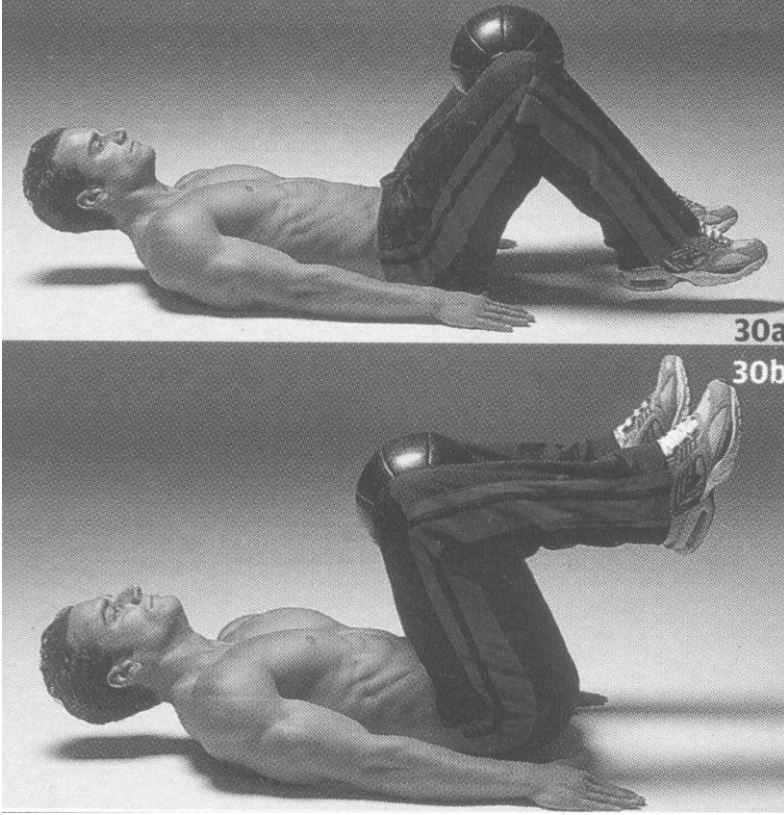
- ١- اجلس على حافة بنش، مع ثني الركبتين، القدمين على الأرض.
- ٢- ضع يديك وراء ردفك وأمسك حافة البنش للدعم.
- ٣- لف ركبتيك تجاه صدرك. أقبض مع السيطرة.
- ٤- ثم مدد ساقيك، أبقى قدميك فوق الأرض طوال أداء التمرين.

٢٩- تمرين رفع الساق من الرقود .



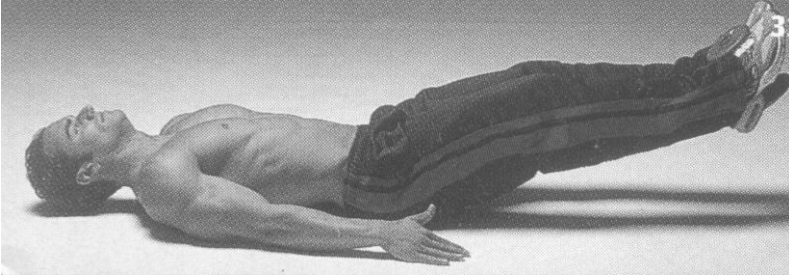
- ١- أرقد على نهاية البنش (الساقين للخارج).
- ٢- أمسك الجانبين، وظهرك في مستوي البنش (بدون لمس).
- ٣- مدد ساقيك حتى تتوازي تقريبا بالأرض (مع ثني الركبتين بعض الشيء).
- ٤- الآن، أرفع ساقيك حتى تشير كعوب حذائك للسقف.
- ٥- ثم أنزلهم لنصف المسافة..... (يجب أن يشكلوا زاوية ٤٥ درجة).
- ٦- كرر الحركة.

٣٠- تمرين اللف العكسي بالكرة الطبية.



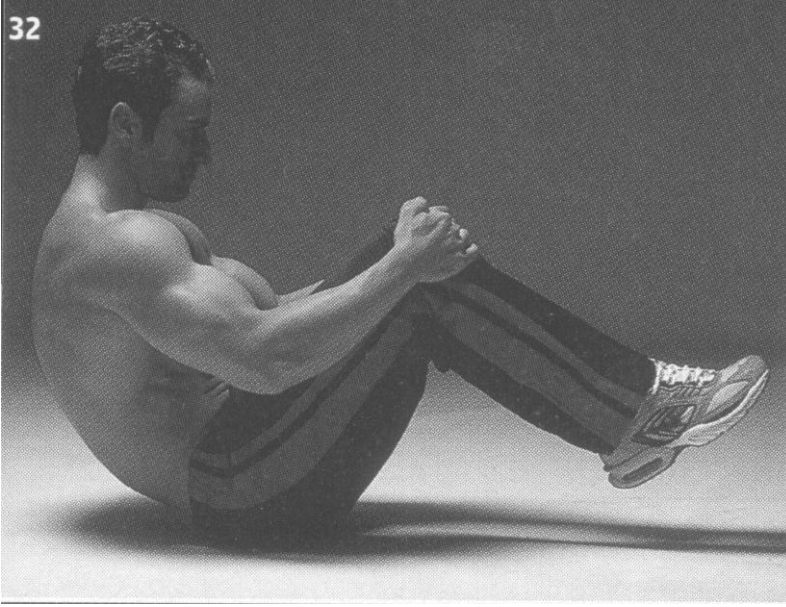
- ١- تمدد على الأرض، الذراعين على الجانبين، راحتي اليدين على الأرض.
- ٢- والكرة الطبية بين ركبتيك، أسحب ركبتيك بالكرة الطبية تجاه وجهك.
- ٣- قلص للحظة....
- ٤- ثم عود إلى وضع البداية.

٣١- تمرين رفع الساق بالدمبل .



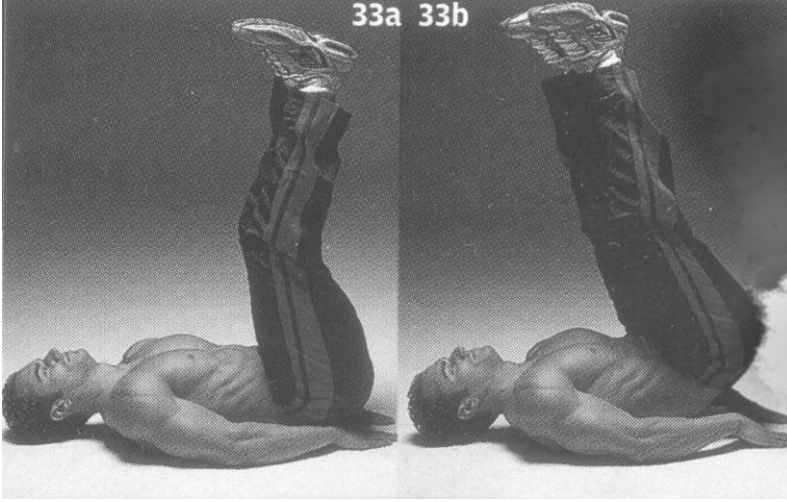
- ١- تمدد على الأرض.
- ٢- ضع دمبل خفيف بين قدميك.
- ٣- ثم مدد ساقيك (أحتفظ بهما معا).
- ٤- ذراعيك على الجانبين (على الأرض)، ويديك تحت رديك.
- ٥- ارفع قدميك بضع سنتيمترات من الأرض.
- ٦- توقف للحظة.
- ٧- عود إلى وضع البداية.

٣٢- تمرين توازن الأرداف .



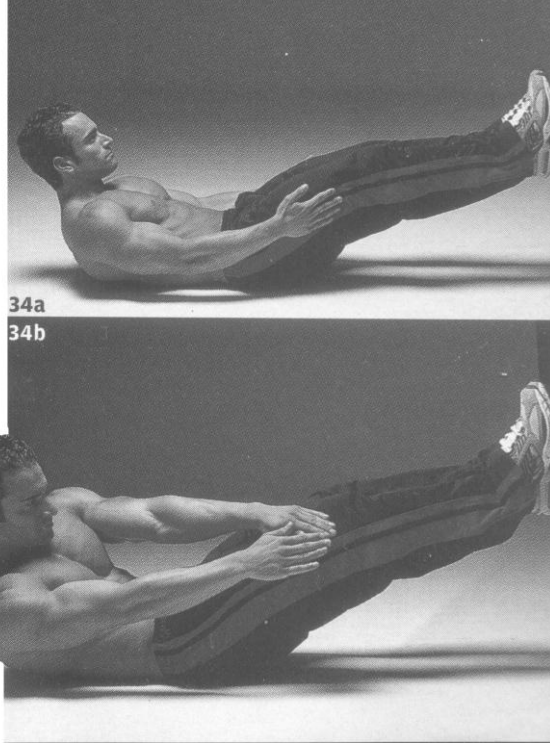
- ١- اجلس على الأرض، أنثي ساقيك، والركبتين معا، القدمين مسطحتين.
- ٢- صل ذراعيك لتمسك ركبتيك من الخارج، راحتي اليدين تواجه بعضهم البعض.
- ٣- الآن، أبقى سيقانك معلقتين في وضع مثني.
- ٤- ببطء، أرفع قدميك حوالي ٣٠ سم من الأرض.
- ٥- وازن نفسك على رديك وتماسك لأطول فترة ممكنة يمكنك تحملها.

٣٣- تمرين اللولبي .



- ١- تمدد على الأرض، الذراعين على الجانبين، راحتي اليدين لأسفل.
 - ٢- ابق قدميك معا، أرفع ساقيك حتى (يكون الكعبين يشيران مباشرة تجاه السقف).
 - ٣- التالي، أرفع رديك من الأرض بينما تلف ووركك بلطف إلى اليمين، أبقى ساقيك مستقيمتين وراحتي قدميك تجاه السقف.
 - ٤- ثم أخفض وكرر،OLF إلى اليسار.
- بمعنى آخر (لف ساقيك بشكل (لولبي) دائري وهي في هذا الوضع) مرة لليمين ومرة للييسار.

٣٤- تمرين الاستدارة مع التوازن على الأرداف.



- ١- تمتد على الأرض، ساقيك مستقيمتين، الذراعين على الجانبين، راحتي اليدين لأسفل.
- ٢- ارفع ساقيك وجذعك حتى يشكلون زاوية ٤٥ درجة تميل شكلاً حرف (V) في الانجليزية.
- ٣- مد يديك بجانب أو (بمحاذاة) ساقيك وبارتفاع يمكنك تحمله تجاه قدميك.
- ٤- أحتفظ بوضعك ثم لف للأمام قليلاً وإلى اليمين.
- ٥- أرجع للخلف، ثم لف إلى اليسار... كرر الحركة.

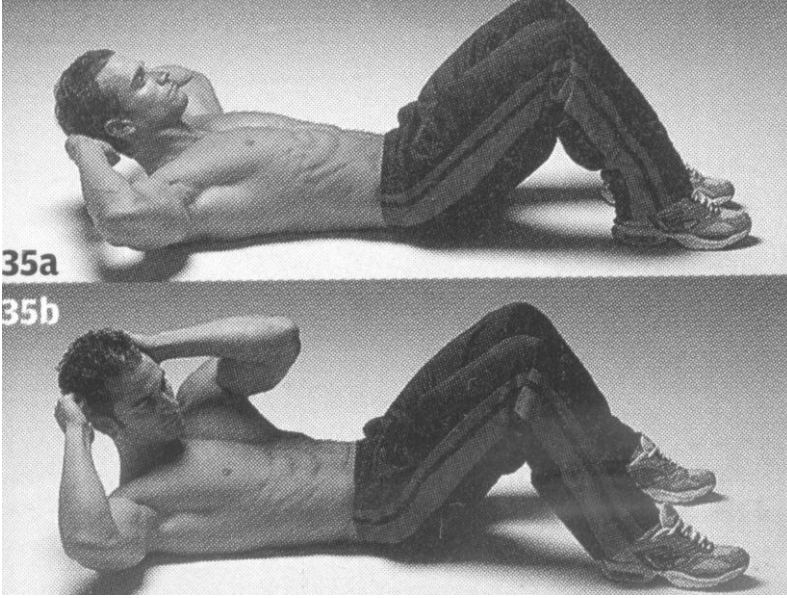
القسم الثالث

عضلات البطن

والعضلات المنحرفة

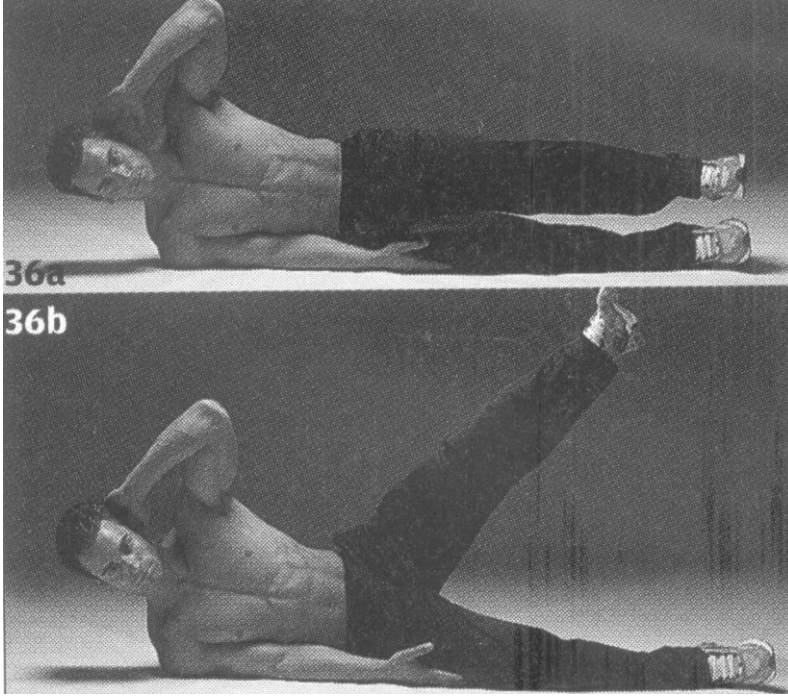


٣٥- تمرين طحن بتقاطع الركبة.



- ١- تمتد على الأرض، أثني ركبتيك، القدمين على الأرض.
- ٢- يديك تلمس جانبي رأسك قليلاً.
- ٣- المسافة بين ساقيك قدر عرض كتفيك.
- ٤- لف كتفيك بعيداً عن الأرض، لف جذعك إلى اليمين.
- ٥- أنخفض، ثم لف إلى اليسار.

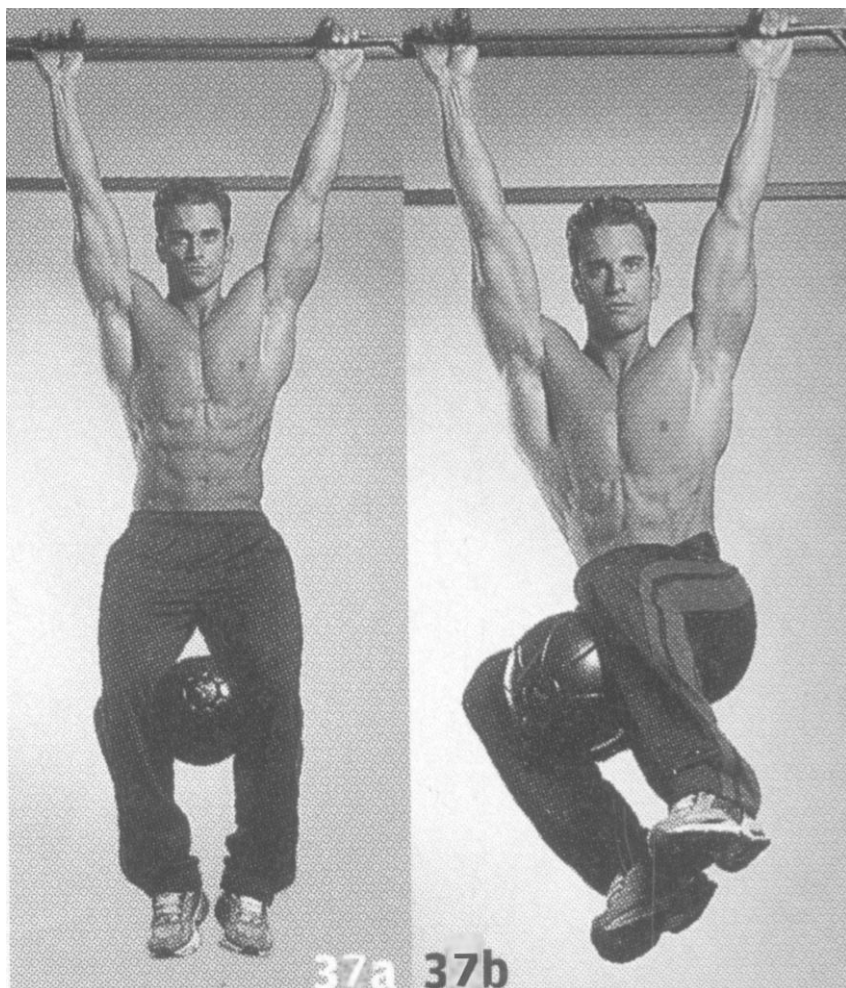
٣٦- تمرين رفع الساق من الرقود الجانبي .



- ١- تمتد على جانبك الأيمن ويدك اليمنى على خصرك.
- ٢- أرفع ذراعك الأيسر، مع ثني المرفق ولمس خلف رأسك بيدك اليسرى.
- ٣- ببطء أرفع ساقك اليسرى تجاه مرفقك الأيسر.
- ٤- أنخفض..... (أبقي ساقك معلقة)..... كرر الحركة.
- ٥- أنهى المجموعة. ثم أنتقل للجانب الآخر.

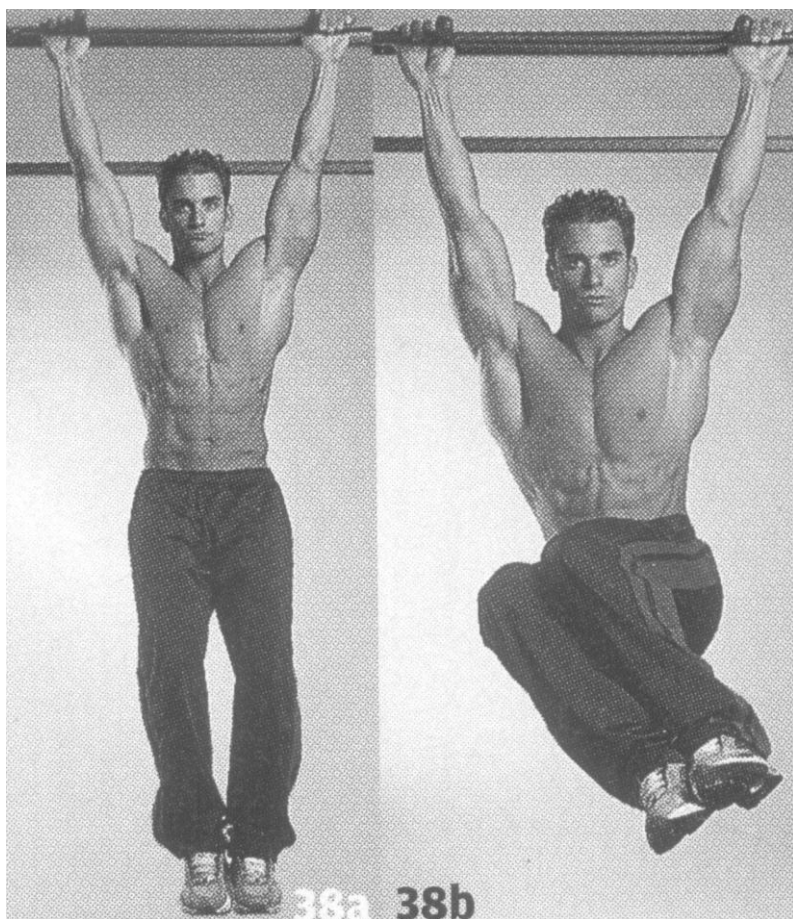
٣٧- تمرين رفع الساق (مع اثني الجاني بالكرة الطبية) من

التعلق.



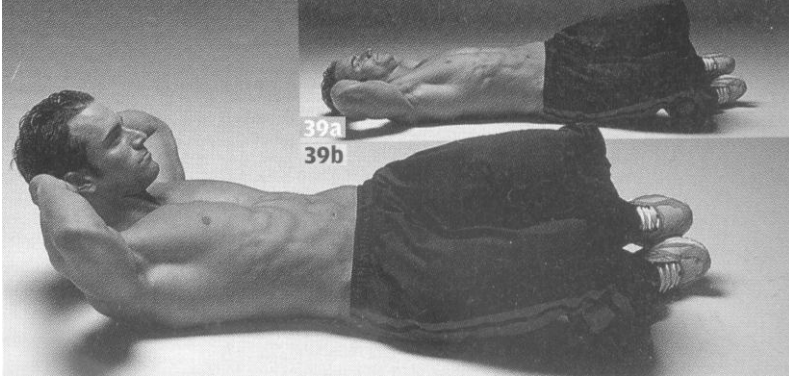
- ١- تعلق في العقلة.
- ٢- اليدين أوسع من عرض الكتفين.
- ٣- ساقيك يجب أن تعلق تحتك مباشرة مع ثني خفيف في الركبتين، قدميك يشيران لأسفل، مع وضع الكرة الطبية أو حمل دمبل خفيف بين ركبتيك.
- ٤- أرفع ركبتيك لأعلى (مع الثني) تجاه الجانب الأيمن.
- ٥- ثم أنزل.
- ٦- كرر الحركة...
- ٧- أرفع ركبتيك إلى الجانب الأيسر... وهكذا.

٣٨- تمرين رفع الساق (مع الشئ الجانبي) من التعلق .



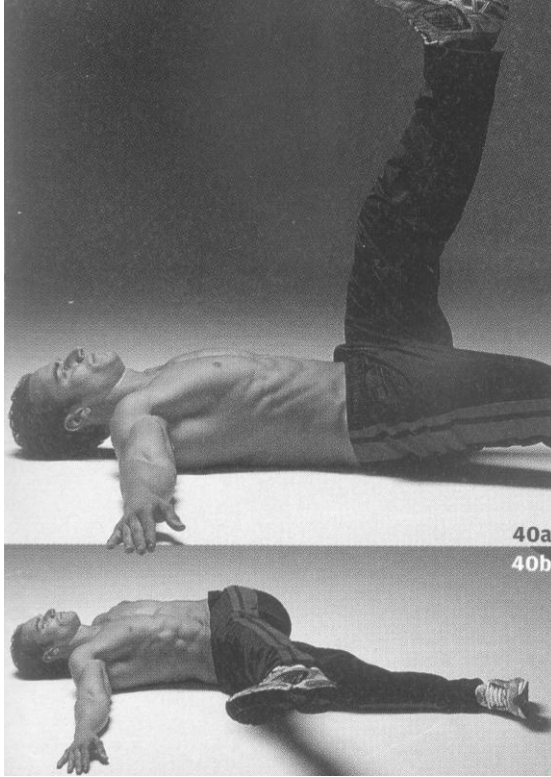
- ١- تعلق في العقلة.
- ٢- اليدان أوسع من عرض الكتفين.
- ٣- ساقيك يجب أن تعلق تحتك مباشرة مع ثني خفيف في الركبتين، وقدميك يشيران لأسفل.
- ٤- أرفع ركبتيك لأعلى (مع الثني) تجاه الجانب الأيمن.
- ٥- ثم أنزل.
- ٦- كرر الحركة.
- ٧- أرفع ركبتيك إلى الجانب الأيسر.... وهكذا.

٣٩- تمرين الطحن بركبتين مشيتين على الجانب.



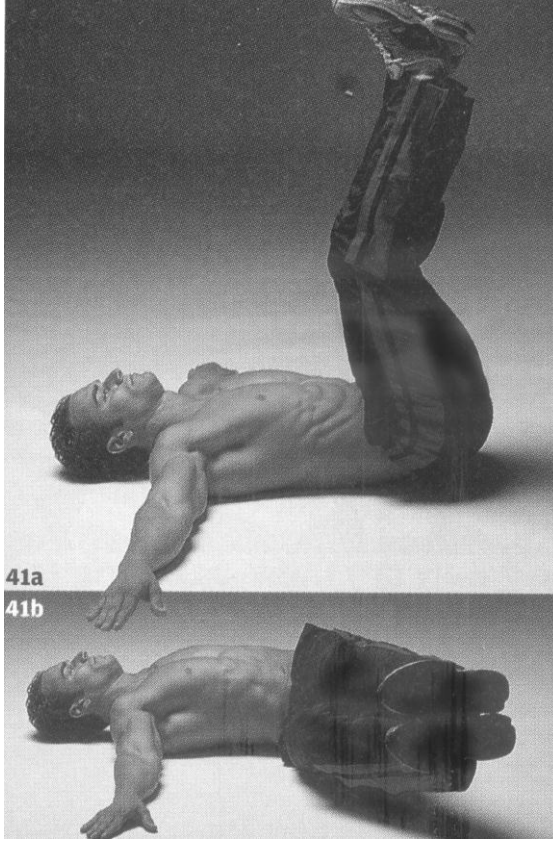
- ١- تمدد على الأرض، أثني ركبتيك، وقدميك معا.
- ٢- ضع يديك بخفة على جانبي رأسك.
- ٣- ابقِ ساقيك وقدميك معا، ألتوي من الخصر وميل ساقيك من أعلى إلى اليمين.
- ٤- لف جذعك للأمام، وأرفع كتفك من الأرض.
- ٥- توقف لحظة.
- ٦- أنزل لوضع البداية.
- ٧- كرر الحركة.
- ٨- أنهى المجموعة، ثم أنتقل للجانب الآخر.

٤٠- تمرين الساق الواحدة لأعلى.



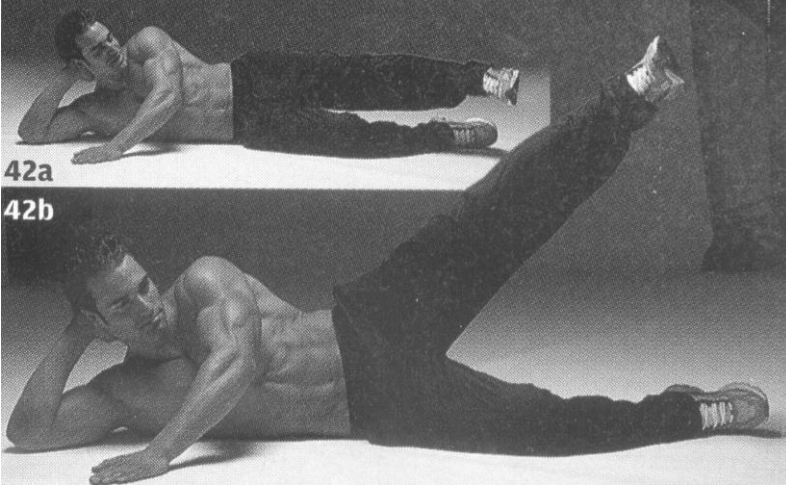
- ١- تمدد على الأرض، مدد ذراعيك مع وضعهم على الجانبين.
- ٢- أحتفظ بساقيك اليمنى على الأرض، وأرفع ساقيك اليسرى لأعلى، باطن قدمك تجاه السقف.
- ٣- أستدر بحوضك ببطء إلى اليمين، ثم أ جلب ساقيك اليسرى للجانب الأيمن، وأنزل قدمك اليسرى تجاه الأرض.
- ٤- ارجع ساقيك اليسرى للخلف..... كرر الحركة.
- ٥- أنهى المجموعة، ثم أنتقل للطرف الآخر.

٤١- تمرين الساقين لأعلى .



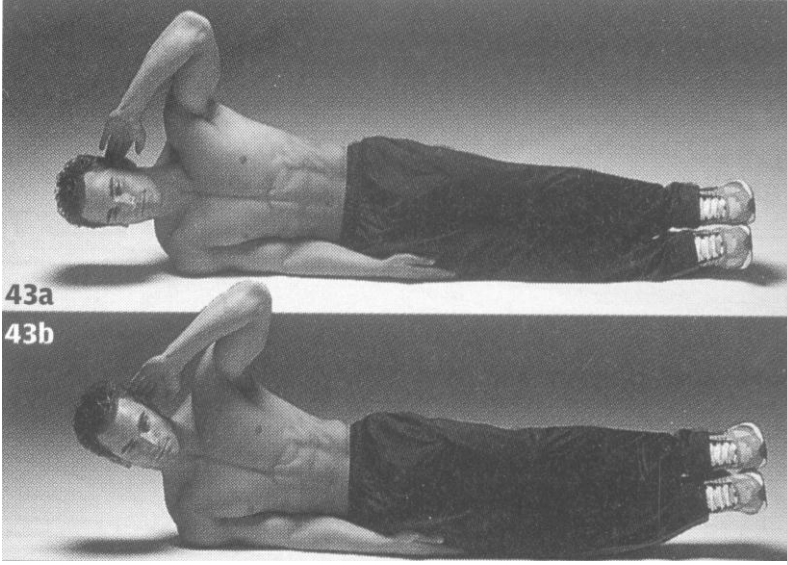
- ١- تمتد على الأرض، مدد ذراعيك مع وضعهم على الجانبين، راحتي اليدين لأسفل، لف ركبتيك تجاه صدرك ثم مدد ساقيك لأعلى تجاه السقف.
- ٢- لف حوضك ببطء إلى اليمين، أجب ساقيك عبر جسمك، أنزل بقدميك تجاه الأرض.
- ٣- أستدر للخلف للمركز كرر الحركة أدر ساقيك لليسار.

٤٢- تمرين رفع الساق للجانب .



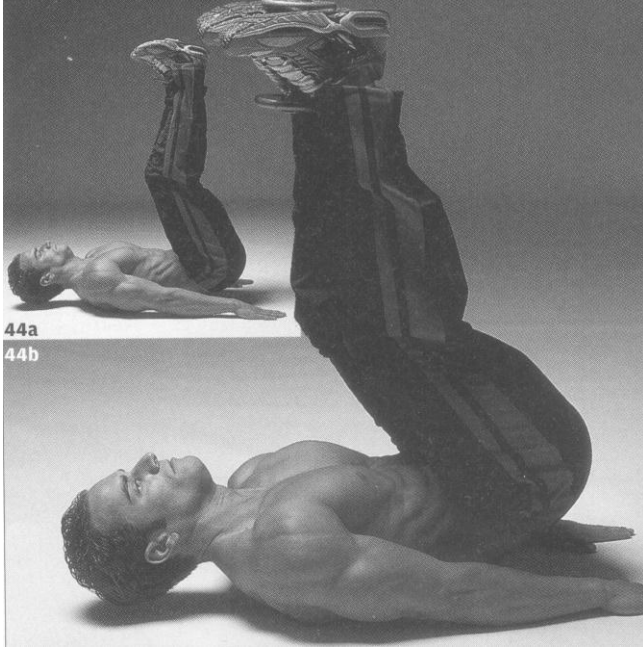
- ١- استند على جانبك الأيمن، واسند رأسك إلى يدك اليمنى.
- ٢- ضع راحة يدك اليسرى لأسفل أمامك وأثني ساقك اليمنى بعض الشيء.
- ٣- ساقك اليسرى يجب أن تبقى مستقيمة.
- ٤- أرفع ساقك اليسرى حوالي (١٠ سم) لأعلى..... ثم أبدأ التمرين برفع ساقك اليسرى لأعلى.
- ٥- توقف للحظة.
- ٦- أنزل... وأنهى المجموعة، ثم أنقل للجانب الآخر.

٤٣- تمرين رفع الساقين للجانب .



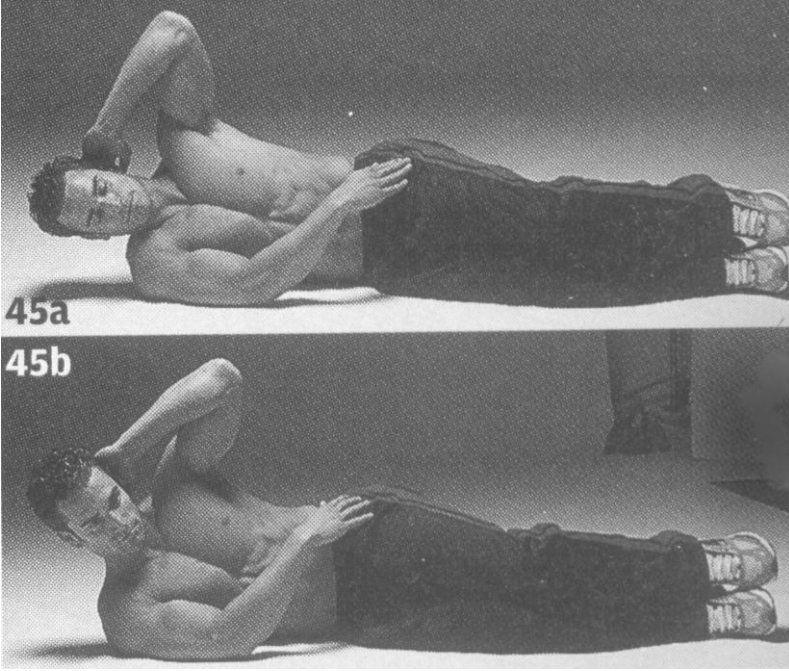
- ١- استند على جانبك الأيمن ويدك اليمنى على خصرك.
- ٢- ألمس بيدك اليسرى خلف رأسك، (المرفق لأعلى)، والساقين مستقيمتين (ساقك اليسرى مستندة على الساق اليمنى).
- ٣- ارفع كلتا ساقيك لأعلى نحو مرفقك الأيسر.
- ٤- أنزل.
- ٥- كرر الحركة.
- ٦- أنهى المجموعة، ثم غير وضعك و(أستند على جانبك الأيسر لأداء التمرين).

٤٤- تمرين المرجحة اللولبية بوزن .



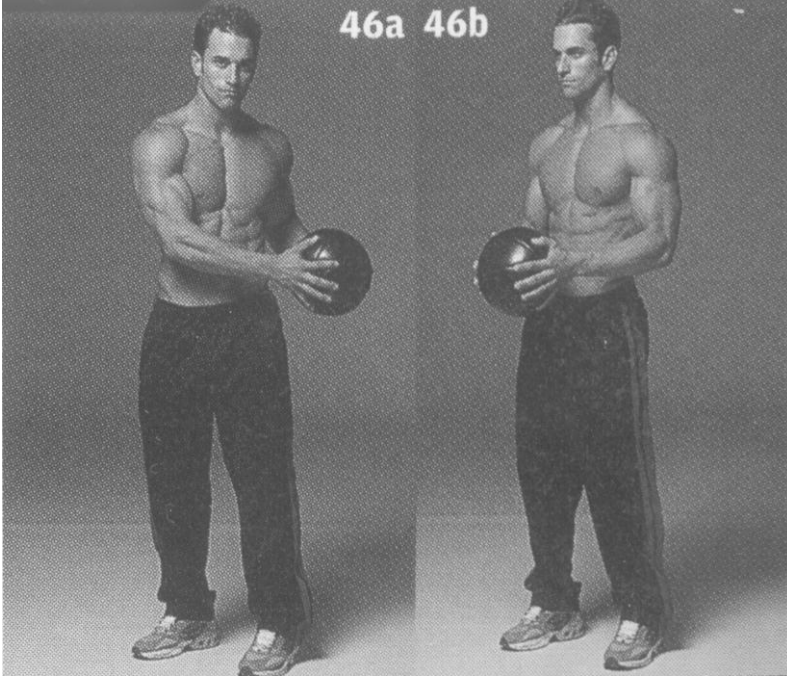
- ١- تمدد على الأرض، مع وضع ذراعيك للأسفل على جانبيك (راحة اليد لأسفل).
- ٢- ساقيك مستقيمتين والقدمين معا.
- ٣- أرفعهم لأعلى، كعبي حذائك تشيرون نحو السقف.
- ٤- ضع دمبل (١ أو ٢ كيلو جرام) بين قدميك (وبعناية راعي أن لا تسقطه على منطقتك الحساسة جدا).
- ٥- احتفظ بجذعك على الأرض، أرفع عقبيك لأعلى ولف وركك لليمين.
- ٦- توقف للحظة... أنزل.
- ٧- هذا الوقت لف إلى اليسار... كرر الحركة.

٤٥- تمرين الطحن الجانبي .



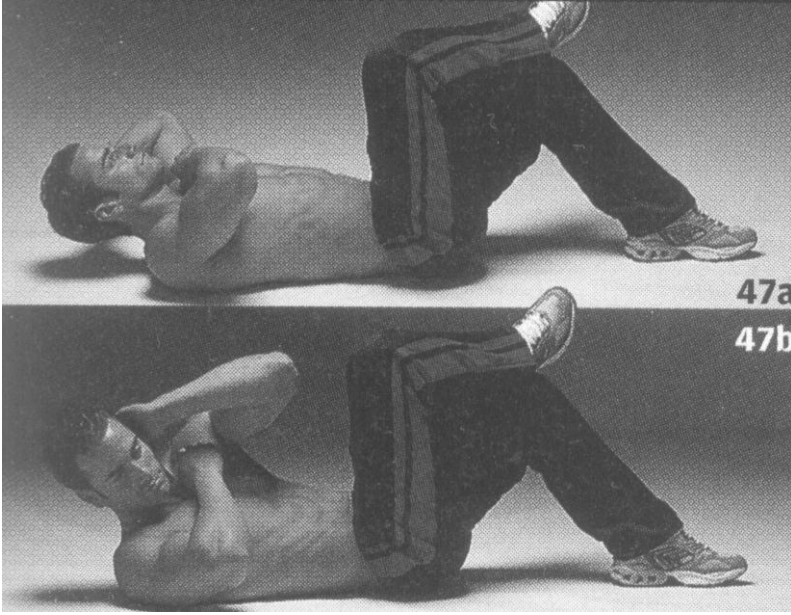
- ١- استند على جانبك الأيمن، ساقيك معا، والركبتين مثنيتين.
- ٢- ضع يدك اليمنى على الجانب الأيسر من خصرك.
- ٣- ألمس رأسك بيدك اليسرى من الخلف.
- ٤- لف مرفقك الأيسر ببطء تجاه جانبك الأيسر.
- ٥- توقف للحظة.
- ٦- أنزل نفسك.
- ٧- كرر الحركة... أنهي المجموعة، ثم أنتقل للجانب الآخر.

٤٦- تمرين الالف) للجانب بالكرة الطبية.



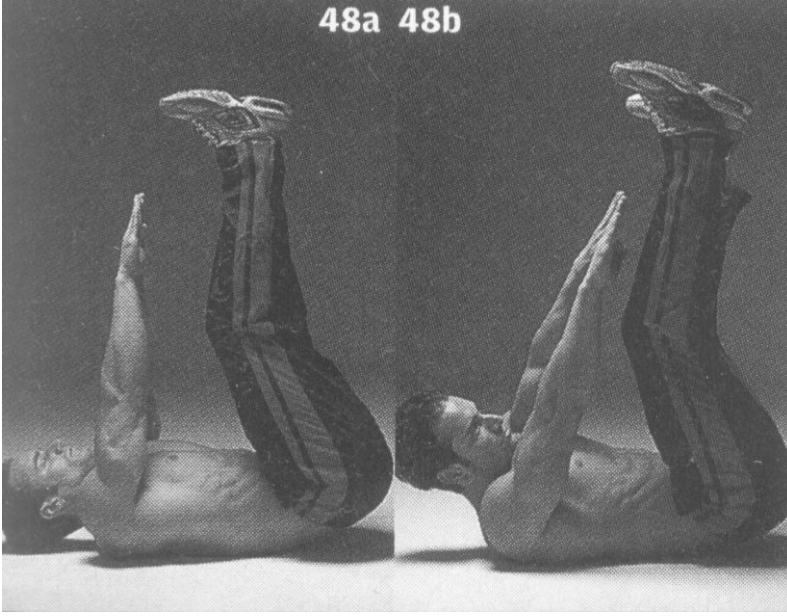
- ١- قف وظهرك مستقيم، المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين.
- ٢- أمسك الكرة الطبية بكلتا يديك، اليدان في مستوى الخصر.
- ٣- احتفظ بوقفتك، لف لليسار، ثم عود إلى وضع البداية.
- ٤- كرر نفس الحركة للجانب الأيمن.
- ٥- أستمّر في الحركة من الجانب الأيسر إلى الجانب الأيمن.

٤٧- تمرين الطحن والالتواء .



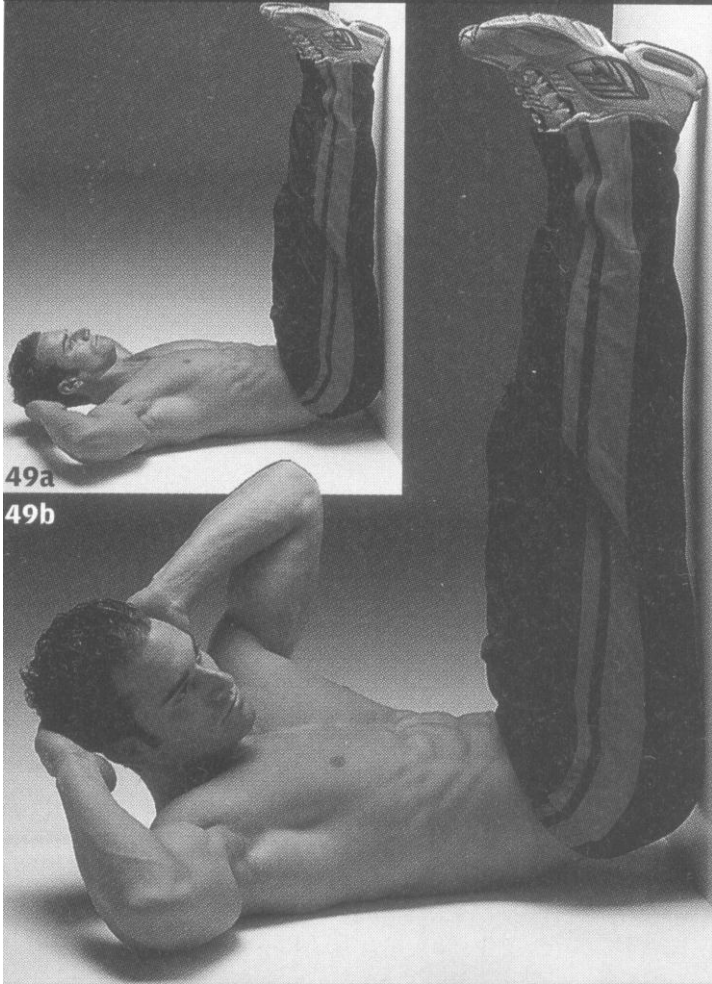
- ١- تمدد على الأرض، أثني ركبتيك، القدمين على الأرض.
- ٢- ارفع قدمك اليمنى وأعبر بها فوق ركبته اليسرى.
- ٣- ضع يدك اليسرى وراء رأسك.... ومرفقك يشير نحو ركبته اليمنى. يدك اليمنى يمكن أن تستند إلى صدرك.
- ٤- ببطء لف لأعلى والتوي لليمين.
- ٥- أنزل لأسفل وكرر.
- ٦- أنهى المجموعة، ثم أنتقل للجانب الآخر.

٤٨- تمرين الالتواء ولمس أصبع القدم.



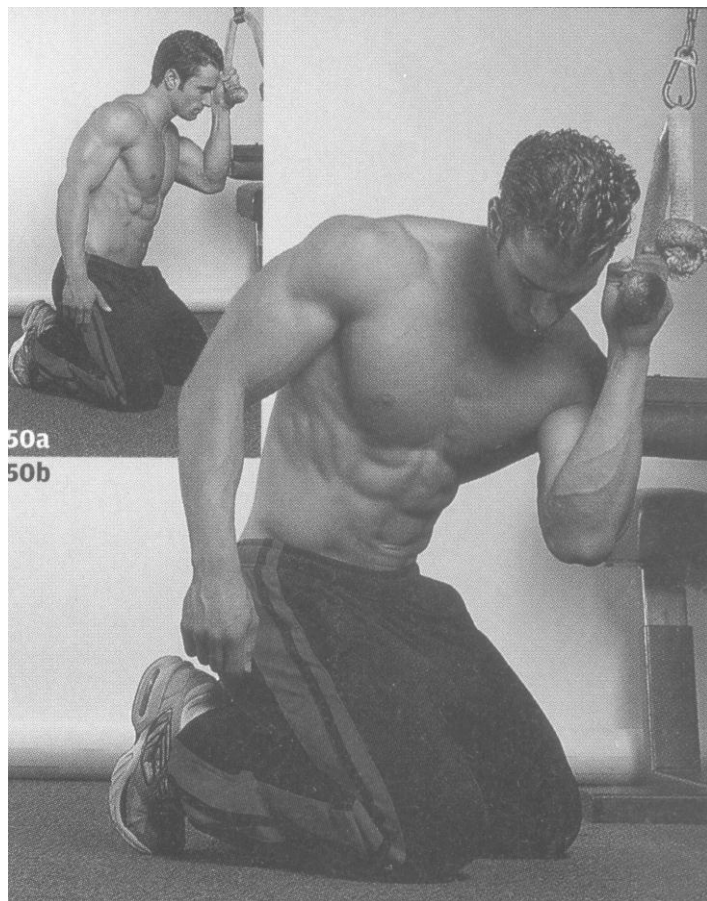
- ١- تمتد على الأرض، وارفع ذراعيك ورجليك تشيران إلى أعلى... قدميك ويديك تجاه السقف.
- ٢- ببطء لف جذعك لأعلى من الأرض، لف لليمين، وحاول لمس خارج يدك اليسرى لخارج كاحلك (أنكل القدم) الأيمن.
- ٣- عود لأسفل لوضع البداية، لف لليسار وحاول لمس يدك اليمنى إلى كاحلك (أنكل القدم) الأيسر.
- ٤- كرر الحركة.

٤٩- تمرين الالتواء والاقتراب لأعلى.



- ١- تمدد على الأرض بجانب حائط وضع ساقيك لأعلى عليه.
- ٢- ساقيك وعقبك يجب أن يكونا مستويان على الحائط.
- ٣- القدمين يشيران لأعلى تجاه السقف.
- ٤- ضع يديك بخفة بجانب أذنيك، المرفقين أعلى من الأرض بعض الشيء.
- ٥- ببطء لف جذعك لأعلى من الأرض والتوي لليمين.
- ٦- أنزل جذعك وعود للأرض، ثم كرر، ولف اليسار.

٥٠- تمرين الطحن بسحب الكابل لأسفل (فردى).



- ١- أسجد أمام جهاز البكرة العالية.
- ٢- امسك المقبض بيدك اليسرى وأسحبه لأسفل بالجانب الأيسر لرأسك، (كف اليد مواجه للداخل).
- ٣- أدر جسمك بعض الشيء لليمين، ثم أدر جذعك.
- ٤- ابقِ قبضتك بجانب رأسك.
- ٥- لف القفص الصدري تجاه حوضك.
- ٦- أنهِ المجموعة، ثم أنتقل للجانب الآخر.

قبل كل شيء:

لا بد أن نتعرف على مفهوم شائع وخاطئ كلياً، ويتعلق بالتمارين الرياضية الخاصة بالبطن..... حيث أن ما يفعله الناس عادة من التركيز على التمرين على جزء محدد من الجسم لإذابة الدهون أو تقوية العضلات فيه هو أمر غير فعال. بينما تقوم الوصفة العلمية على مزيج من التغذية المناسبة، والتمارين الرياضية الخفيفة (إيروبيك) والتي تشمل كافة أعضاء الجسم، وهو أمر أساسي لتحقيق النتائج المرغوبة.

ولكي تساعد جسدك على تغيير تركيبته الحالية، يجب عليك أن تتبع نظام غذائي يسمح لجسمك بحرق أكبر كمية ممكنة من السعرات الحرارية.. خلال التمارين الرياضية أو خارجها. وسيتمكن أي منا من ذلك عندما:

١- يقلل كمية الطعام التي يتناولها في الوجبة الواحدة.

٢- تناول طعام منخفض السعرات الحرارية.



ماذا يجب أن نعرف بعد ما تقدم؟

يجب أن نعرف الآتي:

*** أولاً الهدف من تمارين تقوية عضلات البطن:**



الهدف من تمارين

عضلات البطن

هي تقوية هذه

العضلات وتقوية

الأوتار والروابط

في المعدة والقسم

الأوسط من

الجسم.... كما أن

هذه التمارين

ستساعد في تقوية

العضلات التي تحمي الجزء السفلي من العمود الفقري.

إن عضلات المعدة والبطن القوية ستساعدك لاحقاً أيضاً في التمارين التي تشكل

ضغطاً على عضلات الظهر والعمود الفقري في الحصول على وضع مناسب

لتمرين هذه العضلات دون تعريض العمود الفقري للخطر.

*** ثانياً الإحماء قبل التمرين:**

يجب عليك إعداد جسمك وإحمائه جيداً قبل البدء بالتمارين، وأيضاً القيام بتمارين

إطالة العضلات حيث أنه أمر ضروري لإعداد وتهيئة العضلات ولتجنب أية

إصابات خلال التمارين. ويجب أن تعلم أن إطالة العضلات قبل إحمائها هو أمر

ضار. ولذلك



- ١- قم بإحماء هذه العضلات من خلال المشي أو الجري الخفيف. ثم..
- ٢- ابدأ بمد العضلات لمدة من ٣٠ إلى ٤٥ ثانية، ويفضل تكراره مرتين. ولهذه العملية أهمية كبيرة للاستفادة من التمارين حيث أنها تزيد من مرونة العضلات، وتحسن الدورة الدموية وبالتالي تساعد العضلات على القيام بالتمارين بشكل فعال وجيد.



* ثالثاً عند القيام بالتمارين:

بمجرد الانتهاء من عملية الإحماء والإطالة، أنت الآن ستكون جاهزاً للبدء في أداء تمارينك.

* ملحوظة:

يجب على المبتدئين



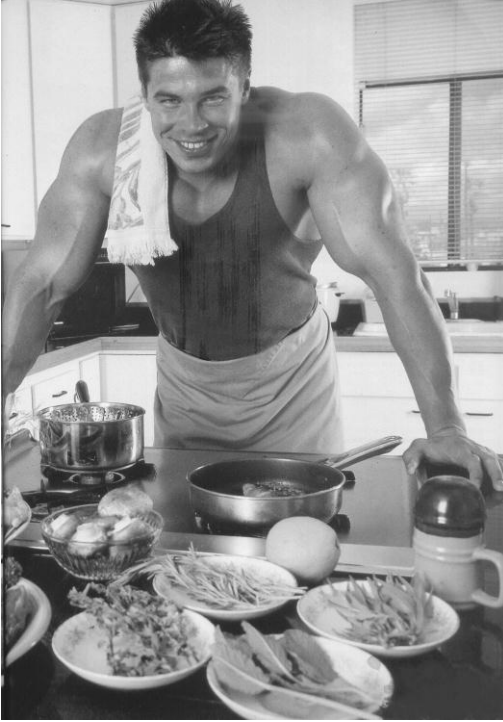
- ١- اختيار تمرين أو اثنين للقيام بأدائهم.
- ٢- قم بأداء من ٢ إلى ٣ مجموعات في ١٠ تكرارات على الأقل، ثم زد عدد التكرارات كلما سمح الأمر بذلك (إذا كنت قوي البنية فيمكنك زيادة التكرارات كل أسبوع إلى العدد المناسب بالنسبة لك).
- ٣- ومع الوقت زد المجموعات وأيضاً يمكنك زيادة التمارين أو تغييرها.

٤- وبالنسبة لعدد مرات التمارين في الأسبوع.. (يمكنك البدء بـ ٣ أيام في الأسبوع ثم زيادة الأيام حسب الحاجة).

* إطالة العضلات بعد الانتهاء من التمارين

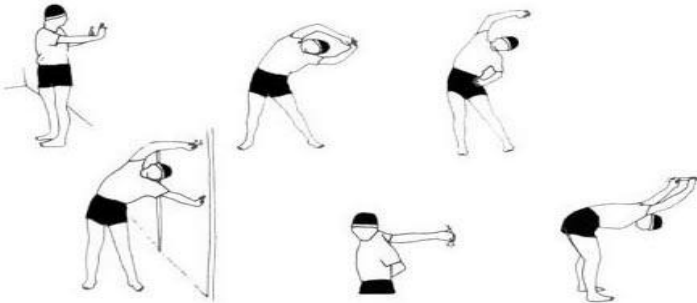
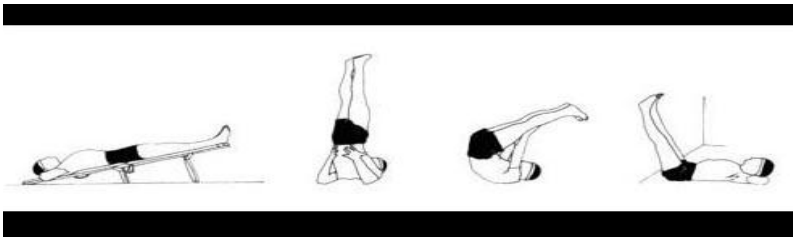
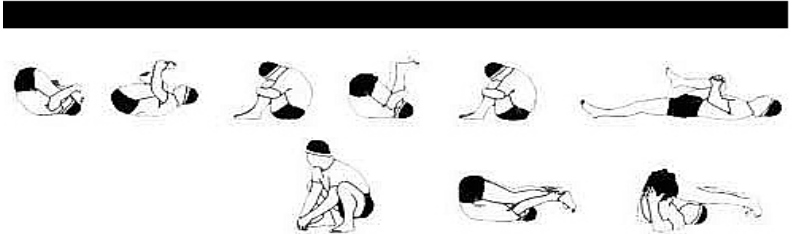
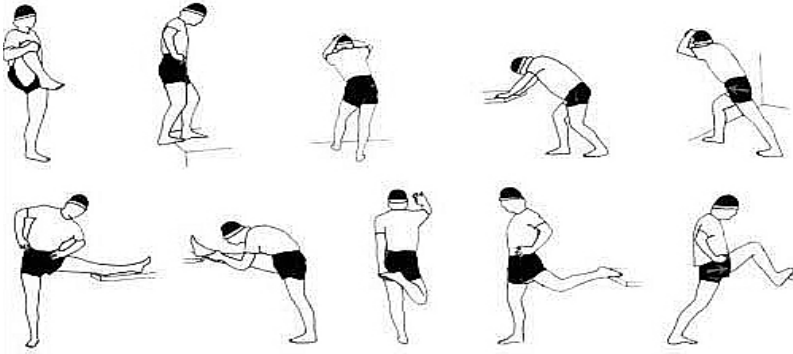
هام جدا.. بمجرد الانتهاء من التمارين، يجب عليك القيام بإطالة العضلات وشدها مرة أخرى، حيث تعرضت العضلات بشكل طبيعي للكثير من الضغط أثناء أداء التمارين....

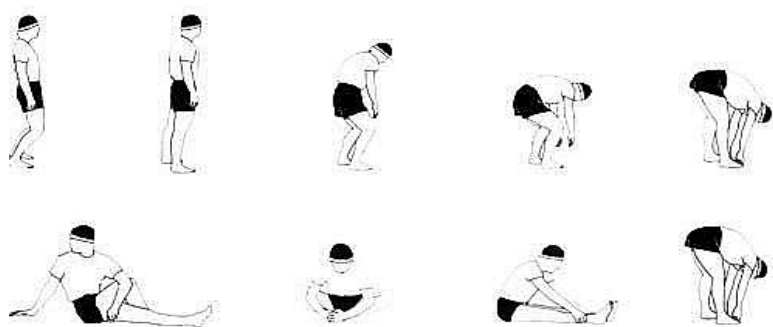
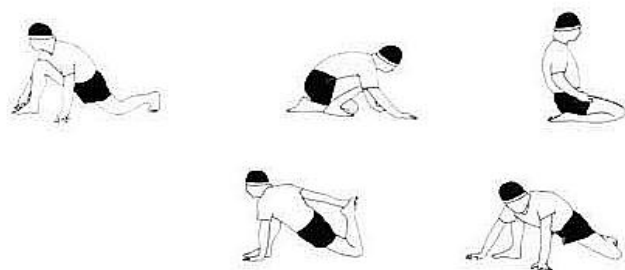
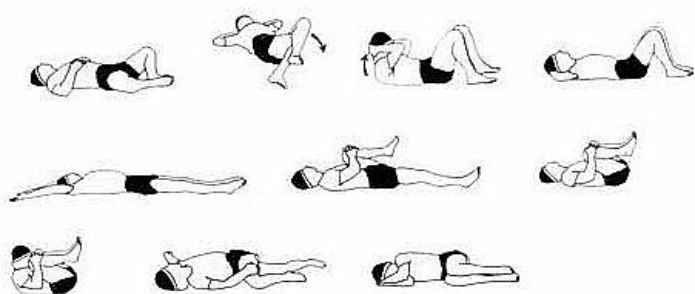
وكما هو الحال في تمارين إطالة العضلات التي سبق وقمنا بها قبل البدء بالتمارين، فإن تمارين إطالة العضلات بعد التمرينات تساعدنا على تجنب الإصابات الناجمة عن تصلب العضلات الذي يحدث كنتيجة للتمارين. وأيضاً إطالة العضلات ستساعد على تحسين

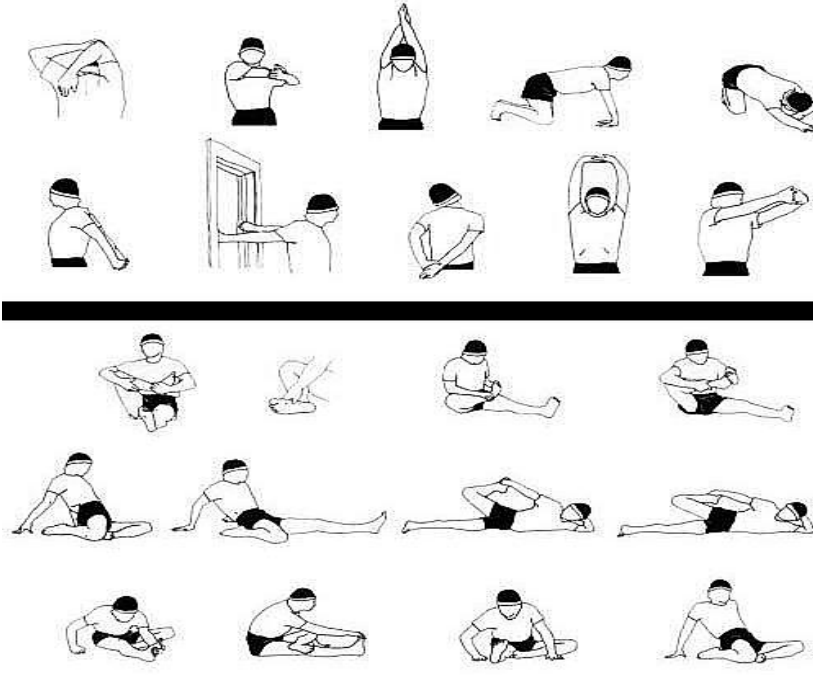


الدورة الدموية مرة أخرى مما يؤدي إلى تغذية العضلات وتقليل فرصة الإصابة بالتقلص العضلي الذي قد يصيب عضلات البطن.... وبالطبع قد يؤثر هذا على أداء اللاعب في تدريبه وفي أمور حياته اليومية. الآن تستطيع الحصول على قسطك من الراحة، بعد أن تقدمت خطوة تجاه بناء جسم سليم وقوي، وعضلات بطن قوية منحوتة.

عرض تمارين الإطالة لكل عضلات الجسم:







وأخيرا كقاعدة عامة:

أسهل طريقة لأداء تمرين الإطالة ... هو عمل إطالة عضلية عكس اتجاه الانقباض

أين تجد مؤلفات كابتن/خالد هيكل؟

المؤلفات بإذن الله منتشرة في كل المكتبات وخاصة مكتبات وسط القاهرة.

تابع دائما . . فدائما هناك الجديد

من سلسلة

"مخازن العضلات"

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 كمقدمة في كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام (شكر خاص) من رئيس الإتحادين المصري والأفريقي ونائب رئيس الإتحاد الدولي د/عادل فهم.

مؤلفاته

- ◇ الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام.
- ◇ كيف توقف زحف الشيخوخة المبكرة.
- ◇ أهم ١٠ عناصر غذائية في حياة الرجل.
- ◇ تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة.
- ◇ خطة الـ ٢٤ ساعة ب المكملات الغذائية.
- ◇ كيف تصبحين رشيقة في أقل وقت؟
- ◇ عضلات للأبد !!
- ◇ مراحل ويدر (سلسلة المعرفة قوة)
- ◇ قواعد التغذية لبناء الأجسام (سلسلة المعرفة قوة)

مراجعة علمية للكتب

- ◇ دليل الصحة والتدليك تأليف ك/ محمد رمضان.