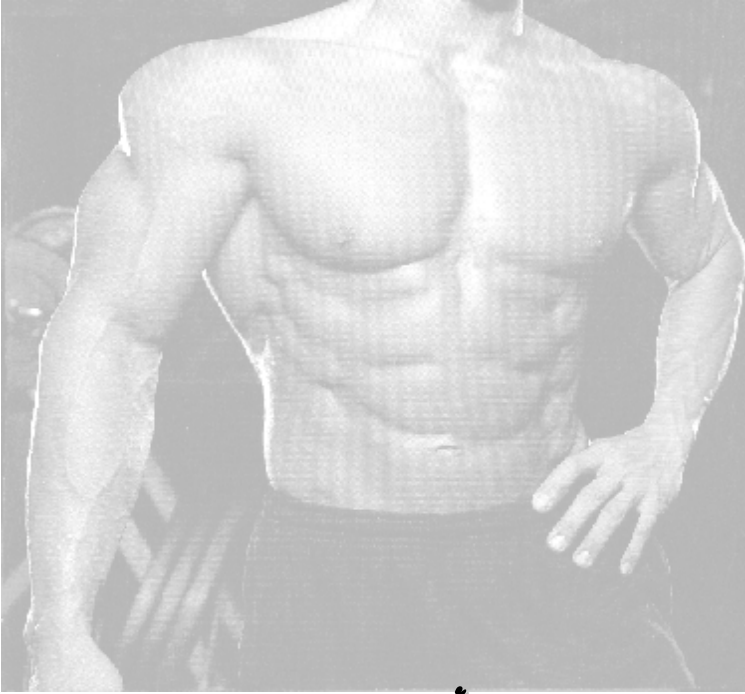


تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة



تأليف وإعداد

كابتن / خالد هيكل

الإتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأولمبية المصرية

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

إلي أمي وأبي . .

وزوجتي وأولادي مريم ويوسف . .

وأخواتي الأحباء . .

وإلي كل إنسان وقف جانبي وساعدني .

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة.

المؤلف: كابتن / خالد هيكل.

Building.Body@yahoo.com

البريد الإلكتروني:

رقم الإيداع: ٢٥٦٥٩ / ٢٠٠٧

الترقيم الدولي: I.S.B.N

977-17-5309-6

طبعة حديثة ٢٠١٣ / ٢٠١٤

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

الفهرس

٩	مقدمة
١٠	تمهيد
١١	دعوة لممارسة الرياضة
١٢	أسماء العضلات
١٤	لا تحرم نفسك من فوائد ممارسة الرياضة
١٧	هل ٦٠ دقيقة تكفي؟
	تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة
١٩	ي الإحماء وأهميته
٢٠	ي تمرينات الإحماء
٢٣	ي الأيدي الضخمة
٣٣	ي أكتاف قوية كالصخر
٤١	ي فخذين قويتين
٤٩	ي الظهر والصدر الكاملين
٥٩	ي سمانتين و ساعدين أقوياء
٦٩	ي منطقة البطن قوية كالصخر
٧٨	ي جدول توضيحي للتدريبات
٨٤	ي ما هي المجموعة السوبر
٨٥	البرنامج مجهز حسب مستواك
٨٧	كيف تستفيد من تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة؟
٨١	١ - التدريب بانتظام
٨٦	٢ - التغذية السليمة

٨٩	٣ - الراحة والنوم
٩٠	٤ - التدريب المنتظم ومشكلة الوقت
٩٢	نصائح هامة جدا
٩٥	تحذير
١١١	المصادر والمراجع

مقدمة

إن التربية البدنية حق للجميع يجب أن يمارسوه في كل مكان مهما كانت ظروفهم، كي يستطيعوا أن يستمتعوا بمباهج الحياة والقدرة علي أداء الواجبات المتنوعة.

وقد قصدت من إصدار هذا الكتاب إشباع ميول الشباب الرياضية وإيجاد نظام تدريب مناسب في متناول يد الجميع.

وأرجو من الله عز وجل أن أكون قد وفقت في إعداد وتأليف هذا الكتاب.



كابتن/ خالد هيكل

تهيد

ماذا ستفعل اليوم بعد انتهاء عملك في الساعة الـ ٥ مساءً؟!
هل ستذهب مع زملائك لتناول وجبة في أحد المطاعم؟!
أم أنك ستضيع وقتك في ممارسة البالي ستيشن؟!
هل هناك ساعتان راحة من العمل وسط النهار؟!
ماذا ستفعل فيهما؟! هل ستنام؟!
أم ستتناول وجبة غدائك؟!
أم أنك ستتمشى لشراء بعض الاحتياجات؟!
أنك تضيع وقت ثمين يمكنك أن تستفيد منه وتفعل فيه الكثير لصحتك أولاً
ولاكتساب الجسم المتناسق ثانياً.



دعوه لممارسة الرياضة

هذه الدعوة غير مجانية، لا تدهش، لأنك ستدفع القليل من الوقت مقابل الحصول على الصحة والتناسق والنمو والقوة العضلية.. الخ. إن هذا الأمر لا يحتاج إلى مجهود ضخم، ولكنه يحتاج منك الآتي:

الخطوة الأولى:

أن تؤمن بضرورة التمرينات الرياضية.

الخطوة الثانية:

أن تخصص وقت للتمرينات الرياضية.

الخطوة الثالثة:

الاهتمام بميعاد التمرينات وعدم إهمالها.

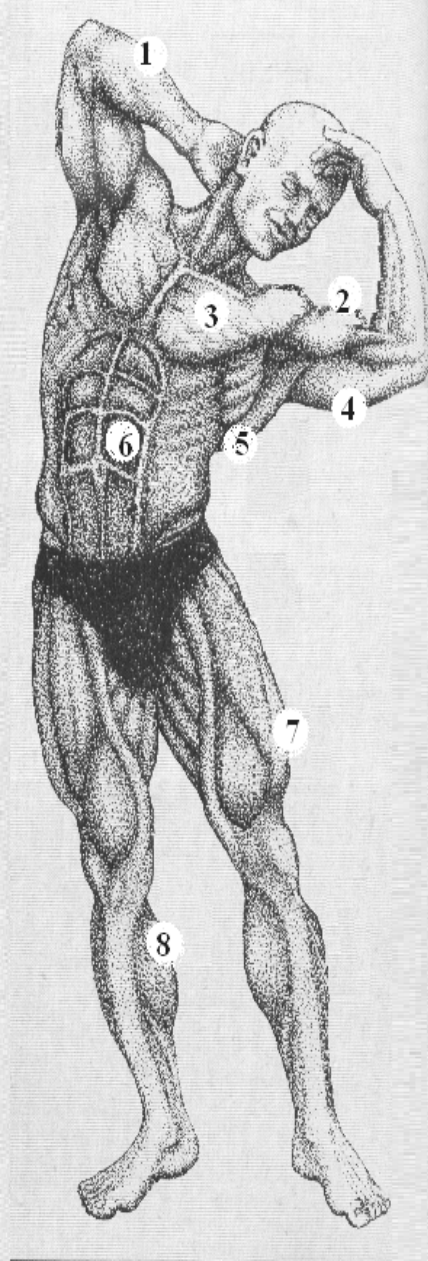
الخطوة الرابعة:

أن تقوم بتنفيذ هذه التمرينات.

الخطوة الخامسة:

أن تؤمن أن السن ليس عائقا أو عذرا كي لا تمارس الرياضة.

أسماء العضلات



١ الساعد

٢ البايسبس

٣ الصدر

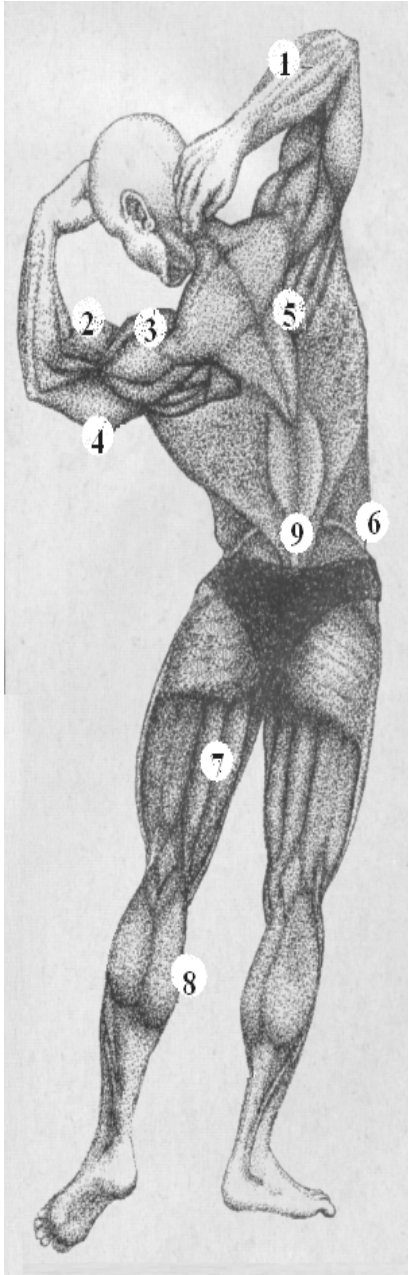
٤ الترايسبس

٥ الظهر

٦ البطن

٧ الفخذ الأمامية

٨ السمانة



١ الساعد

٢ البايسبس

٣ الكتف

٤ الترايسبس

٥ أعلى الظهر

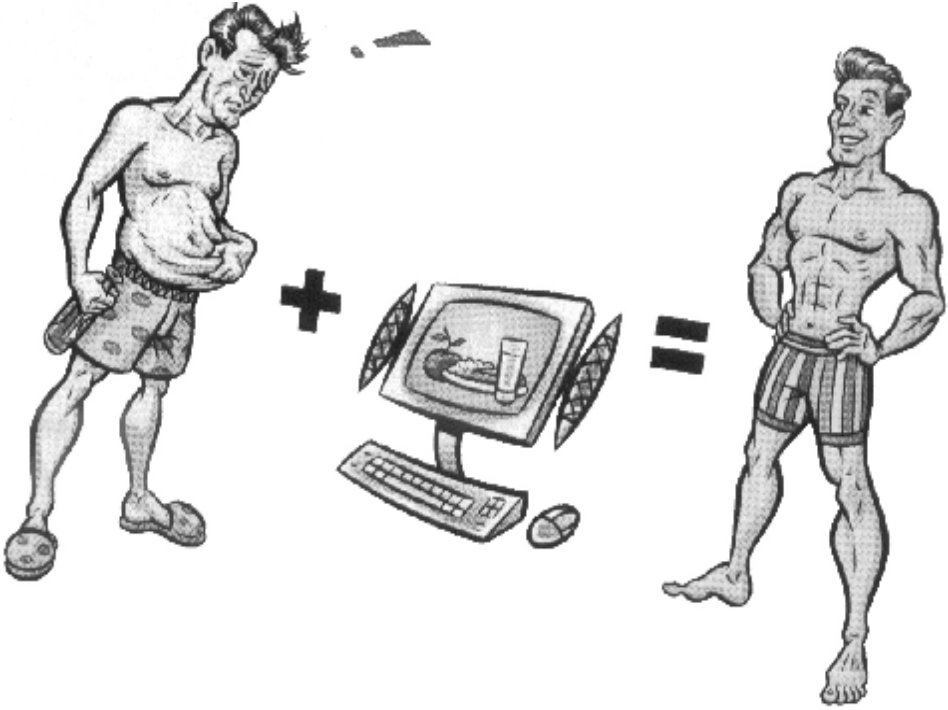
٦ البطن

٧ الفخذ الخلفية

٨ السمانة

٩ أسفل الظهر

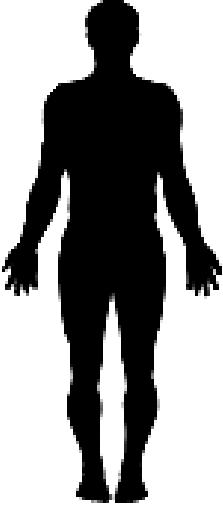
لا تحرم نفسك من فوائد الرياضة:



أظهرت الدراسات العلمية فوائد ممارسة الرياضة هذه بعض الفوائد:

- ١ - تمنحك صحة جيدة (كل أجهزة الجسم تعمل بشكل أفضل).
- ٢ - التنفس بشكل سليم.
- ٣ - تنمية القوة والحجم العضلي مع تناسق الجسم .
- ٤ - تعلمك الالتزام بالوقت.
- ٥ - تزيد من اللياقة البدنية {تبين الدراسات التي أجريت على العديد من الرياضيين أن الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية هم أكثر متعة

بعملهم (أو بدراستهم) من غيرهم، وأكثر تفاعلا واستجابة مع ما يدور حولهم من مواقف وأحداث. وتؤكد نتائج بعض



الدراسات أهمية الرياضة في التحصيل لدروسهم بانتظام، ويحصلون على درجات عالية في الامتحانات وذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون التمرينات الرياضية}.

٦- تحسين الحالة الذهنية وزيادة مستوى الذكاء (زيادة اليقظة) تشير نتائج دراسات أخرى إلى أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين، كما يتميزون بالنضج الفكري الاجتماعي والصفاء الذهني والثقة بالنفس.

٧- تحسين مستوى الطاقة (دلت الأبحاث على أن الرياضة كنشاط حيوي تؤدي إلى تحسن الاستفادة من الطاقة المخزونة بالجسم، في نفس الوقت تنشط الأجهزة وتدفعها إلى العمل بكفاءة عالية جدا، وذلك نتيجة لتحسن التمثيل الغذائي للعناصر الغذائية المختلفة ، (أن الرياضة تمنع الترهل).

٨- استقرار الحالة النفسية (أثبتت التجارب أن هناك تحسنا في نفسية ممارس الرياضة إذ أنه أصبح أكثر استقرارا من الناحية العاطفية وأقل توترا من الناحية النفسية، وما يؤكد دور الرياضة في سلامة صحة الإنسان النفسية والعقلية الدراسات التي أجريت على ١٦ بطلا من أبطال الألعاب الأولمبية حيث دلت نتائج هذه الدراسات على أن الأبطال أكثر ذكاء واستقرارا عاطفيا

وثقة بالنفس، وتفوقا فكريا من الأشخاص الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية.

٩ - تجعلك محبوبا وتزيد احترامك بين الناس.

لا تحرم نفسك من شيء ثمين قد تضيعه اليوم وستندم عليه غدا إن ٦٠ دقيقة ليس بالشيء الصعب، ولكنك بالتأكيد ستتأكد من ذلك إذا ذهبت إلى صالة التدريب، ومع الوقت ستعلم أن ما كنت تخشى منه أن يؤثر على عملك أو دراستك هو أحد أهم المفاتيح لنجاحك في العمل أو في دراستك وكذلك في كل أمور حياتك.

هل ٦٠ دقيقة تكفي؟

قد يتساءل البعض هل ٦٠ دقيقة تكفي؟!

- ١ - لتنمية أو المحافظة علي العضلات وقوتها؟
 - ٢ - لاكتساب أو المحافظة علي اللياقة البدنية؟
 - ٣ - لزيادة أو إنقاص أو المحافظة علي الوزن؟
- نعم أنها تكفي في حالة الانتظام والاستمرار في التدريبات بل أن ذلك يتعدي هذه الفوائد.

في دراسة أجريت في جامعة (ILLINOIS) في الولايات المتحدة الأمريكية وجدت أن ٣٠ - ٤٠ دقيقة من التمرين ٣ مرات في الأسبوع يؤدي إلى:

✓ تحسن في براعة اتخاذ القرارات.

✓ ذاكرة أفضل.

✓ انتباه أطول فترة وأسرع في الاستجابة.

✓ طول العمر العقلي.

هل كل ذلك كافي كي تقدم علي التدريب وتستفيد منه اليوم؟



تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة

- ٧ الإحماء وأهميته.
- ٧ تدريبات الإحماء.
- ٧ الأيدي الضخمة.
- ٧ أكتاف قوية كالصخر.
- ٧ فخذين قويين.
- ٧ الظهر والصدر الكاملين.
- ٧ سمانتين وساعدين أقوياء.
- ٧ منطقة البطن قوية كالصخر.
- ٧ جدول توضيحي للتدريبات.
- ٧ ما هي المجموعة السوبر؟

الإحماء وأهميته



يهدف الإحماء إلى
تدفئة الجسم ورفع درجة
حرارته بصفة عامة
ودرجة حرارة العضلات
العميقة بصفة خاصة،
وتتبيه الجهاز العصبي

المركزي وزيادة التمثيل الغذائي وزيادة نشاط الجهاز التنفسي والدوري، وفرد
الأنسجة والأربطة حتى تسمح بأكبر قسط ممكن من الليونة ومن ثم تزداد مرونة
الجسم ويقل احتمال تمزق العضلات وإجهاد الأربطة.... (أي أنه يهدف إلى



الوصول لدرجة تسمح بأجراء
التدريبات بأمان)... وهنا في تنمية
عضلية في ٦٠ دقيقة، للإحماء
أهمية كبيرة، ولذلك يجب قدر
الإمكان أن تسير حوالي ١٠ دقائق
إلى الجمنازيوم كإحماء أول ثم بعد
ذلك تقوم بعمل الإحماء في
الجمنازيوم قبل التمرين مباشرة،
كل ذلك يساعد على تهيئة الجسم
والدخول بسرعة في جو التمرين
والاستفادة بأكبر قدر من التمرين

يمكنك أداء تمارين الإحماء مثل (القفز في المكان - نط الحبل - الجري في المكان - أو على جهاز الـ (TREADMILL) - الدراجة الثابتة - والكثير والكثير من تمرينات الإحماء).

تمرينات الإحماء

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 قليلا للأمام.



الدراجة الثابتة

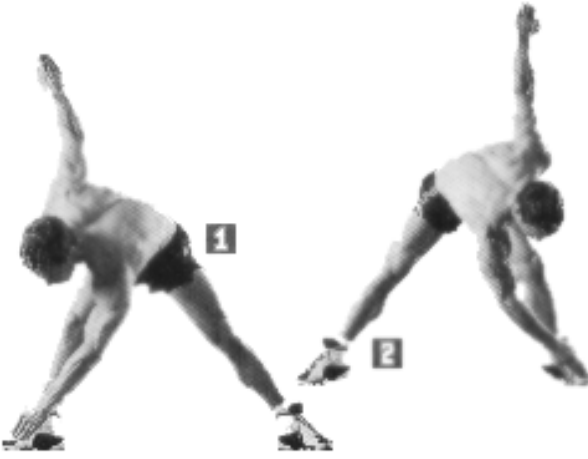
طريقة الأداء:

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



الانحناء الأمامي مع لمس القدم

طريقة الأداء:



قف معتدلاً ويداك أعلى من رأسك افتح قدميك أكثر من عرض الكتفين أنحني للأمام مع لمس يديك اليمنى لقدمك اليسرى ثم أرجع إلى وضع البداية أنحني مرة أخرى للأمام مع لمس يديك اليسرى لقدمك اليمنى وهكذا.. كرر الحركة.



دوران اليد (الطاحونة الهوائية)

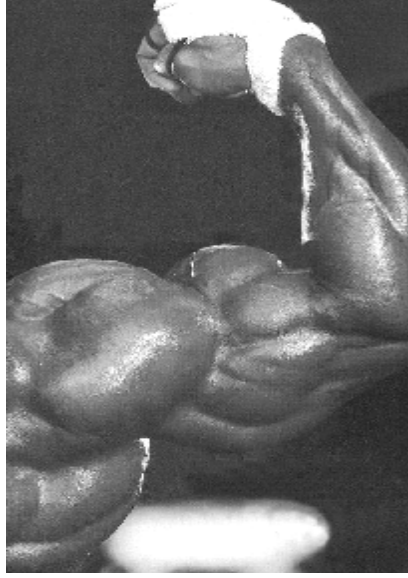
طريقة الأداء

أدر ذراعيك إلي أكبر مدى من الحركة. في حركة دائرية ابدأ ببطء ثم بعد ذلك أسرع السرعة بالتدريج حتى تصل إلى سرعة أعلى.

طريقة أداء الإحماء العام:

- (١) الجري في المكان أو الدراجة الثابتة لمدة ٣ دقائق.
- (٢) ثم أداء الانحناء الأمامي لمدة ١ دقيقة.
- (٣) ثم أداء دوران اليدان لمدة ١ دقيقة.

الأيدي الضخمة



الهدف: تنمية العضلات (الباييسبس) و (التراييسبس).

المدة: ٤٥ دقيقة.

(الإحماء): لا يقل عن (٥) دقائق.

(ملحوظة): يمكنك أن تسير إلى

(الجمنازيوم) بسرعة معتدلة كنوع

أول من الإحماء.

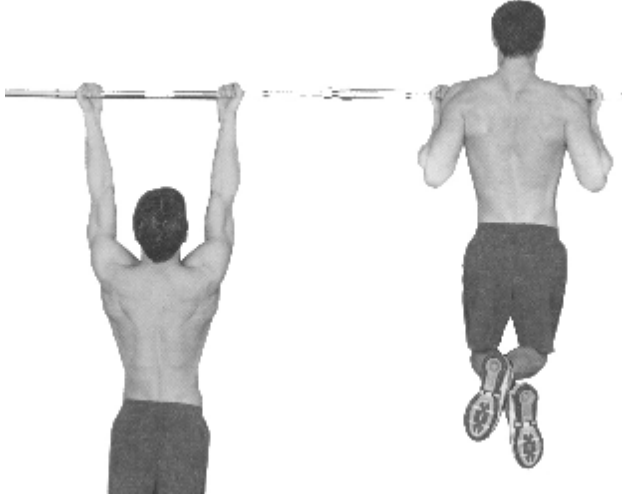


التدريب:

١ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (٨ تكرارات) لكل تمرين.

أدما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A- تمرين الجذب لأعلى على العقلة بقبضة ضيقة أمام الرقبة (لتدريب عضلات
البايسبس).



طريقة الأداء:

ü أمسك العقلة بقبضة متقاربة بوضعية معكوسة.

ü راحتا اليدين تجاهك (اليدين من الأمام).

ü قدماك لابد وأن تكون معا مستقيمتين أو مثنيتين قليلا مع رفع القدمين على الأرض.

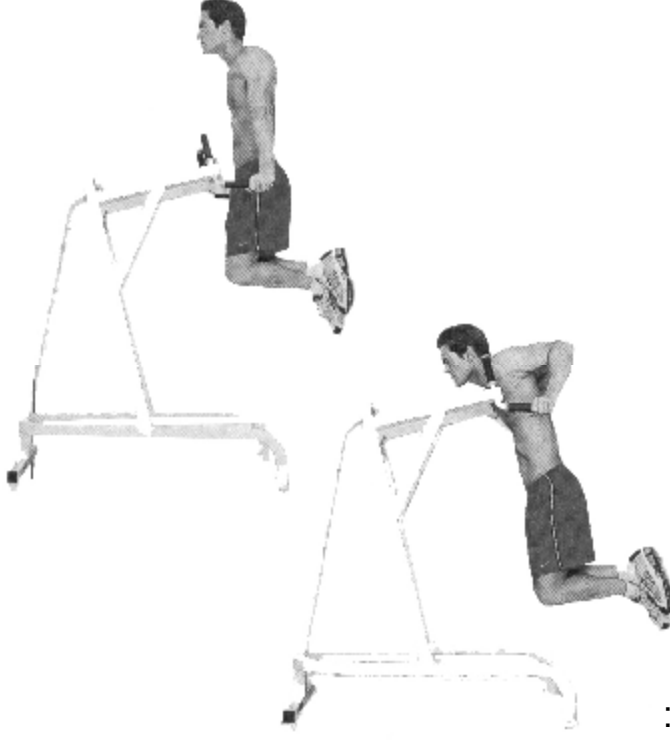
ü أجذب جسدك إلى الأعلى في محاولة لتحقيق تلامس بين ذقنك والعقلة.

ü عد إلى وضع البداية.

ü كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B- تمرين الغطس على المتوازيين (لتدريب عضلات الترايسبس).



طريقة الأداء:

- ü من وضع الارتكاز على المتوازيين يبدأ المتدرب بالقبض براحتي اليدين مع جعل الذراعين مستقيمتين.
- ü يقوم المتدرب بثني المرفقين و خفض الجسم حتى يصبح الصدر في مستوى اليدين مع الاحتفاظ بثبات الجذع في أثناء أداء التمرين (مع عدم الميل بالصدر للأمام حتى لا تشترك عضلات الصدر بشكل أكبر).
- ü أدفع جسمك لأعلى مع الإبقاء على الوضع لتركيز الحث التدريبي على عضلة (الترايسبس) أكثر من الصدر.
- ü كرر الحركة.

٢ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (٦ تكرارات) لكل يد (من كل تمرين).

أدما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A- تمرين المرجحة بالدمبل (بالتبادل) من الجلوس (لتدريب عضلات
الباسيس).

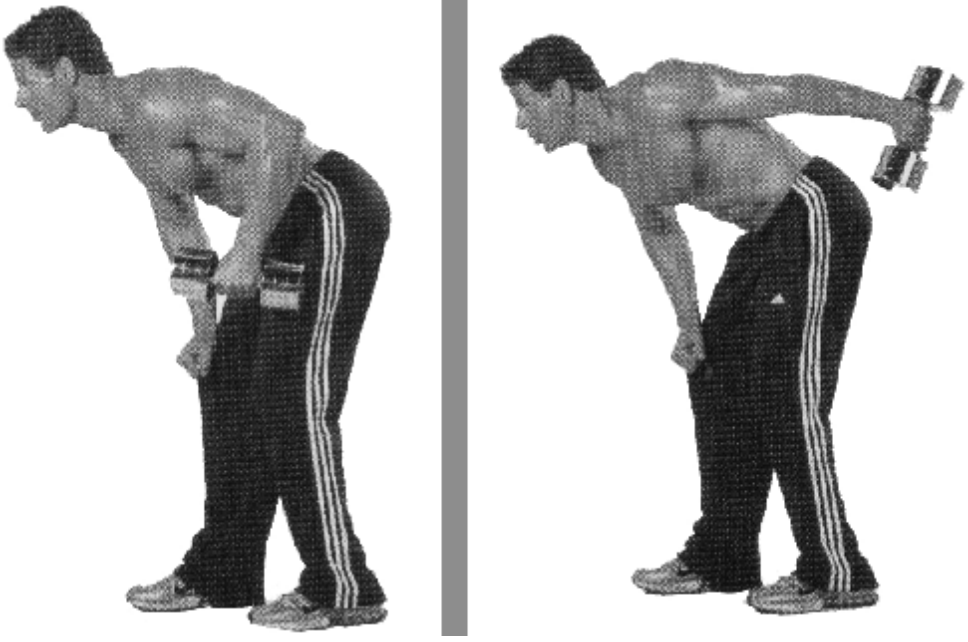


طريقة الأداء:

- ١ اجلس على حافة البنش المائل لأعلى.
- ٢ اقبض على دمبلين بكلتا يديك مع كون القبضتين موجهتين للأمام.
- ٣ أبدأ في مرجحة أحد الذراعين لأعلى في اتجاه الوجه.
- ٤ أنزل الوزن مع التحكم فيه حتى يعود لوضع البداية.
- ٥ ثم أبدأ الحركة بالذراع الأخرى.
- ٦ كرر التمرين.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الدفع إلى الخلف بالدمبل (لتدريب عضلات الترايسبس)



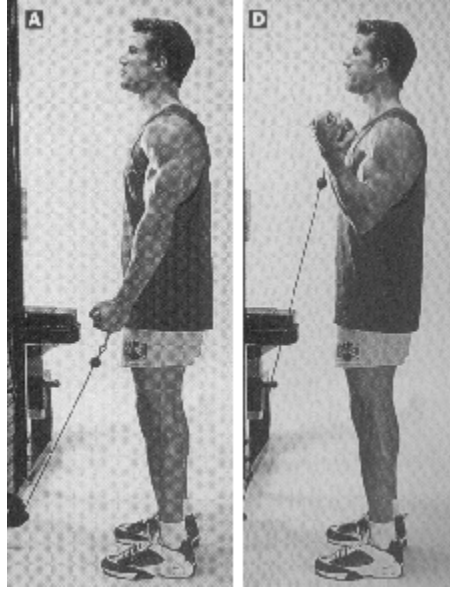
طريقة الأداء:

- ü أمسك الدمبل بيدك الحرة مستخدما القبضة الطبيعية (أبهامك موجهة للأمام).
- ü خذ مفصل كتفك للخلف قليلا حتى يكون عضدك مرتفعا فوق جذعك (ركز أبقاء عضدك ثابتا وموازيا للأرض).
- ü أرفع الدمبل وأدفعه للخلف حتى يكون الكوع في أقصى مد ويظل ثانية أو ثانيتين في الوضع الأعلى .
- ü أخفض الدمبل لأسفل حتى يصبح الساعد عموديا على الأرض.
- ü كرر الحركة للذراع الأخرى.
- ü كرر التمرين.

٣ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (١٢ تكرار) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين المرجحة باستخدام الحبل (لتدريب عضلات الباييسبس).



طريقة الأداء:

١ أقف ممسكاً بالحبل (المتصل ببكرة السحب من أسفل).

٢ أمسك الحبل (راحتي اليدين مواجهتين لبعضهما).

٣ أحتفظ بكوعيك في جانبي جسمك.

٤ أسحب يديك لأعلى حتى تلمس عضلات (البايسبس ساعداك).

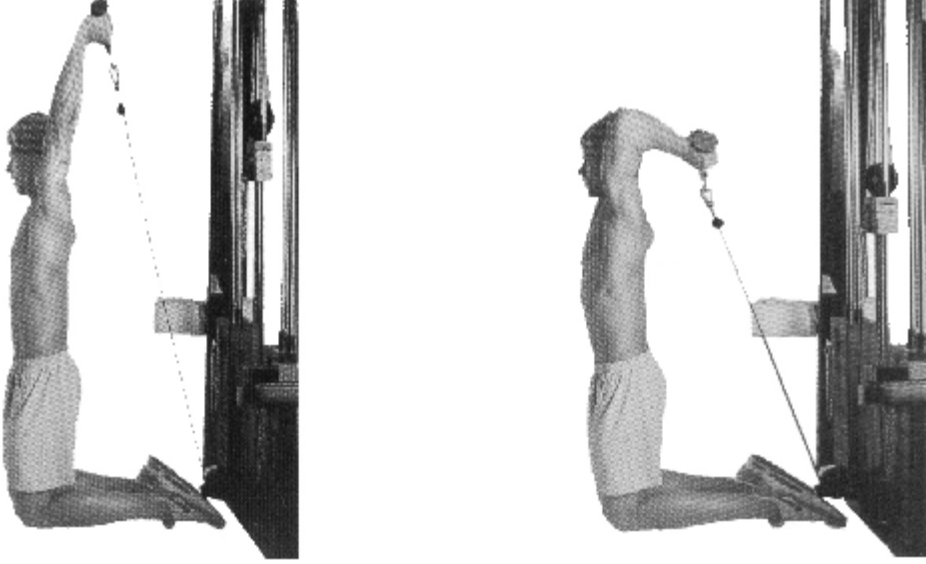
٥ أحتفظ بقبضتيك كما هي (راحتي اليدين تجاه بعضهما).

٦ أرجع بيديك إلى نقطة البداية.

٧ كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين مد الذراع إلى أعلى باستخدام الحبل (لتدريب عضلات الترايسبس).



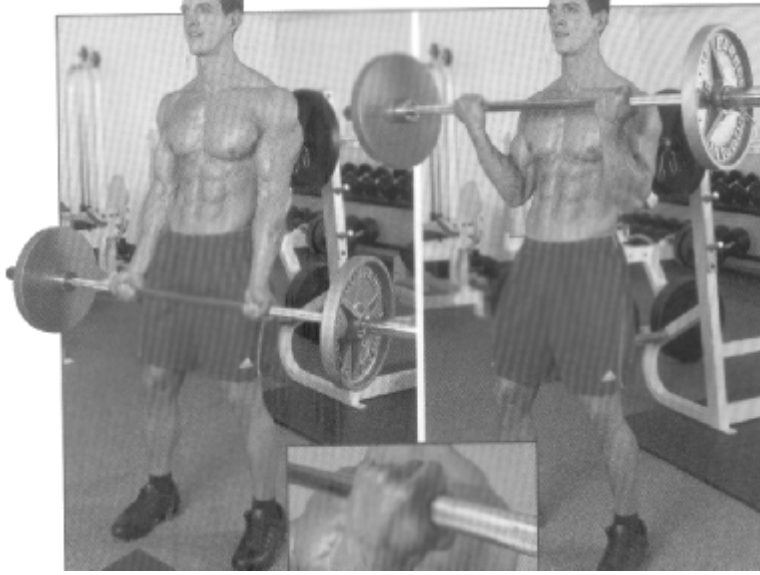
طريقة الأداء:

- ü من وضع الاستناد على الركبتين وظهرك (مواجه لجهاز الكابل من أسفل).
- ü وأنت ممسك بالحبل وكوعيك جانبي وجهك مع تثبيتهما.
- ü مد ذراعك لأعلى مع التحكم فيه.
- ü ثم أنزل يديك حتى تشعر بمد عضلات (الترايسبس).
- ü حافظ على مرفقيك ثابتين.
- ü كرر الحركة.

٤ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (١٢ تكرار) من كل تمرين.

أدھما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين المرجحة بالبار من الوقوف (لتدريب عضلات البايكس).



طريقة الأداء:

١ قف منتصباً وأمسك باراً مستقيماً أوسع قليلاً من مساحة الكتفين.

٢ الصق كوعيك إلى جانبيك.

٣ مرجح البار بحركة ناعمة تجاه صدرك (مع قبض العضلات).

٤ أبق على هذا الوضع ثانية.

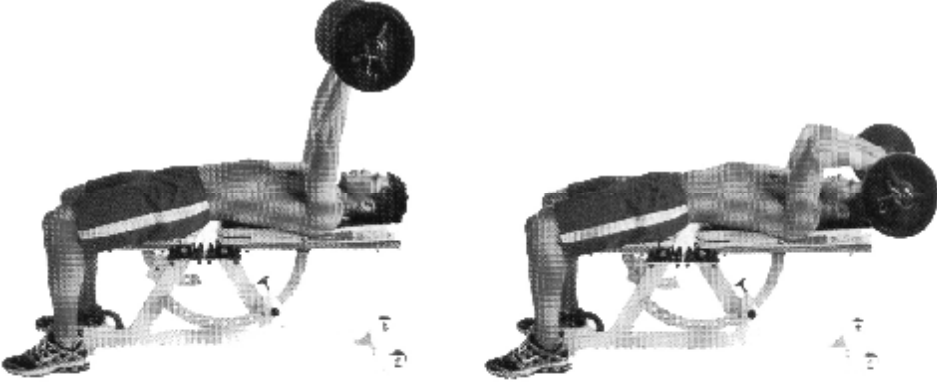
٥ أنزل الوزن ببطء وتحكم فيه حتى يعود لوضع البداية.

٦ لا تهز جسدك لتدفع الوزن.

٧ كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين مد الذراع من الرقود على البنش (لتدريب عضلات الترايسبس).



طريقة الأداء:

- ١ أسلق على البنش بحيث تكون قاعدة رأسك ملاصقة لطرف البنش.
- ٢ أقبض على البار باستخدام القبضة الضيقة مع اتجاه راحتي يديك إلى أعلى.
- ٣ أنثى ذراعيك ببطء مع خفض البار جهة جبهتك.
- ٤ قبل أن يلمس البار جبهتك أرفعة لأعلى حتى يصل إلى وضع البداية مستعملا قوة عضلات الترايسبس (حافظ على مرفقيك ثابتين).
- ٥ كرر الحركة.

انتهى التدريب بانتهاء ٥ ٤ دقيقة واسترح قليلا

خذ حمامك

الآن هو وقت البناء بعد التدريب اذهب لتناول طعامك واسترح قليلا.

أكتاف قوية كالصخر



الهدف: تنمية لعضلات الكتفين (الرأس الأمامي، الرأس الجانبي، والرأس الخلفي).

المدة: ٤٥ دقيقة.

(الإحماء): لا يقل عن (٥) دقائق.

(ملحوظة): (لا تنسى) يمكنك أن تسير إلى (الجمنازيوم) بسرعة معتدلة كنوع أول من الإحماء.



التدريب:

١ - قم بأداء ٤ مجموعات كالآتي: (راحة دقيقة بين المجموعات)

المجموعة الأولى من ١٢ - ١٥ تكرار.

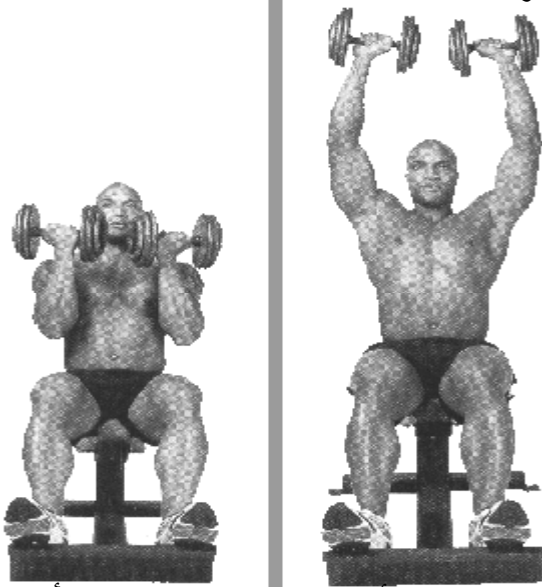
المجموعة الثانية من ٨ - ١٠ تكرار.

المجموعة الثالثة من ٤ - ٦ تكرار.

المجموعة الرابعة من ٤ - ٦ تكرار.

٧ تمرين الضغط على طريقة أرنولد

طريقة الأداء:



١) أمسك دمبل في كل يد،

أجلس على حافة البنش.

٢) أحضر الأوزان إلى ما

فوق الكتفين (الراحتان

تجاه الوجه).

٣) من هنا ابدأ الحركة،

أدفع الدمبلين لأعلى

مع تحويل الدمبلين

عن طريق الرسغين وهما في طريقتهما لأعلى (لنتجه راحتا اليدين للأمام

عند نهاية الحركة).

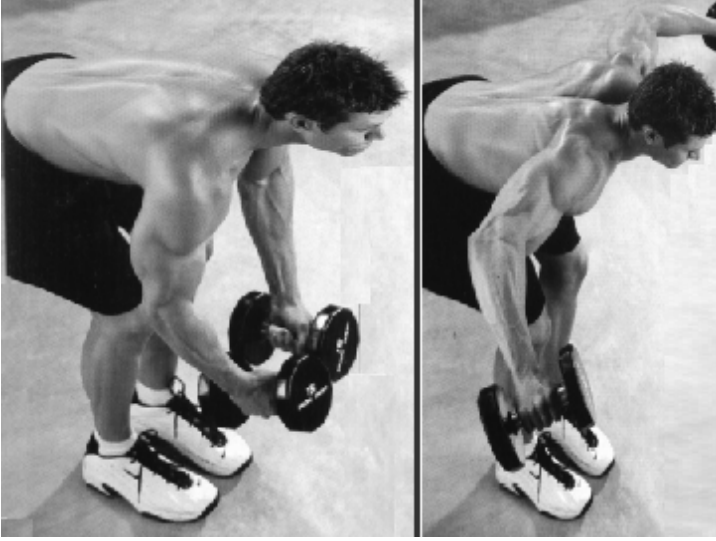
٤) عد إلى وضع البداية.

٥) كرر الحركة..... (ملحوظة) هذا التمرين فردي، ليس مجموعة سوبر.

٢ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (من ٨ - ١٠ تكرار) من كل تمرين.

أدما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الرفع الجانبي من الانحناء بالدمبل.

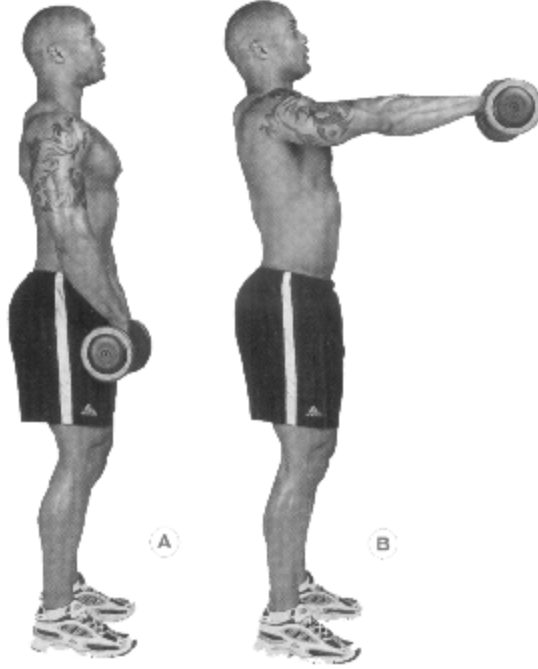


طريقة الأداء:

- ü أمسك زوجا من الدمبل بكلتا اليدين (راحتا اليدين في مواجهة بعضهما).
- ü مل للأمام حتى الخصر (حتى يوازي الجذع الأرض).
- ü حافظ على انتثائه بسيطة في المرفقين (وكذلك في الركبتين).
- ü مع كون الدمبلين أسفل مستوى الجذع والرأس متجه للأمام والظهر مستقيم من هذا الوضع ارفع الدمبلين لأعلى في أنجاة جانبي وصولا إلى كون الذراعين على خط عمل واحد مع الجذع المنحني وببطء وتحكم أخفض الدمبلين وصولا إلى وضع البداية.
- ü كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الرفعات الأمامية بالدمبل.



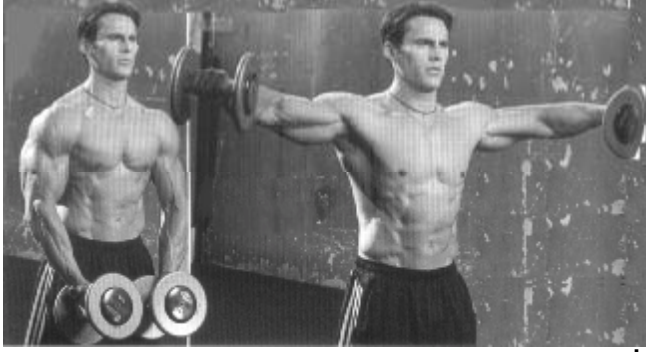
طريقة الأداء:

- ١ أقبض على الدمبلين بكلتا اليدين بحيث يواجه الدمبلين الفخذين (مع المحافظة على ثبات الجسم بدون حدوث اهتزاز).
- ٢ أرفع الدمبلين معا وصولا إلى كونه في محاذاة الكتف.
- ٣ توقف، وبتحكم أنزل النقل إلى أسفل.
- ٤ كرر الحركة.

٣ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (٢١ تكرار) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الرفعات الجانبية بالدمبل.



طريقة الأداء:

ü قف منتصباً، أقبض على دمبلين بكلتا اليدين أمام الفخذين (راحتا اليدين في مواجهة بعضهما).

ü مع انحناء طفيف عند الخصر لتجنب الضغط الواقع على المنطقة القطنية.

ü كذلك المحافظة على إثناء طفيف في المرفقين.

ü من هذا الوضع أرفع الدمبلين إلى أعلى وفي اتجاه جانبي.

ü عند الوصول إلى كون الدمبلين في اتجاه مستوى الكتفين، ابق على هذا الوضع قدر ثانية قبل العودة إلى وضع البداية ببطء وإحكام.

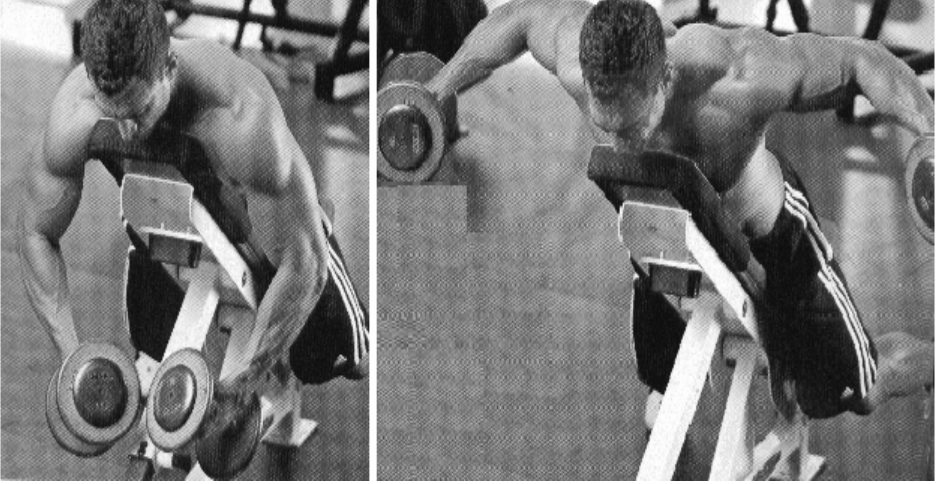
ü تجنب أي اهتزاز في الجسم للمساعدة في رفع الدمبل.

ü كرر الحركة.

ملحوظة (عند الوصول إلى كون الذراع والكتفين على عمل واحد قم بتدوير الرسغ كما لو كنت تقوم بصب الماء ليكون البنصر أعلى من الإبهام).

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الرفع الجانبي بالدمبل من الرقود على البنش المائل لأعلى.



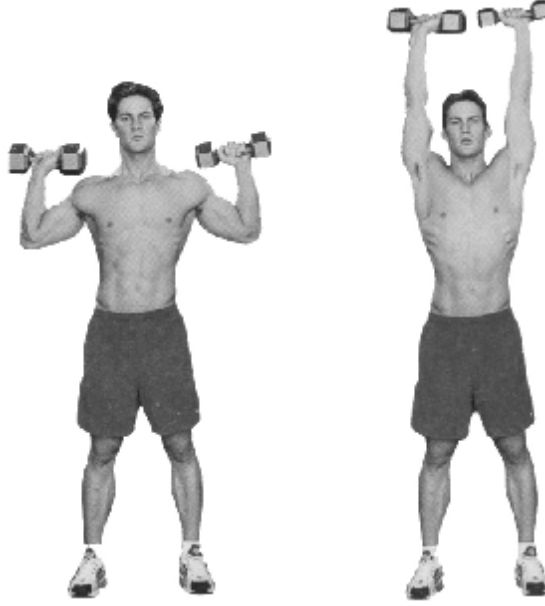
طريقة الأداء :

- ü امسك زوجا من الدمبل بكلتا اليدين.
- ü أرقد على البنش المائل لأعلى (صدرك في مواجهة البنش).
- ü يجب المحافظة على انثناء طفيف عند المرفقين.
- ü من وضع الدمبلين أمامك لأسفل، أرفع الدمبلين إلى أعلى وفي اتجاه جانبي وصولا إلى كون الذراعين على خط عمل واحد مع الجذع المنحني وبيبطء وتحكم أخفض الدمبلين وصولا إلى وضع البداية.
- ü كرر الحركة.

٤ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (١٠ تكرارات) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الضغط بالدمبل من الوقوف.



طريقة الأداء:

١ أقبض على دمبلين بكلتا اليدين (الراحتان للأمام أثناء التمرين).

٢ أأخذ وضع البداية من كون الدمبلين والرأس على خط واحد والمرفقين أسفل مستوى الكتفين.

٣ أأدفع الدمبلين إلى أعلى، مع المحافظة على مباعدة الدمبلين عن ملامسة بعضهما.

٤ أأبق على هذا الوضع قدر ثانية أو ثانيتين قبل العودة إلى وضع البداية.

٥ كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين التجديف لأعلى بالدمبل.



طريقة الأداء:

- ü أقبض على دمبلين بكلتا اليدين من وضع الوقوف منتصباً.
- ü حافظ على قرب الدمبلين للجسم.
- ü أثنى المرفقين إلى الخارج للمساعدة على رفع الدمبلين معا وصولاً إلى مستوى الذقن.
- ü أبق على هذا الوضع ثانية أو ثانيتين.
- ü اخفض الوزن مع تكرار الحركة.
- ü كرر الحركة.

انتهى التدريب بانتهاء ٥ ٤ دقيقة واسترح قليلاً

خذ حمامك

الآن هو وقت البناء بعد التدريب اذهب لتناول طعامك واسترح قليلاً.

فخذين قويتين



الهدف: تنمية لعضلات الفخذ (الأمامية والخلفية).

المدة: ٤٥ دقيقة.

(الإحماء): لا يقل عن (٥) دقائق.

(ملحوظة): (لا تتسى) يمكنك أن تسير إلى (الجمنازيوم) بسرعة معتدلة كنوع أول من الإحماء.

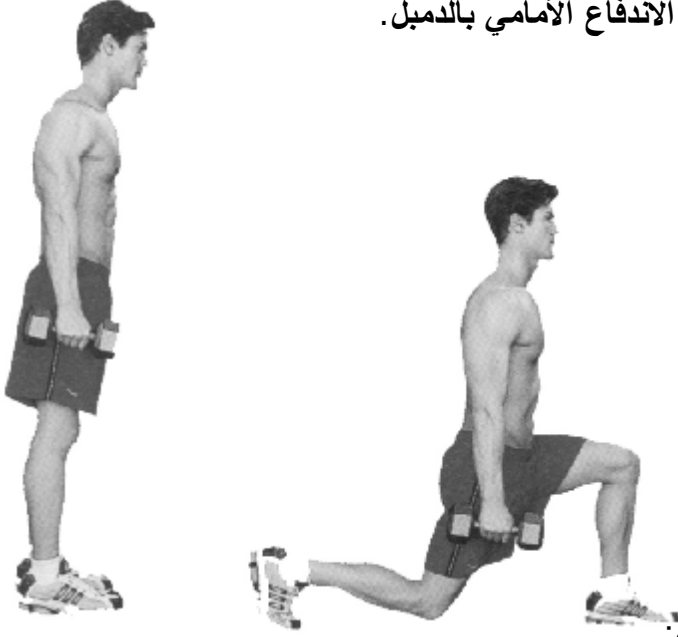


التدريب:

١ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (١٢ تكرار) من كل تمرين.

أدما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الاندفاع الأمامي بالدمبل.



طريقة الأداء:

١ اقبط على دمبلين بكلتا اليدين من وضع الوقوف منتصباً.

٢ خذ خطوة كبيرة بقدمك اليسرى (مع ثنى الركبة اليسرى) حتى يتوازي فخذك مع الأرض.

٣ احتفظ باستقامة ظهرك.

٤ اعكس الحركة، ارجع للخلف إلى وضع البداية.

٥ كرر الحركة مع الساق اليمنى.

٦ كرر التمرين.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين القرفصاء الجانبية بالدمبل.



طريقة الأداء:

- ١ قف في يديك زوج من الدمبل.
- ٢ يداك جانب جسمك.
- ٣ قدماك قدر عرض الكتفين تقريبا.
- ٤ احتفظ بظهرك مستقيما وعيناك تتجه للأمام.
- ٥ ببطء أخفض جسمك مع ثني ركبة الساق اليسرى حتى يصبح الفخذ موازيا للأرض.
- ٦ ادفع جسمك لأعلى وذلك بفرد الساق اليسرى (مع الرجوع إلى وضع البداية).
- ٧ كرر الحركة مع الساق اليمنى.
- ٨ كرر التمرين.

٢ - قم بأداء ٣ مجموعات كالآتي:

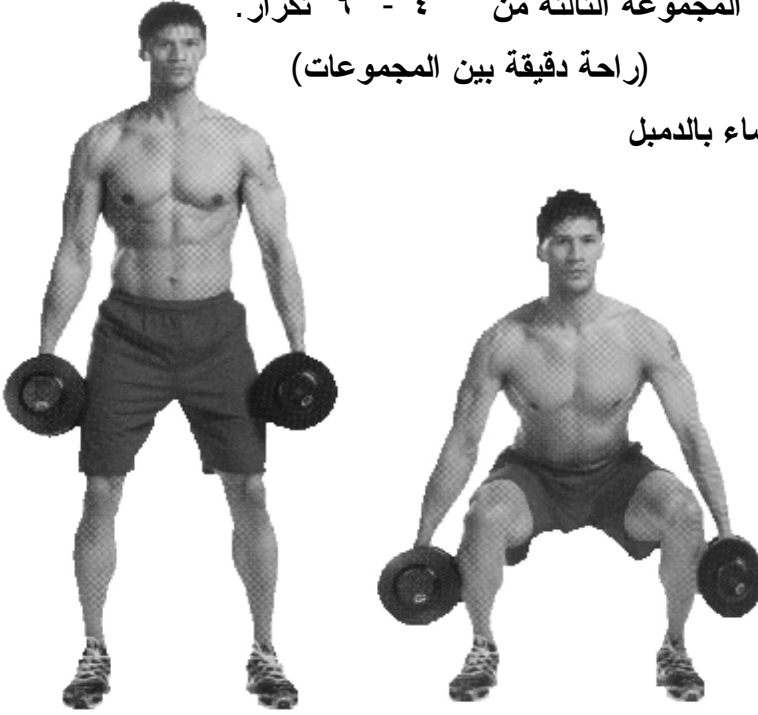
المجموعة الأولى من ١٢ - ١٥ تكرار.

المجموعة الثانية من ٨ - ١٠ تكرار.

المجموعة الثالثة من ٤ - ٦ تكرار.

(راحة دقيقة بين المجموعات)

٧ تمرين القرفصاء بالدمبل



طريقة الأداء:

١ قف في يديك زوج من الدمبل، ويداك جانب جسمك.

٢ قدماك قدر عرض الكتفين تقريبا.

٣ احتفظ بظهرك مستقيما وعيناك تتجه للأمام.

٤ ببطء انزل لأسفل حتى يصبح الفخذين موازيا للأرض.

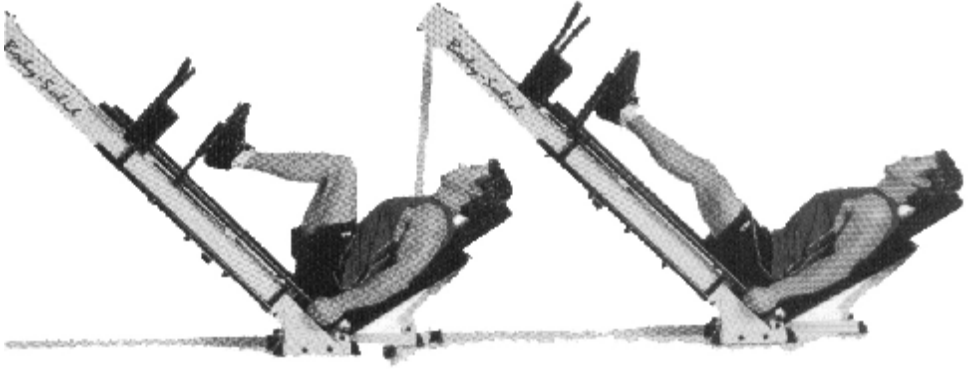
٥ حينئذ أدفع جسمك لأعلى وذلك بفرد الساقين.

٦ كرر الحركة... ملحوظة (يمكنك أداء تمرين القرفصاء باستخدام البار

كبديل).

٣ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (٨ تكرارات) من كل تمرين.
أدھما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين ضغط الساقين.

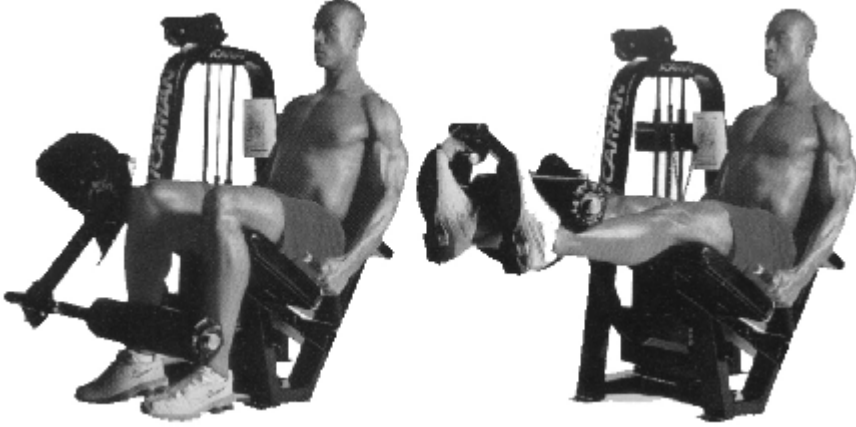


طريقة الأداء:

- ü استلق على ظهرك على قاعدة آلة ضغط الساقين.
- ü اسند القدمين على دواسة المقاومة المتصلة بالأوزان ومباعداً بينهما قدر عرض الكتفين.
- ü اضغط ثقل الوسادة إلى أعلى حتى استقامة الساقين.
- ü ضع يديك تحت ردفك موجهاً راحتيهما إلى الأسفل أو أقبض على اليدين في جانبي الآلة.
- ü انزل ثقل وسادة القدمين لأسفل حتى يصبح الفخذان بعيدان إلى الخارج عن جوانب جذعك.
- ü عد إلى وضعية البداية.
- ü كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

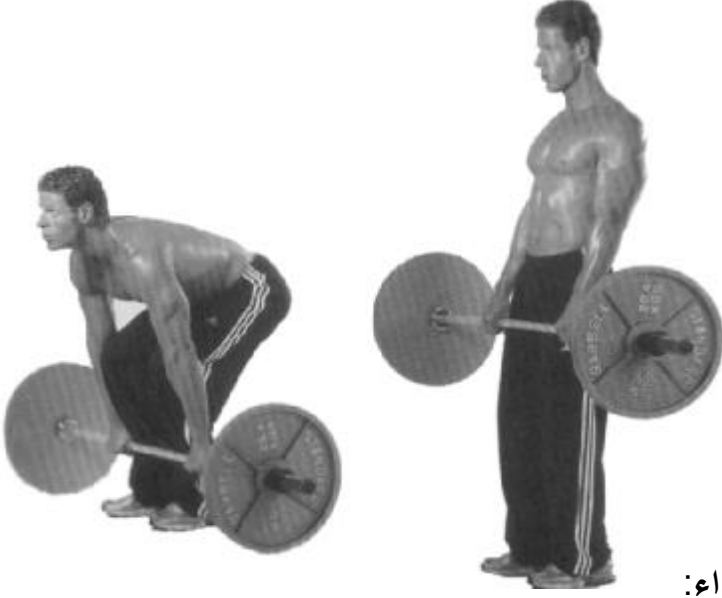
B - تمرين مد الساقين.



طريقة الأداء:

- ü اجلس على جهاز مد الساقين.
- ü اسند أسفل باطن ساقيك في مواجهة مقاومة الوسادة الاسطوانية، وبهذا تشكل ركبتك زاوية ٩٠ درجة تقريبا.
- ü اجلس باستقامة أو بظهر مائل للوراء بخفة في مواجهة الوسادة المدعمة للظهر.
- ü اقبض على اليدين في جانبي المقعد أو جانبي المقعد نفسه للثبات.
- ü مدد ساقيك في مد كامل أثبت لمدة ثانية أو ثانيتين.
- ü عد إلى وضع البداية.
- ü كرر الحركة.
- ملحوظة (١) (تأكد من الحفاظ على العضلات مشدودة طول الوقت).
- ملحوظة (٢) (أثناء التمرين أجعل أصابع قدميك مشيرة بامتداد للأمام أو للخارج بخفه).

٤ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (٨ تكرارات).
(راحة دقيقة بين المجموعات)
٧ تمرين الرفع الميتة بالبار.

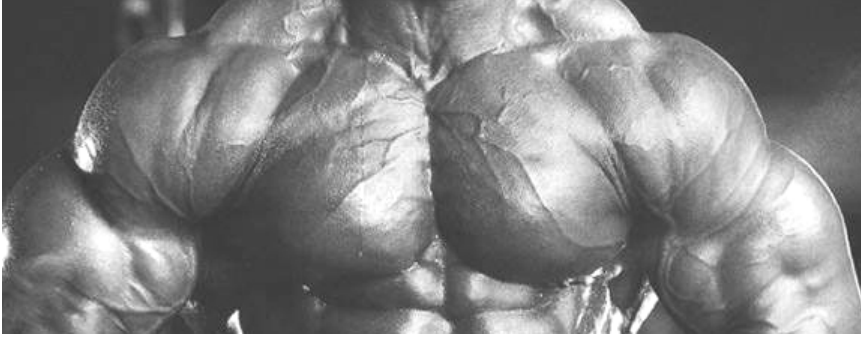


طريقة الأداء:

- ١ وضع البار المحمل بالأوزان على الأرض أمامك.
- ٢ انحنى إلى الأمام وأمسك البار (بقبضة قدر عرض الكتفين).
- ٣ قف معتدلاً بالبار (مع ثني الركبتين قليلاً عند أداء التمرين).
- ٤ مع رفع الرأس لأعلى واستقامة الذراعين واستواء أسفل الظهر، مل إلى الأمام ودع البار يتحرك قريباً من ساقيك أسفل الركبتين.
- ٥ عد إلى وضع الاعتدال مع رفع البار إلى المستوى مابين الركبتين والخصر.
- ٦ لا تدع البار يلامس الأرض خلال التمرين.
- ٧ كرر الحركة.



الظهر والصدر الكاملين



الهدف: تنمية عضلات (الظهر) و(الصدر).

المدة: ٤٥ دقيقة.

(الإحماء): لا يقل عن (٥) دقائق.

(ملحوظة): (لا تنسى) يمكنك أن

تسير إلى (الجمنازيوم) بسرعة

معتدلة كنوع أول من الإحماء.

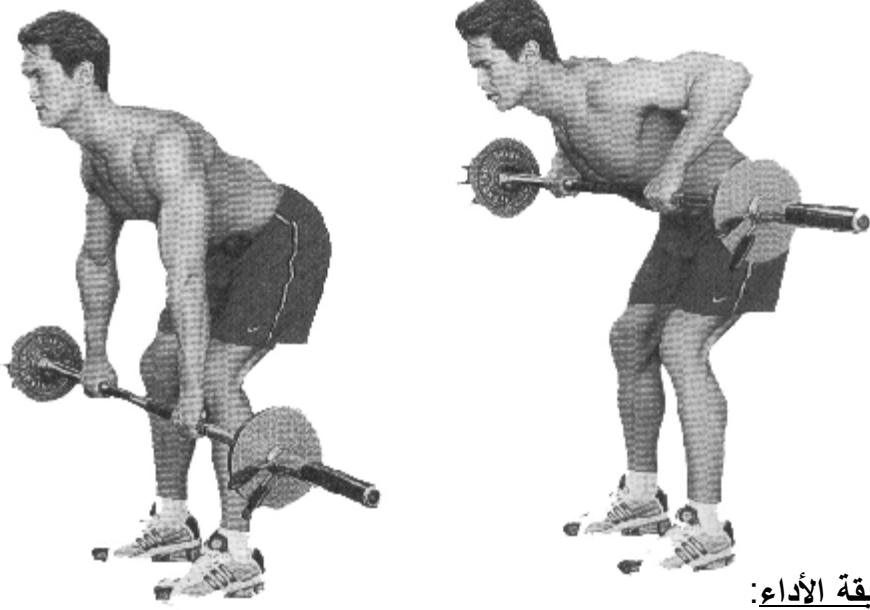


التدريب:

١ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (٨ تكرارات) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين التجديف بالبار من وضع الانحناء.



طريقة الأداء:

١ انحنى للأمام وأمسك البار بيديك (قبضة أوسع من عرض الصدر قليلاً).

٢ حافظ على انحناء بسيط لساقيك ويكون جذع جسدك موازياً للأرض.

٣ خذ رأسك للوراء حتى تكون عيناك للأمام.

٤ أسحب البار (بالأوزان) لأعلى تجاه مركز بطنك.

٥ ثبت وضع التقصص لثانية قبل إنزال البار ببطء إلى وضع البداية.

٦ لا تدع البار يلامس الأرض خلال التمرين.

٧ كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الضغط على البنش المستوي (بالبار).



طريقة الأداء:

- ١ استلق على بنش مستوى محافظا على وضع قدميك على الأرض.
- ٢ اقبض على البار بقبضة متسعة نوعا ما عن اتساع الكتفين (تجاه راحتي اليدين إلى أعلى).
- ٣ خذ شهيقا....، أرفع البار عن الحامل حتى يتمدد ذراعاك، وأخفض البار مباشرة تجاه صدرك (ببطء) حتى يلمس الصدر قليلا.
- ٤ يجب أن ينزل البار بالقرب من (حلمتي الثديين).
- ٥ أطلق هواء الزفير وأنت تدفع البار لأعلى مع المد الكامل للذراعين.
- ٦ كرر الحركة.

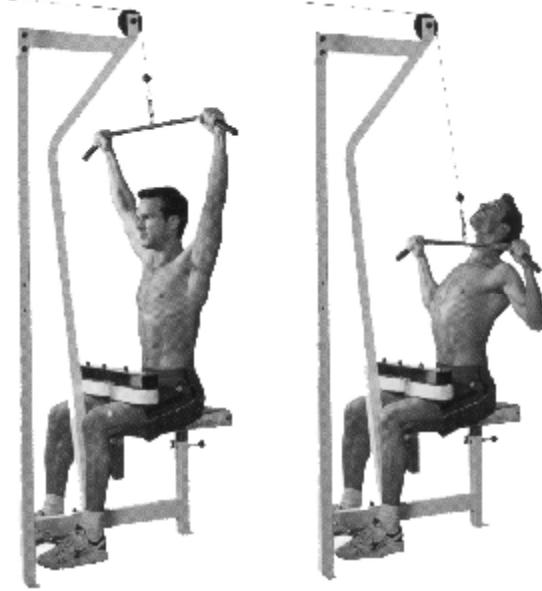
ملاحظات:

- ١ لا تدع البار يستريح على صدرك.
- ٢ عدم ترك البار يتأرجح فوق صدرك.
- ٣ لا تقوس ظهرك.... حتى تتمكن من رفع وزن أثقل بسهولة.
- ٤ احتفظ بمرفقيك للخارج خلال الحركة.

٢ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (١٠ تكرارات) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الجذب لأسفل على (آلة اللات) بقبضة واسعة أمام الرقبة.



طريقة الأداء:

ü امسك بالبار المثبت في الآلة بكلتا اليدين أوسع من عرض كتفيك.

ü اجذب البار لأسفل (مع الجلوس) على البنش المثبت في أسفل (آلة اللات).

ü تأكد من مسند الفخذين الدوار على الفخذين لتثبيت المتدرب في أداء التمرين.

ü (أبدأ التمرين) بجذب البار لأسفل ببطء وتحكم حتى يقترب من منطقة الرقبة.

ü ابق على هذا الوضع قدر ثانية أو ثانيتين ثم ببطء وتحكم عد إلى وضع البداية.

ü كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار (زاوية ٣٠ درجة).



طريقة الأداء:

- ü** استلق على بنش مائل لأعلى محافظا على وضع قدميك على الأرض.
- ü** اقبض على البار بقبضة متسعة نوعا ما عن أكتاف الكتفين.
- ü** خذ شهيقا أرفع البار عن الحامل حتى تتمدد ذراعاك وأخفض البار مباشرة تجاه صدرك العلوي (فوق عظمة الترقوة).
- ü** أطلق هواء الزفير وأنت تدفع البار لأعلى مع المد الكامل للذراعين.
- ü** كرر الحركة.

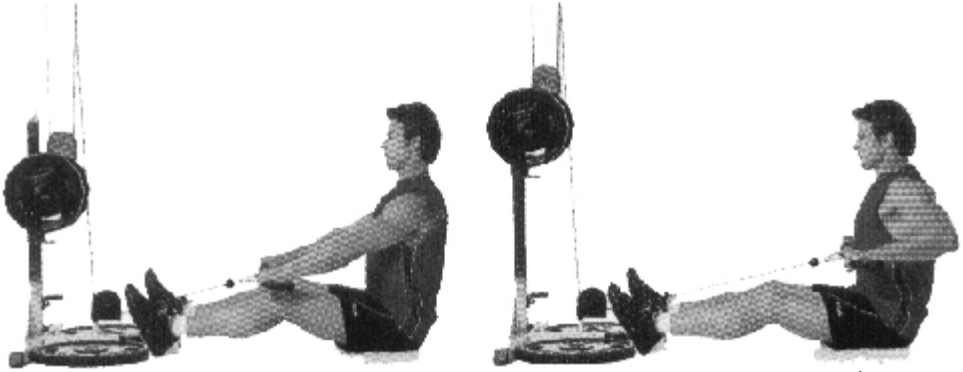
ملاحظات

- §** أستخدم بنشا بزاوية ميل (٣٠ درجة).
- §** عدم ترك البار يستريح على صدرك.
- §** عدم ترك البار يتأرجح فوق صدرك.
- §** مراعاة عدم ارتطام البار بعظمة الترقوة حتى لا يحدث أي إصابات أو كسور خاصة إذا كان الوزن ثقيلًا.
- §** احتفظ بمرفقيك للخارج خلال الحركة.

٣ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (١٠ تكرارات) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين التجديف بالبكرة (الكابل) من وضع الجلوس.



طريقة الأداء:

١ اسند قدميك إلى جسم ما لدعمهما عند تنفيذ التمرين مع ثني الركبتين.

٢ امسك البار أو يدا ذات قبضة على شكل حرف (D) بكلتا يديك وراحتاك مواجهتان لبعضهما.

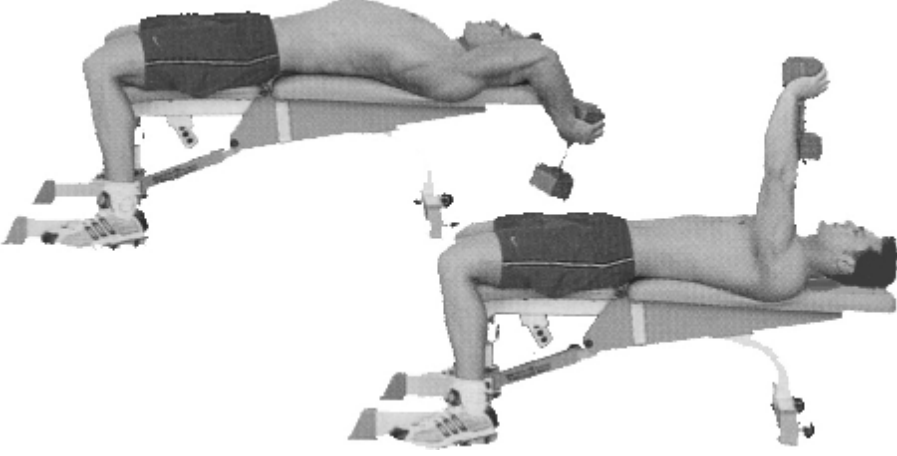
٣ اجذب اليد إلى منطقة عضلات البطن العليا بثني مرفقيك وأخذهما إلى ما بعد جسدك.

٤ ثبت النقلص لثانية، ثم ببطء ارجع الثقل حتى تشعر بتمدد جيد في عضلاتك الظهرية.

٥ كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الجذب إلى أعلى مع ثنى الذراعين (بالدمبل).



طريقة الأداء:

١ استلق على البنش المستوى على ظهرك، محافظا على وضع قدميك على الأرض.

٢ امسك بالدمبل بكلتا يديك وأجعله أعلى الجزء العلوي من صدرك مع ثنى الذراعين قليلا.

٣ انزل بالدمبل إلى خلف الرأس حتى يصبح الجزءان العلويان من ذراعيك على استقامة الجذع وعندما تصل إلى الوضع المنخفض من الحركة يجب أن يكون كوعاك متجهين إلى الخلف.

٤ أجعل الكوعين ينثنيان بزاوية أقرب إلى (٩٠ درجة) أو أقل من ذلك (تقاس الزاوية ابتداء من الجانب الداخلي للساعد والجزء العلوي من الذراع)، ثم ارفع الدمبل ببطء.

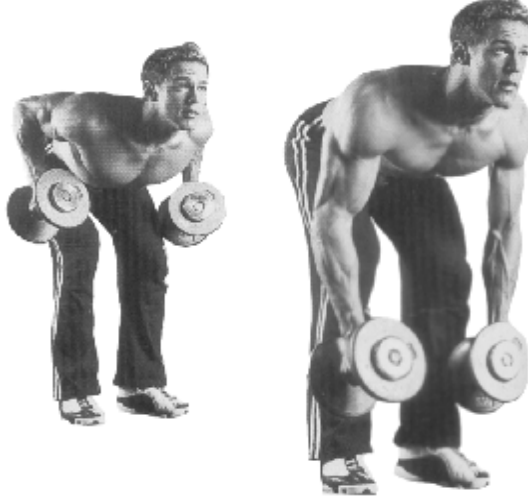
٥ ركز على الجذب من الذراعين دون استعمال ثنى الكوعين.

٦ كرر الحركة.

٤ - قم بأداء (٢ مجموعة) X (من ١٢ - ١٥ تكرار) من كل تمرين.

أدھما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الرفع الجانبي من الانحناء.



طريقة الأداء:

ü امسك زوجا من الدمبل بكلتا اليدين (راحتا اليدين في مواجهة بعضهما).

ü مل للأمام حتى الخصر (حتى يوازي الجذع الأرض).

ü يجب المحافظة على انثناء خفيف في المرفقين وكذلك المحافظة على ثنى الركبتين.

ü مع كون الدمبلين أسفل مستوى الجذع والرأس متجه للأمام والظهر مستقيم من هذا الوضع أسحب الدمبلين تجاهك لأعلي اتجاه جانبي البطن وببطء و تحكم اخفض الدمبلين وصولا إلى وضع البداية.

ü كرر الحركة.

ملحوظة: هذا التمرين لتدريب عضلات الظهر ويختلف عن تمرين الرفع الجانبي من الانحناء لتدريب الرأس الخلفي للكتف.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الرفرفة أو الطيران بالدمبل على البنش المائل لأسفل.



طريقة الأداء:

- ١ اجلس على البنش المائل (لأسفل).
- ٢ امسك دمبل في كل يد.
- ٣ استلق بعد ذلك مع رفع الدمبل على كامل امتداد ذراعيك فوق صدرك (جهة أسفل الصدر وراحتي يديك موجهتان لبعضهما للداخل).
- ٤ مراعاة أن يكون مرفقاك متبيين بخفة ومشيرين للخارج.
- ٥ أغلقهما في هذا الوضع (ليس مثل الضغط).
- ٦ اخفض الدمبل ببطء لجانبيك حتى تشعر بمد جيد في عضلات صدرك.
- ٧ يجب أن تكون يداك في انخفاض خفيف عن مستوى صدرك.
- ٨ بعد التوقف للحظة، اقبض عضلات صدرك وأحضر الدمبلان مرة أخرى لأعلى إلى نقطة البداية.
- ٩ يجب أن يواجه كفاك بعضهما مرة أخرى في أعلى نقطة من الحركة.
- ١٠ كرر الحركة.

سماطين وساعدين أقوياء



الهدف: تنمية عضلات السماطين وعضلات الساعدين.

المدة: ٤٥ دقيقة.

(الإحماء): لا يقل عن (٥) دقائق.

(ملحوظة) (لا تنسى) يمكنك أن

تسير إلى (الجمنازيوم) بسرعة

معتدلة كنوع أول من الإحماء.

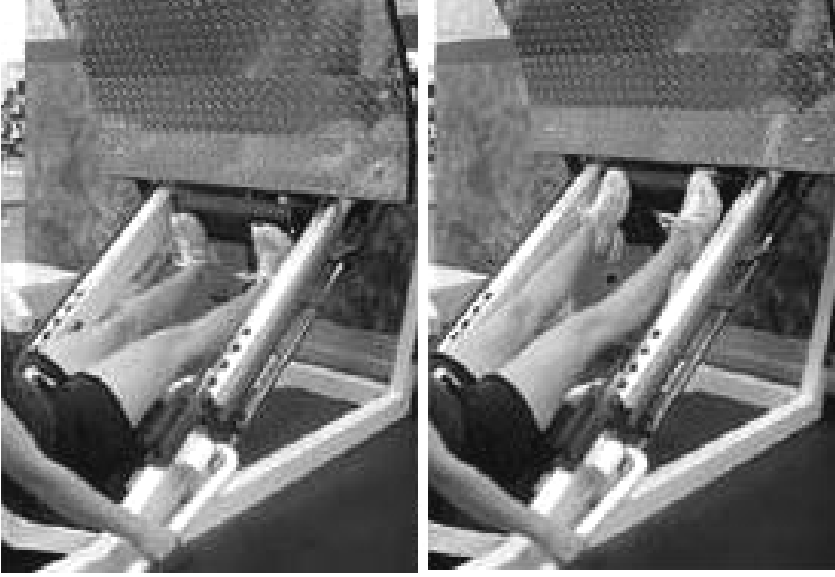


التدريب:

١ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (١٥ - ٢٠ تكرار) من كل تمرين.

أدما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين ضغط الأصابع (على جهاز ضغط الساقين).



طريقة الأداء:

ü أستخدم ساقيك لدفع الثقل لأعلى.

ü ثم ابدأ في تثبيتها على أطراف الأصابع.

ü ادفع الوزن بأطراف الأصابع لتقليص عضلات السمانتين.

ü ثم افردهما معا.

ü كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين مرجحة الرسغ باستخدام البار.



طريقة الأداء:

- ü امسك بار بكلتا يديك.
- ü لا تحكم القبضة تماما حتى لا تجهد أصابعك قبل عضلات الساعد.
- ü استند على بنش مباعدا بين ساقيك.
- ü انحنى للأمام لتضع ساعديك بأحكام على البنش، يكون الرسغ خارج حافة البنش.
- ü بتحريك رسغك ويديك (مرجح البار لأعلى ولأسفل).
- ü استخدم مدى كامل للحركة (بثني الرسغ لترفع البار أعلى مستوى البنش في أعلى الحركة وممدا إياه لأسفل في أسفل الحركة).
- ü لا تسمح للوزن أن يبعد بين رسغيك.
- ü كرر الحركة.

٢ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (١٠ تكرارات) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين رفع السمانة من الوقوف (بالدمبل).



طريقة الأداء:

ü امسك في يدك اليسرى دمبل.

ü قف منتصباً مع وضع مشط قدمك اليسرى بارتكاز على عارضة ارتكاز في وضع يسمح للكعب بحرية كاملة في الحركة إلى أعلى وإلى أسفل.

ü اتجاه أصابع القدم للأمام.

ü أبدأ التمرين برفع جسدك على أصابع القدم إلى أقصى ارتفاع ممكن.

ü انزل به لأكبر قدر ممكن حتى تتمدد سمانتيك.

ü كرر الحركة مع الساق اليمنى.

ü كرر التمرين.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين مرجلة الواعظ بقبضة معكوسة (بالبار).



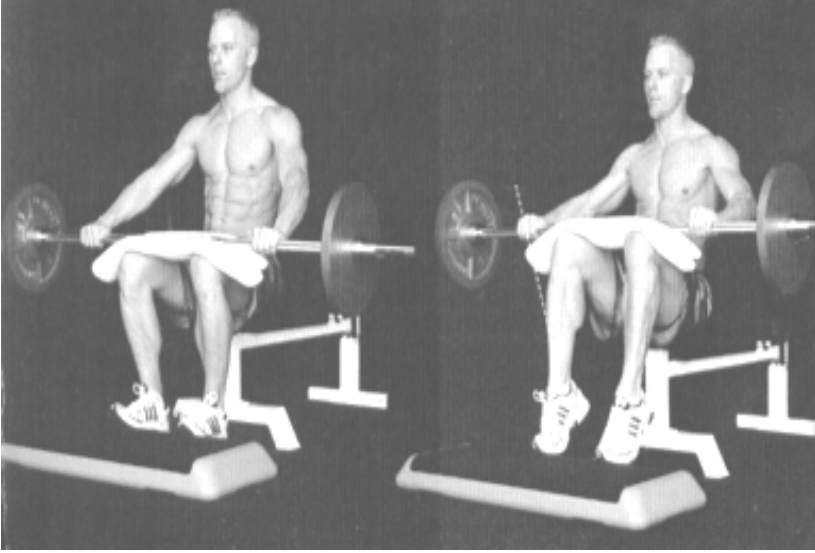
طريقة الأداء :

- ü اجلس على البنش المخصص لأداء التمرين.
- ü امسك البار بقبضة معكوسة (راحتا اليدين لأسفل).
- ü مد الذراع تماما حتى يلمس ذراعك معظم المسند.
- ü مرجح البار بحركة ناعمة تجاه وجهك أو صدرك.
- ü أبق على هذا الوضع ثانية.
- ü انزل الذراعين تماما ولكن دون إفراط وأحتفظ بشد بسيط في العضلات في الوضع السفلى للحركة.
- ü كرر الحركة.

٣ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (١٠ - ١٢ تكرار) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين رفع السمانة من الجلوس (باستخدام البار).

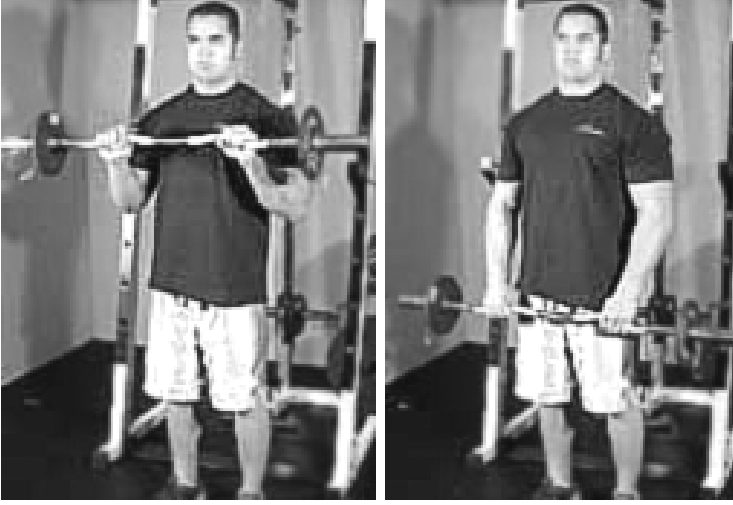


طريقة الأداء:

- ü اجلس على حافة البنش بحيث تكون مقدمتا قدميك ملتصقتين تماما بالبار وعقبك لهما حرية الحركة خلال المدى الكامل للحركة.
- ü ضع فوطة أسفل البار حتى يسهل عليك التمرين.
- ü ابق أصابع قدميك مشيرة للأمام مباشرة أثناء أداء التمرين.
- ü ارفع عقبك لأعلى قدر الامكان.
- ü ثبت الوضع في أعلى ارتفاع.
- ü أنزل عقبك بتحكم حتى أقصى انخفاض عن راحتي قدميك.
- ü كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين المرجحة العكسية بالبار.



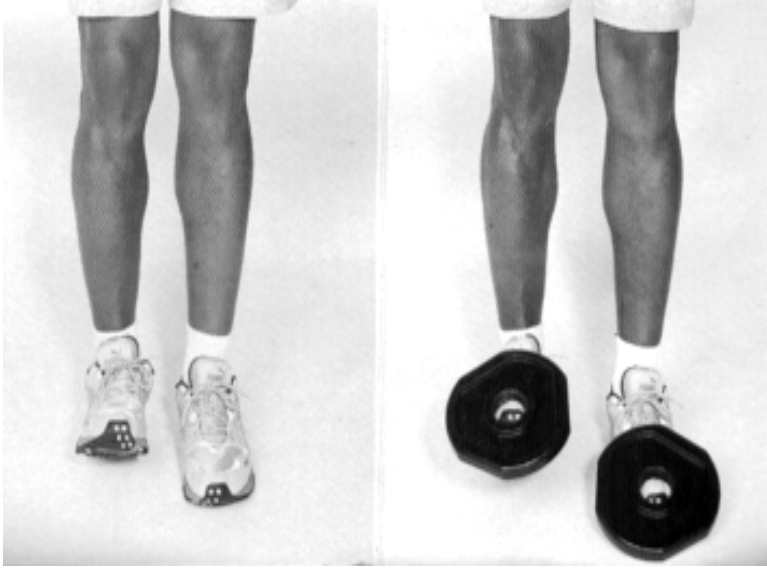
طريقة الأداء:

- ü من وضع الوقوف مع القبض على البار واتجاه راحتي اليدين اتجاه جسمك (المسافة بين يديك قدر عرض الكتفين).
- ü أبدأ من وضع الذراعين مستقيمتين ثم أثني المرفقين لرفع البار لأعلى أمام الذقن (أحتفظ بكوعيك إلى جانبك).
- ü أبق على هذا الوضع ثانية.
- ü أبدأ في أنزال البار لأسفل والعودة إلى وضع البداية.
- ü كرر الحركة.

٤ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (١٢ تكرار) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين تنمية عضلات الساق الأمامية.



طريقة الأداء:

ü ضع طارتان على مقدمتا القدمين.

ü أبدأ في رفع مقدمة القدم لأعلى ولأسفل (القدم اليمنى ثم القدم اليسرى بالتبادل).

ü حاول الوصول عند الرفع لأعلى لتقليص في العضلات.

ü كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين مرجحة المطرقة (بالدمبل).



طريقة الأداء:

- ü من وضع الوقوف.
- ü امسك دمبل في كل يد، بحيث تكون الذراعان مستقيمتين ويكون اتجاه راحتي اليدين في الجانبين (تجاه فخذيك).
- ü قم بمرجحة الدمبل إلى أعلى مع الاحتفاظ باتجاه راحة اليد إلى الداخل طوال المدى الكامل للحركة (الإبهام لأعلى).
- ü أنزل الوزن ببطء مع التحكم فيه.
- ü كرر الحركة.

➡ أسفل الظهر والبطن قويتان كالصخر ⬅



الهدف: تنمية لكل من عضلات (البطن) وأسفل (الظهر).

المدة: ٤٥ دقيقة.

(الإحماء): لا يقل عن (٥) دقائق.

(ملحوظة) (لا تتسى) يمكنك أن تسير إلى (الجمنازيوم) بسرعة معتدلة كنوع

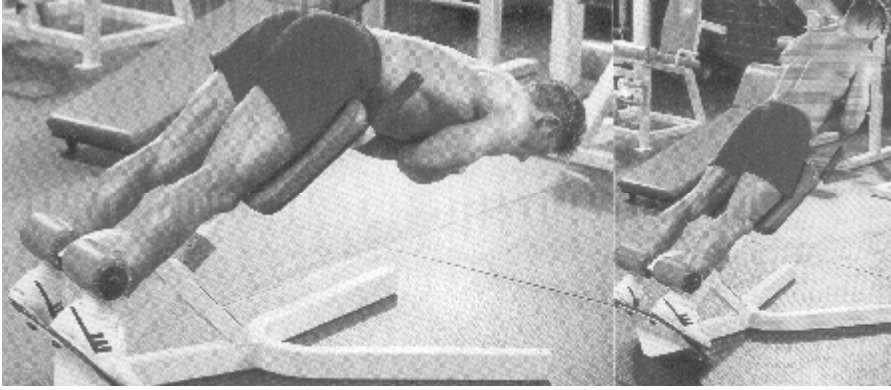
أول من الإحماء.



التدريب:

١ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (١٢ تكرار) من كل تمرين.
أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين المد الزائد.

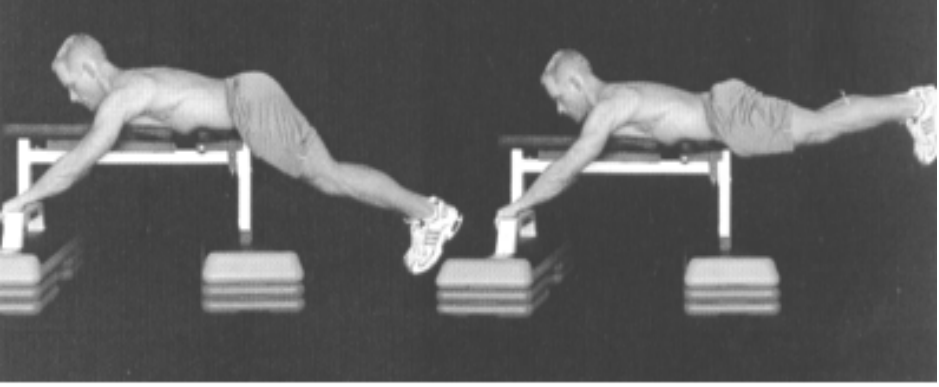


طريقة الأداء:

- ü أرقد ووجهك لأسفل على بنش مد الظهر وعقبك أسفل المسند.
- ü جسدك مستقيم (الرأس ليس مثنيا للأمام ولا ممددا للخلف).
- ü ذراعاك متقاطعان على صدرك (أو أشبك يديك خلف الرأس أو أتركهما بحرية).
- ü اخفض جذعك حتى يكون جسمك على شكل زاوية قدرها ٨٠ درجة.
- ü استخدم حركة ناعمة لترفع الظهر إلى أعلى حتى وضع البداية (حتى يصبح الجسم موازيا تقريبا للأرض).
- ü لا ترتفع لأعلى أكثر (إن مد جذعك لأعلى من ذلك يمكن أن يسبب زيادة مد عضلات أسفل الظهر والأنسجة الموصلة مسببا للألم والإصابة).

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين المد الزائد العكسي.



طريقة الأداء:

١ أرقد ووجهك تجاه المسند (عكس تمرين المد الزائد).

٢ أمسك في المسند (الخاص بالعقبين).

٣ أرح بطنك.

٤ أرفع ساقيك حتى تصل لأعلى.

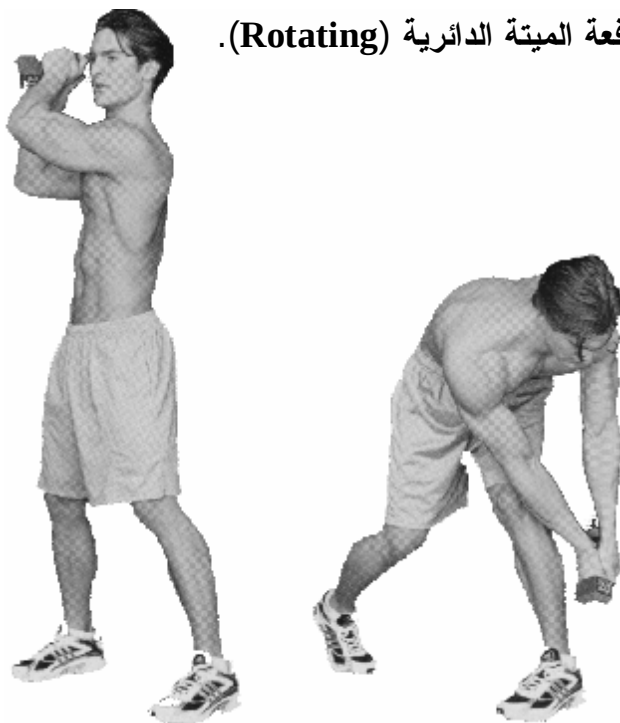
٥ قف لثانية ثم ارجع ببطء لأسفل الظهر للبداية.

٦ لا تترك ساقيك تلامس الأرض.

٢ - قم بأداء (٤ مجموعات) X (١٢ تكرار) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الرفع الميئة الدائرية (Rotating).



طريقة الأداء:

ü أمسك دمبل بكلتا يديك مع رفعهما أعلى من كتفك الأيمن.

ü تحرك بالدمبل من أعلى لأسفل تجاه قدمك اليسرى (وذلك عن طريق ثني

الركبة لتحضر بجسمك العلوي لأسفل).

ü أحتفظ بثبات قدمك اليمنى.

ü كرر الحركة في الجانب الآخر.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين الالتواء الروسي.



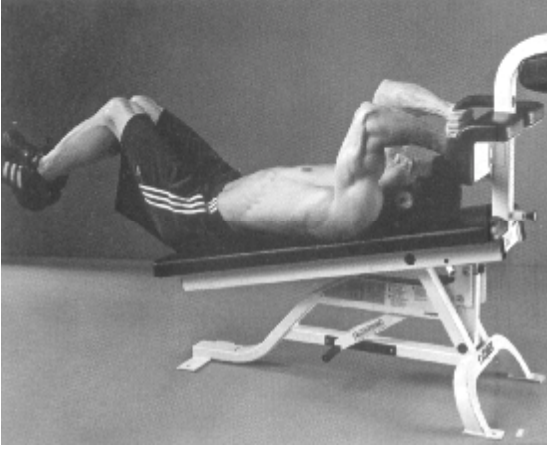
طريقة الأداء:

- ١ اجلس على الأرض.
- ٢ امسك دمبل بكلتا يديك.
- ٣ مع فرد الذراعان أمامك.
- ٤ ظهرك شبة مستقيم.
- ٥ التوى لليمن و اليسار (ولكن مع الاحتفاظ بالقدمين ثابتتين على الأرض).
- ٦ رأسك يجب أن تتحرك في اتجاه الالتواء يمينا ويسارا.
- ٧ كرر الحركة.

٣ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (٦ - ٨ تكرار) من كل تمرين.

أدءما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين الطحن المعكوس.



طريقة الأداء:

١ استلق على الأرض أو على (البنش).

٢ ضع يديك خلفك لتمسك البنش.

٣ اثني ركبتيك بحيث تسحب الفخذين إلى منتصف الجسد.

٤ عد إلى وضع البداية.

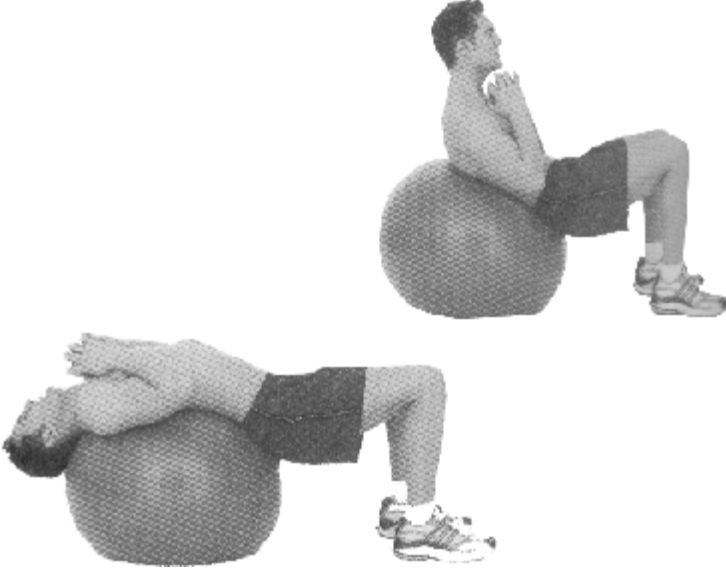
٥ كرر الحركة.

(ملحوظة) من الأمور الهامة للاستفادة من هذا التمرين أن تركز ذهنيا وجسديا

على العضلات السفلى للبطن.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين طحن البطن على كرة (Swiss Ball).



طريقة الأداء:

ü ارقد بظهرك على كرة الـ (Swiss Ball) قدماك على الأرض مع وضع يديك خلف أذنيك.

ü انهض برأسك وكتفيك واطحن بطنك.

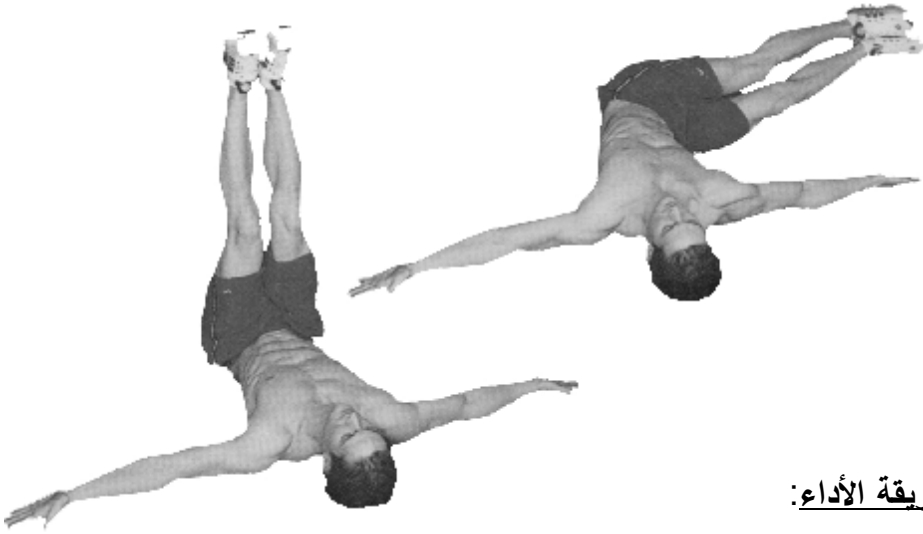
ü توقف لحظة ثم وببطء عد إلى بداية الحركة.

ü كرر الحركة.

٤ - قم بأداء (٣ مجموعات) X (٦ - ٨ تكرار) من كل تمرين.

أدهما بدون راحة بنظام (المجموعة السوبر)

A - تمرين البندول.



طريقة الأداء:

١ ارقد على ظهرك، اليدين مفردتان على الأرض جانبك.

٢ ارفع الساقين معاً، حتى تكون أقدامك فوق وركيك.

٣ احتفظ بالساقين معاً وظهرك على الأرض.

٤ ببطء، لف ساقيك إلى اليمين بقدر الإمكان وبارتياح يمكنك أن تتوقف.

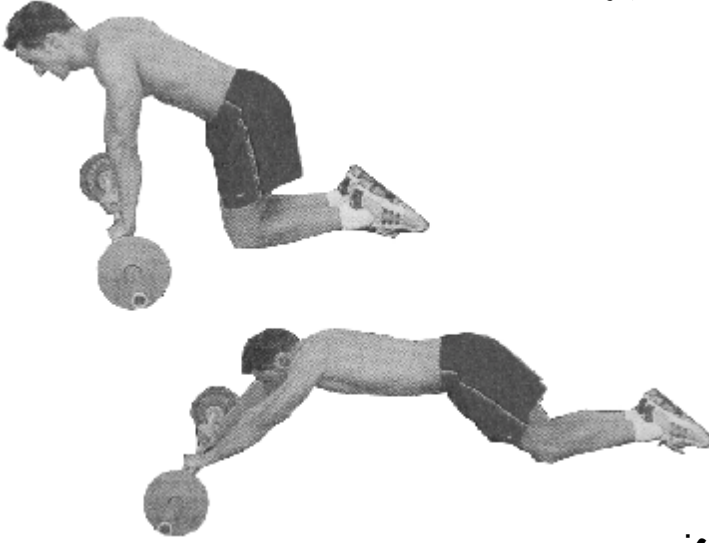
٥ ارجع بساقيك إلى المنتصف (نقطة البداية).

٦ كرر الحركة مع الساق اليسرى.

٧ كرر الحركة.

(ثم وبدون راحة تتجه إلى تمرين)

B - تمرين لف البار.



طريقة الأداء:

- ü أسجد على ركبتك أمام البار.
 - ü اقبض على البار قدر عرض الكتفين (الراحتان لأسفل).
 - ü لف البار أمامك بعيدا عن جسمك.
 - ü اخفض جسمك ليقترّب من الأرض.
 - ü عندما يكون هناك مسافة حوالي (٦ سم تقريبا) بين جسمك والأرض اسحب البار اتجاهك والعودة إلى نقطة البداية.
 - ü كرر الحركة.
- (ملحوظة) لابد أن تنهى التمرين وجذعك في وضع البداية.

جدول توضيحي للتدريبات

الباييسبس + الترايسبس

تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (١)
٨	٣	A تمرين الجذب لأعلى على العقلة بقبضة ضيقة أمام الرقبة B تمرين الغطس علي المتوازيين.
٨		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٢)
٦	٣	A تمرين المرجحة بالدمبل (بالتبادل) من الجلوس. B تمرين الدفع إلي الخلف بالدمبل.
٦		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٣)
١٢	٣	A تمرين المرجحة باستخدام الحبل. B تمرين مد الذراع إلي أعلي باستخدام الحبل.
١٢		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٤)
١٥-١٢	٣	A تمرين المرجحة بالبار من الوقوف. B تمرين مد الذراع من الرقود علي البنش.
١٥-١٢		



الكتفين

المجموعة (١)	مجموعات	تكرارات
V تمرين الضغط بطريقة أرنولد.	٤	(الأولي) ١٢ - ١٥ (الثانية) ٨ - ١٠ (الثالثة) ٤ - ٦ (الرابعة) ٤ - ٦
المجموعة السوبر (٢)	مجموعات	تكرارات
A تمرين الرفع الجانبي من الانحناء بالدمبل. B تمرين الرفعات الأمامية بالدمبل.	٤	٨ - ١٠ ٨ - ١٠
المجموعة السوبر (٣)	مجموعات	تكرارات
A تمرين الرفعات الجانبية بالدمبل. B تمرين الرفع الجانبي بالدمبل من الرقود على البنش المائل لأعلى.	٣	٢١ ٢١
المجموعة السوبر (٤)	مجموعات	تكرارات
A تمرين الضغط بالدمبل من الوقوف. B تمرين التجديف لأعلى بالدمبل.	٣	١٠ ١٠



الفخذين

تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (١)
١٢	٤	A تمرين الاندفاع الأمامي بالدمبل.
١٢		B تمرين القرفصاء الجانبية.
تكرارات	مجموعات	المجموعة (٢)
١٠	٣	V تمرين القرفصاء بالدمبل.
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٣)
٨	٣	A تمرين ضغط الساقين.
٨		B تمرين مد الساقين.
تكرارات	مجموعات	المجموعة (٤)
٨	٤	V تمرين الرفعة الميتة بالبار.



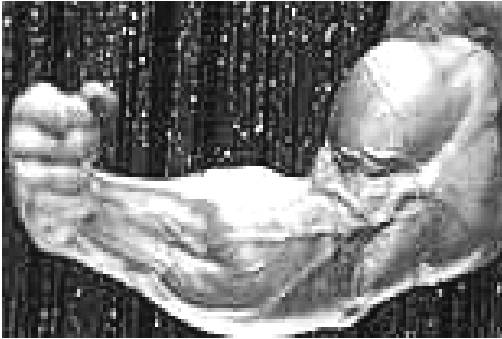
الظهر والصدر

تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (١)
٨	٣	A تمرين التجديف بالبار من وضع الانحناء. B تمرين الضغط على البنش المستوى بالبار.
٨		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٢)
١٠	٣	A تمرين الجذب لأسفل على (آلة اللات) بقبضة واسعة أمام الرقبة. B تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.
١٠		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٣)
١٠	٢	A تمرين التجديف بالبكرة (الكابل) من وضع الجلوس. B تمرين الجذب لأعلى مع ثني الذراعين بالدمبل.
١٠		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٤)
١٥-١٢	٢	A تمرين الرفع الجانبي من الانحناء بالدمبل. B تمرين الرفرفة أو (الطيران) بالدمبل على البنش المائل لأسفل.
١٥-١٢		



السمانتين والساعدين

تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (١)
٢٠ - ١٥	٤	A تمرين ضغط الأصابع على جهاز ضغط الساقين. B تمرين مرجحة الرسغ باستخدام البار.
٢٠ - ١٥		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٢)
١٠	٣	A تمرين رفع السمانة من الوقوف بالدمبل. B تمرين مرجحة الواعظ بقبضة معكوسة بالبار.
١٠		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٣)
١٢ - ١٠	٤	A تمرين رفع السمانة من الجلوس باستخدام البار. B تمرين المرجحة العكسية بالبار.
١٢ - ١٠		
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٤)
١٢	٤	A تمرين تنمية عضلات الساق الأمامية. B تمرين مرجحة المطرقة بالدمبل.
١٢		



البطن

تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (١)
٢٠ - ١٥	٤	A تمرين المد الزائد .
٢٠ - ١٥		B تمرين المد الزائد العكسي .
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٢)
١٠	٣	A تمرين الرفعة المبتة الدائرية (Rotating).
١٠		B تمرين الالتواء الروسي .
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٣)
١٢ - ١٠	٤	A تمرين الطحن المعكوس .
١٢ - ١٠		B تمرين طحن البطن على كرة ال (Swiss Ball).
تكرارات	مجموعات	المجموعة السوبر (٤)
١٢	٤	A تمرين البندول .
١٢		B تمرين لف البار .



ما هي المجموعة السوبر؟

هي عبارة عن تمارين ثنائية لنفس جزء الجسم ولكن لمجموعتين من العضلات المضادة (تمرين لمجموعة عضلية ثم تمرين للمجموعة العضلية المقابلة لها مع أخذ فترة راحة قليلة جدا بين المجموعتين)

وأبسط صورة كمثال للمجموعة السوبر

- تمرين للعضلة ثنائية الرأس (البابيسبس)

(ال جذب لأعلى على العقلة بقبضة ضيقة أمام الرقبة)

(يليه)

- تمرين للعضلة ثلاثية الرأس (الترايسبس)

(الغطس على المتوازيين)

تتدرب التمرينين كأنهم تمرين واحد ثم تستريح، ثم تقوم بتكرار ذلك في المجموعة التالية.

(يعد هذا النظام واحدا من أكثر نظم تنمية القوة فعالية) وقد أثبتت الأبحاث أن استخدام هذا الأسلوب قد أدى إلى زيادة في القوة.

على أساس هذا النظام يمكنك مع الوقت تغير تمريناتك كل شهرين على الأكثر، كي تستفيد أكثر وأكثر.



هذه الطريقة ستمنحك ضخ دم هائل في العضلة

البرنامج مجهز حسب مستواك



إذا كنت تدرّبت لفترة من الزمن بانتظام يزيد عن الـ (١٢) شهر. ومازلت تتدرب أو توقفت فترة قصيرة فيمكنك أن تتدرب كالآتي:

0 يمكنك أن تتدرب يوميًا وتستريح يوم أي أن البرنامج التدريبي سيستغرق ٩ أيام (٦ أيام تدريب و ٣ أيام راحة)

0 يمكنك أن تتدرب ٣ أيام وتستريح يوم أي أن البرنامج التدريبي سيستغرق ٨ أيام (٦ أيام تدريب و ٢ يوم راحة)

0 يمكنك أن تتدرب ٦ أيام (كل يوم) وتستريح يوم أي أن البرنامج التدريبي سيستغرق ٧ أيام (٦ أيام تدريب ويوم راحة) (مثال) التدريب من يوم السبت إلى يوم الخميس، والجمعة راحة

0 كذلك يمكنك استخدام نظام يوم تدريب ويوم راحة أي أن البرنامج التدريبي ١٢ سيستغرق يوم (٦ أيام تدريب و ٦ أيام راحة) مثال: (تتدرب ٣ أيام وتستريح يوم) الشكل كالتالي:

- اليوم الأول : تدريب عضلات الظهر والصدر.
- اليوم الثاني : تدريب عضلات الفخذين.
- اليوم الثالث : تدريب عضلات البطن.
- اليوم الرابع : راحة.
- اليوم الخامس : تدريب عضلات الأكتاف.
- اليوم السادس : تدريب عضلات الذراعين.
- اليوم السابع : تدريب عضلات السمانتين والساعدين.
- اليوم الثامن : راحة.

كيف تستفيد من تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة؟

1- التدريب بانتظام

يجب أن يكون التدريب منتظماً غير مرهق ويبدأ سهلاً ثم يزداد تدريجياً في قوته وبذلك تزداد قوة العضلات وقدرتها على العمل ومن الخطأ الاعتقاد بأن التدريب العضلي بصورة مفرطة الذي يعرض اللاعب للإجهاد بشكل مستمر ولمدة طويلة وبأوزان ثقيلة يؤدي إلى نتائج حسنة بل هو عكس ذلك.



إن التدريب المنتظم المتدرج يعمل على زيادة قوة العضلات ويساعد أيضاً على القيام بالمجهود الرياضي لمدة طويلة.

لزيادة تحمل العضلات وقوتها يستحسن أن يتم تدريبها بأوزان خفيفة متدرجة الثقل ومن ثم فإنه يجدر بنا أن نعلم أن التوافق

بين الجهاز العضلي والعصبي مهم وضروري جداً لذلك نجد هذا التوافق يزداد زيادة ملموسة بالتدريب الرياضي المنتظم.

(التغير في التدريب)

للاستفادة القصوى من التدريبات يجب التدريب لفترة لا تزيد عن الشهرين أو تدريب كل عضلة (١٢ مرة خلال البرنامج) ثم تغيير البرنامج لبرنامج مشابه له (نظام المجموعة السوبر) أو التدريب ببرنامج عادى للتدريب بالأوزان.

مثال: عند تدريب عضلات (الباييسبس) و(الترايسبس) يمكنك أداء التمارين:
تمرين المرجحة بالبار + تمرين الدفع لأسفل بالبكره أو(اللات)

مثال: عند تدريب عضلات (الصدر) و(الظهر) يمكنك أداء التمارين:
الضغط على البنش + تمرين الجذب لأعلى على العقلة

مثال: عند تدريب العضلات (الأمامية للفخذ) و(الخلفية للفخذ) يمكنك أداء التمارين:

تمرين مد الساقين + تمرين مرجحة الساقين.

إليك (٤) أشكال مختلفة من أشكال المجموعة السوبر للتغير في البرنامج.

المجموعة السوبر (١)

اليوم الأول:

العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
ظهر	التجديف بالدميل (بيد واحده).	٢	٢٠ - ١٥
صدر	الضغط الأرضي أو (على البنش المستوى بالدميل).		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
ظهر	التجديف بالدميل (باليدين معا).	٢	٢٠ - ١٥
صدر	الرفرفة على البنش المستوى بالدميل.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
بايسبس	مرجحة بالدميل (بالتبادل) من الجلوس.	٢	٢٠ - ١٥
ترايسبس	مد الذراع من الرقود على البنش.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
بايسبس	مرجحة المطرقة بالدميل.	٢	٢٠ - ١٥
ترايسبس	الدفع إلى الخلف بالدميل.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
البطن السفلي	رفع الساقين.	٢	٢٠ - ١٥
البطن العلوية	طحن البطن.		٢٠ - ١٥

اليوم الثاني:

العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
الفخذ الأمامية	القرفصاء بالدميل.	٢	٢٠ - ١٥
الفخذ الخلفية	الاندفاع الأمامي (بالبار أو بالدميل).		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
الفخذ الأمامية	القرفصاء بالدميل (القدمين أوسع من عرض الكتفين).	٢	٢٠ - ١٥
الفخذ الخلفية	الرفعة الميتة (بالبار أو بالدميل).		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
السمانتين	رفع السمانة مع مسك الدميل (فردى).	٢	٢٠ - ١٥
الكتفين	الضغط بالدميل من الوقوف.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
السمانتين	رفع السمانة مع مسك الدميل (السمانتين معا).	٢	٢٠ - ١٥
الكتفين	الرفع الجانبي بالدميل من الوقوف.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
البطن السفلي	رفع الساقين.	٢	٢٠ - ١٥
البطن العلوية	طحن البطن.		٢٠ - ١٥

المجموعة السوبر (٢)

اليوم الأول:

العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
ظهر	الاجذب إلى أعلى على العقلة بقبضة أوسع قليلا من عرض الكتفين أمام الرقبة (راحتا اليدين للأمام).	٤	٨ - ١٠
صدر	الضغط بالدمبل على البنش المستوى.		٨ - ١٠
-----	-----	-----	-----
ظهر	التجديف بالبار من وضع الانحناء.	٣	٨ - ١٠
صدر	الضغط بالدمبل على البنش المائل لأعلى.		٨ - ١٠
-----	-----	-----	-----
بايسبس	المرجحة بالدمبل من الرقود على البنش المائل.	٤	٨ - ١٠
ترايسبس	الغطس على المتوازيين.		٨ - ١٠
-----	-----	-----	-----
بايسبس	المرجحة المعكوسة بالبار.	٣	٨ - ١٠
ترايسبس	الدفع لأسفل على (آلة اللات).		٨ - ١٠
-----	-----	-----	-----
البطن السفلي	رفع الساقين.	٣	٨ - ١٠
البطن العلوية	طحن البطن.		٨ - ١٠

اليوم الثاني:

العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
الفخذ الأمامية	القرفصاء بالبار.	٤	٨ - ١٠
الفخذ الخلفية	مرجحة الساقين من الرقود.		٨ - ١٠
الفخذ الأمامية	مد الساقيين.	٣	٨ - ١٠
الفخذ الخلفية	ضغط الساقيين.		٨ - ١٠
السمانتين	تمرين رفع السمانة من الوقوف (بالدمبل).	٤	٨ - ١٠
الكتفين	التجديف لأعلى بالبار أو الدمبل.		٨ - ١٠
السمانتين	تمرين رفع السمانة من الجلوس (باستخدام البار أو الجهاز).	٣	٨ - ١٠
الكتفين	الرفع الجانبي من الاحتناء.		٨ - ١٠
البطن السفلي	رفع الساقين.	٣	٨ - ١٠
البطن العلوية	طحن البطن.		٨ - ١٠

المجموعة السوبر (٣)

اليوم الأول:

العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
ظهر	التجديف بالدمبل (بيد واحدة).	٢	٢٠ - ١٥
صدر	الضغط بالدمبل على البنش المستوى.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
ظهر	الاجذب لأعلى مع ثنى الذراعين بالدمبل (على البنش المستوى).	٢	٢٠ - ١٥
صدر	الرفرفة على البنش المائل لأعلى.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
بايسبس	المرجحة بالدمبل من الرقود على البنش المائل.	٢	٢٠ - ١٥
ترايسبس	مد الذراع من الرقود على البنش.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
بايسبس	مرجحة باستخدام الحبل.	٢	٢٠ - ١٥
ترايسبس	الدفع إلى الخلف بالدمبل.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
البطن السفلي	رفع الساقين.	٢	٢٠ - ١٥
البطن العلوية	طحن البطن.		٢٠ - ١٥

اليوم الثاني:

العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
الفخذ الأمامية	القرفصاء بالبار.	٢	٢٠ - ١٥
الفخذ الخلفية	مرجحة الساقين.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
الفخذ الأمامية	القرفصاء بالدمبل (القدمين أوسع من عرض الكتفين).	٢	٢٠ - ١٥
الفخذ الخلفية	الرفعة الميتة (بالبار أو الدمبل).		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
السمانتين	تمرين رفع السمانة من الوقوف (بالدمبل).	٢	٢٠ - ١٥
الكتفين	الضغط بالدمبل من الوقوف.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
السمانتين	رفع السمانة مع مسك الدمبل (السمانتين معا).	٢	٢٠ - ١٥
الكتفين	الرفع الجانبي بالدمبل من الوقوف.		٢٠ - ١٥
-----	-----	-----	-----
البطن السفلي	رفع الساقين.	٢	٢٠ - ١٥
البطن العلوية	طحن البطن.		٢٠ - ١٥

المجموعة السوبر (٤)

اليوم الأول:			
العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
ظهر	التجديف بالدمبل (بيد واحدة).	٣	١٠ - ١٢
صدر	الضغط بالدمبل على البنش المائل لأعلى.		١٠ - ١٢
-----	-----	-----	-----
ظهر	الجنب إلى أعلى على العقلة بقبضة أوسع قليلا من عرض الكتفين أمام الرقبة (راحتا اليدين أمام وجهك).	٣	١٠ - ١٢
صدر	الغطس على المتوازيين.		١٠ - ١٢
-----	-----	-----	-----
بايسبس	المرجحة بالبار.	٣	١٠ - ١٢
ترايسبس	مد الذراع من الرقود على البنش.		١٠ - ١٢
-----	-----	-----	-----
بايسبس	مرجحة المطرقة بالدمبل.	٣	١٠ - ١٢
ترايسبس	مد الذراع لأعلى بالدمبل أو (بالبار أو بالحبل).		١٠ - ١٢
-----	-----	-----	-----
البطن السفلي	رفع الساقين.	٣	١٠ - ١٢
البطن العلوية	طحن البطن.		١٠ - ١٢

اليوم الثاني:

العضلة	أسم التمرين	المجموعات	التكرارات
الفخذ الأمامية	ضغط الساقين.	٣	١٠ - ١٢
الفخذ الخلفية	مرجحة الساقين.		١٠ - ١٢
الفخذ الأمامية	الاندفاع الأمامي (بالبار أو بالدمبل).	٣	١٠ - ١٢
الفخذ الخلفية	الرفعة الميتة (بالبار أو بالدمبل).		١٠ - ١٢
السمانتين	ضغط الأصابع (على جهاز ضغط الساقين).	٣	١٠ - ١٢
الكتفين	الضغط بالدمبل من الجلوس.		١٠ - ١٢
السمانتين	رفع السمانة مع مسك الدمبل (السمانتين معا).	٣	١٠ - ١٢
الكتفين	الرفع الجانبي من الاحتناء.		١٠ - ١٢
البطن السفلي	رفع الساقين.	٣	١٠ - ١٢
البطن العلوية	طحن البطن.		١٠ - ١٢

٢- التغذية السليمة



للغذاء دور هام
في حياة الإنسان،
الطعام هو المصدر
الرئيسي للعناصر
الغذائية المختلفة،
والجسم يحتاج إلى
عدد من العناصر
الغذائية لا يستطيع
تكوينها ولا بد أن
يحصل عليها من

مصدر خارجي لتغذيته ونموه هذه العناصر هي:

٧ الكربوهيدرات: (لتوليد الطاقة)

مثل (الأرز - المكرونة - البطاطس).

٧ الدهون: (لتوليد الطاقة)

مثل (جميع الزيوت النباتية - والدهون
الحيوانية).

٧ البروتينات: (لبناء العضلات)

مثل (اللحوم الحمراء والبيضاء كالدجاج
والسمك وكذلك الألبان ومنتجاتها).

٧ الماء: أهم العناصر الغذائية بالنسبة للإنسان والرياضي خاصة...

قال تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي) سورة الأنبياء الآية ٣٠.



٧ الفيتامينات:

(ترجع أهميتها إلى أن الخلايا العضلية تعتمد على بعض التفاعلات الكيميائية الحيوية لإتمام عملية التمثيل الغذائي والنمو والوقاية بصورة سليمة وأيضا تدخل كعامل مساعد في جميع العمليات الحيوية بالجسم وفي المحافظة على الصحة).

٧ الأملاح والمعادن:

هي مجموعة من العناصر الغذائية التي يلزم وجودها في الجسم مع الغذاء



بتركيزات معينة وهذه المواد تعمل مع بعضها لجعل الجسم يعمل بشكل جيد ويستخدمها الجسم لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة التي يمكن ذكر بعض منها كما يلي:

- * المحافظة على أنسجة الجسم وتجديدها.
- * تنظيم الآلاف من التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا.
- * إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
- * توصيل الإشارات العصبية.
- * إفرازات الغدد الداخلية.
- * النمو والتكاثر.
- * بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم.

٧ الألياف:

وظائف الألياف متعددة، تتصح الدراسات الغذائية بتنوع مصادرها المختلفة في الوجبات وعدم الاقتصار غذائيا على نوع واحد مثل (الردة والبلح واللوز والبندق والطماطم والخس).

الجدول الغذائي

المجموعة (A) الأغذية البروتينية

(كل ١٠٠ جرام)

الغذاء	الكمية بالجرام	الغذاء	الكمية بالجرام
- سمك (ماكريل/بورى/ موسى).	١٩	- جبن قريش.	٢٠
- جمبري.	٢٧	- لحم كندوز.	٢٧
- بياض بيض (عدد ١٠ بيضات).	٣٥	- فول صويا.	٣٥
- ديك رومي.	٢١	- تونة (معلبة) منزوعة الزيت.	٢٤
- دجاج (لحم فقط مشوي).	٢٥	- رنجة.	١٧



المجموعة (B) الأغذية الكربوهيدراتية (المركبة، النشوية)
(كل ١٠٠ جرام)

الغذاء	الكمية بالجرام	الغذاء	الكمية بالجرام
- البطاطا.	٢٨	- البطاطس (مسلوقة).	١٩
- عدس.	٥٠	- شوفان.	٦٨
- الأرز البني (مسلوقة).	٣٠	- القمح.	٧٥
- الذرة.	٧٥	- لوبيا.	٦٥
- الشعير.	٧٩	- مكرونة.	٣٠

المجموعة (C) الأغذية الكربوهيدراتية (البسيطة)
(كل ١٠٠ جرام)

الغذاء	الكمية بالجرام	الغذاء	الكمية بالجرام
- موز.	٢٣	- تفاح (طازج).	١٢
- عنب (طازج).	١٥	- فراولة.	٦
- جريب فروت (طازج).	٧	- برتقال.	٩
- لبن منزوع الدسم.	٥	- كمثرى.	١٠
- عسل نحل.	٧٩	- ليمون (طازج).	٣

المجموعة (D) الأغذية الكربوهيدراتية (المركبة، الليفية)
(كل ١٠٠ جرام)

الغذاء	الكمية بالجرام	الغذاء	الكمية بالجرام
- خيار.	٢	- قرنبيط.	٢
- خس.	٢	- برقوق (الوزن يشمل البذرة).	٨
- طماطم (طازج).	٣	- سباراجوس.	٢
- فلفل (الأحمر - الأخضر) الحار.	٦	- عيش الغراب.	٢
- جزر.	٥	- سبانخ.	٢
- مشمش (طازج).	٧	- كرنب.	٢
- بصل.	٨		

٣ - الراحة والنوم

للاستفادة من ممارسة التدريبات يجب الاهتمام بالراحة والنوم.

الراحة:

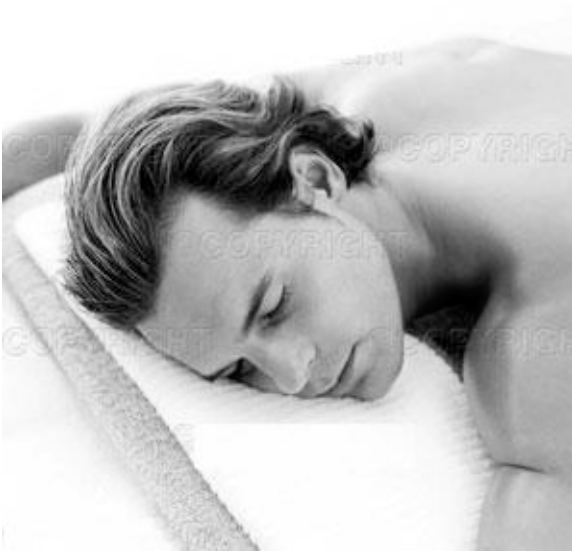
راحة المخ والبدن من أهم
الضروريات لأي إنسان
بشكل عام وللرياضيين
بشكل خاص ليستعيد قواه
العقلية والجسمية.

النوم:

للنوم أهمية كبرى بعد
الهواء والماء والغذاء
فقد حق علينا أن نوجه
إليه عناية خاصة لما له

من أهمية كبرى في حفظ الصحة والقوة البدنية خاصة للرياضيين، فهو من أهم
أنواع الراحة الجسدية والعقلية لأنه:

- تستريح فيه الدورة الدموية والريثتان فيبطئ النبض والتنفس.
- أن وقت النوم هو الوقت الذي يحدث فيه النمو (تجديد خلايا الأنسجة).
- راحة للمخ والجهاز العصبي.
- والكثير الكثير من الأهمية للنوم.



التدريب المنتظم ومشكلة الوقت:

تتكسد الواجبات والوقت لا يفي للقيام بكل المتطلبات، وكذلك عدم القدرة على أداء التمرينات الرياضية، فأحيانا يرتبط اللاعب بعملة اليومي أو يرتبط بدراسته المدرسية أو الجامعية التي تتطلب منه التفرغ شبه دائم كذلك أن اللاعب كأى شخص آخر له علاقاته مع الأصدقاء أو مع الأسرة وكل هذا يمنعه أو يعطله عن أداء التدريبات... أذن كيف يحافظ اللاعب على أداء تدريباته؟



مرحبا بك في العالم الحقيقي أن تعيش مثل اللاعب المحترف. إن القيام بعمل جدول يعد سهلا اليوم عن طريق الجدولة الكمبيوترية والمقسمات الملونة أنه شيء سهل وبسيط، تستطيع تدوين كل شيء من مواعيد العمل (الدراسة) والنوم وكذلك أفضل وقت للتمرين. إن الفائدة من تدوين تمريناتك في الجدول، حتى لا تشعر بالضغط (ضغط الواجبات هو

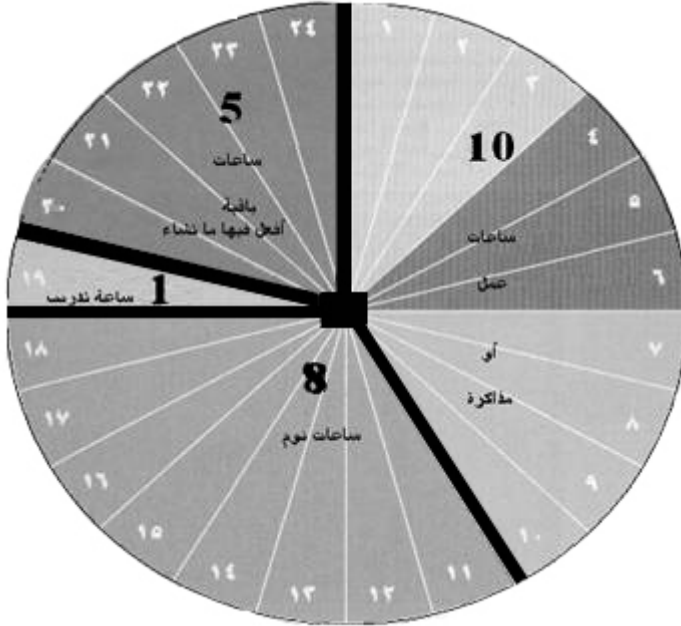
أنك سوف تعمل أو تذاكر أفضل وتركز أكثر وتقوم بعمل مهام متعددة في زمن أسرع، أنظر جيدا إلى جدولك من الممكن أن ترى وقت فراغ أكبر مما كنت تتوقع أستخدمه بحكمة.

تأكد من إيضاح (الـ ٢٤ ساعة) لتعرف هل تنام (كفاية) ومواعيد العمل أو الدراسة (والمذاكرة) كي تتمكن من إضافة ساعة للتدريب، فستستطيع التحكم في وقتك بحكمة وتصبح أسعد وأفضل صحيا.

اقتراحات

- يمكنك أن تذهب إلى صالة التدريب قبل العمل أو (الدراسة) في الجامعة.
- يمكنك أن تذهب إلى صالة التدريب في الساعتان الراحة من العمل.
- يمكنك أن تذهب إلى صالة التدريب بعد العمل مباشرة.

جدول الـ ٢٤ ساعة لتنظيم الوقت



عند القيام بتدوين كل شيء في الجدول، يجب أن توضح فترات الانتقال من وإلى (العمل) أو (الجامعة) أو (صالة التدريب).

مثال: إذا كان العمل (٨ ساعات) والانتقال يستغرق تقريبا (١ ساعة) ذهابا وعودة فيجب أن تكتب العمل (٩ ساعات) في الجدول.

نصائح هامة جدا:



١ - أختار الوقت المناسب
لتمرينك اليومي وحافظ
على مواعيد التدريب
قدر الإمكان.

٢ - يجب أن يكون المكان
الذي تتدرب فيه جيد
التهوية (بشرط ألا تقف
في تيار الهواء أثناء
التمرين).

٣ - يفضل ارتداء شورت
وفانلة أثناء التمرين
(صيفا)، وبدله تدريب
من القطن أو فانلة و
بنطلون تدريب (شتاء).

٤ - أترك التمرين عقب
شعورك بالتعب.

٥ - لا تبدأ في تمرين آخر

إلا بعد أن تشعر بضربات القلب قد عادت إلى حالتها الطبيعية.

٦ - لا تطل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر حتى لا تصاب بالبرد.

٧ - يستحسن أداء التمرينات أمام مرآة كبيرة لكي تلاحظ أخطاءك وتعمل على
تصحيحها.

٨ - قم بالإحماء لكل عضلات جسمك لتمهد أجهزتك للعمل.

٩ - لا تدخل الحمام (لأخذ دش)

مباشرة بعد التمرين، بل يجب أن تستريح بضع دقائق إلى أن تهدأ (الدورة الدموية وتعود ضربات القلب إلى حالتها الطبيعية) (والأفضل أخذ حمام فاتر بدلا من البارد أو الدافئ).

١٠ - يجب أن تهتم بالأوضاع الصحيحة في تمرينك حتى تستفيد من التمرين ولا يتعرض جسمك للتشوهات.

١١ - لا تتدرب وأنت فارغ المعدة.

مثلا (لا تتدرب صباحا بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم، لأن الجسم يحتاج إلى وقود لكي يتمكن من القيام بعمله).

١٢ - كذلك لا تتدرب وأنت ممتلئ

المعدة (فالدم إما أن يلبي نداء المعدة للهضم وإما أن يلبي نداء العضلات للمجهود وفي

كلتا الحالتين ضرر بالغ. التوقيت الأمثل هو بعد مرور ساعتان على الأقل



بعد تناول الوجبة.

١٣ - شرب الماء مهم جدا فلا تمتنع عنه نهائيا، يجب أن تشرب كلما أردت ذلك أثناء التمرين.

١٤ - **أحذر** (التدخين ضار جدا بالصحة ويؤدي للوفاة) فلا يعقل أن تتدرب بقوة في الجمنازيوم وأنت مازلت تدخن أي نوع من الأنواع (كالسجائر أو الشيشة).



تحذير

لا يصلح هذا الأسلوب مع المبتدئين في رياضة بناء الأجسام إلا بعد مرور



(١٢) شهر علي

الأقل (مع الانتظام

في التدريب).

فإذا كنت تدربت

بقوة لفترة من

الزمن واكتسبت

لياقة بدنية ونمو

عضلي قوي ثم

توقفت، يمكنك من

أداء هذا الأسلوب

المجموعة السوبر

، بعد قيامك بأداء

فترة إعداد وتأهيل

لمدة تتراوح من

أسبوع إلي شهر وذلك حسب الفترة التي توقفت فيها عن التدريب فكلما كانت

طويلة ولا يتخللها أي حركة كلما أصبحت تحتاج إلي الإعداد الأطول (شهر).

ثم بعد ذلك يمكنك اتباع الأسلوب المقدم في هذا الكتاب (تتمية عضلية في ٦٠

دقيقة).

المصادر والمراجع

- * Muscle & Fitness Magazine
- * Men's Fitness Magazine
- * Men's Health Magazine

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 فهميم.

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 بـ 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.