

دليلك

لتدريب كل عضلات الجسم

أكثر من ١٣٠ تمرين لبناء الأجسام

إعداد وتأليف

كابتن / خالد هيكال

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: دليلك لتدريب كل عضلات الجسم.

المؤلف: كابتن/ خالد هيكل.

البريد الإلكتروني :

bodybuilding.haikal@gmail.com

رقم الإيداع : ٢٠١٥/١٠١٩٩

I.S.B.N. : الترقيم الدولي

978977-90-30975

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

الفهرس

٩	مقدمة
١١	أولا تشريح الجسم (لمعرفة عضلات الجسم)
١٥	ثانيا قبل التدريب وبعده (كيف تستفيد من هذه البرامج؟)
١٥	١- إرشادات هامة قبل ممارسة التدريبات:
١٧	٢- التدليك:
١٨	٣- قبل أداء التمرينات:
١٨	γ أولا: الاستعداد الذهني الدائم قبل التدريب مباشرة
١٨	γ ثانيا: الإحماء
٢١	γ ثالثا: الإطالة العضلية
٢٥	ثالثا البرامج المتنوعة لكل أجزاء الجسم
٢٧	(١) تدريبات بناء الكتلة
٣١	(٢) تدريبات المبتدئين
٣٥	(٣) تدريبات المنزل
٣٩	(٤) تدريبات الـ ١٥ دقيقة
٤٣	(٥) تدريبات "الأولوية"
٤٩	(٦) تدريبات الـ مجموعات العملاقة
٥٣	(٧) تدريبات القوة
٥٥	(٨) تدريبات التحديد العضلي
٥٧	(٩) تدريبات الضخ العضلي
٥٩	أمثلة لأشكال مختلفة لأي برنامج تدريبي (حسب رغبتك):
٦٠	رابعا ملف شرح التمارين (التي وردت في البرامج)

٦١	-عضلات الظهر
٧٩	-عضلات الصدر
١٠١	-عضلات الكتفين وشبه المنحرفة
١٢٣	-عضلات الذراعين (البابيس - الترايسبس - الساعد)
١٦٣	-عضلات البطن
١٧١	-عضلات الفخذين (الفخذ الأمامي) (الفخذ الخلفي والاليتان)
١٩٧	-عضلات السمانتين
٢٠٧	خامسا كيف تستفيد أكبر استفادة من البرامج التدريبية
٢٠٨	(١) استخدم مبادئ وايدر
٢١٤	(٢) تدريبات الإيروبيك (التمارين القلبية)
٢١٩	(٣) قياس فوائد التدريب
٢٢٢	(٤) التغذية المناسبة (للاستفادة من البرامج)
٢٢٢	-التغذية للتحديد العضلي
٢٢٥	§ نماذج لوجبات غذائية منخفضة الدهون
٢٣٠	-التغذية للكتلة والقوة والضح العضلي
٢٣٠	§ نماذج لوجبات غذائية لزيادة الكتلة العضلية
٢٣٥	-المكملات الغذائية (اختر ما يناسبك)
٢٤٥	(٥) طريق نجاحك
٢٥٣	(٦) كيف تتعامل مع الكتاب .. في سطور قليلة؟

مقدمة

دائماً يبحث اللاعبون ذو المستوى المبتدئ والمتوسط وأيضاً المتقدم عن ما هو جديد في التدريب والتغذية والمكملات وكل ما يفيد الصحة وتنمية الجسم وذلك من أجل الإرتقاء بالمستوى والوصول الى الشكل الذي يحلم به ... وفي هذا البحث قد يخطئ وقد يصل إلى ما هو أفضل مما يبحث عنه.

هذا الكتاب يحقق للجميع ما يحلمون به ... نعم لأن به التدريبات الخاصة ببناء الكتلة العضلية وتدريب القوة العضلية وتدريب الضخ العضلي بالإضافة الى تدريبات المجموعات العملاقة (المنسية في التدريبات لاصحاب المستويات المتوسطة والمتقدمة) ولم أنسى تدريبات الأولوية لتقوية العضلات الضعيفة... وأيضاً تدريبات التحديد العضلي.

أقدم أيضاً في الكتاب تدريبات خاصة للمنزل والتدريب في ١٥ دقيقة (لمن ليس لديهم وقت) وبالطبع لم أنسى تدريبات المبتدئين.

الكتاب يحتوي على برامج بأسلوب جديد لم يألفه اللاعبون تضع العضلة على طريق النمو الهائل الخالي من الدهون..... ليس ذلك فقط بل أنني أقدم التغذية السليمة التي تبني كتله عضلية خالية من الدهون... والكثير من



الموضوعات التي تضع اللاعب على طريق النجاح... متمنيا للجميع التوفيق والنجاح.

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

كابتن/ خالد هيكل

أولا

تشریح الجسم

(لمعرفة عضلات الجسم)

التشريح العضلي الأمامي



التشريح العضلي الخلفي



ثانيا

قبل التدريب وبعده

كيف تستفيد من هذه البرامج؟

١ - إرشادات هامة قبل ممارسة التدريبات:

- اختيار الوقت المناسب (الملائم لك) لممارسة التمارين الرياضية وحافظ عليه قدر الإمكان.
- اختيار اللباس الرياضي المناسب (يفضل القطن الخالص).
- اختيار المكان (الجيم) المناسب لأداء التدريبات.
- الحرص علي عدم التعرض لجو شديد الحرارة أو البرودة.
- إتباع (طريقة التدريب) الإرشادات عند تأدية التمارين البدنية حيث أن أي إصابة سوف تحبط صاحبها وتدفعه إلى الابتعاد عن التدريبات.
- بالإضافة إلي أن تجعل الرياضة جزءاً من برنامجك الذي لا تتساه في جميع أحوالك ولكن ... لا تدمن الرياضة فتصبح غاية لك لا وسيلة وتترك حينئذ مسؤولياتك تجاه ربك ودراستك وتسبب لك مشاكل مع الآخرين.
- يجب عليك أن تختار الأوزان الصحيحة .. إذا كنت تحاول رفع أوزان أكثر من قدرة عضلاتك على الاحتمال فان ذلك يعرضك لإصابات خطيرة، أما إذا كنت ترفع أوزان أخف فانك لن تستفيد من التمرين. قوم بعمل فحص تحمل لعضلات جسمك حيث يمكنك معرفة الأوزان المناسبة لكي تحصل على أفضل نتيجة.

- أحد أهم الأخطاء الشائعة هو عدم شرب كميات كافية من الماء أثناء التمرين. ففي اليوم العادي يجب عليك أن تشرب لترين من الماء على الأقل. أما في الأيام التي تمارس فيها التمارين الرياضية فعليك أن تزيد الكمية و ذلك لكي تعوض فقدان السوائل في جسمك.
- استشر الطبيب الأخصائي في حالة حدوث إصابة لك (لا قدر الله) ولا تهملها.
- لا تتدرب وأنت مريض ... وعندما تعود من المرض لا تتدرب كما كنت آخر مرة ولكن أبدأ بالتمارين الهوائية البسيطة أو بالمشي وبالتدريج تدخل في أداء التدريبات (وذلك حسب الفترة التي ابتعدت فيها عن التدريب) كلما طالت كلما أحتاج منك التدرج لفترة أطول وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.
- المدرب المتخصص في النادي أو الجيم خير من يفيدك فلا تنسى سؤاله.
- أترك التمرين عقب شعورك بالتعب.
- لا تبدأ في تمرين آخر إلا بعد أن تشعر بضربات القلب قد عادت إلى حالتها الطبيعية.
- الاستحمام مهم بعد التمرين ولكن 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 بدلاً من البارد أو الدافئ).
- لا تطل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر حتى لا تصاب بالبرد.
- يستحسن أداء التمرينات أمام مرآة كبيرة لكي تلاحظ أخطاءك وتعمل على تصحيحها.

- لا تنسي أن تقوم بالإحماء لكل عضلات جسمك لتمهيد أجهزتك للعمل.
- يجب أن تهتم بالأوضاع الصحيحة في تمرينك حتى تستفيد من التمرين ولا يتعرض جسمك للتشوهات.
- يجب أن يكون المكان الذي تتدرب فيه جيد التهوية (بشرط ألا تقف أمام تيار الهواء أثناء التمرين).
- لا تتدرب وأنت فارغ المعدة. مثلاً (لا تتدرب صباحاً بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم)، لأن الجسم يحتاج إلى وقود لكي يتمكن من القيام بعمله.
- كذلك لا تتدرب وأنت ممتلئ المعدة (فالدّم 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.
- مرة أخرى شرب الماء مهم جداً فلا تمتنع عنه نهائياً، يجب أن تشرب كلما أردت ذلك أثناء التمرين.
- تذكر دائماً أن الوصول إلى الهدف لا يحدث بين يوم وليلة يحتاج منك إلي العمل من أجل هذا الهدف.

٢ - التدليك:

يفضل قبل البدء في أي برنامج جديد عمل جلسة تدليك وهذا بالتحديد بعد نهاية البرنامج السابق وقبل البدء في البرنامج (الجديد).

أهمية التدليك:

أهمية التدليك للاعبين بناء الأجسام أكثر من غيرهم.... حيث أكد الخبراء الروس وأشاروا إلى أن جسم لاعب بناء الأجسام يحتاج إلى تدليك بل وضروري جداً لأن:

- ١ - التدليك يدفع الجسم لاستعادة نشاطه كاملاً بقدر أسرع أي بنسبة ٥٠ % بعد كل تدريب وذلك أسرع ممن لا يستخدمونه كما أكدت الدراسات أن التدليك يكسب العضلة التناسق المرغوب به من خلال تنشيطه للدورة الدموية ومعدل التمثيل الغذائي بجانب إعطاء العضلة المرونة والحيوية المناسبة.
- ٢ - يساهم التدليك في تدفق الدم إلى داخل العضلات.
- ٣ - يخلص العضلة والأنسجة من المواد المسببة للإجهاد من حدة الشد العضلي والتقلصات.
- ٤ - انتقال الطاقة سريعاً إلى العضلات بشكل مستمر... لذلك وحسب كل هذه الفوائد يعد التدليك مهماً وضرورياً ويصبح جزءاً حيوياً ومكملاً بالفعل لبرامج التدريب الشاقة لرياضة بناء الأجسام.

٣- قبل أداء التمرينات:

٧ أولاً: الاستعداد الذهني الدائم قبل التدريب مباشرة

يجب علي المتدرب أن يكون مستعداً ذهنياً (قدر الإمكان) كاستعداده البدني وما علي المتدرب إلا ترك جميع متعلقات العمل ومشاكل العائلة قبل دخوله إلي الجمنازيوم. وما علي إلا التركيز المطلق علي أداء المهام التي أعد نفسه للخوض فيها وذلك للحصول علي أفضل النتائج من البرنامج التدريبي.

٧ ثانياً: الإحماء

إن حركات الإحماء (التسخين) من الحركات الضرورية التي نهملها مع الأسف في غالب الأحيان. غير أنك لو قمت بأدائها بشكل منتظم فستدرك فائدتها وقيمتها.

الإحماء (التسخين)

عليك بالقيام بحركات الإحماء (التسخين) قبل قيامك بأي تدريبات رياضية سواء كانت هرولة أو كرة سلة أو في الجمنازيوم..... تستغرق فترة التسخين ما بين ٥ - ١٠ دقائق من الحركات الهوائية البسيطة (كالجري في المكان).

ما الذي تفعله حركات التسخين ؟

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

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

مثال لتمارين الإحماء (التسخين):

٥ الجري في المكان

طريقة الأداء:

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



0 الدراجة الثابتة

طريقة الأداء:

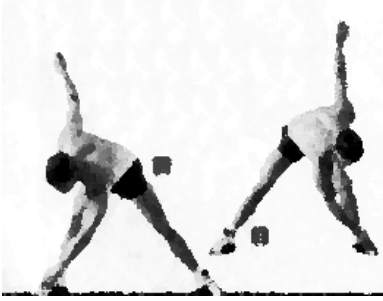
أجلس على الدراجة الثابتة، مع وضع قدميك على البدالات ابدأ التمرين حتى تصل إلى سرعة معتدلة، ثم بعد ذلك وبالتدريج زد من السرعة حتى تصل مع نهاية التمرين إلى سرعة أعلى في آخر دقيقة.



0 الانحناء الأمامي مع لمس القدم

طريقة الأداء:

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



0 دوران اليد (الطاحونة الهوائية)

طريقة الأداء:

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



طريقة أداء الإحماء العام

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

٥ ثالثاً: الإطالة العضلية

الإطالة العضلية قبل أداء التمرين:

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

٧ الظهر والصدر والكتفين والبايسبس

طريقة الأداء:

- ١- ارفع ذراعيك لأعلى وقرب اليدين ببعضهما وأشبكهما.
 - ٢- حاول أن تضغط لأعلى لتشعر بالإطالة في الصدر والكتفين والبايسبس.
- * ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.



٧ الصدر والكتفين والبايسبس

طريقة الأداء:

- ١- ارجع ذراعيك للخلف وقرب اليدين ببعضهما.
- ٢- حاول أن تضغط للخلف لتشعر بالإطالة في الصدر والكتفين والبايسبس.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.



٧ البايسبس والصدر والكتفين

طريقة الأداء:

- ١- افتح ذراعيك .. وأرجعهما للخلف.

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



٧ الترايسبس الظهر والكتفين

طريقة الأداء:

- ١- اثني ذراعك الأيمن .. ومرره خلف رقبته.
- ٢- أمسك كوعك الأيمن بيدك اليسرى.
- ٣- حاول أن تشعر بالإطالة في ذراعك الأيمن (الترايسبس).
- ٤- كرر الحركة مع الذراع الأيسر.
- ٥- يمكنك عند الإطالة بالذراع الأيمن الميل للجهة اليسرى لعمل إطالة أكبر للظهر.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.



٧ الفخذين أمامي

طريقة الأداء:

١- اسند يدك اليسرى .. ثم اثني ساقك الأيمن نحو فخذك الخلفي .. أمسك قدمك اليمنى ... القدم اليسرى ثابتة على الأرض.

٢- حاول أن تشعر بالإطالة في فخذك الأيمن من الأمام.

٣- كرر الحركة مع الفخذ الأيسر.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

٧ الفخذين خلفي وأسفل الظهر

طريقة الأداء:

١- مل للأمام .. حاول أن يكون هناك استقامة في ساقيك.

٢- حاول أن تشعر بالإطالة في فخذيك من الخلف وأيضاً أسفل ظهرك.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

٧ السمانتين

طريقة الأداء:

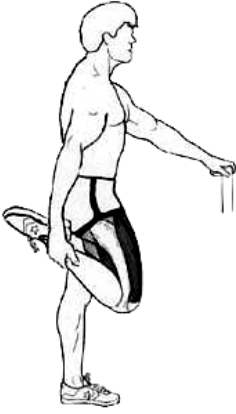
١- قف بمواجهة حائط .. أسند يديك على الحائط.

٢- قدمك اليمنى مستقيمة وثابتة للخلف .. وقدمك اليسرى قدمها للأمام نحو الحائط واثني الركبة.

٣- حاول أن تشعر بالإطالة في سمانتك اليمنى.

٤- كرر الإطالة في الساق اليسرى.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.



ثالثا

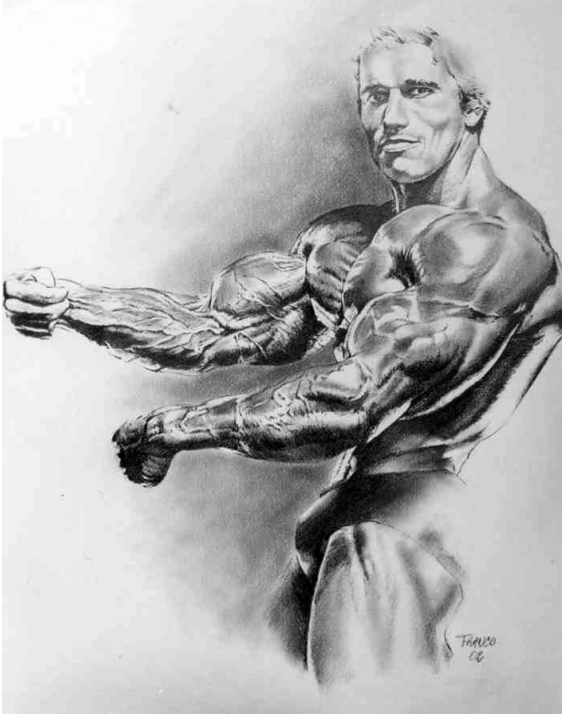
البرامج المتنوعة

لكل أجزاء الجسم



إذا لم تحدث تطورا في
تدريباتك وكانت عضلات
ظهرك السفلى لا تستجيب
للتمرينات ولا تنمو، أو
كانت عضلاتك
الكوادريسبس الخارجية أو
الرؤوس الأمامية لعضلاتك
الدالية توقفت عن النمو،
أو أن هناك مشكلة في
منطقة صدرك كلها، أو
قد تكون مشكلتك في عدم
توافر الوقت الكافي، وتريد
أن تعرف كيف تؤدي
تدريب لظهرك مثلا في
وقت لا يتعدى ١٥ دقيقة.

في هذا الكتاب خطط تدريب مختلفة ذات كفاءة عالية كل منها يستغرق ٤٠ دقيقة تقريبا لتدريب الجسم كله، صممت خصيصا لهؤلاء الذين يمتلكون جسما قويا



ويسعون إلى طلب النصيحة من أجل زيادة كتلتهم العضلية بوجه عام، أو التخلص من دهون الجسم. ماذا تنتظر إذن؟..... هيا حدد مشكلتك وابحث عن الحل، وأبدأ في تحويل موضع الضعف لديك إلى نقطة قوة.

هام جدا:

قبل أداء أي تمرين لأي عضلة يفضل أداء مجموعة أو اثنين (كأحماء خاص لأول تمرين لهذه العضلة).

(١)

تدريبات بناء الكتلة

هي تمرينات مركبة بحجم كبير ومدى متوسط من التكرارات بهدف زيادة النمو العضلي.

فترات الراحة بين المجموعات: من ٦٠ إلى ٩٠ ثانية (دقيقة إلى دقيقة ونصف).

التمرين	المجموعات	التكرارات
* الظهر		
- الرفعة الميتة بالبار أو بالدمبل (العادية)	٥	١٢، ١٠، ٦، ٦
- التجديف بالبار من الانحناء	٥	١٢، ١٠، ١٠، ٨، ٨
- التجديف بالكرة (من الجلوس)	٤	١٢، ١٠، ٨، ٨
- الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز الملات)	٣	١٢، ١٠، ٨
* الصدر		
- الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار	٥	١٢، ١٠، ٨، ٦، ٦
- الضغط على البنش المستوي بالبار	٥	١٢، ١٠، ١٠، ٨، ٦
- الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المنحدر (المائل لأسفل)	٤	١٢، ١٠، ٨، ٨
- الغطس على المتوازيين (مع التحميل بالأوزان)	٣	١٢، ١٠، ٨
* الكوادرسييس		
- القرفصاء بالبار	٥	١٢، ١٠، ٨، ٦، ٦
- ضغط الساقين	٥	١٢، ١٠، ١٠، ٨، ٨
- القرفصاء على جهاز (هاك)	٤	١٢، ١٠، ٨، ٨

٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- مد الساقين
		<u>* عضلات الفخذ الخلفية</u>
٦ ، ٦ ، ١٠ ، ١٢	٥	- القرفصاء بالبار
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٢	٥	- الرفعة الميتة بالبار (يساقين مستقيمتين)
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- تمرين صباح الخير
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- مرجحة الساقين من الرقود
		<u>* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة</u>
٦ ، ٦ ، ١٠ ، ١٢	٥	- الضغط بالبار أمام الرقبة
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٢	٥	- التجديف العمودي بالبار
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل
		<u>* اليايسيس</u>
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- المرجحة بالبار (العادي) أو ببار (EZ)
		- (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	بالبار EZ (قبضة عادية)
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- المرجحة بالدمبل على البنش المائل
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- المرجحة بالكابل المرتفع (ثنائي)
		<u>* الترايسيس</u>
		- مد الذراع بالبار (EZ) أو البار العادي من
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	الرقود على البنش المائل لأسفل
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- الغطس على البنش مع التحميل بالاوزان
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)
		<u>* الساعدان</u>
٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- المرجحة بالبار (قبضة عكسية)
٨ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٢	٤	- المرجحة بأسلوب المطرقة (فردى أو زوجي)

٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	- مرجحة الرسغين بالبار
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- مرجحة الرسغين من خلف الظهر بالبار
		<u>* السمانتان</u>
		- رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة
٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٥	٥	
٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٥	٥	- رفع السمانتين من الجلوس
١٠ ، ١٥ ، ٢٠	٣	- ضغط السمانتين على جهاز ضغط الساقين

(٢)

تدريبات المبتدئين

يشمل في معظمة تمرينات على الأجهزة خاصة باللاعبين المبتدئين قبل بدئهم في التمرينات المتقدمة.

فترات الراحة بين المجموعات: من ٦٠ إلى ٩٠ ثانية (دقيقة إلى دقيقة ونصف).

التمرين	المجموعات	التكرارات
<u>* الظهر</u> - الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات) - التجديف بالجهاز - التجديف بالدمبل (فردى) - التجديف بالكرة (من الجلوس)	٤	١٢، ١٢، ١٠، ١٠
	٣	١٠، ١٠، ١٠
	٣	١٠، ١٠، ١٠
	٣	١٢، ١٢، ١٢
<u>* الصدر</u> - الضغط على البنش المستوي (على الجهاز) - الضغط على البنش المائل لأعلى (على الجهاز) - الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المستوي	٤	١٢، ١٢، ١٠، ١٠
	٣	١٠، ١٠، ١٠
	٣	١٠، ١٠، ١٠
<u>* الكوادرىسى</u> - القرفصاء على جهاز سميث - ضغط الساقين - الاندفاع الأمامى بالبار	٤	١٢، ١٢، ١٠، ١٠
	٣	١٠، ١٠، ١٠
	٣	١٠، ١٠، ١٠

١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- مد الساقين
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	* عضلات الفخذ الخلفية
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- ضغط الساقين
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- مرجحة الساقين من الرقود
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الاندفاع الأمامي بالدمبل
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- ضغط الكتفين بالجهاز
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الرفعات الأمامية بالبار
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الرفعفة العكسية على جهاز "بيك ديك"
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	* اليايسيس
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- المرجحة ببار EZ
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	بالبار EZ (قبضة عادية)
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- المرجحة المركزية بالكابل
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	* الترايسيس
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الدفع لأسفل (بالكابل العلوي ذو المقبض على شكل رقم ٨)
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الدفع للخلف بالدمبل
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الدفع لأعلى بالكابل السفلي (فردى)
١٥ ، ١٥	٢	* السمانتان
١٥ ، ١٥	٢	- رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة
		- رفع السمانتين من الجلوس

		* البطن
١٥ ، ١٥	٢	- الطحن
١٥ ، ١٥	٢	- رفع الساقين لأعلى (من الرقود)

(٣)

تدريبات المنزل

إذا كنت لا تقدر على الذهاب لصالة التدريب لأي سبب فليس هناك مشكلة حيث أن هذا لا يتطلب هذا التدريب سوى:

- مكان بالمنزل مجهز للتدريب.
- زوجين من الدمبل.
- بنش قابل للضغط.

فترات الراحة بين المجموعات: من ٦٠ إلى ٩٠ ثانية (دقيقة إلى دقيقة ونصف).

التمرين	المجموعات	التكرارات
* الظهر		
- التجديف بالدمبل (فردى)	٤	٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ٢٠
- الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر)	٤	١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ٢٠
- الرفعة الميتة بالبار أو بالدمبل (العادية)	٤	٨ ، ٨ ، ١٢ ، ٢٠
* الصدر		
- الضغط على البنش المستوي بالدمبل	٤	٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ٢٠
- الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل	٤	١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ٢٠
- الضغط الأرضي بشكل منحدر (مائل لأسفل)	٤	حتى الانهيار العضلي
* الكوادرسييس		
- القرفصاء بالدمبل	٤	٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ٢٠
- قرفصاء السييسي	٤	١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ٢٠

خطوة لأعلى بالدمبل	٤	٢٠، ١٥، ١٢، ١٢
* عضلات الفخذ الخلفية		
- المرجحة العكسية لعضلات الفخذين الخلفية بالدمبل	٤	التوقف ٣٠ ثانية
- الاتدفاع الأمامي بالدمبل	٤	٢٠، ١٢، ١٢، ١٠
- الرفعة الميتة بالدمبل (بساقين مستقيمتين)	٤	٢٠، ١٢، ٨، ٨
* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة		
- الضغط بأسلوب "أرنولد"	٤	٢٠، ١٢، ١٠، ٨
- الرفعات الجانبية بالدمبل من الجلوس	٤	٢٠، ١٢، ١٢، ١٠
- التجديف العمودي بالدمبل	٤	٢٠، ١٥، ١٢، ١٢
- الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل (من الجلوس)	٣	١٥، ١٥، ١٢
* الليابيسيس		
- مرجحة بالدمبل (الذراعين معا) من الوقوف	٤	٢٠، ١٢، ١٢، ١٠
- (21) تكرار لليابيسيس بالبار أو الدمبل	٤	٢١
((قم بأداء ٧ تكرارات مستعملا النصف الأسفل من مدى الحركة، ثم ٧ تكرارات مستعملا النصف الأعلى فقط من مدى الحركة، ثم ٧ تكرارات باستعمال المدى الكامل للحركة)).		
- المرجحة المركزية بالدمبل	٤	٢٠، ١٥، ١٢، ١٢
* الترايسيس		
- مد الذراع بالدمبل من الجلوس	٤	٢٠، ١٢، ١٠، ٨
- مد الذراع من الرقود بالدمبل (فردى) المرور عبر الرقبة	٤	٢٠، ١٢، ١٢، ١٠
- الدفع للخلف بالدمبل	٤	٢٠، ١٥، ١٢، ١٢
* الساعدان		
- المرجحة بالبار (قبضة عكسية)	٤	٢٠، ١٢، ١٠، ٨
- المرجحة بأسلوب المطرقة (فردى أو زوجي)	٤	٢٠، ١٢، ١٠، ٨

٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ٢٠	٤	- مرجحة الرسغ بالدميل
		<u>* السمانتان</u>
١٠ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٥	٤	- رفع السمانتين من الوقوف بالدميل
١٠ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٥	٤	- رفع السمانتين مع استعمال الدميل من الجلوس
		<u>* البطن</u>
٢٠ ، ٢٠	٢	- الطحن
١٥ ، ١٥	٢	- الطحن المتقاطع
٢٠ ، ٢٠	٢	- رفع الساقين لأعلى (من الرقود)

(٤)

تدريبات ال ١٥ دقيقة

هذا التدريب مخصص لمن ليس لديهم الا القليل من الوقت (لانشغاله في العمل أو الدراسة) وهو يتضمن:

- فترات راحة قصيرة.
- الكثير من التمرينات باستعمال أجهزة يسيره للتدريب بإيقاع سريع.
- خاص بالبطن: (ولتدريب البطن خصصت ١٠ دقائق بدلا من ١٥ دقيقة).

قم بأداء هذه التمرينات الثلاثة واحدا تلو الآخر، دون أخذ راحة بين المجموعات (وتسمى مجموعة ثلاثية)، خذ راحة لمدة دقيقة واحدة بين كل مجموعة ثلاثية والتي تليها.

فترات الراحة بين المجموعات: لا تزيد فترة الراحة بين المجموعة والتي تليها على ٣٠ - ٤٥ ثانية.

التمرين	المجموعات	التكرارات
* <u>الظهر</u>		
- الجذب لأسفل خلف الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)	٣	٦، ١٠، ١٥
- الجذب لأسفل بقبضة عكسية (جهاز اللات)	٣	٦، ١٠، ١٥
- التجديف بالبركة (من الجلوس)	٣	٦، ١٠، ١٥

٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥ ٥٠	٣ ٣ ٣ ١	<u>* الصدر</u> - الضغط على البنش المائل لأعلى على جهاز سميث - الضغط على البنش المستوي (بجهاز سميث) - الضغط على البنش المائل لأسفل (المنحدر) بجهاز سميث - الرفرفة على جهاز "بيك ديك"
٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥ حتى الانهيار العضلي	٣ ٣ ٣	<u>* الكوادر بيسيس</u> - مد الساقين - ضغط الساقين - القرفصاء الوثبي بوزن الجسم
٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥	٣ ٣ ٣	<u>* عضلات الفخذ الخلفية</u> - الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين) على جهاز "سميث" - الاندفاع الأمامي بالدمبل - مرجحة الساقين من الرقود
٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥	٣ ٣ ٣	<u>* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة</u> - الضغط بالدمبل من الجلوس - الرفعات الجانبية بالدمبل من الجلوس - الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل من الجلوس
٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥	٣ ٣ ٣	<u>* اليايسيس</u> - المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا) - المرجحة بالكابل المرتفع (ثنائي) - المرجحة المركزية بالكابل

٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥ ٦ ، ١٠ ، ١٥	٣ ٣ ٣	<u>* الترابيسيس</u> - الدفع لأعلى بالحبل - الدفع لأسفل (بالحبل المثبت في الكابل العلوي) - الدفع للخلف بالدمبل
١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥	٢ ٢ ٢	<u>* البطن (يستغرق ١٠ دقائق)</u> - رفع الساقين من التعلق في العقلة - الطحن بالكابل - رفع الساقين لأعلى (من الرقود)

(٥)

تدريبات "الأولوية"

مع مبدأ الأولوية يتم التركيز على الجزء الضعيف في بداية التدريب، حيث أن العضلات تكون نشطة وقادرة على التعامل مع أكثر مما كانت عليه في نهاية التمرين.

فترات الراحة بين المجموعات: من ٦٠ إلى ٩٠ ثانية (دقيقة إلى دقيقة ونصف).

التمرين	المجموعات	التكرارات
<u>* الظهر</u>		
# أولاً تدريب الأولوية "للجزء العلوي" من الظهر		
- الجذب لأسفل خلف الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)	٤	١٥، ١٢، ١٠، ٦
- التجديف بالبار بالقبضة الواسعة من الانحناء	٣	١٠، ١٠، ١٠
- التجديف بالبركة بالقبضة الواسعة (من الجلوس)	٣	١٢، ١٠، ٨
- الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة	٣	حتى الانهيار العضلي
# ثانياً تدريب الأولوية "للجزء السفلي" من الظهر		
- التجديف بالبار من الانحناء بالقبضة المعكوسة	٤	١٢، ١٢، ١٠، ١٠
- الجذب لأسفل بقبضة ضيقة (لات) بار ٨	٤	١٠، ١٠، ٨، ٨
- الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات)	٣	١٥، ١٢، ١٠
- الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة	٣	حتى الانهيار العضلي

		<u>* الصدر</u> <u># أولاً تدريب الأولوية "للجزء العلوي" من الصدر</u> - الضغط على البنش المائل لأعلى جهاز "سميث" ٤ ١٥، ١٢، ١٠، ٦ ٣ ١٠، ١٠، ١٠ ٣ ١٢، ١٠، ٨ ٣ حتى الانهيار العضلي
		<u># ثانياً تدريب الأولوية "للجزء السفلي" من الصدر</u> - الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل) ٤ ١٢، ١٢، ١٠، ١٠ ٤ ١٠، ١٠، ٨ ٣ ١٥، ١٢، ١٠ ٤ حتى الانهيار العضلي
		<u>* الكوادر بسبب</u> <u># أولاً تدريب الأولوية "للجزء الخارجي" من الكوادر بسبب</u> - القرفصاء بالخطو الضيق على جهاز "هاك" ٤ ١٥، ١٢، ١٠، ٦ ٣ ١٠، ١٠، ١٠ ٣ ١٢، ١٠، ٨ - قرفصاء "السيبي" - مد الساقين (أصابع القدمين إلى الداخل على شكل ٨) ٣ ١٢، ١٠، ٨ <u># ثانياً تدريب الأولوية "للجزء الداخلي" من الكوادر بسبب</u> - القرفصاء بالخطو الواسع على جهاز "سميث" ٤ ١٢، ١٢، ١٠، ١٠

١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥	٤	- مد الساقين (أصابع القدمين إلى الخارج على شكل ٧)
		<u>* عضلات الفخذ الخلفية</u> <u># أولاً تدريب الأولوية "للجزء الخارجي" من عضلات الفخذين الخلفية</u>
٦ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥	٤	- القرفصاء بالبار
١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين)
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- مرجحة الساقين من الرقود (أصابع القدمين للخارج على شكل ٨)
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	- خطوة لأعلى بالبار
		<u># ثانياً تدريب الأولوية "للجزء الداخلي" من عضلات الفخذين الخلفية</u>
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	- قرفصاء السومو
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠	٤	- مرجحة الساقين من الجلوس (أصابع القدمين للداخل على شكل ٨)
١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥	٤	- الاندفاع الجانبي بالدمبل
		<u>* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة</u> <u># أولاً تدريب الأولوية "للرأس الأمامي" للعضلة الدالية</u>
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	- الضغط بالدمبل من الوقوف
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠	٤	- الضغط بأسلوب "أرنولد"
١٠ ، ١٢ ، ١٥	٣	- الرفع الأمامي بالدمبل (بالتبادل)
١٠ ، ١٢ ، ١٥	٣	- التجديف العمودي بالدمبل
		<u># ثانياً تدريب الأولوية "للرأس الأوسط والخلفي" للعضلة الدالية والعضلة شبة المنحرفة</u>
٦ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥	٤	- الضغط خلف الرقبة على جهاز "سميث"

١٠ ، ١٠ ، ١٠	٣	- الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف - التجديف العمودي بالقبضة الواسعة على جهاز سميث - الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل من الانحناء - هز الكتفين بالبار
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	
٨ ، ١٠ ، ١٢	٣	
		<u>* اليايسيس</u> <u># أولا تدريب الأولوية "للرأس الخارجي" لعضلة</u> <u>اليايسيس</u> - المرجحة بالبار EZ (قبضة ضيقة) - المرجحة بالدمبل على البنش المائل - مرجحة المطرقة بالدمبل (بالتبادل) - المرجحة بالكابل المرتفع (ثنائي) <u># ثانيا تدريب الأولوية "للرأس القصير" لعضلة</u> <u>اليايسيس</u> - مرجحة الواعظ (بالدمبل) - مرجحة بالدمبل (الذراعين معا) من الوقوف - المرجحة بالبار (قبضة واسعة)
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠	٤	
١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥	٤	
١٠ ، ١٠ ، ١٢	٣	
٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٥	٤	
٨ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢	٤	
		<u>* الترايسيس</u> <u># أولا تدريب الأولوية "للرأس الطويل" لعضلة</u> <u>الترايسيس</u> - مد الذراع بالبار (EZ) أو البار العادي من الرقود على البنش المائل لأعلى - مد الذراع بالدمبل من الجلوس - الغطس على البنش مع التحميل بالاوزان - الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)
١٠ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٢	٤	
٨ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠	٤	
١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥	٤	
١٠ ، ١٠ ، ١٢	٣	

٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٢ ٨ ، ١٠ ، ١٢ ٨ ، ١٠ ، ١٢	٥ ٣ ٣	<u># ثانيا تدريب الأولوية "للرأس الجانبي" لعضلة الترابسبس</u> - الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة - الدفع لأسفل (بالحبل المثبت في الكابل العلوي) - مد الذراع بالدمبل من الجلوس
١٥ ، ١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥ ، ١٥	٣ ٣ ٣ ٣	<u>* البطن</u> <u># أولا تدريب الأولوية "للجزء العلوي" لعضلة البطن</u> - الطحن على الكرسي الروماني - الطحن بالكابل <u># ثانيا تدريب الأولوية "للجزء السفلي" لعضلة البطن</u> - رفع الساقين من التعلق في العقلة - رفع الساقين لأعلى (من الرقود)

(٦)

تدريبات ال مجموعات العلاقة

تؤدي التمرينات كلها بشكل متتابع دون أخذ راحة بين المجموعات لتحقيق أقصى كثافة مستطاعة.

تتكون المجموعة العلاقة من أربعة تمرينات أو أكثر، تؤدي تلو بعضها دون أخذ راحة، وذلك لزيادة الكثافة ولحفز النمو العضلي، عليك بأداء مجموعة واحدة من كل تمرين بشكل متتابع وهذا يكون = مجموعة علاقة واحدة ...
خذ راحة ٣ دقائق بين كل مجموعة علاقة وأخرى.

التمرين	المجموعات	التكرارات
* <u>الظهر</u>		
- الرفعة الميتة بالبار أو بالدمبل (العادية)	٤	١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠
- التجديف بالبار من الانحناء	٤	١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠
- التجديف بالبكرة بالقبضة الواسعة (من الجلوس)	٤	١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠
- الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة	٤	١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠

١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤ ٤ ٤ ٤	<u>* الصدر</u> - الرقفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل - الضغط على البنش المستوي بالبار - الضغط بالدمبل على البنش المنحدر (المائل لأسفل) - الرقفة على جهاز "بيك ديك"
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤ ٤ ٤ ٤	<u>* الكوادرئيسيس</u> - مد الساقين - القرفصاء على جهاز (هاك) - ضغط الساقين - القرفصاء الأمامي على جهاز سميث
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤ ٤ ٤ ٤	<u>* عضلات الفخذ الخلفية</u> - القرفصاء على جهاز سميث - مرجحة الساقين من الرقود - المرجحة العكسية لعضلات الفخذين الخلفية بالدمبل - الرقعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين)
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤ ٤ ٤ ٤	<u>* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة</u> - الضغط بالدمبل من الجلوس - الرفعات الجانبية بالدمبل من الجلوس - الرفعات الأمامية بالبار - الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	<u>* اليايسبس</u> - (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو بالبار EZ (قبضة عادية)

١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	- مرجحة الواعظ (بالدميل)
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	- المرجحة بالدميل على البنش المائل
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	- المرجحة بالدميل (الذراعين معا) من الوقوف
		<u>* الترابيس</u>
		- مد الذراع من الرقود بالدميل (فردى) المرور
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	عبر الرقبة
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	- مد الذراع بالدميل من الجلوس
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	- الدفع للخلف بالدميل
١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠	٤	- الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة
		<u>* السمانتان</u>
١٥ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٠	٤	- رفع السمانتين على جهاز سميث من وضع الوقوف
١٥ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٠	٤	- رفع السمانتين على جهاز سميث من وضع الجلوس
١٥ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٠	٤	- رفع السمانتين بأسلوب الحصان
١٥ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٠	٤	- ضغط السمانتين على جهاز ضغط الساقين

(V)

تدريبات القوة

يؤدي عدد منخفض من التكرارات بأوزان أكثر ثقلاً وفترات راحة أكثر طولاً، وذلك لأن القوة والقدرة لهما الأولوية.

فترات الراحة بين المجموعات: من ٢ إلى ٣ دقائق.

التكرارات	المجموعات	التمرين
		<u>* الظهر</u>
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- التجديف بالدمبل (فردى)
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- التجديف بالجهاز
٤ ، ٤ ، ٦	٣	- التجديف بالبار حرف T
٤ ، ٦ ، ٦	٣	- التجديف بالكرة بالقبضة الواسعة (من الجلوس)
		<u>* الصدر</u>
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- الضغط على البنش المستوي بالبار
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل
٤ ، ٦ ، ٦	٣	- الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل)
٤ ، ٦ ، ٦	٣	- الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المستوي
		<u>* الكوادرىسى</u>
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- القرفصاء بالبار
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- ضغط الساقين

٤ ، ٦ ، ٦	٣	- القرفصاء على جهاز (هاك)
		<u>* عضلات الفخذ الخلفية</u>
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- القرفصاء على جهاز "هاك"
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- الرفعة الميتة بالبار (بساقيين مستقيمتين)
٤ ، ٦ ، ٦	٣	- تمرين صباح الخير
		<u>* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة</u>
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- الضغط بالبار أمام الرقبة
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- التجديف العمودي بالبار
٤ ، ٦ ، ٦	٣	- الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل
٤ ، ٦ ، ٦	٣	- الرفرفة العكسية على جهاز بيك ديك
		<u>* اليايسيس</u>
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- المرجحة بالبار (العادي) أو ببار (Ez)
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- المرجحة المركزية بالدمبل
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- مرجحة المطرقة بالدمبل (بالتبادل)
		<u>* الترايسبس</u>
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة (جهاز سميث)
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- الدفع لأعلى بالكابل السفلي (فردى)
٤ ، ٤ ، ٦ ، ٨	٤	- الدفع لأسفل (بالحبل المثبت فى الكابل العلوى)
		<u>* الساعدان</u>
بالوقت ٣٠ ثانية	٤	- المرجحة بأسلوب المطرقة (فردى أو زوجى)
بالوقت ٣٠ ثانية	٣	- مرجحة الرسغين بالبار
حتى الانهيار العضلى	٣	- التعلق فى العقلة مع استقامة الذراعين

(٨)

تدريبات التحديد العضلي

حجم تدريبي كبير وعدد كبير من التكرارات وفترات راحة قصيرة، وذلك لزيادة الكثافة وإسراع عملية التمثيل الغذائي لحرق كمية أكبر من الدهون. فترات الراحة بين المجموعات: لا تزيد فترة الراحة بين المجموعات على ٣٠ ثانية.

التمرين	المجموعات	التكرارات
* <u>الظهر</u>		
- الرفعة الميتة بالدمبل (العادية)	٥	١٠، ١٢، ١٢، ١٥، ٢٠
- الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات)	٤	١٢، ١٢، ١٥، ١٥
- الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر)	٤	١٥، ١٥، ٢٠، ٢٠
- الجذب لأسفل خلف الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)	٤	١٠، ١٢، ١٥، ٢٠
* <u>الصدر</u>		
- الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل	٥	١٠، ١٢، ١٢، ١٥، ٢٠
- الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المستوي	٤	١٢، ١٢، ١٥، ١٥
- الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر)	٤	١٥، ١٥، ٢٠، ٢٠
- الغطس على المتوازيين (مع التحميل بالأوزان)	٤	١٠، ١٢، ١٥، ٢٠

١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٠ ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠	٥ ٤ ٤ ٤	<u>* الكوادر بيسي</u> - مد الساقين - ضغط الساقين - القرفصاء الأمامي على جهاز سميث - قرفصاء السيسي
١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٠ ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠	٥ ٤ ٤ ٤	<u>* عضلات الفخذ الخلفية</u> - ضغط الساقين - الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين) - مرجحة الساقين من الرقود - القرفصاء الوثبي بوزن الجسم
١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥ ١٥ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٠ ١٠ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠	٥ ٤ ٤ ٤	<u>* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة</u> - التجديف العمودي بالبار - الرفع الأمامي بذراع واحد بالكابل - الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل - هز الكتفين بالبار
١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥ ٢١	٥ ٤ ٤	<u>* البايبيس</u> - مرجحة بالدمبل (بالتبادل) - (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو بالبار EZ (قبضة عادية) - (21) تكرار للبايبيس بالبار أو الدمبل
١٠ ، ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٠ ١٢ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٥ حتى الانهيار العضلي	٥ ٤ ٤	<u>* الترايبيس</u> - الدفع لأسفل (بالحبل المثبت في الكابل العلوي) - الغطس على البنش مع التحميل بالاوزان - الغطس على المتوازيين

(٩)

تدريبات الضخ العضلي

عدد كبير من التكرارات وفترات راحة قصيرة لزيادة تدفق الدم إلى العضلات.
فترات الراحة بين المجموعات: من ٦٠ إلى ٩٠ ثانية (دقيقة إلى دقيقة ونصف).

التمرين	المجموعات	التكرارات
* <u>الظهر</u>		
- التجديف بالبار من الانحناء	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
- التجديف بالبكرة (من الجلوس)	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
- الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز الملاط)	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
* <u>الصدر</u>		
- الضغط على البنش المستوي (بجهاز سميث)	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
- الرفرفة (الطيران) على البنش المستوي بالكابل	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
- الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالكابل	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
* <u>الكوادريسيس</u>		
- القرفصاء بالبار	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
- ضغط الساقين	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠
- مد الساقين	٤	١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠

١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠	٤ ٤ ٤	<u>* عضلات الفخذ الخلفية</u> - القرفصاء بالبار - الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين) - المرجحة العكسية لعضلات الفخذين الخلفية بالدمبل
١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠	٤ ٤ ٤	<u>* الكتفان/العضلة شبة المنحرفة</u> - ضغط الكتفين بالجهاز - التجديف العمودي بالدمبل - الرفرفة العكسية على جهاز بيك ديك
١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠	٤ ٤ ٤	<u>* اليايسيس</u> - المرجحة بالبار (العادي) أو ببار (Ez) - المرجحة بالكابل المرتفع (ثنائي) - مرجحة المطرقة بالدمبل (بالتبادل)
١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠	٤ ٤ ٤	<u>* الترابيسس</u> - مد الذراع بالبار (EZ) أو البار العادي من الرقود على البنش المائل لأسفل - الدفع لأعلى بالحبيل - الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)
١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠	٤ ٤ ٤	<u>* الساعدان</u> - المرجحة العكسية على جهاز سكوت - المرجحة بالبار (قبضة عكسية) - مرجحة الرسغين بالبار
١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠ ١٠ ، ١٠ ، ٣٠ ، ٣٠	٤ ٤ ٤	<u>* السمانتان</u> - رفع السمانتين بأسلوب الحصان - ضغط السمانتين على جهاز ضغط الساقين - رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة

أمثلة لأشكال مختلفة لأي برنامج تدريبي (حسب رغبتك):

الشكل الأول: التدريب على ٣ أيام

اليوم الأول: صدر - بايسبس - بطن.

اليوم الثاني: ظهر - ترايسبس - بطن.

اليوم الثالث: فخذين (أمامي وخلفي) - سمانة - كتفين.

الشكل الثاني: التدريب على ٣ أيام

اليوم الأول: ظهر - صدر - بطن.

اليوم الثاني: كتفين - الذراعين (بايسبس - ترايسبس - ساعدان) - بطن.

اليوم الثالث: فخذين (أمامي وخلفي) - سمانة - بطن.

الشكل الثالث: التدريب على ٤ أيام

اليوم الأول: ظهر - فخذين (أمامي) - بطن.

اليوم الثاني: صدر فخذين (خلفي) - بطن.

اليوم الثالث: كتفين - بطن.

اليوم الرابع: الذراعين (بايسبس - ترايسبس - ساعدان) - بطن.

الشكل الرابع: التدريب على ٥ أيام

اليوم الأول: صدر - بطن.

اليوم الثاني: ظهر - بطن.

اليوم الثالث: كتفين - بطن.

اليوم الرابع: الذراعين (بايسبس - ترايسبس - ساعدان) - بطن.

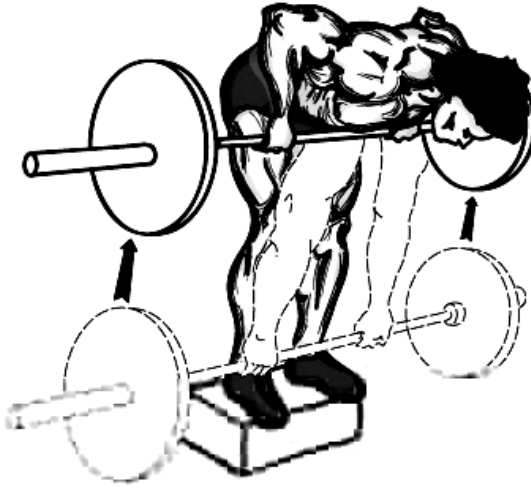
اليوم الخامس: فخذين (أمامي وخلفي) - سمانة - بطن.

رابعاً
ملف شرح التمارين
(التي وردت في البرامج)

عضلات الظهر



١ . التجديف بالبار من الانحناء:



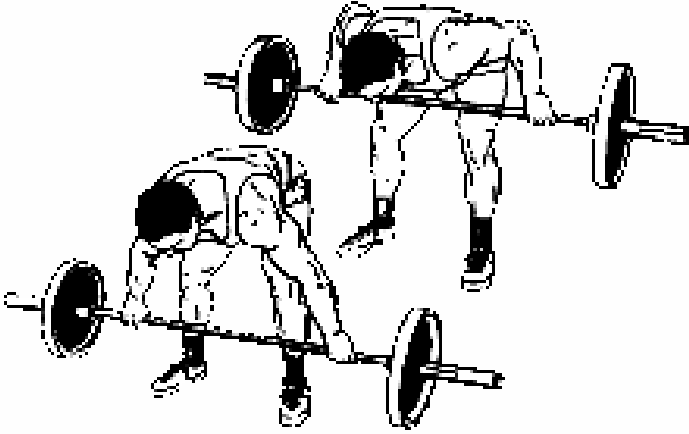
١ . من وضع الانحناء .. أمسك البار بالقبضة العادية (كما في الصورة) المسافة بين يديك يجب أن تكون مثل المسافة بين كتفك. أيضاً، رُكبتك يجب أن تثنيهما بعض الشيء.

٢ . ابدأ بالذراعين وهي ممتدة بالكامل ثم أجبذ البار لأعلى (التجديف بالبار)، إلى أن يصل البار لمنطقة الوسط.

٣ . عُد للبداية (بمد يديك بالكامل).

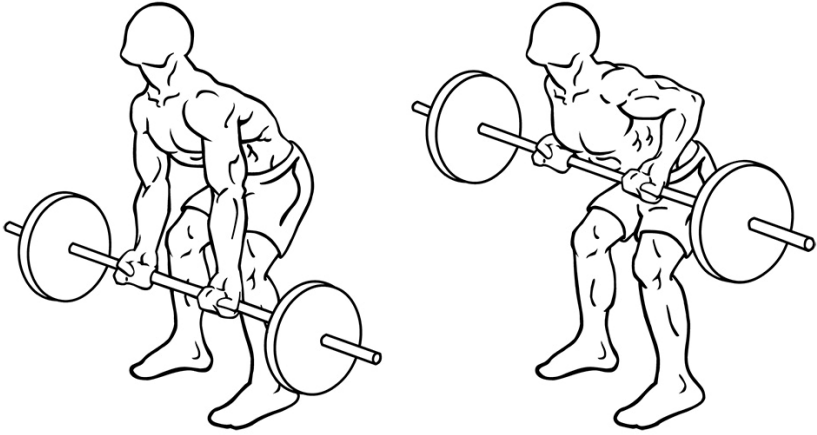
٤ . كرر الحركة.

٢. التجديف بالبار بالقبضة الواسعة من الانحناء:



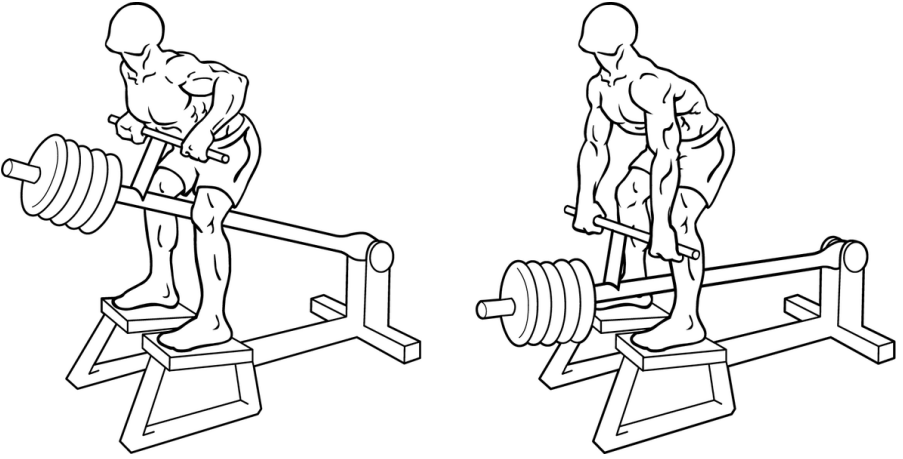
١. من وضع الانحناء .. أمسك البار بالقبضة الواسعة (كما في الصورة) المسافة بين يديك يجب أن تكون أوسع من عرض كتفك. أيضاً، رُكبتك يجب أن تنثنيها بعض الشيء.
٢. ابدأ بالذراعين وهي ممتدة بالكامل ثم أجبذ البار لأعلى (التجديف بالبار)، إلى أن يصل البار لمنطقة الصدر.
٣. عُد للبداية (بمد يديك بالكامل).
٤. كرر الحركة.

٣. التجديف بالبار من الانحناء بالقبضة المعكوسة:



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

٤. التجديف بالبار حرف T:



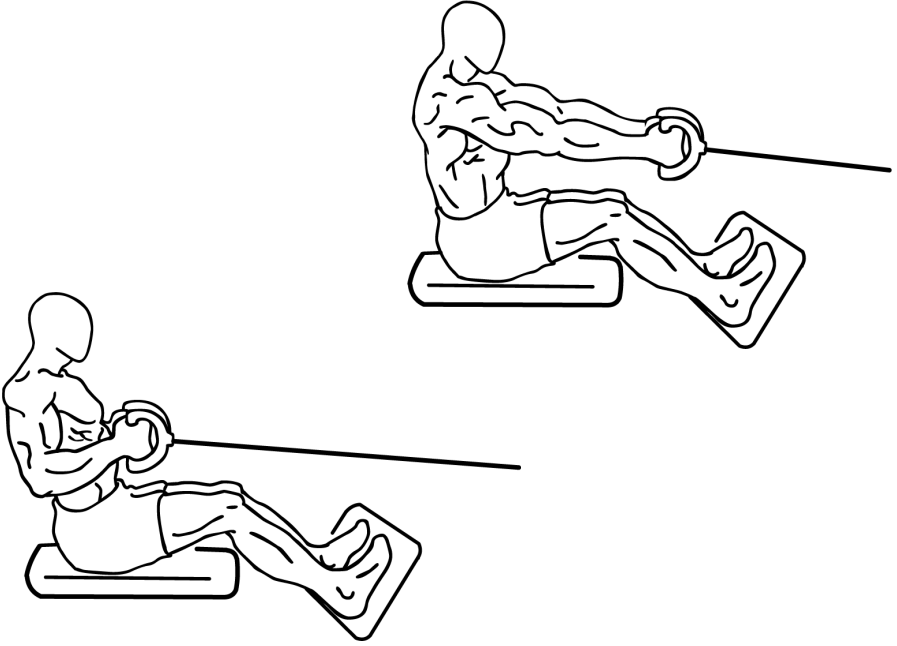
١. قف على جهاز التجديف بالبار حرف T. المسافة بين قدميك يجب أن تكون قدر عرض كتفك.... استعمل مسكة بار عادية.
٢. أبق رُكبتيك مثنيتين قليلا وظهرك مستقيم، اسحب البار حتى يمس صدرك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٥. التجديف بالدمبل (فردى):



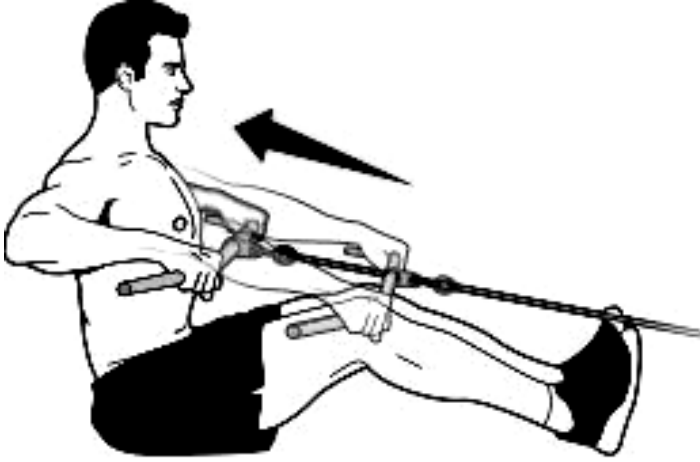
١. أمسك دمبل فى يدك اليمنى وضع ركبتيك اليسرى على البنش ويدك اليسرى على مقدمة البنش. وظهرك يجب أن يكون مقوساً بشكل طبيعى.
٢. ابدأ بسحب ذراعك الأيمن حتى يصبح ذراعك من أعلى (الترايسبس) متوازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم أنزل الدمبل لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بعمل نفس التمرين بذراعك اليسرى.

٦. التجديف بالبكرة (من الجلوس):



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

٧. التجديف بالبكرة بالقبضة الواسعة (من الجلوس):



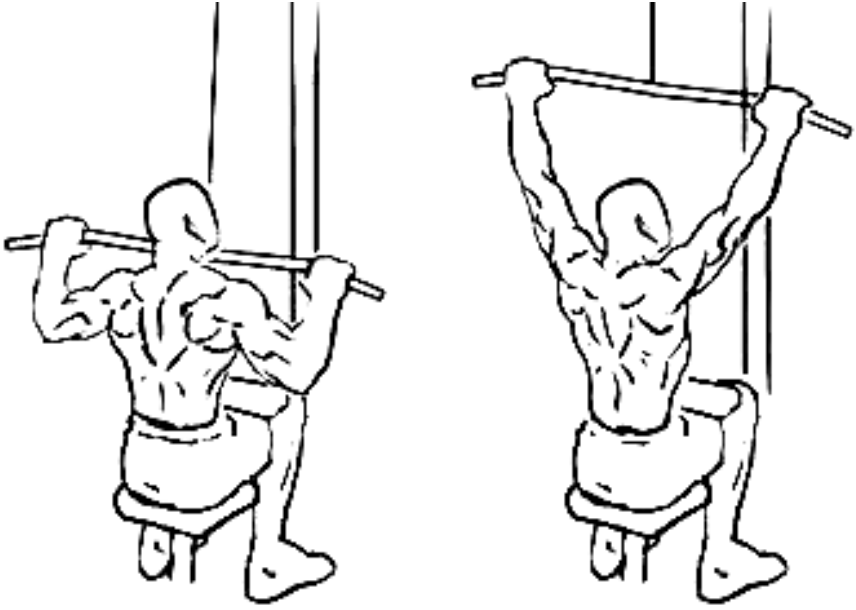
١. اجلس على جهاز (البكرة المنخفض) وامسك البار المثبت به (قبضة واسعة) كما موضح في الصورة. ركبتك يجب أن تكون مثنيتين بعض الشيء.
٢. اسحب البار نحو جسمك حتى يقترب من أعلى بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٨. التجديف بالجهاز:



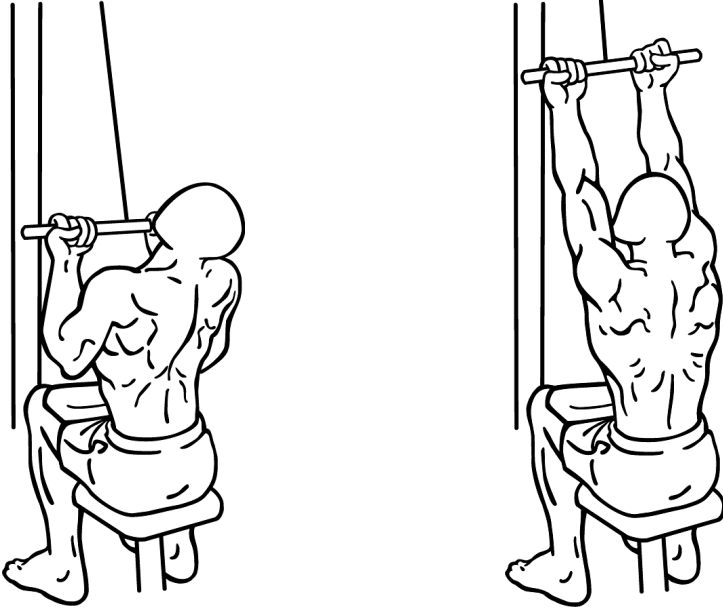
١. اجلس على جهاز التجديف وامسك المقبضين بكلتا يديك.... (راحتي يديك تواجهان لبعضهما تقريبا).
٢. اسحب المقبضين تجاهك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٩. الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات):



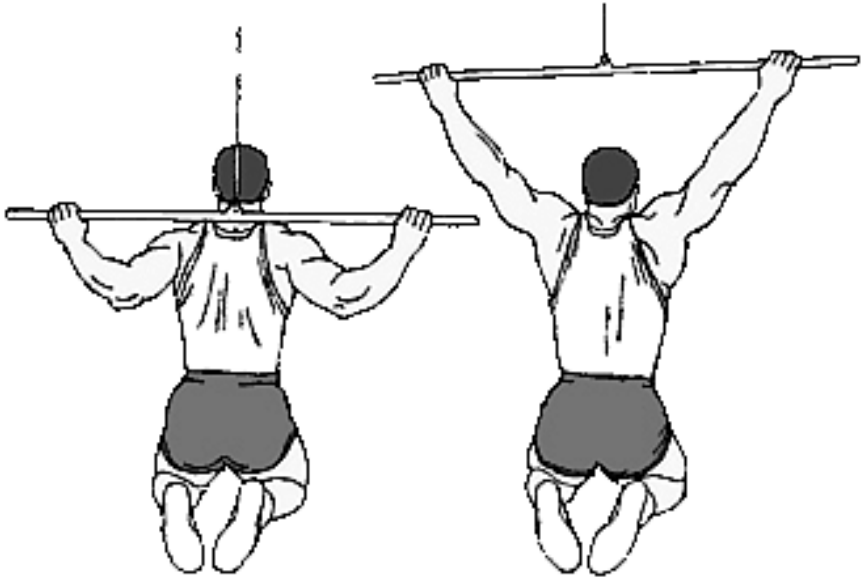
١. اجلس على جهاز الجذب لأسفل (جهاز اللات). امسك البار بقبضة واسعة قدر الإمكان، راحتي يديك للأمام.
٢. اجذب البار مباشرة لأسفل حتى تصل لمنتصف صدرك تقريبا.. (مع الميل للخلف قليلا أثناء جذب البار).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٠. الجذب لأسفل بقبضة عكسية (جهاز اللات):



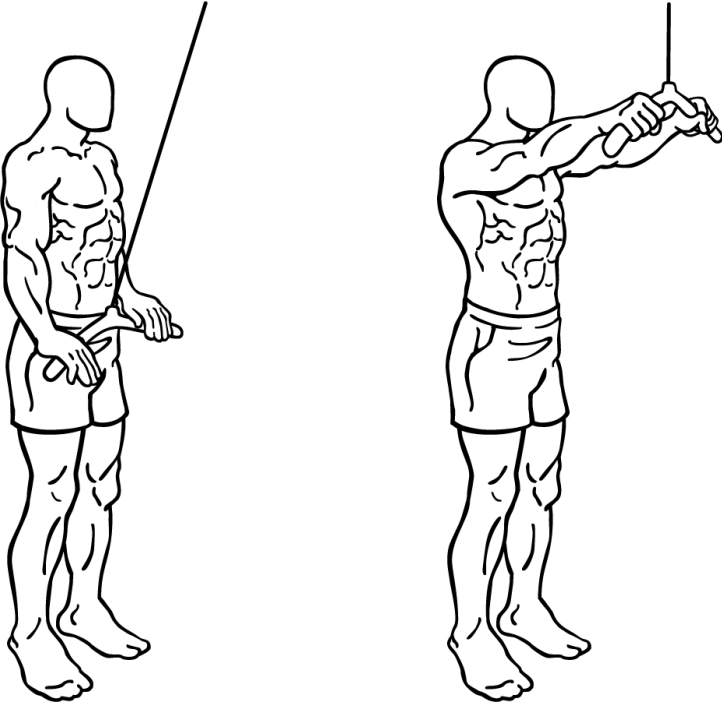
١. اجلس على جهاز الجذب لأسفل (اللات). امسك البار بحيث يكون راحتي يديك تجاهك (قبضة عكسية) ... استعمل قبضة قدر عرض الكتفين.
٢. اجذب البار مباشرة لأسفل حتى تصل لمنتصف صدرك تقريبا.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية..
٤. كرر الحركة.

١١. الجذب لأسفل خلف الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات):



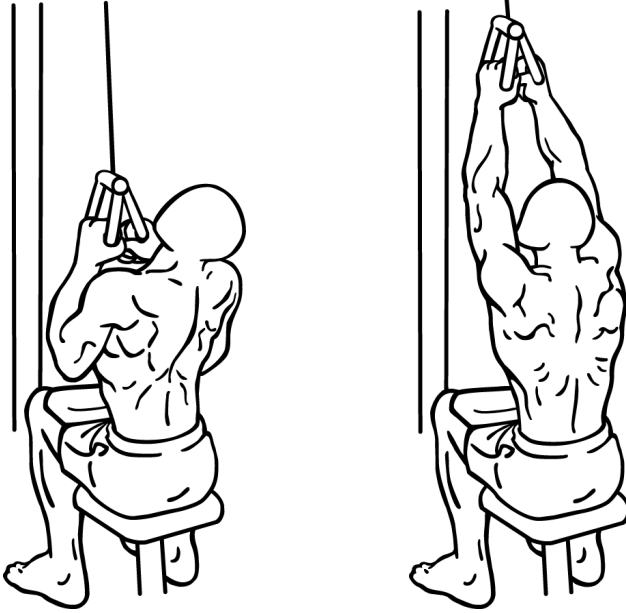
١. اجلس على جهاز الجذب لأسفل (جهاز اللات). امسك البار قبضة واسعة قدر الإمكان، راحتي يديك للأمام.
٢. اجذب البار مباشرة لأسفل وراء رأسك ... حتى تصل إلى خلف رقبتك تماما.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٢. الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات):



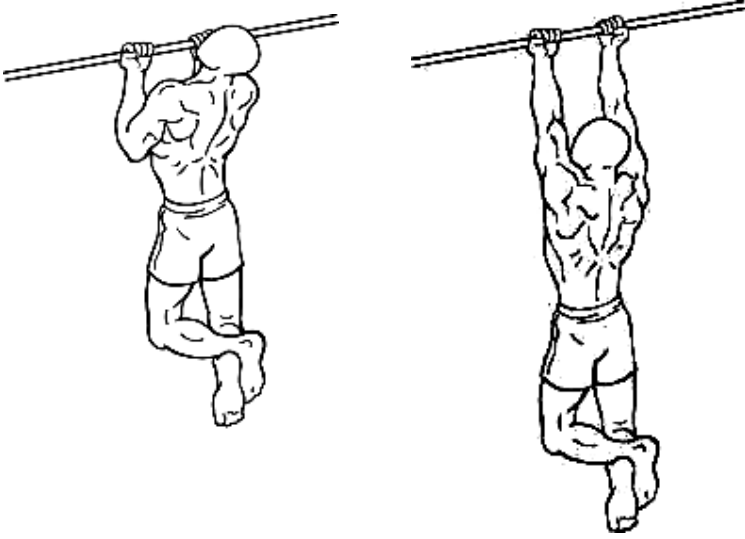
١. قف أمام جهاز اللات (للجذب لأسفل). امسك البار بذراعين مستقيمتين.
٢. انزل البار حتى تلمس جسمك تقريبا. ذراعيك يجب أن يكونا مستقيمتين بالكامل أثناء التمرين.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٣. الجذب لأسفل بقبضة ضيقة (لات) بار ٨:



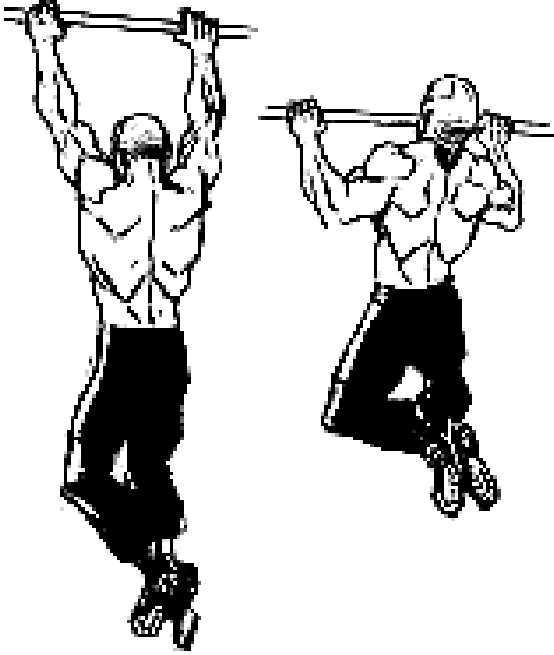
هذا التمرين تماماً مثل تمرين الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات) ولكن باستخدام بار ٨ بدلا من البار العادي في الجهاز.

١٤. الجذب لأعلى على (العقلة) بقبضة ضيقة:



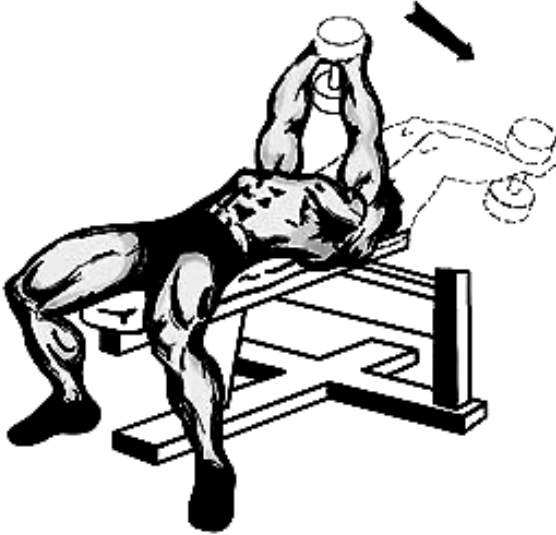
١. أمسك البار المعلق (العقلة) مع استعمال قبضة ضيقة.... راحتي اليدين تجاهك.
٢. ارفع جسمك لأعلى.... قدر الإمكان أمام الرقبة.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٥. الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة:



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

١٦ . الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر):



١ . امسك الدمبل ثم استلقي على البنش المستوي.

٢ . ابدأ والدمبل فوق صدرك (كما هو مبين في الصورة).

٣ . ببطء اخفض الدمبل لخلف رأسك. وينبغي أن تواصل خفضه بقدر ما يمكن أن تصل.

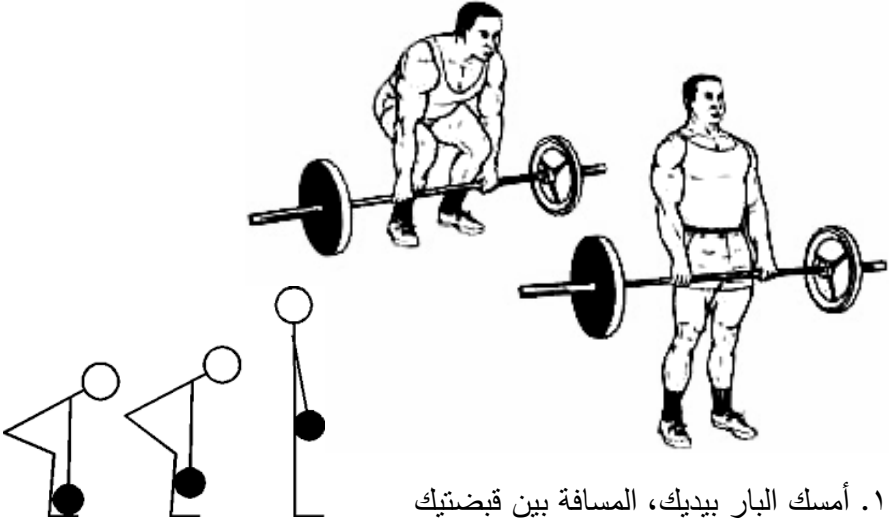
٤ . إعادة الدمبل إلى وضع البداية.

٥ . كرر الحركة.

(ملحوظة):

هذا التمرين يتم التدريب به مع تمارين عضلات الصدر ولكن من الممكن التمرين به لتدريب عضلات الظهر.

١٧. الرفعة الميتة بالبار (العادية):



١. أمسك البار بيديك، المسافة بين قبضتيك

أوسع قليلا من عرض كتفيك ... أيضا يفضل أن يكون راحتي يديك عكس بعضهما. (البار لابد أن يكون أمامك عند النزول والصعود بالبار).

٢. الانحناء من خصرك بينما ساقيك مثنيتين قدر الإمكان.

٣. أرجع البار لوضع البداية..... ظهرك يجب أن يكون مستقيم دائما قدر الامكان.

* ملحوظة:

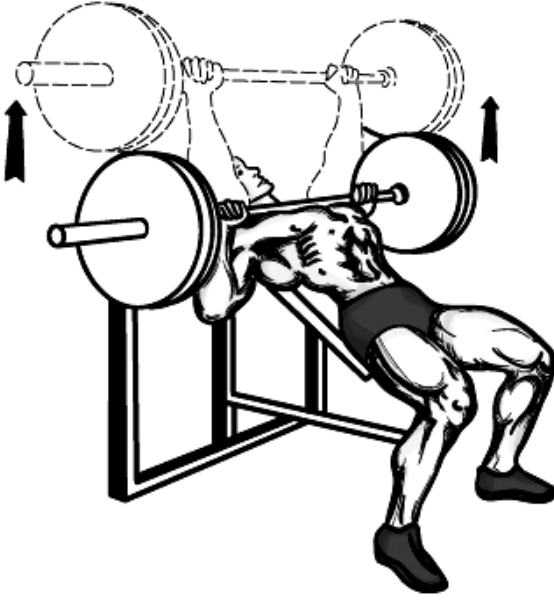
١- هذا التمرين صعب حتى تتعلم كيف يمكنك القيام به بشكل صحيح. أيضا، هناك خطر لإصابة ظهرك عند القيام بعمله... لذا، نصيحتي، عند قيامك بأداء للمرة الأولى، يفضل أن تستعين بالمدرّب الموجود في الجمنازيوم لمساعدتك على أدائه بالشكل الصحيح ... (ويجب عليك أن تستخدم وزن خفيف).

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

عضلات الصدر



١. الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار:



١. ارقد على البنش المائل لأعلى، بحيث يكون لديك الفرصة لرؤية البار في مستوى عينيك.

٢. يجب أن تكون قبضتك واسعة (الكوع يكون على هيئة تقترب من زاوية ٩٠ درجة).

٣. أرفع البار من على حامل البنش.

٤. أبدأ في خفض البار

ببطء نحو عضلات الصدر العلوية (وبالتحديد نحو عظمة الترقوه).

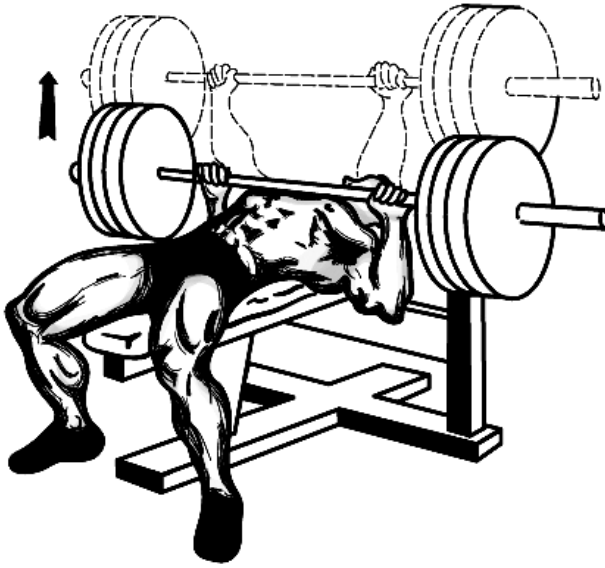
أيضا، (لا تلمس صدرك العلوي بالبار).

٥. بعد ذلك، أبدأ ضغط البار حتى تصبح ذراعيك ممتدة.

*** نصيحتي:**

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

٢. الضغط على البنش المستوي بالبار:



١. الاستلقاء على

البنش المستوي

وبطريقة تمكنك

من رؤية البار

على مستوى

عينيك.

٢. يجب أن تكون

قبضتك واسعة

(الكوع يكون على

هيئة تقترب من

زاوية ٩٠ درجة).

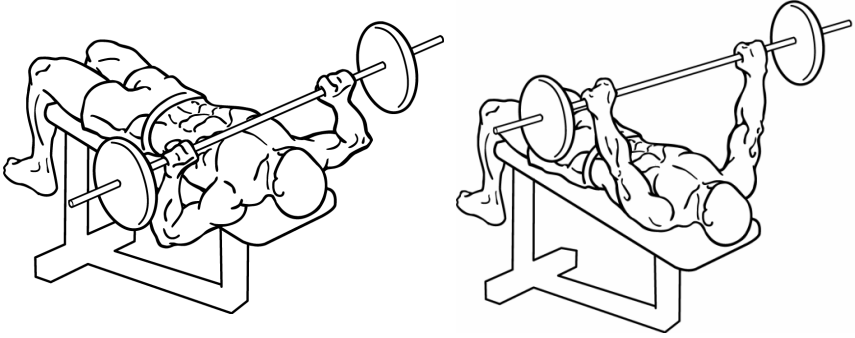
٣. أرفع البار من على حامل البنش.

٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو الجزء الأوسط من صدرك (بالقرب من حلمتي

الثديين)، لا تلمس صدرك بالبار.

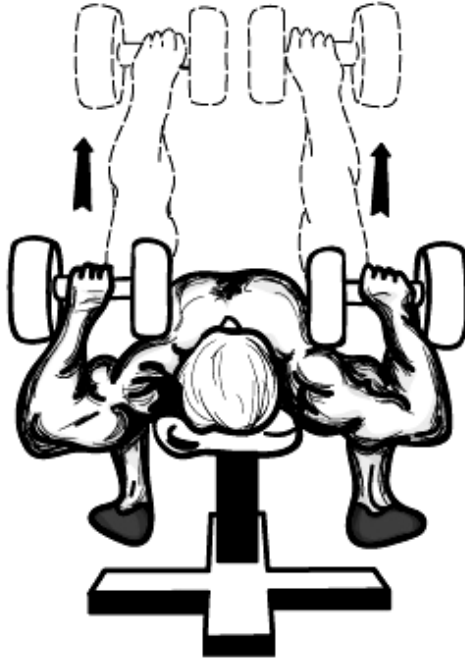
٥. بعد ذلك، أبدأ ضغط البار حتى تصبح ذراعيك ممتدة.

٣. الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل):



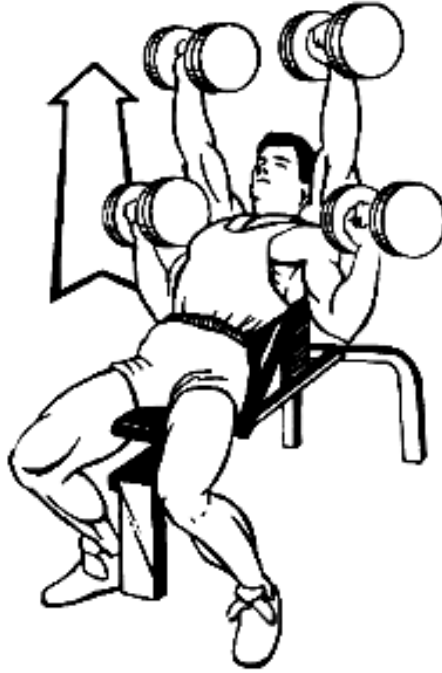
١. الاستلقاء على البنش المنحدر (المائل لأسفل).
٢. يجب أن تكون القبضتين أوسع قليلاً من عرض الكتفين.
٣. أرفع البار من على البنش.
٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو صدرك.
٥. بعد ذلك، أبدأ في ضغط البار حتى تتمدد ذراعيك.
٦. كرر الحركة.

٤. الضغط على البنش المستوي بالدمبل:



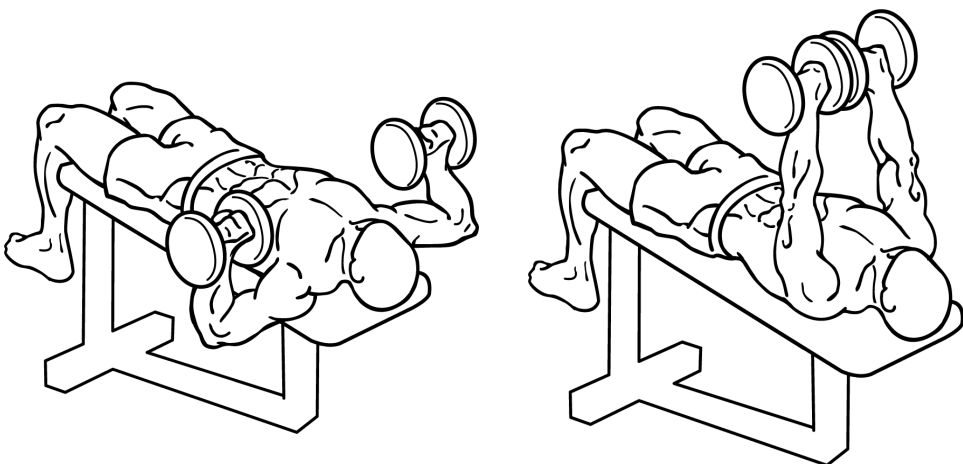
نفس تمرين الضغط على البنش، ولكن بدلا من البار في هذا التمرين استخدم
الدمبل.

٥. الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



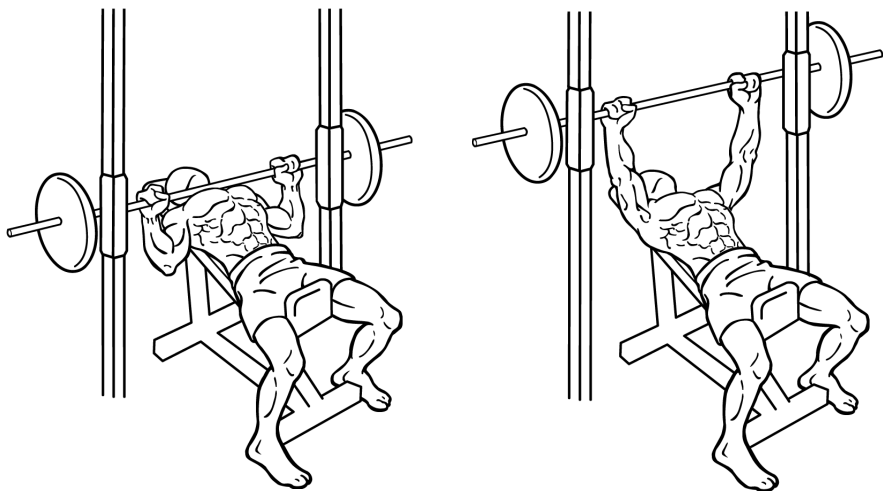
نفس تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى باستخدام البار، ولكن بدلا من البار في هذا التمرين استخدم الدمبل.

٦- الضغط بالدمبل على البنش المنحدر (المائل لأسفل):



نفس تمرين الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل) ولكن بدلا من البار في هذا التمرين استخدم الدمبل.

٧. الضغط على البنش المائل لأعلى على جهاز سميث:

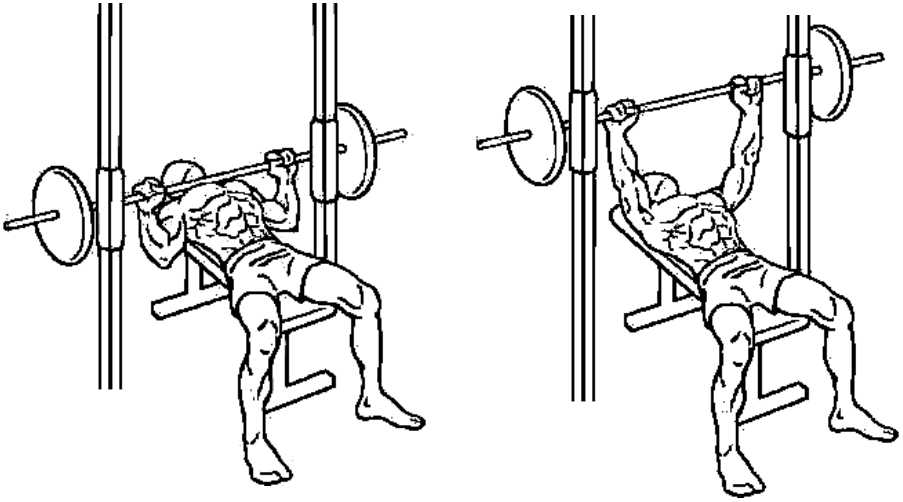


هذا التمرين بديل رائع لتمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار، والأداء بنفس الطريقة، ويتميز (جهاز سميث) بأنه أكثر أماناً لكثفك. أدي التمرين بنفس طريقة أداء تمرين الضغط بالبار على البنش المائل لأعلى.

* تذكر....

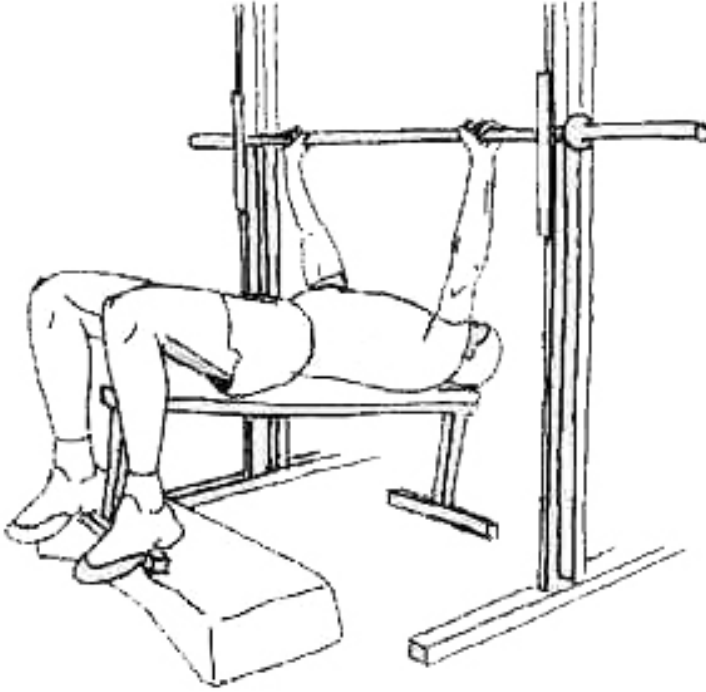
يجب أن نضع في اعتبارنا أن تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار أكثر ملائمة لبناء كتلة العضلات (الحجم العضلي)، وجهاز سميث هو أكثر ملائمة للعمل على تفاصيل العضلات (التحديد العضلي).

٨. الضغط على البنش المستوي (بجهاز سميث):



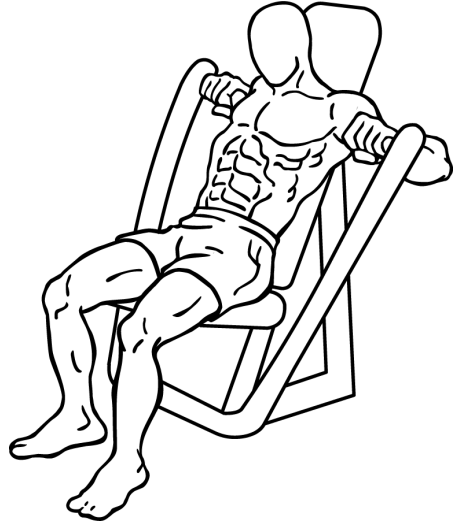
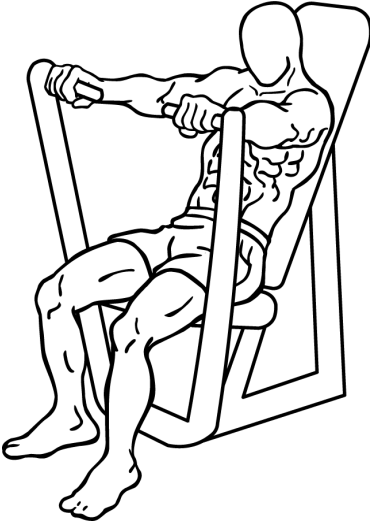
مرة أخرى، نفس الأسلوب كما في تمرين الضغط بالبار على البنش المستوي، ولكن بدلا من البار، في هذا التمرين يمكنك استخدام جهاز سميث (البنش المستوي).

٩. الضغط على البنش المائل لأسفل (المنحدر) على جهاز سميث:



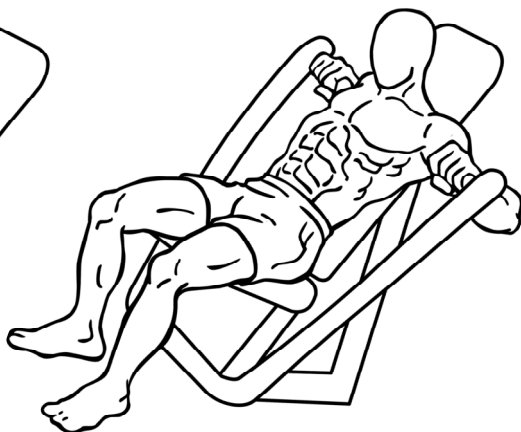
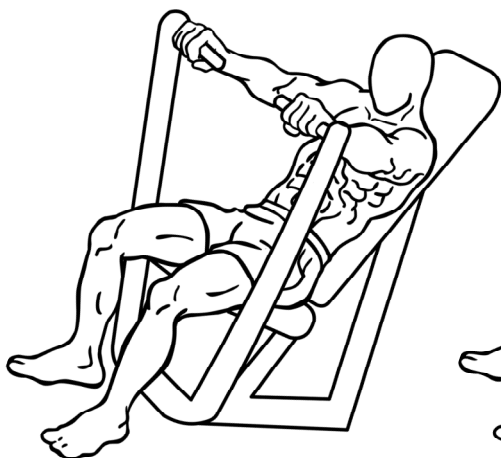
مرة أخرى، نفس الأسلوب كما في تمرين الضغط بالبار على البنش المائل لأسفل (المنحدر)، ولكن بدلا من البار، في هذا التمرين يمكنك استخدام جهاز سميث البنش المائل لأسفل (المنحدر).

١٠. الضغط على البنش المستوي (على الجهاز):



١. الجلوس على جهاز البنش المستوي.
٢. ابدأ بالضغط على الوزن للأمام.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١١. الضغط على البنش المائل لأعلى (على الجهاز):



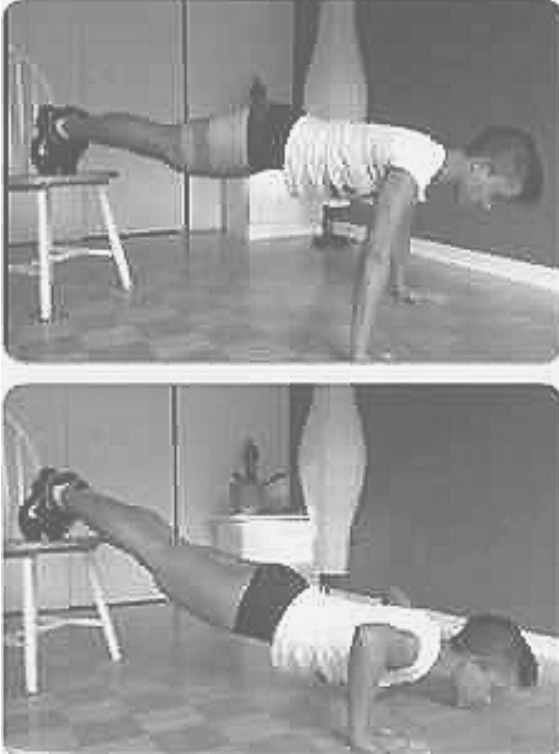
١. الجلوس على جهاز البنش المائل لأعلى.

٢. ابدأ بالضغط على الوزن للأمام.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.

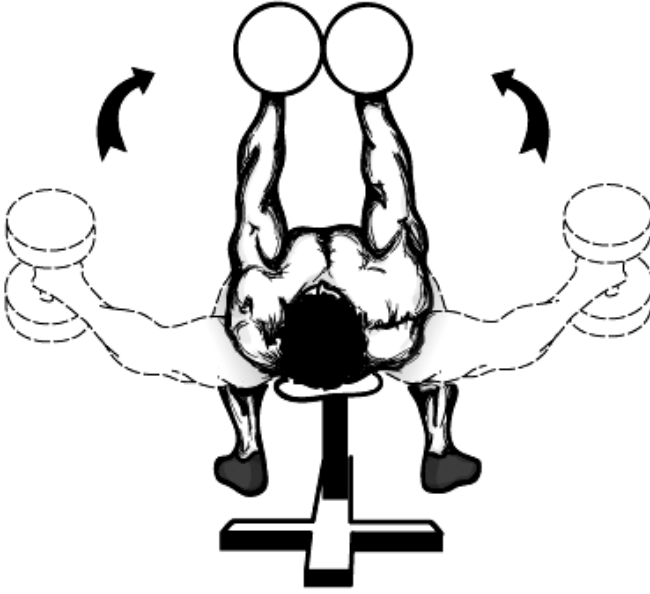
٤. كرر الحركة.

١٢. الضغط الأرضي بشكل منحدر (مائل لأسفل):



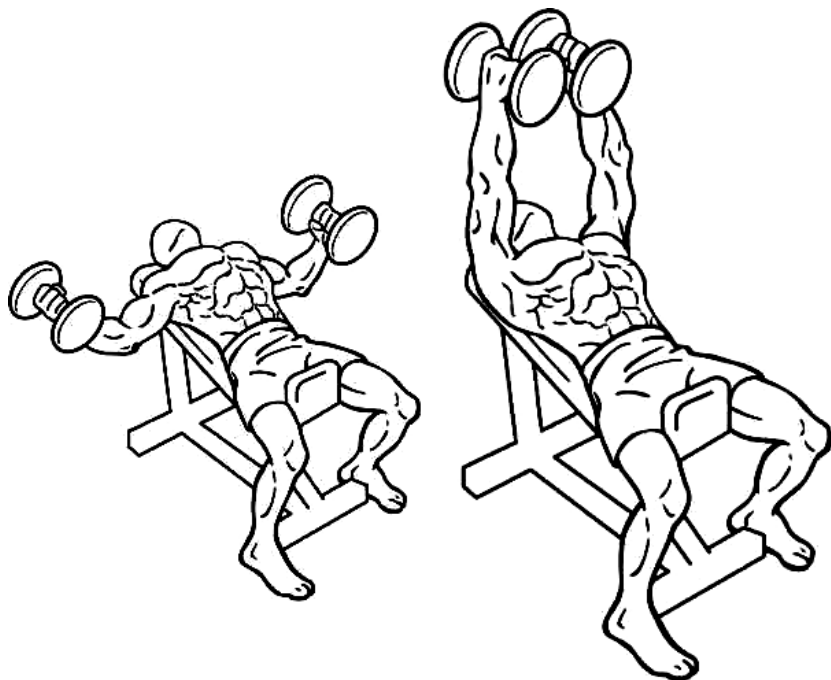
١. الاستلقاء على الأرض ((بوضع كفيك على الأرض)) ثم وضع قدميك فقط على البنش المستوي أو على الكرة السويسرية (Swiss Ball) ... ((ضع ساقيك وهي مشدودة كما هو موضح في الصورة)).
٢. انخفض وارفع جسمك ببطء، ويجب أن يكون ظهرك مستقيم أثناء ممارسة التمرين.

١٣. الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المستوي:



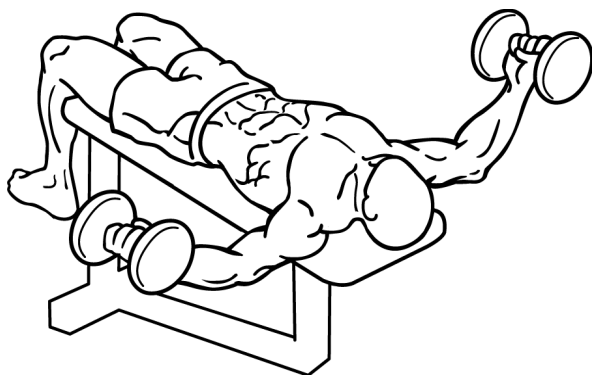
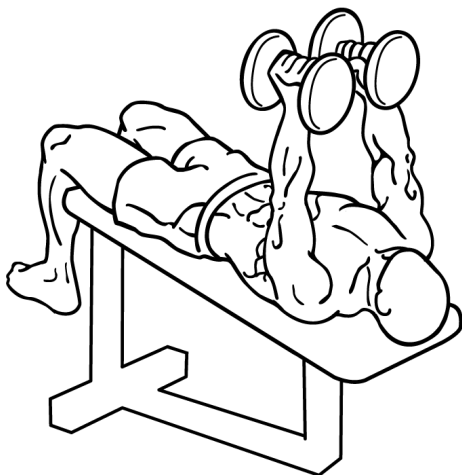
١. اقبض على اثنين من الدمبل (واحدة في كل يد) واستلقي على البنش المستوي.
٢. ارفع ذراعيك معا لأعلى... (مع انثناء خفيف في المرفقين طوال أداء التمرين).
٣. أبدأ ببطء في خفض الدمبل للجانبين.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

١٤. الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



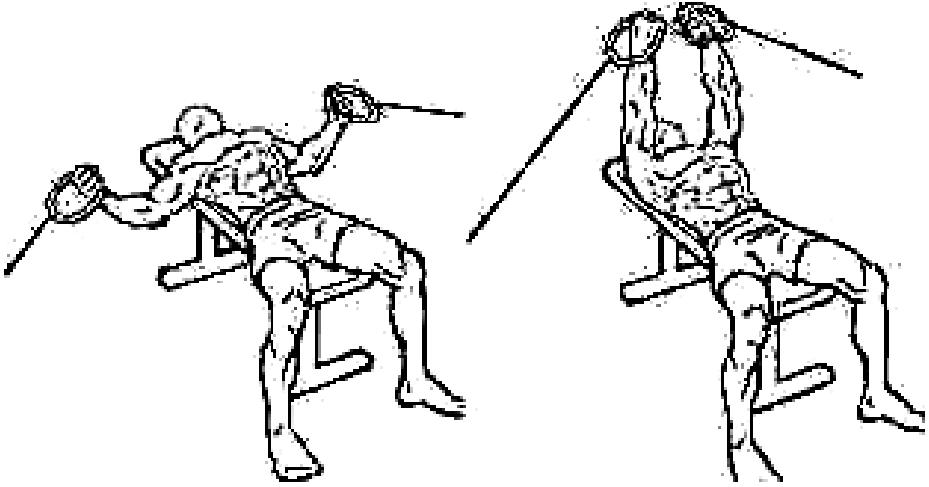
١. امسك اثنين من الدمبل (واحد في كل يد) واستلقي على البنش المائل لأعلى.
٢. مدد (افرد) ذراعيك لأعلى ... الدمبلين معا (لتبدو وكأنك تعانق جذع شجرة ضخمة).
٣. ثم تبدأ ببطء بخفض الدمبل.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

١٥. الرفرفة (الطيران) بالدمبل على البنش المنحدر (المائل لأسفل):



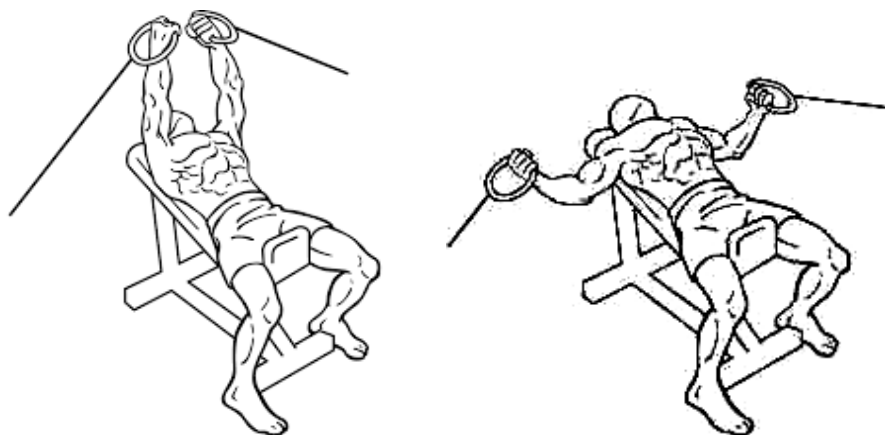
١. امسك اثنين من الدمبل (واحد في كل يد) واستلقي على البنش المنحدر.
٢. ارفع ذراعيك معا لأعلى... (مع انثناء خفيف في المرفقين طوال أداء التمرين).
٤. أبدأ ببطء في خفض الدمبل للجانبين.
٥. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٦. كرر الحركة.

١٦. الرفرفة (الطيران) على البنش المستوي بالكابل:



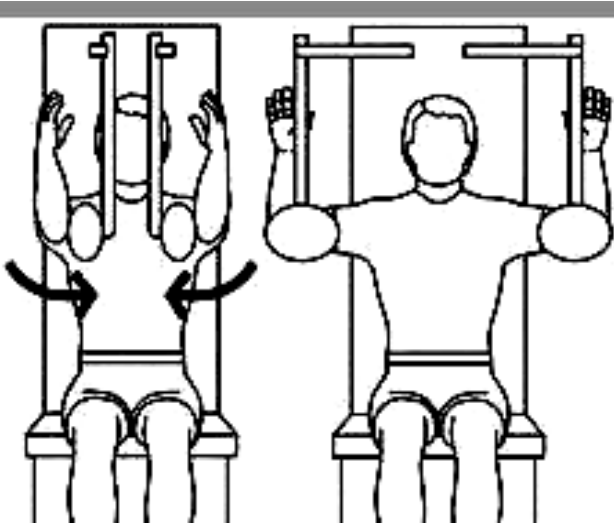
١. امسك مقبضي الكابل (واحد في كل يد) واستلقي على البنش المستوي.
٢. أرفع مقبضي الكابل لأعلى (معا) ... (لتبدو وكأنك تعانق جذع شجرة ضخمة).
٣. ثم تبدأ ببطء بخفض مقبضي الكابل على الجانبين (معا).
٤. كرر الحركة.

١٧. الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالكابل:



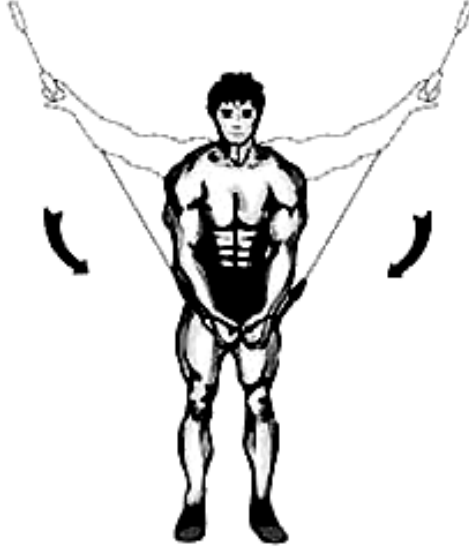
١. امسك مقبضي الكابل (واحد في كل يد) واستلقي على البنش المائل لأعلى.
٢. أرفع مقبضي الكابل لأعلى (معا) ... (لتبدو وكأنك تعانق جذع شجرة ضخمة).
٣. ثم أبدأ ببطء بخفض مقبضي الكابل على الجانبين (معا).
٤. كرر الحركة.

١٨. الرفرفة على جهاز بيك ديك:



١. الجلوس على الجهاز بيك ديك كما هو مبين في الصورة.
٢. ضع ساعديك ويديك على المقابض ابدأ بعصر (بضم المقبضين لبعضهما).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٩ - الجذب المتقاطع بالكابل من الوقوف:



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

*** ملحوظة:**

المرفقان يجب أن يكونا بهما انثناء خفيف طوال أداء التمرين.

*** نصيحتي:**

عند محاولة القيام بهذا التمرين لأول مرة، اطلب من مدرب الجمنازيوم ليريك كيفية القيام بأداء التمرين.

٢٠. الغطس على المتوازيين (مع التحميل بالأوزان):



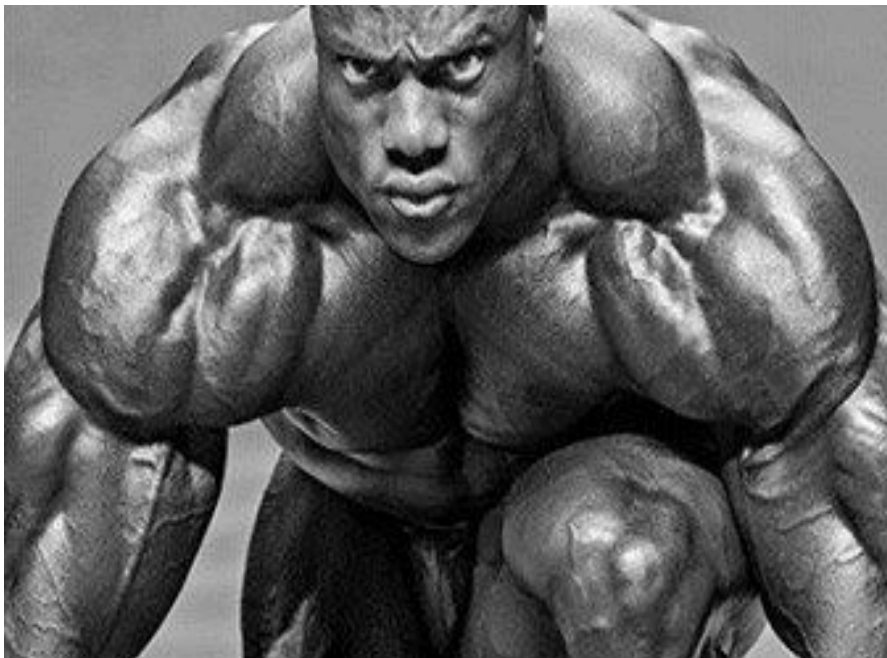
١. اقبض على المتوازيين وذراعيك مستقيمتين.
٢. مل للأمام بصدرك... اخفض جسمك لأسفل بثني ذراعيك، (بينما يستمر صدرك في الميل للأمام).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٢١. الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر):

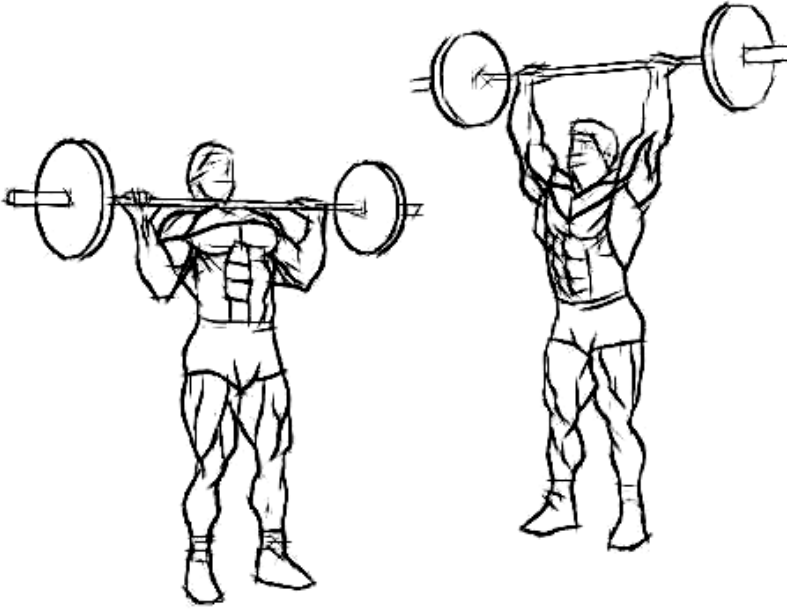


١. امسك الدمبل ثم استلقي على البنش المستوي.
٢. ابدأ والدمبل فوق صدرك (كما هو مبين في الصورة).
٣. ببطء اخفض الدمبل لخلف رأسك. وينبغي أن تواصل خفضه بقدر ما يمكن أن تصل.
٤. إعادة الدمبل إلى وضع البداية.
٥. كرر الحركة.

عضلات الكتفين وشبه المنحرفة

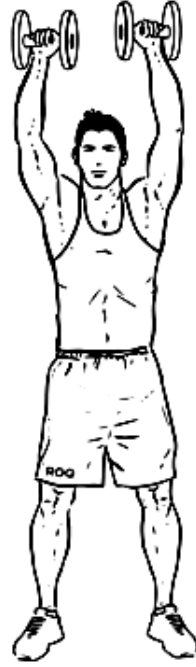
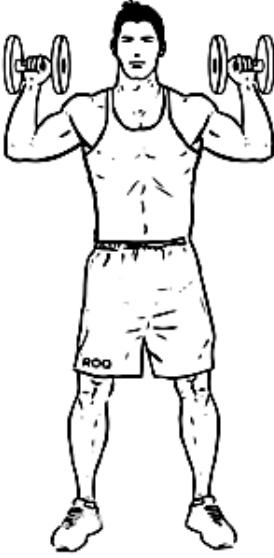


١. الضغط بالبار أمام الرقبة:



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

٢. الضغط بالدمبل من الوقوف:

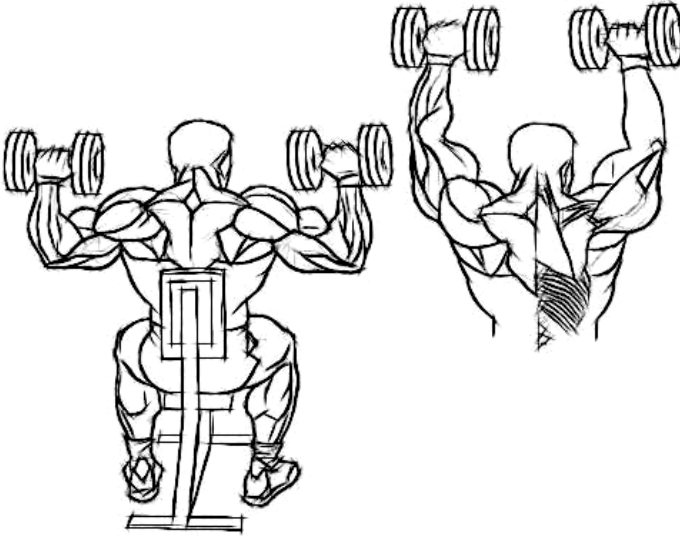


١. من الوقوف .. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد.
٢. أرفعهما لأعلى (على جانبي الكتفين).
٣. اضغط الدمبلين معا لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٤. انزل ببطء وبتحكم لأسفل.
٥. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٦. كرر الحركة.

* ملحوظة:

- أدي التمرين بتركيز عالي وبتحكم.

٣. الضغط بالدمبل من الجلوس:



١. من الجلوس .. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد.
٢. أرفعهما لأعلى (على جانبي الكتفين).
٣. اضغط الدمبلين معا لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٤. انزل ببطء وبتحكم لأسفل.
٥. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٦. كرر الحركة.

* ملحوظة:

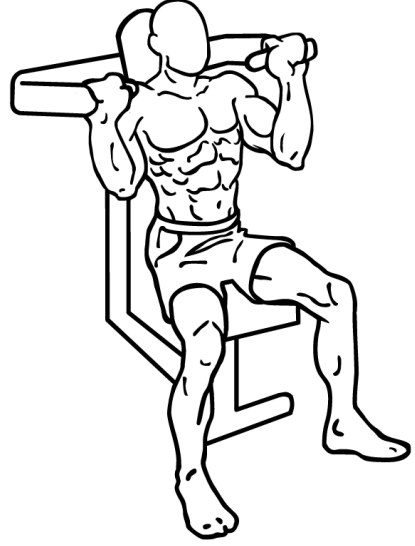
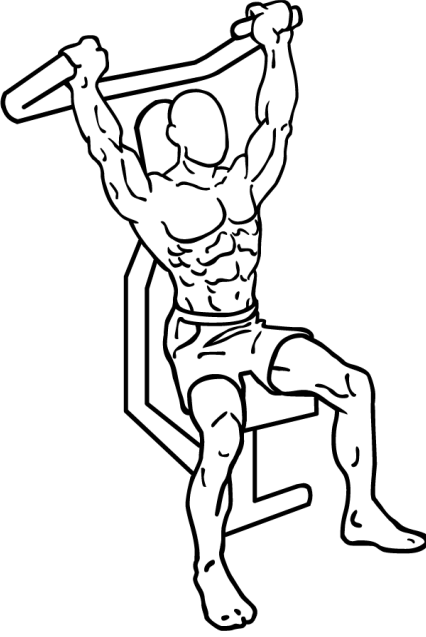
- أدي التمرين بتركيز عالي وبتحكم.

٤. الضغط بأسلوب أرنولد:



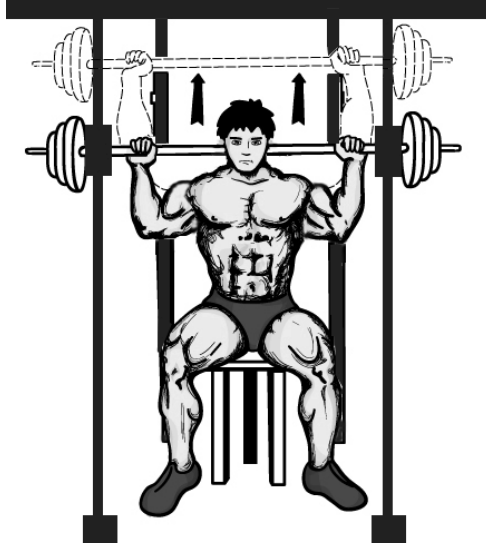
١. امسك اثنتين من الدمبل واحد في كل يد... بالقرب من الجزء الأمامي من كتفيك، (راحتي اليدين تواجهان كتفيك).
٢. عند الضغط لأعلى لف رسغك نحو بعضهما في الطريق لأعلى، ثم لف الدمبل مرة أخرى عند الوصول أعلى رأسك (راحتي اليدين للأمام عند الوصول لأعلى).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية... عكس طريقة الضغط.
٤. كرر الحركة.

٥. ضغط الكتفين بالجهاز:



١. الجلوس على جهاز ضغط الكتفين. وامسك المقبضين.
٢. ببساطة اضغط الوزن حتى يصل أعلى رأسك.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٦. الضغط خلف الرقبة على جهاز سميث:



١. أمسك بار (جهاز سميث) باستخدام قبضة أوسع من عرض كتفك.
٢. اضغط البار لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٣. انزل ببطء وبتحكم لأسفل خلف الرأس (أعلى من الأذنين قليلا جدا).
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

* ملحوظة:

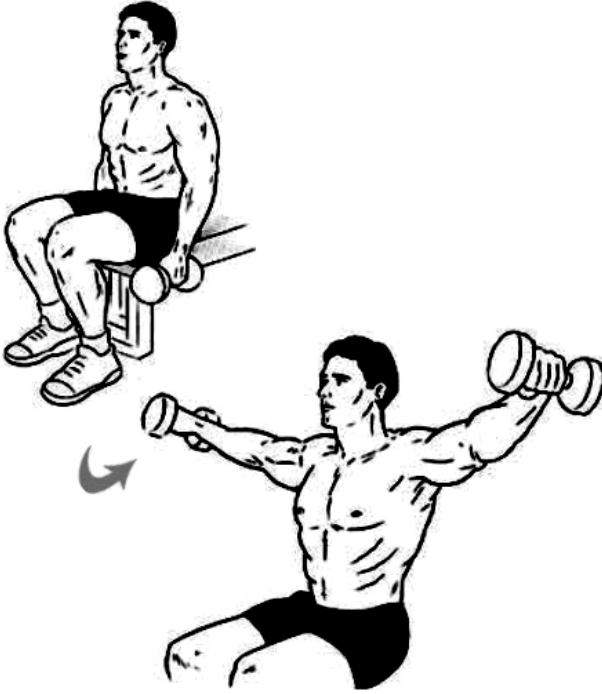
- احذر النزول أسفل من الأذنين حتى لا تصاب بأذى.
- أدي التمرين بتركيز عالي وبتحكم.

٧. الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف:



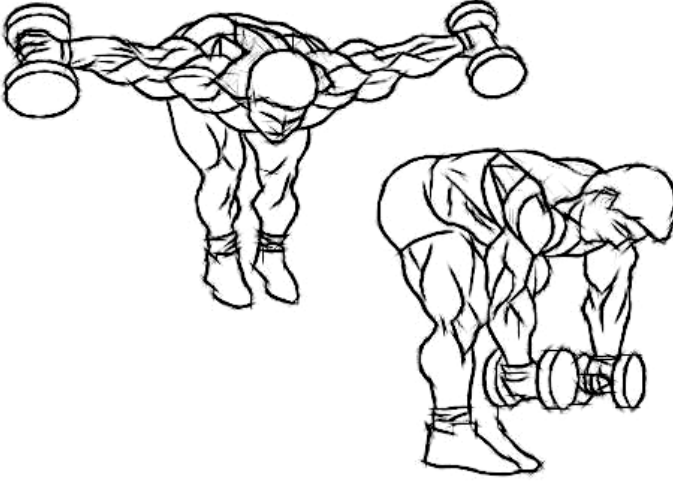
١. من الوقوف .. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد (ضعهما أمامك في مواجهة بعضهما).
٢. ارفع الدمبل من خلال جلب ظهر يديك نحو السقف مع الحفاظ على ذراعيك مشبيين قدر الإمكان حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٨. الرفعات الجانبية بالدمبل من الجلوس:



١. من الجلوس .. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، والجلوس على البنش أو كرسي مع السماح للدمبل بالاستمرار على جانبي الجسم. يجب أن يكون كفيك مواجهان لجسمك.
٢. ارفع الدمبل من خلال جلب ظهر يديك نحو السقف مع الحفاظ على ذراعيك متبئين قدر الإمكان حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٩. الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل:



١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، وانحني للامام حتى ظهرك موازيا للأرض ... والدمبلين في مواجهة بعضهما.
٢. ارفع الدمبل لأعلى حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

ملحوظة:

حافظ على ثني مرفقيك طوال أداء التمرين.

١٠. الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل (من الجلوس):

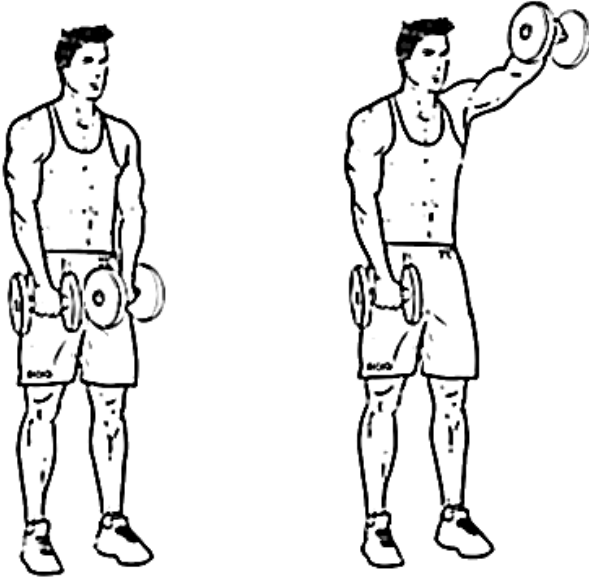


١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، والجلوس على نهاية البنش ميل إلى الأمام حتى يلمس صدرك ركبتك.... والدمبلين في مواجهة بعضهما.
٢. ارفع الدمبل لأعلى حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

ملحوظة:

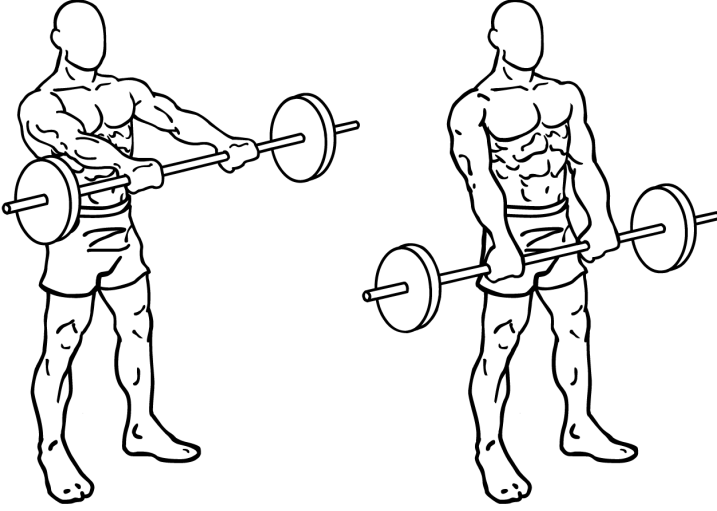
حافظ على ثني مرفقيك طوال أداء التمرين.

١١ . الرفع الأمامي بالدمبل (بالتبادل):



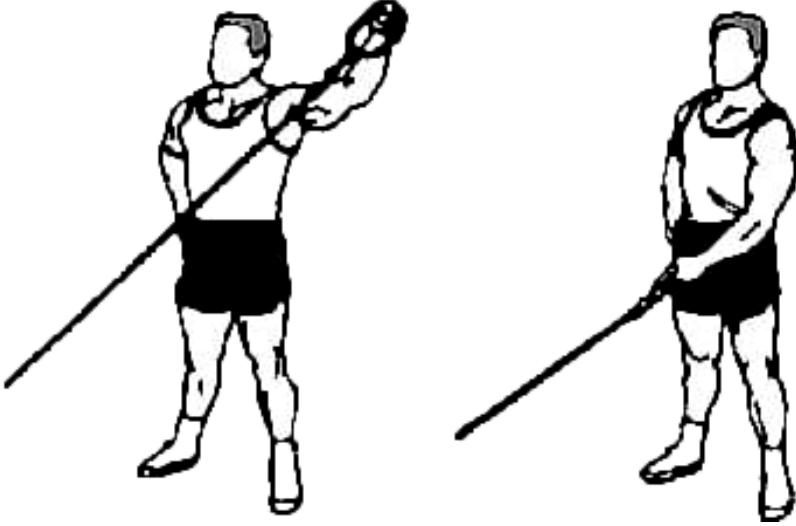
- ١ . من وضع الوقوف (المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين) .. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد.
- ٢ . ارفع دمبل واحد للأمام حتى يصبح ذراعك موازيا تقريبا للأرض.
- ٣ . ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.. ثم قم بأداء نفس التكرار مع الذراع الآخر.
- ٤ . كرر التمرين بالتبادل بين الذراعين (يمين .. شمال وهكذا).

١٢. الرفعات الأمامية بالبار:



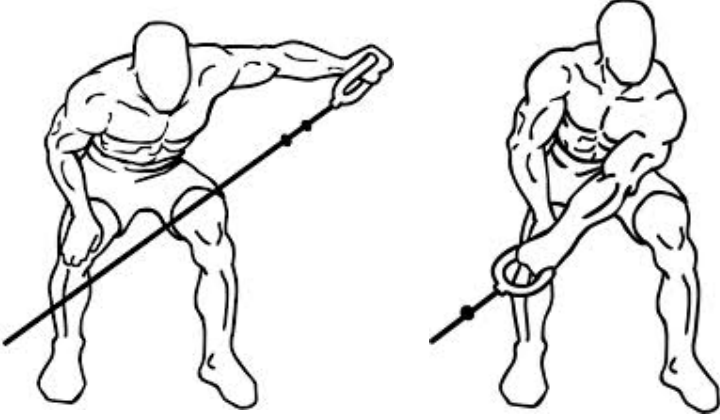
١. من وضع الوقوف (المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين).. امسك بار (قبضة قدر عرض الكتفين).
٢. ارفع البار للأمام حتى يصبح ذراعيك موازيان تقريبا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٣. الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل:



١. قف بجانب جهاز الكابل... استخدم مقبض سفلي واحد من جهاز بكرة كابل.
٢. ببطء وبتحكم ارفع الوزن بحيث يعبر جسمك كما لو كنت تحاول أن تلمس السقف بالجزء الخلفي من يدك حتى يصبح ذراعك موازيا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بأداء نفس التمرين مع الذراع الآخر.

١٤. الرفع الجانبي بذراع واحد بالكابل من الانحناء:



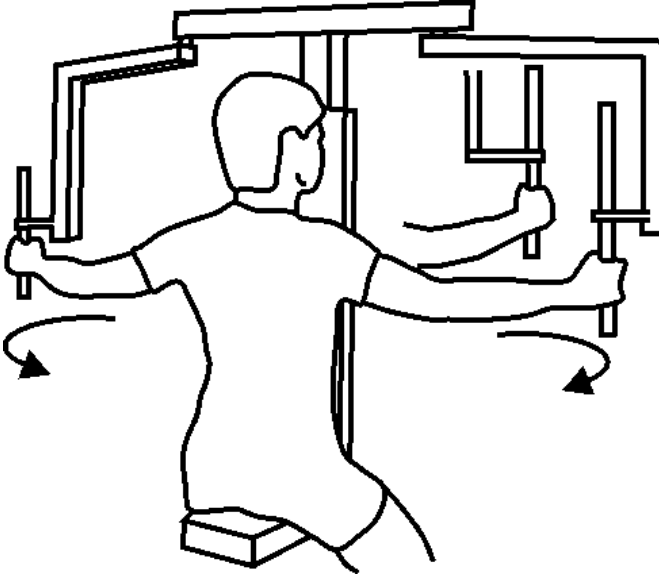
١. أنثني من الخصر... وامسك مقبض سفلي واحد من جهاز بكرة كابل.
٢. ارفع البكرة من خلال جلب الوزن عبر جسمك حتى يصبح ذراعك موازيا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بأداء نفس التمرين مع الذراع الآخر.

١٥ . الرفع الأمامي بذراع واحد بالكابل:



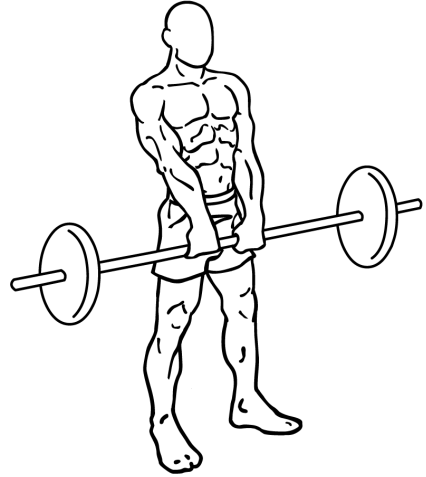
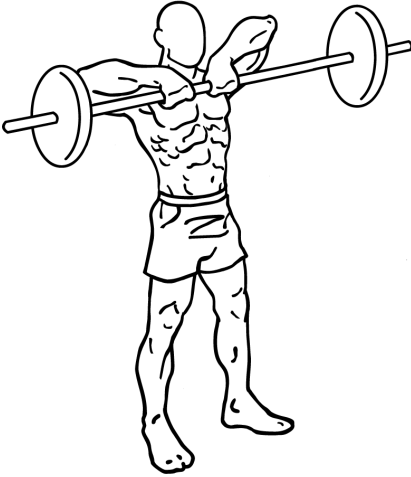
- ١ . قف وظهرك للكابل... امسك مقبض الكابل السفلي بيد واحد.
- ٢ . حافظ على أن يكون ذراعك مستقيم تماما.
- ٣ . ارفع ذراعك لأعلى.
- ٣ . ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
- ٤ . كرر الحركة.
- ٥ . قم بأداء نفس التمرين مع الذراع الآخر.

١٦. الرفرفة العكسية على جهاز بيك ديك:



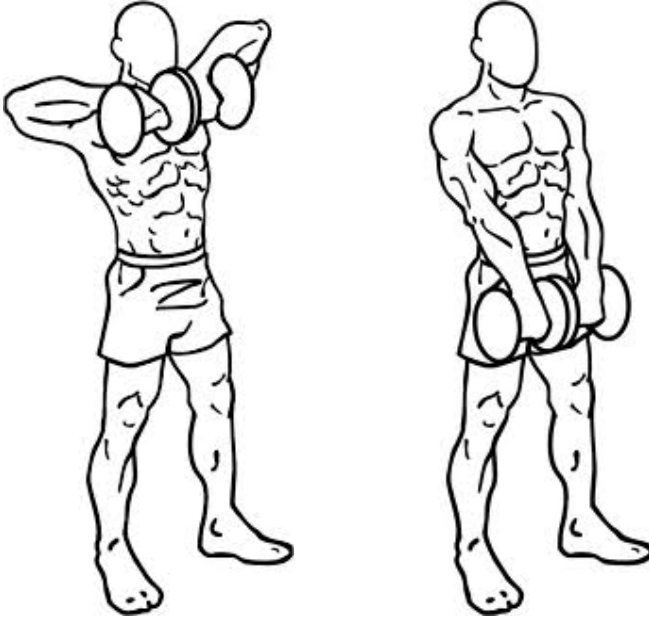
١. الجلوس على الجهاز بيك ديك كما هو مبين في الصورة.
٢. أمسك المقبضين بالقرب من بعضهما... ثم قم بإبعاد المقبضين عن بعضهما حتى يتوازيا مع جسمك).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٧. التجديف العمودي بالبار:



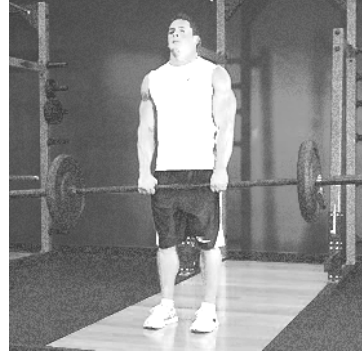
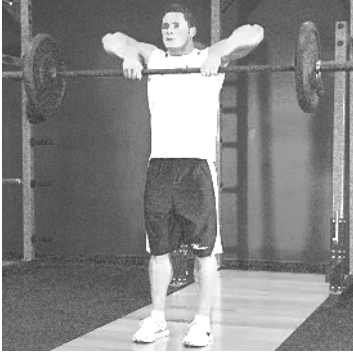
١. امسك البار باستخدام القبضة الضيقة.
٢. المسافة بين قدميك قدر عرض كتفك. مع إعطاء فرصة لذراعيك بالمرور بشكل مستمر أمام جسمك.
٣. ارفع البار حتى تصل إلى أسفل ذقنك بقليل .. بواسطة رفع مرفقيك لأعلى (وللخارج). ثم قف لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٥. كرر الحركة.

١٨ . التجديف العمودي بالدمبل:



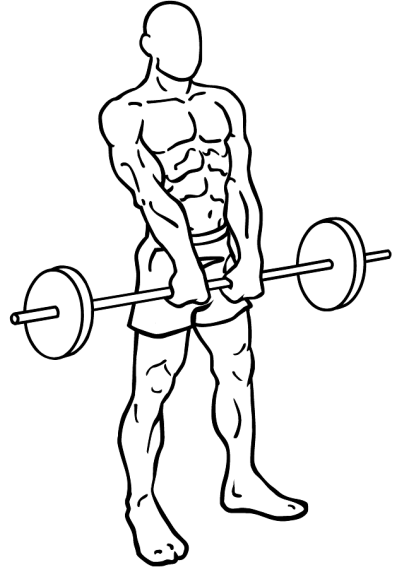
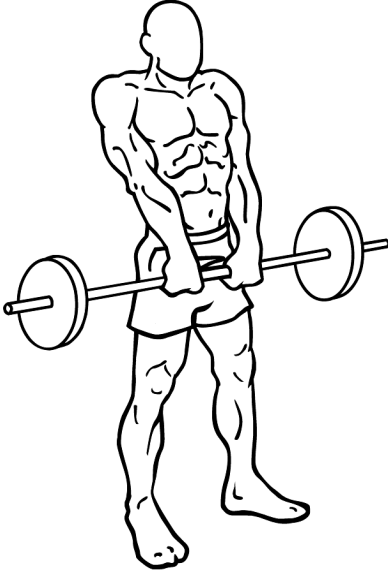
- ١ . امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد.
- ٢ . المسافة بين قدميك قدر عرض كتفك. مع إعطاء فرصة لذراعيك بالمرور بشكل مستمر أمام جسمك.
- ٣ . ارفع الدمبلين معا حتى تصل بهما إلى أسفل ذقنك بقليل .. بواسطة رفع مرفقيك لأعلى (وللخارج). ثم قف لمدة من ١ - ٢ ثانية.
- ٤ . ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
- ٥ . كرر الحركة.

١٩. التجديف العمودي بالقبضة الواسعة على جهاز سميث:



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

٢٠. هز الكتفين بالبار:



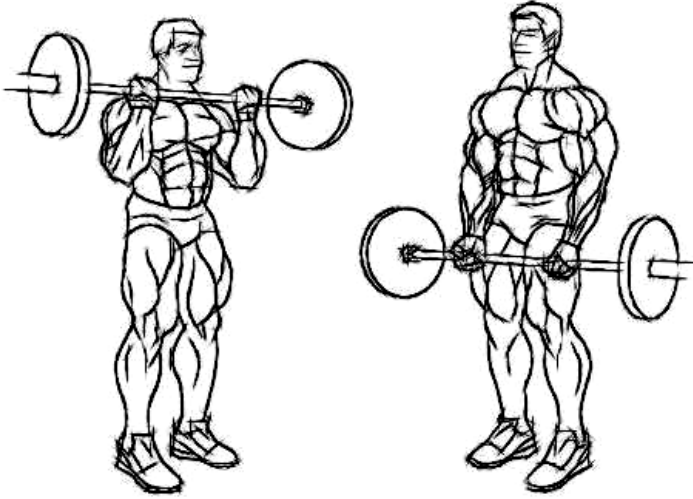
١. امسك البار باستخدام قبضة قدر عرض الكتفين. أسمح للبار بالتدلي لأسفل أمام الجسم بحيث يتم تمديد ذراعيك تماما.
٢. ارفع (هز) كتفيك مع الحفاظ على ذراعيك مستقيمين تماما. احتفظ بهذا الوضع لمدة ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

عضلات الذراعين (الباييسبس - الترايسبس - الساعد)

عضلات الباييسبس



١. المرجحة بالبار (العادي) أو ببار (Ez):



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

٢. المرجحة بالبار (قبضة واسعة):



هو نفس تمرين المرجحة بالبار السابق ذكره في التمرين رقم ١، ولكن في هذا التمرين أنت يجب أن تستعمل قبضة واسعة.

٣. المرجحة بالبار EZ (قبضة ضيقة):



هو نفس تمرين المرجحة بالبار السابق، الاختلاف الوحيد هنا بأنك يجب أن تستعمل البار EZ (قبضة ضيقة) بدلا من البار العادي.

٤. مرجحة بالدمبل (الذراعين معا) من الوقوف:



١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد).

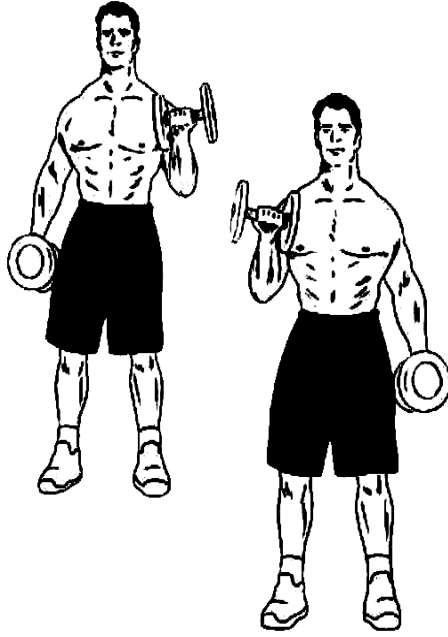
٢. اتجاه راحتي يديك تكون مواجهة للأمام.

٣. مرجح الدمبل (ذراعيك معا) لأعلى.... توقف لثانية في هذا الوضع ثم عُد

ببطء إلى وضع البداية.

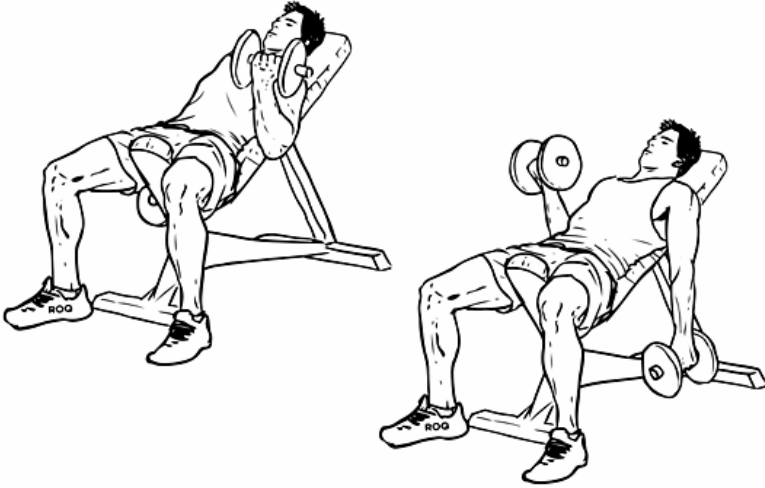
٤. كرر الحركة.

٥. مرجحة بالدمبل (بالتبادل):



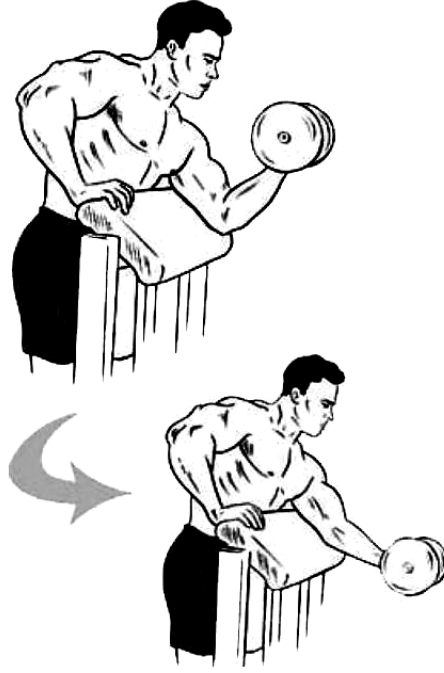
١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد).
٢. اتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.
٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن) (مع لف الدمبل للأمام) اتجاه كتفك الأيمن.....
- توقف لثانية في هذا الوضع ثم عُد ببطء إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة بذراعك الأيسر.
٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.

٦. مرجحة بالدمبل على البنش المائل:



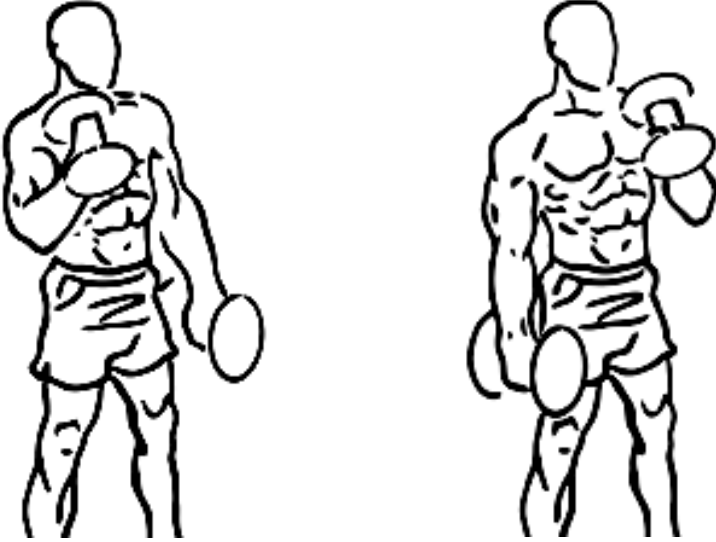
١. أجلس على بنش مائل لأعلى. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد).
٢. اتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.
٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن) (مع لف الدمبل للأمام) اتجاه كتفك الأيمن.....
- توقف لثانية في هذا الوضع ثم عد ببطء إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة بذراعك الأيسر.
٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.

٧. مرجحة الواعظ (بالدمبل):



١. امسك دمبل في يدك اليمنى ثم اجلس على (بنش مرجحة الواعظ).
٢. ارفع الدمبل بتحكم في اتجاه ذقنك. توقف لثانية.
٣. انزل الدمبل بتحكم وببطء.
٤. كرر الحركة.
٥. كرر التمرين مع الذراع الآخر.

٨. مرجحة المطرقة بالدمبل (بالتبادل):



١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد).
 ٢. اتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.
 ٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن كما في الصورة) توقف لثانية في هذا الوضع ثم عد ببطء إلى وضع البداية.
 ٤. كرر الحركة بذراعك الأيسر.
 ٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.
- ملحوظة:**
- مرجح الدمبل كما هو (في مواجهة جسمك طوال أداء التمرين).

٩. المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا):



١. اربط بار المرجحة في البكرة السفلية ثم امسكها.

٢. مرجح لأعلى في تحكم مع المحافظة على الأسلوب البسيط والبطيء. استمر حتى تصل بالبار تحت ذقنك.

٣. توقف لثانية ثم أبدأ بتنزيل البار ببطء حتى ترجع لوضع البداية.

٤. كرر الحركة.

١٠. المرجحة بالكابل المرتفع (ثنائي):



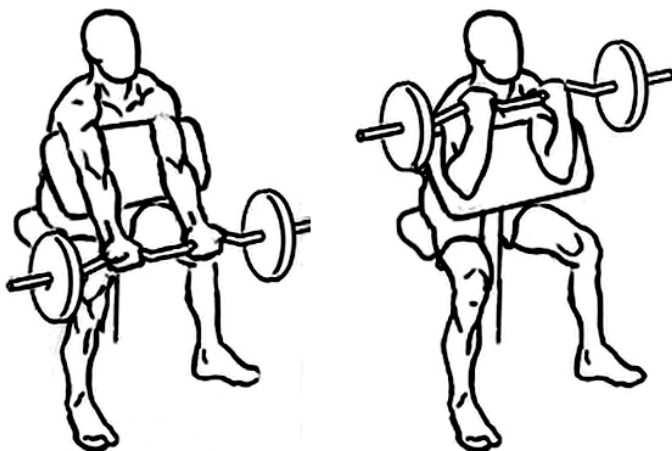
١. قف بين (جهاز الكابل المتقاطع).
٢. أمسك مقبضي الكابل (العلوي) راحتي اليدين لأعلى.
٣. أبدأ بتحريك اليد اتجاهك ... حتى تصل الى قبض عضلات البايسبس (عندما تقترب من رأسك).
٤. توقف لثانية أو اثنتين.
٥. ثم أبدأ بتحكم عُد لوضع البداية.
٦. كرر الحركة.

١١. المرجحة المركزية بالكابل:



١. اجلس على نهاية البنش وباعد بين قدميك... وأمسك البكرة السفلية.
٢. مرفقك (كوعك) يجب أن يلمس ركبتيك وذراعك يجب أن يستقيم بالكامل.
٣. مرجح ساعدك لأعلى في اتجاه كتفك. توقف لمدة ثانية.... ثم ببطء اخفض ساعدك لأسفل.
٤. استمر بالتكرار.
٥. قم بعمل نفس الحركة من التمرين بذراعك الآخر.

١٢. (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو بالبار EZ (قبضة عادية):



١. اجلس على (بنش مرجحة الواعظ).

٢. امسك البار العادي أو البار EZ، المسافة بين قبضتيك يجب أن تكون قدر عرض كتفيك (القبضة عادية).

٣. ارفع البار بتحكم في اتجاه ذقنك. توقف لثانية.

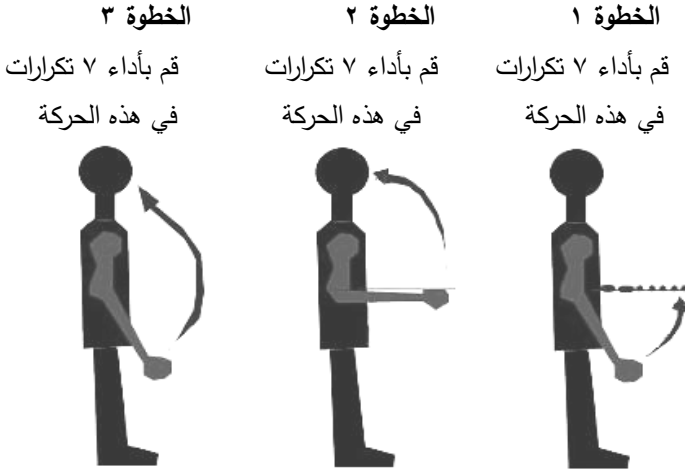
٤. نزل البار بتحكم وببطء.

١٣. المرجحة المركزية بالدمبل:



١. أمسك دمبل واحد واجلس على نهاية البنش وباعد بين قدميك.
٢. مرفقك (كوعك) يجب أن يلمس ركبتيك وذراعيك يجب أن يستقيم بالكامل.
٣. مرجح ساعدك لأعلى في اتجاه كتفك. توقف لمدة ثانية.... ثم ببطء اخفض ساعدك لأسفل.
٤. استمر بالتكرار.
٥. قم بعمل نفس الحركة من التمرين لذراعيك الآخر.

١٤. (21) تكرار للبايسبس بالبار أو الدمبل:



هو نفسه تمرين المرجحة بالبار، ولكن في هذا التمرين أنت يجب أن تقوم بالآتي:

١. استخدم المرجحة بالبار بوزن ٥٠ % أخف من وزن البار التي تستعملها (تحملها) في تمرين المرجحة بالبار العادي.

٢. (الخطوة ١)

قم بأداء ٧ تكرارات جزئية من أسفل (وضع البداية) إلى أعلى (نصف الطريق) ليشكل زاوية ٩٠ درجة.

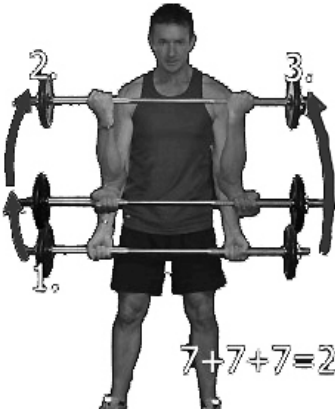
٣. (الخطوة ٢)

قم بأداء ٧ تكرارات جزئية من

(نصف الطريق) من شكل زاوية ٩٠ درجة إلى ذنك.

٤. (الخطوة ٣)

قم بأداء ٧ تكرارات كاملة (من المد للذراع وحتى الانقباض).

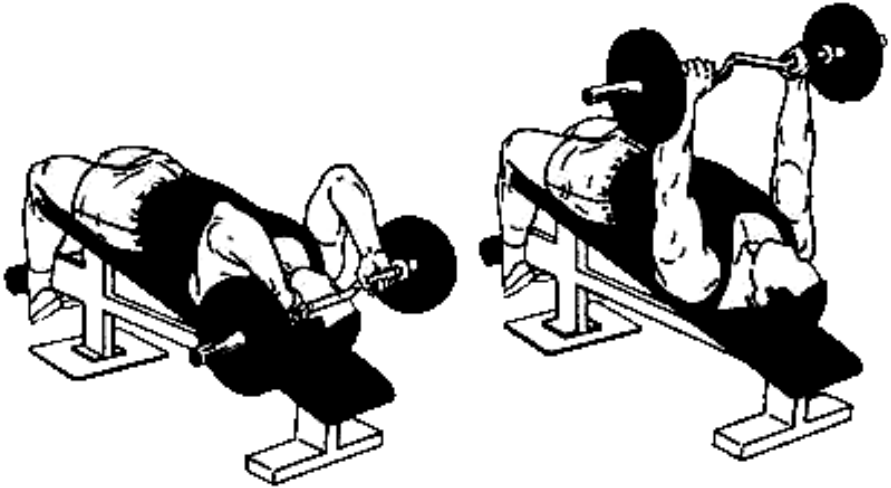


$$7+7+7=21's$$

عضلات الترايسبس

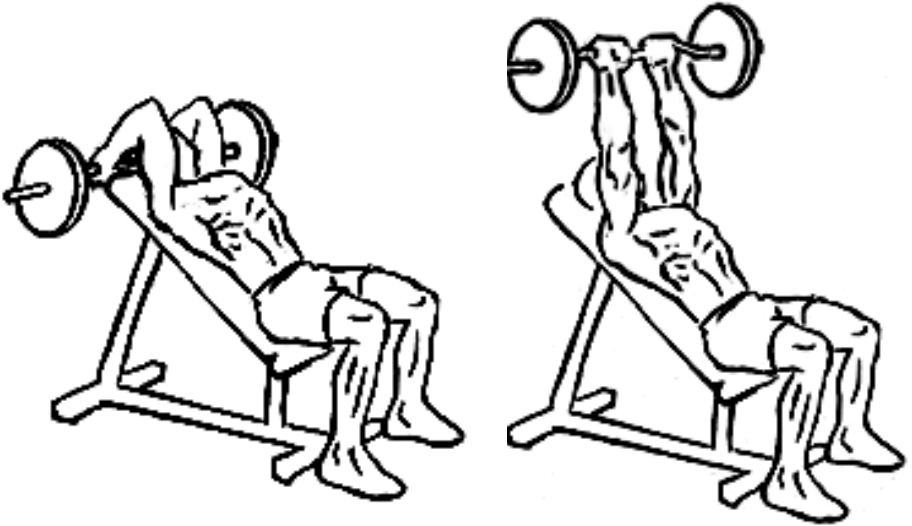


١. مد الذراع بالبار (EZ) أو البار العادي من الرقود على البنش المائل لأسفل:



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

٢. مد الذراع بالبار (EZ) أو البار العادي من الرقود على البنش المائل لأعلى:



١. ارقد على البنش المائل لأعلى. اطلب من أحد زملائك أو المدرب في الجيم لكي يسلمك البار (EZ).

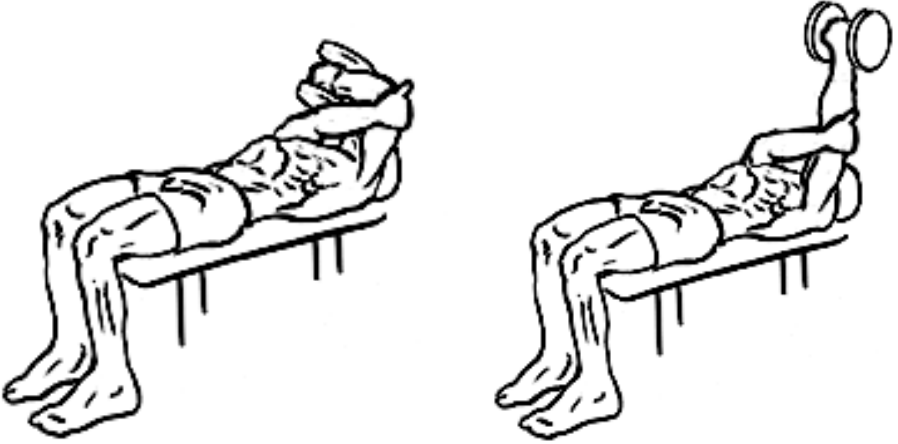
٢. امسك البار (EZ) واستعمل القبضة (العادية) راحتي اليدين لأعلى عند وضع البار فوق رأسك مع استقامة ذراعيك.

٣. انزل البار ببطء حتى تصل إلى وراء رأسك (لأسفل). وأيضاً، أثناء التمرين أبق مرفقيك للداخل.

٤. مد ذراعيك حتى الوصول لوضع البداية.

٥. كرر الحركة.

٣. مد الذراع من الرقود بالدمبل (فردى) المرور عبر الرقبة:



١. أمسك دمبل بيد واحدة وأرقد على بنش مستوي. مرفقك يجب أن يواجه الخارج (كما في الصورة). أسند براحة يدك الأخرى مرفقك أثناء التمرين بالكامل.
٢. أنزل الدمبل ببطء وبتحكم عليه حتى تصل بضعة سنتيمترات فوق صدرك العلوي (فوق عظمة الترقوة) تقريبا.
٣. مدد ذراعك.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بعمل نفس التمرين بذراعك الآخر.

٤. مد الذراع بالدمبل من الجلوس:



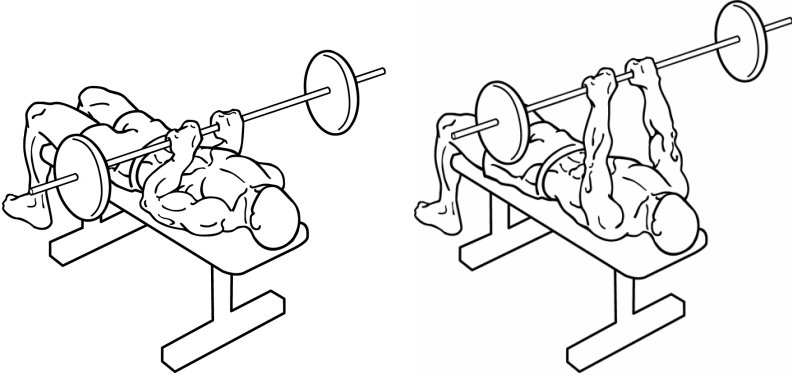
١. أمسك الدمبل بكلتا اليدين وأجلس على البنش المستوي.
٢. انزل الدمبل ببطء حتى تصل إلى وراء رأسك (لأسفل) وبتحكم. وأيضاً، أثناء التمرين أبقي مرفقيك للداخل.
٣. مد ذراعيك حتى الوصول لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٥. الدفع للخلف بالدمبل:



١. أمسك دمبل بيد واحدة ... وضع يدك الأخرى على بنش أو مسند... وركبتك مثنيتان.
٢. راحة يدك يجب أن تكون مواجهة لجسمك وذراعك الأعلى (الترايسبس) يجب أن يكون موازي للأرض... والذراع يشكل زاوية ٩٠ درجة.
٢. ادفع الدمبل للخلف مع مد ذراعك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بعمل نفس التمرين بذراعك الأخرى.

٦. الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة:



١. ارقد على البنش المستوي.. امسك البار قبضة ضيقة جداً وراحتي اليدين (للأمام).

٢. أحمل البار من (حامل البار).

٣. ابدأ بتنزيل البار ببطء إلى الجزء الأوسط من صدرك... (لا تمس صدرك بالبار).

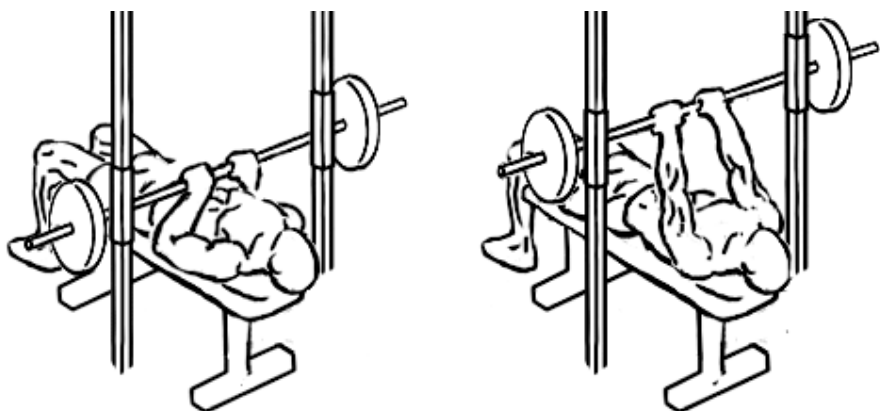
٤. بعد ذلك، ابدأ بضغط البار حتى يصبح ذراعيك ممتدة.

٥. كرر الحركة.

* ملحوظة هامة جداً:

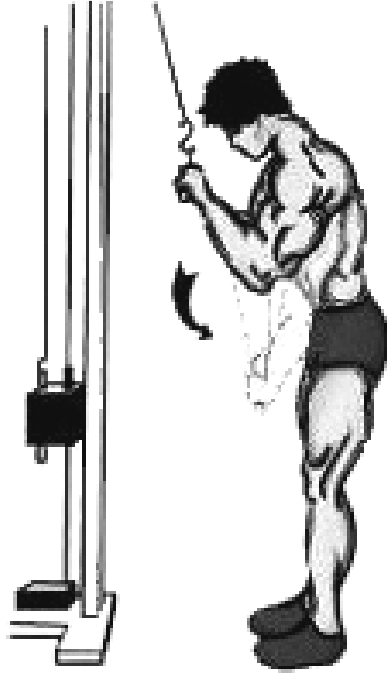
لأفضل تأثير... يفضل أن يكون مرفقك للخارج.

٧. الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة (جهاز سميث):



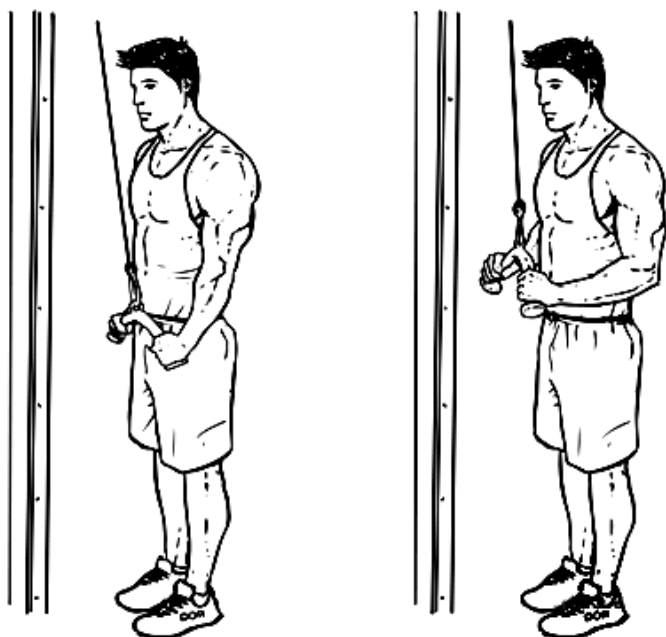
هذا التمرين هو نفسه تمرين الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة
لكن في هذا التمرين نستخدم (جهاز سميث) بدلاً من البار الحر على البنش
المستوي .. والأداء بنفس الطريقة.

٨. الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي):



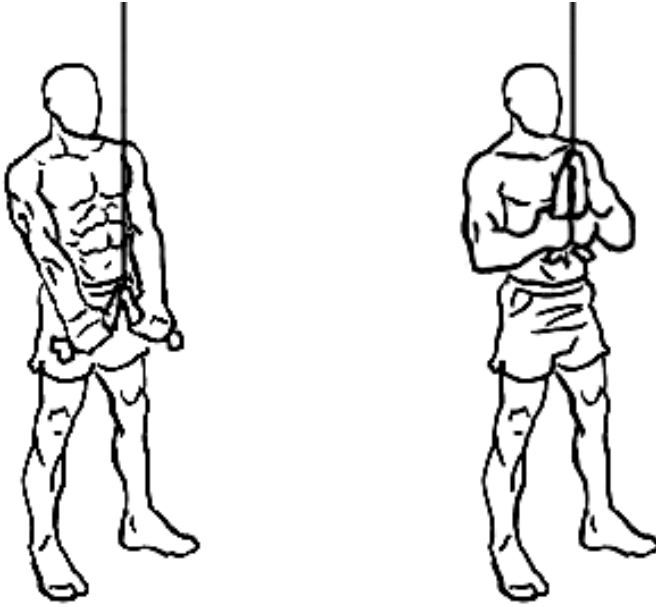
١. امسك البار المستقيم المثبت في (الكابل العلوي) راحتي اليدين لأسفل.... البار يجب أن يكون في مستوى صدرك.
٢. أدفع البار لأسفل ببطء بينما تبقي مرفقيك في ثبات.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٩. الدفع لأسفل (بالكابل العلوي ذو المقبض على شكل رقم ٨):



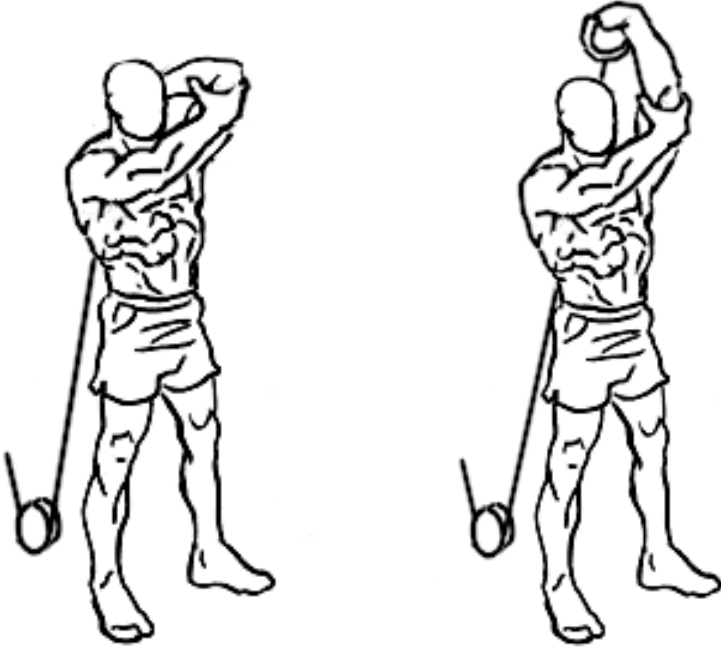
هو نفسه التمرين السابق ولكن هذا مقبض على شكل حرف ٨ (والدفع لأسفل كما في الصورة) أبدأ عندما يكون الساعدين موازيين للأرض (مع الاحتفاظ بثبات المرفقين).

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



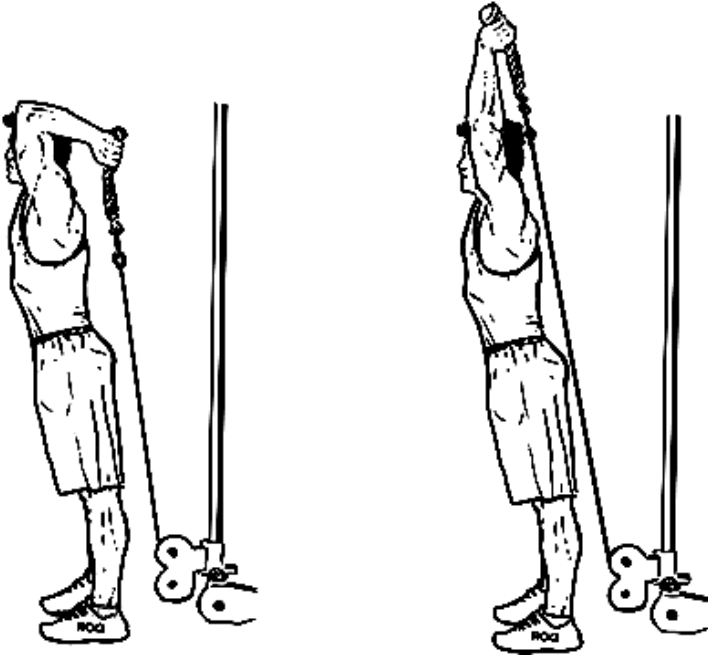
هو نفسه التمرين السابق ولكن هذا باستخدام الحبل (والدفع لأسفل وللجانبيين)، بدلاً من البار (والدفع لأسفل).

١١. الدفع لأعلى بالكابل السفلي (فردى):



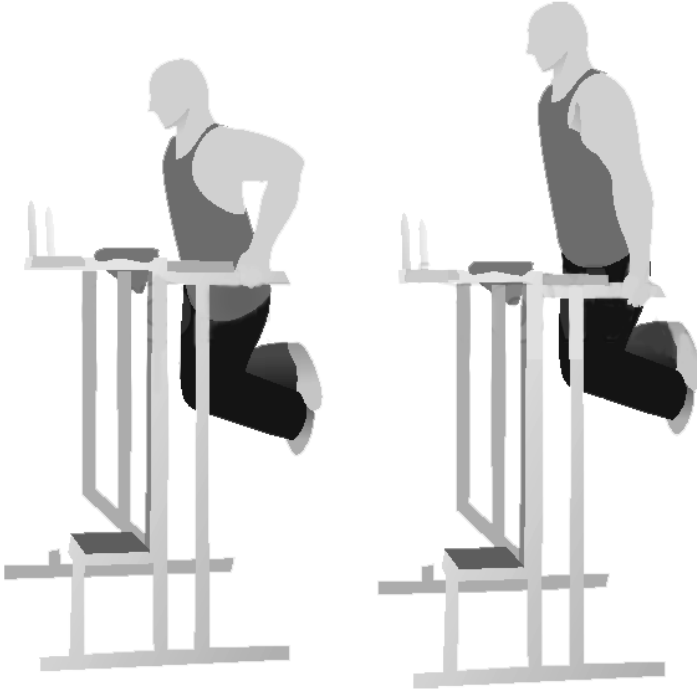
١. أمسك مقبض الكابل السفلي (بيد واحدة). المقبض يجب أن يكون وراء رأسك.
٢. أدفع ذراعك (لأعلى) ببطء حتى يصبح مستقيماً.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بنفس التمرين للذراع الآخر.

١٢. الدفع لأعلى بالحبل:



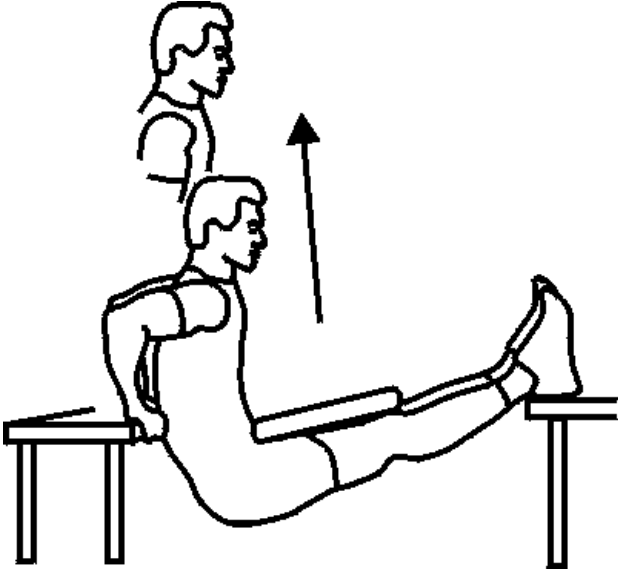
١. أمسك الحبل المتصل بالكابل السفلي بطريقة ما بحيث تكون راحتي يديك تواجه بعضهما مع وضع الحبل مباشرة وراء رأسك (كما في الصورة).
٢. بينما تحتفظ بمرفقيك بجانب رأسك، أدفع الحبل إلى أعلى.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٣. الغطس على المتوازيين:



١. تعلق على المتوازيين (ضع ساقك عبر الأخرى).
 ٢. أنزل ببطء للأسفل، أستمِر حتى يصبح ذراعيك يشكل زاوية ٩٠ درجة.
 ٣. أضغط لتتصعد لأعلى (إلى وضع البداية).
 ٤. كرر الحركة.
- * ملحوظة هامة جداً:**
- احتفظ باستقامة جسمك العلوي طوال أداء التمرين.

١٤. الغطس على البنش مع التحميل بالاوزان:



١. أرتكز بين بنشين (كما ترى في الصورة). المسافة بين يديك يجب أن تكون كعرض كتفيك تقريبا.
٢. أنزل جسمك الأعلى ببطء لأسفل، أبقى مرفقيك على جانبيك.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

عضلات الساعدين

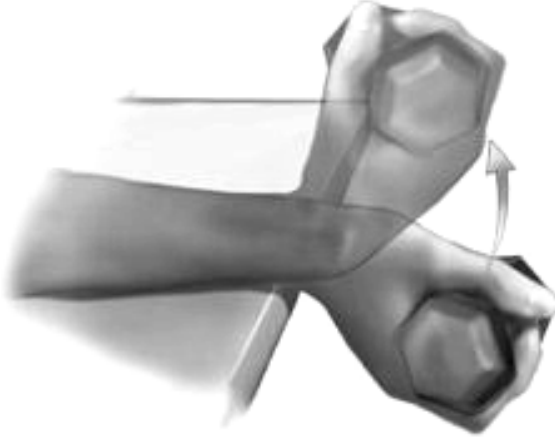


١. مرآة الرسغين بالبار:



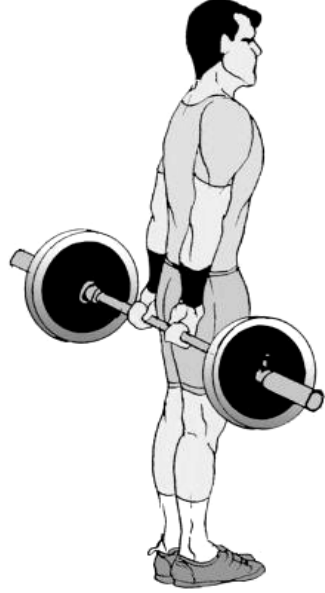
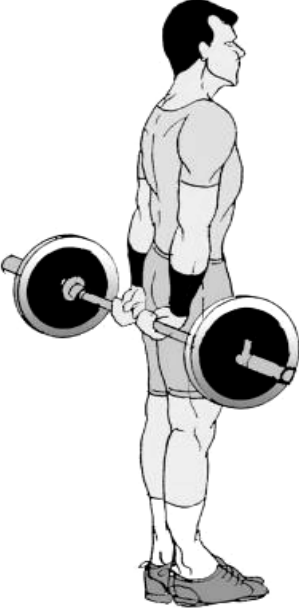
١. امسك بار بكلتا يديك. راحتي اليدين لأعلى، ضع ظهر ساعديك على البنش بحيث تكون يديك خارج البنش (حتى تتحرك بسهولة).
٢. أرفع رسغيك ببطء لأعلى.
٣. عُد ببطء لأسفل (لوضع البداية).
٤. كرر الحركة.

٢. مرحة الرسغ بالدمبل:



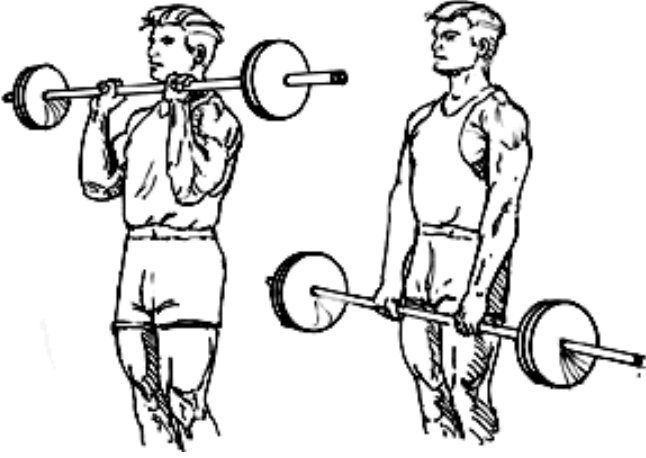
١. امسك دمبل واحد. راحة اليد لأعلى، ضع ظهر ساعدك على البنش بحيث يكون يدك خارج البنش (حتى تتحرك بسهولة).
٢. أرفع رسغك ببطء لأعلى.
٣. عُد ببطء لأسفل (لوضع البداية).
٤. كرر الحركة.

٣. مرجحة الرسغين من خلف الظهر بالبار:



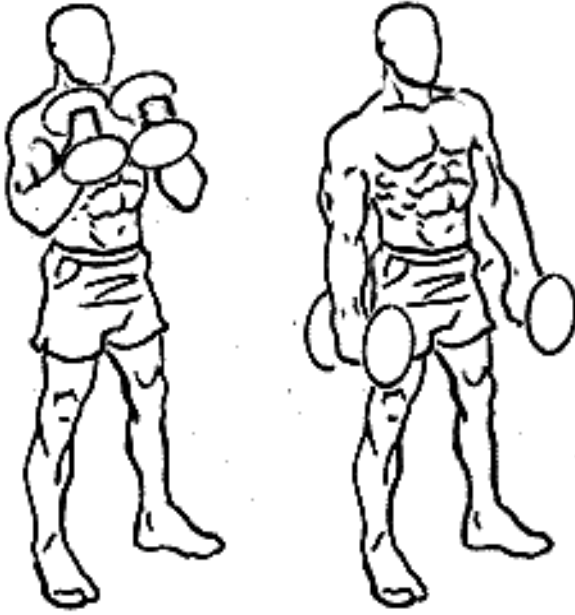
١. امسك بار بكلتا يديك من خلف الظهر. راحتي اليدين تتجهان للخلف.
٢. لف رسغك ببطء لأعلى حتى تشعر بتقليص في ساعديك.
٣. عُد ببطء لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٤. المرجحة بالبار (قبضة عكسية):



١. قف منتصباً، وأمسك البار بقبضة عكسية (قدر عرض كتفك).
٢. ذراعيك يجب أن يكونا قريبان من جسمك، وظهرك يجب أن يكون مستقيماً.
٣. مرجح البار لأعلى في سيطرة تامة على طريقة الأداء، وببطء (استمر بالمرجحة حتى تصل بالبار إلى تحت ذقنك).
٤. توقف لثانية وأبدأ بتنزيل البار ببطء حتى تصل إلى وضع البداية.
٥. كرر الحركة.

٥. المرجحة باسلوب المطرقة (فردى أو زوجى):



١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد فى كل يد).

٢. اتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.

٣. مرجح الدمبلين لأعلى (كما فى الصورة) توقف لثانية فى هذا الوضع ثم

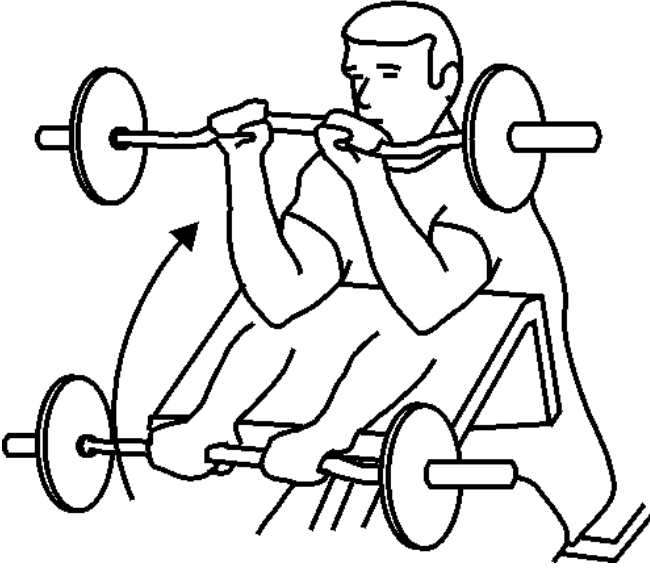
عُد ببطء إلى وضع البداية.

٤. كرر الحركة.

ملحوظة:

مرجح الدمبل كما هو (فى مواجهة جسمك طوال أداء التمرين).

٦. المرجحة العكسية على جهاز سكوت:



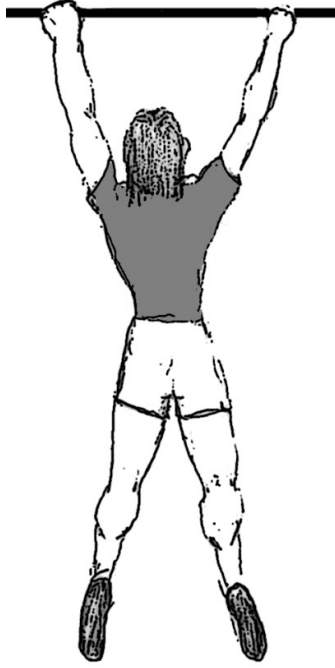
١. اجلس على (بنش مرجحة الواعظ).

٢. امسك البار EZ، المسافة بين قبضتيك يجب أن تكون أقل قليلاً من عرض كتفيك (القبضة العكسية).

٣. ارفع البار بتحكم في اتجاه ذقنك. توقف لثانية.

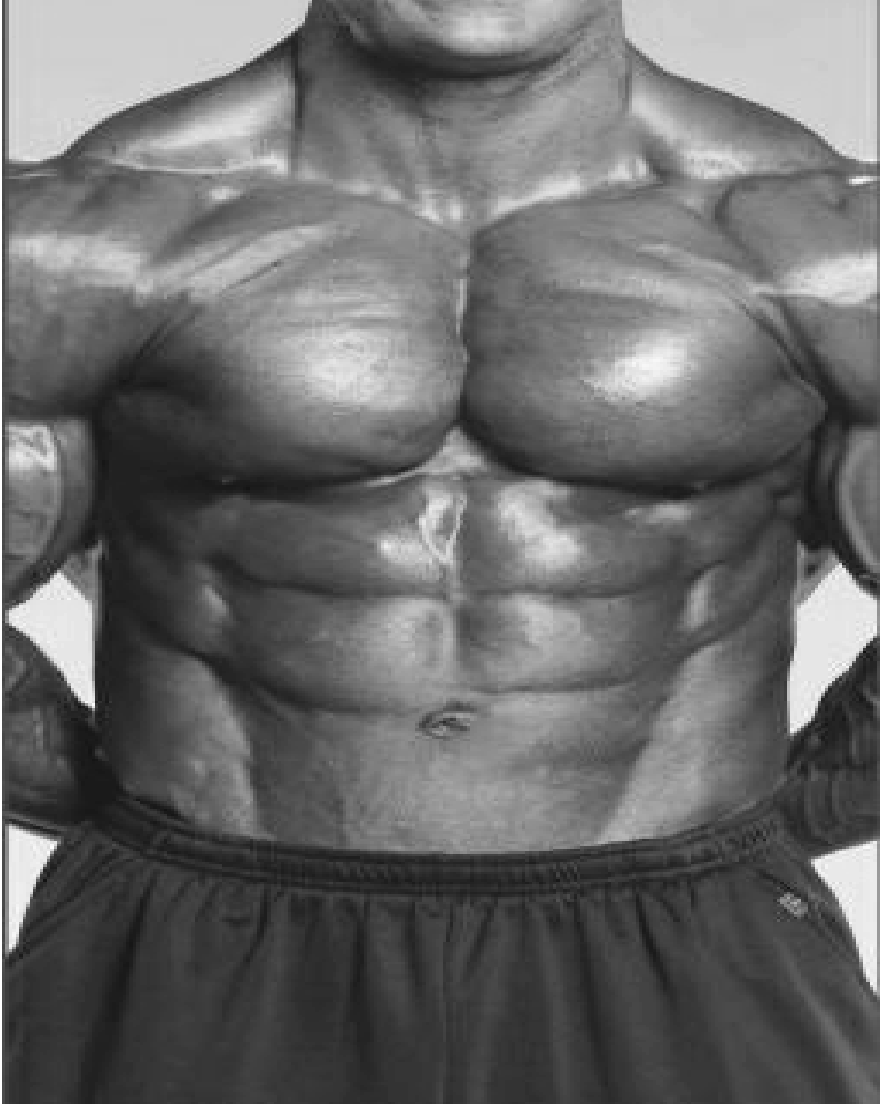
٤. أنزل البار بتحكم وببطء.

٧. التعلق في العقلة مع استقامة الذراعين:

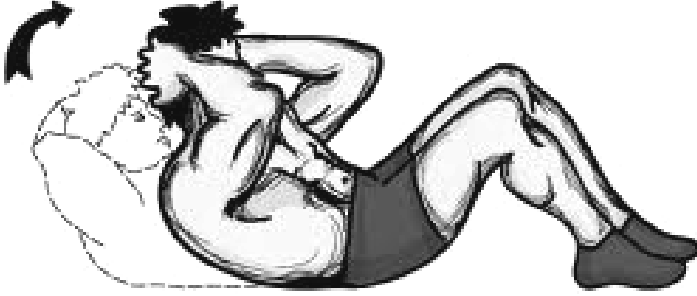


١. أمسك البار المعلق (العقلة) مع استعمال قبضة أكبر من عرض الكتفين.
٢. أثبت (على هذا الوضع) قدر الإمكان.

عضلات البطن

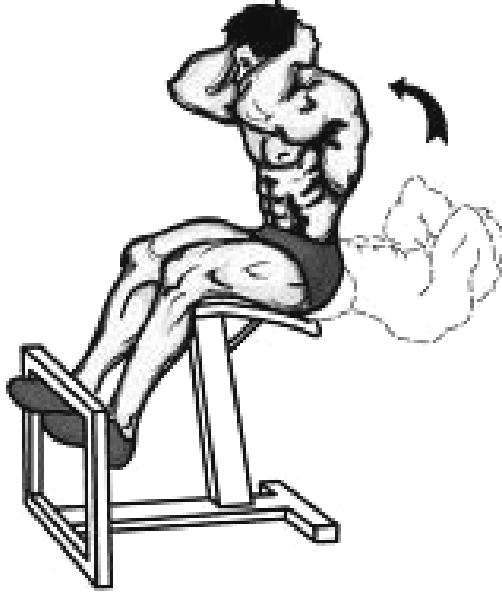


١. الطحن:



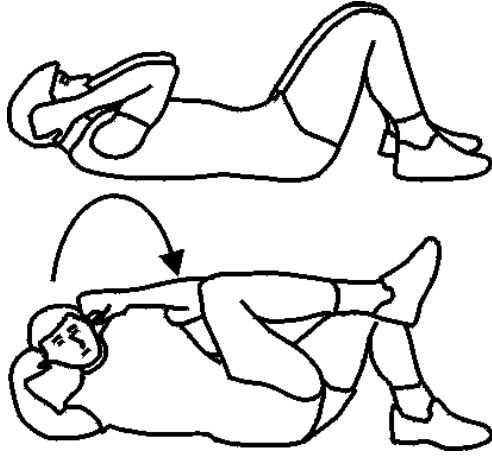
١. استلقي على حصيرة.....على ظهرك. مع ثني الركبتين حوالي ٩٠ درجة... باطن قدميك يجب أن تكونا مستوية على الأرض. مع وضع يديك وراء رأسك.... وأبقي مرفقيك للخارج. لعزل عضلات بطنك.
٢. ادفع نفسك للأمام في اتجاه ركبتيك بلف كتفك من الأرض حتى يرتفع كتفك من الأرض فقط حوالي ١٠ - ١٥ سم، ولكن ظهرك السفلي يجب أن يبقى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

٢. الطحن على الكرسي الروماني:



١. اجلس على الكرسي الروماني. ضع يديك خلف رأسك وابقى مرفقيك للخارج. مدد ظهرك حتى تصل للشكل الأفقي.
٢. ادفع نفسك للأمام في اتجاه ركبتيك بلف جسمك حتى تصل إلى وضع الانقباض. قلص من ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٣. الطحن المتقاطع:



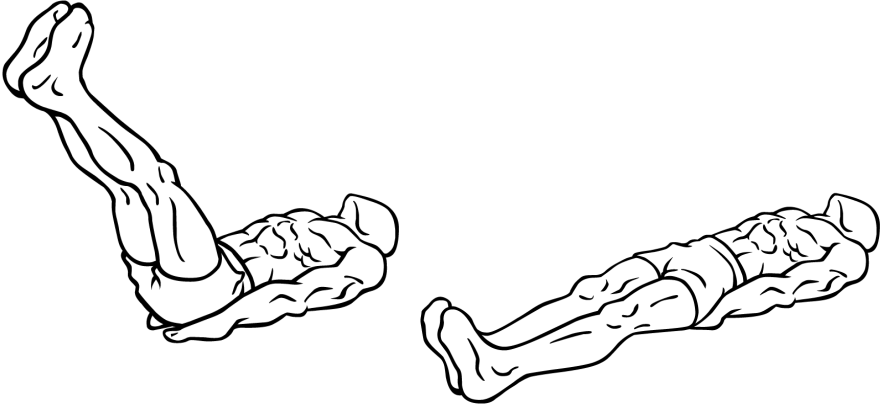
١. استلقي على حصيرة.....على ظهرك. مع ثني الركبتين (باطن قدميك مستوية على الأرض).. ووضع يديك وراء رأسك.... (أبقي مرفقيك للخارج).
٢. مل بدفع مرفقك الأيمن للأمام مع سحب ركبتك اليسرى في اتجاهه).
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية
٤. كرر الحركة مع الجانب الآخر.
٥. كرر الحركة بالتبادل.

٤. الطحن بالكابل:



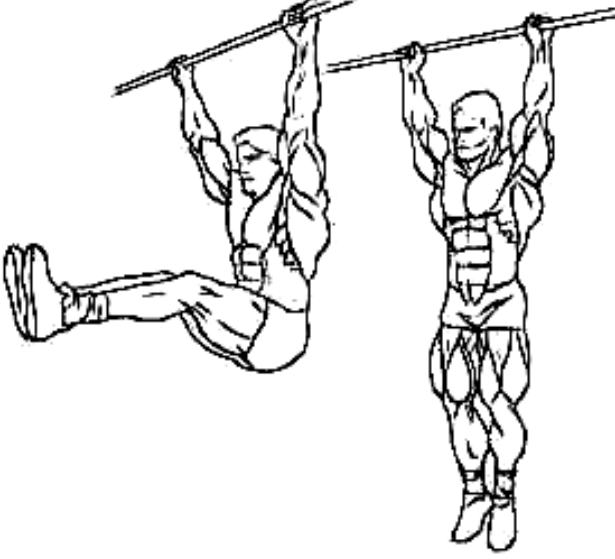
١. امسك بيديك الحبل المربوط بالكابل العلوي.... ضع رسيغيك على جانبي رأسك. واسجد على الأرض.
٢. ببطء وبتحكم أبدأ بالطحن. بينما أنت تركز على استعمال عضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٥. رفع الساقين لأعلى (من الرقود):



١. أرقد على بئش أو على حصيرة (على الأرض) على ظهرك، ضع يديك تحت (ألينيك)، أبقى ساقيك مستقيمتان بقدر الإمكان.
٢. ارفع ساقيك بارتفاع محتمل. تأكد بأنك تتفد هذا التمرين بعضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٦. رفع الساقين من التعلق في العقلة:



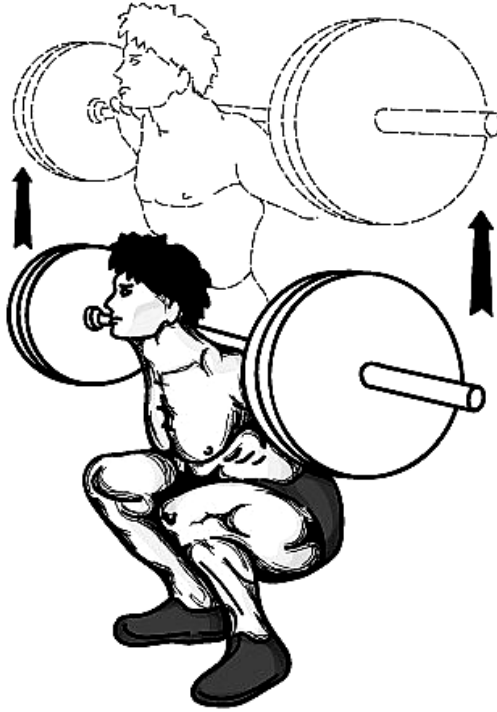
١. تعلق في العقلة (مع فرد ذراعيك بالكامل) ساقيك يجب أن تكونا معلقتان ومستقيمتان في الوضع السفلي وعند الحركة لأعلى (أثنيهما قليلا).
٢. أستعمل عضلات بطنك لسحب ساقيك نحو صدرك. ثم قم بقبضة.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

عضلات الفخذين

أولا الكوادريسبس (الفخذ الأمامي)

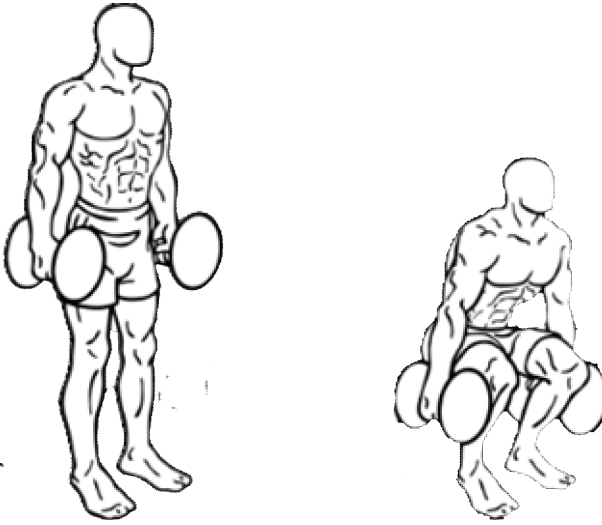


١. القرفصاء بالبار:



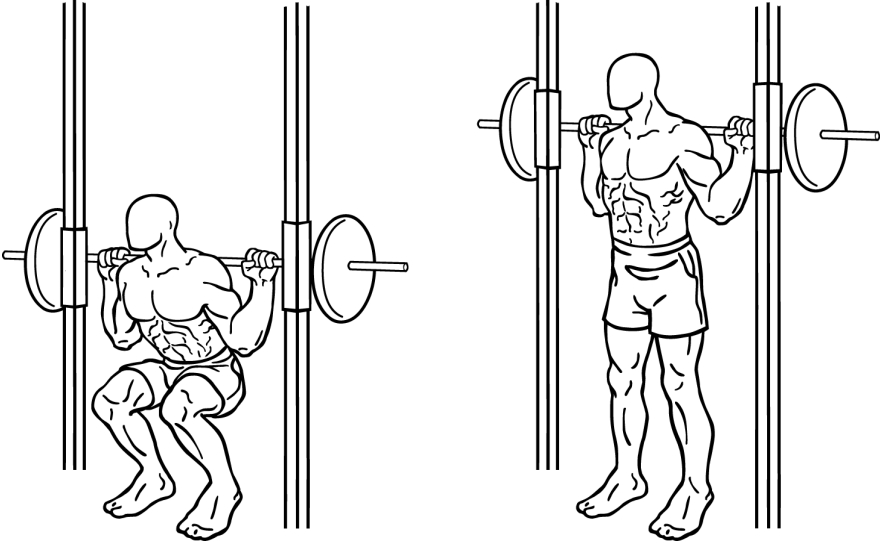
١. امسك بار وضعه وراء رقبتك، عبر كتفيك. المسافة بين قدميك يجب أن تكون كعرض كتفيك.
٢. ابدأ بالنزول لأسفل كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية (احتفظ باستقامة ظهرك قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.

٢. القرفصاء بالدمبل:



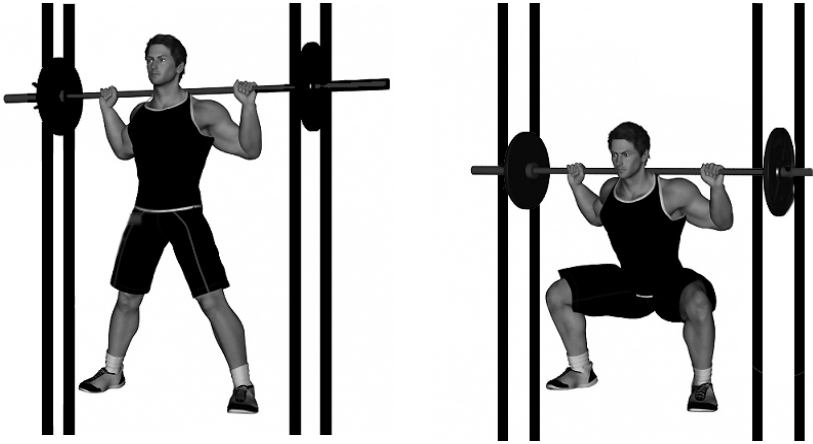
هو نفسه التمرين السابق ولكن هذا باستخدام الدمبل (كما في الصورة)، بدلاً من البار.

٣. القرفصاء على جهاز سميث:



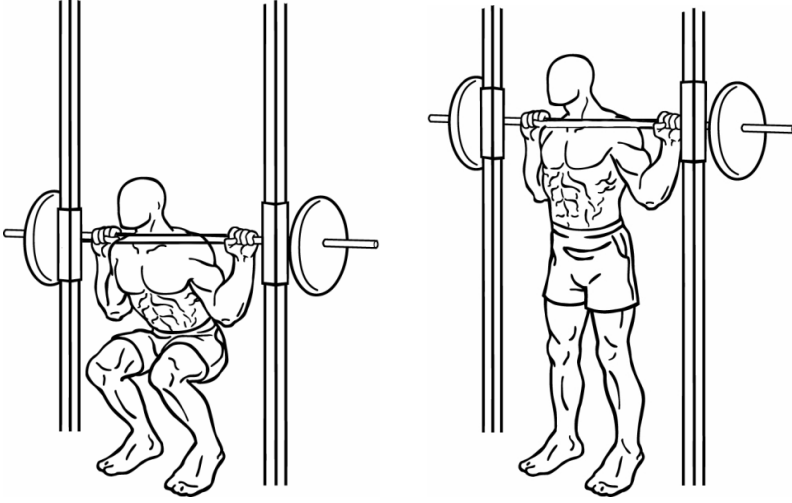
١. قف مستخدم بار (جهاز) سميث، ضع البار وراء رقبتك.
٢. ابدأ بالنزول (القرفصاء) كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك متوازيان مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عدّ لوضع البداية (احتفظ بظهرك مستقيم).
٤. كرر الحركة.

٤. القرفصاء بالخطو الواسع على جهاز سميث:



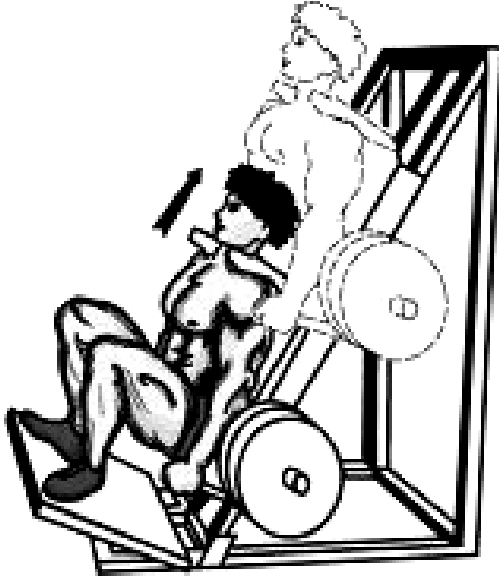
هو نفسه التمرين السابق ولكن مع التباعد بين قدميك (كما في الصورة).

٥. القرفصاء الأمامي على جهاز سميث:



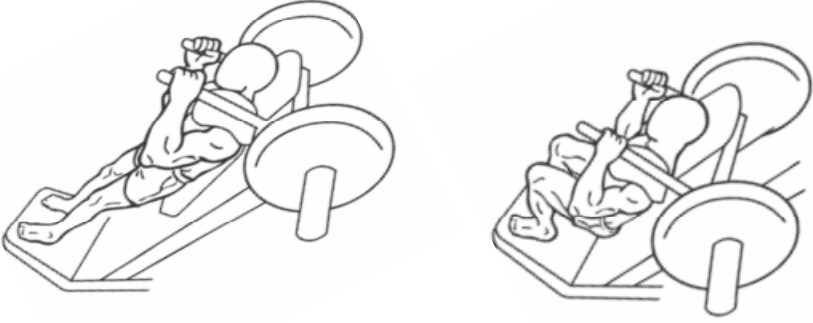
١. أمسك بار وضعه أعلى صدرك. المسافة بين قدميك يجب أن تكون قدر عرض الكتفين.
٢. ابدأ بالنزول (القرفصاء) كما لو كنت ستجلس على الكرسي حتى يصبح فخذيك موازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية (احتفظ بظهرك مستقيم قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.

٦. القرفصاء على جهاز هاك:



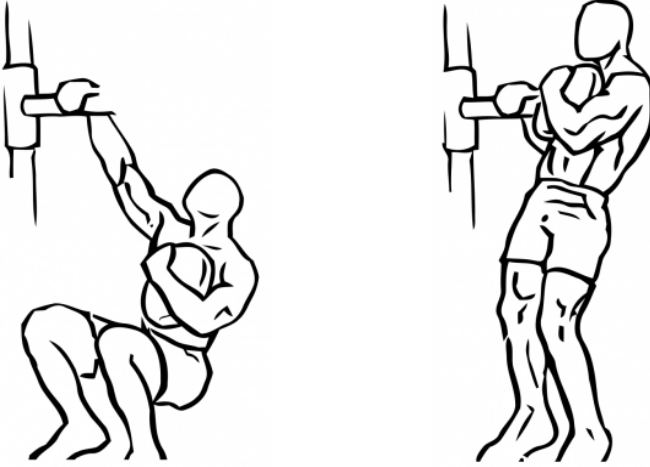
١. قف على جهاز هاك. بحيث تكون المسافة بين قدميك قدر عرض كتفك.
٢. ابدأ بالنزول (قرفصاء) كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازيا مع أرضية جهاز هاك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية (احتفظ بظهرك مستقيم).
٤. كرر الحركة.

٧. القرفصاء بالخطو الضيق على جهاز هاك:



هو نفسه التمرين السابق ولكن مع ضيق المسافة بين قدميك (أقل من عرض كتفيك).

٨. قرفصاء السيسبي:



١. أمسك وزن في يدك (طارة) وضعها ملاصقة لصدرك وبذراعتك الأخرى أمسك باراً أو أي شيء ثابت للدعم (كما في الصورة).
٢. ابدأ بالنزول (القرفصاء) بخفض جسمك حتى يلتصق فخذك من الخلف بسمانتيك بشكل كامل تقريباً.
٣. العودة إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة.

ملاحظة:

بالنسبة لقدميك ستستند على مشطي القدمين مع المحافظة على ثباتهما على الأرض طوال أداء التمرين.

٩. القرفصاء الوثبي بوزن الجسم:



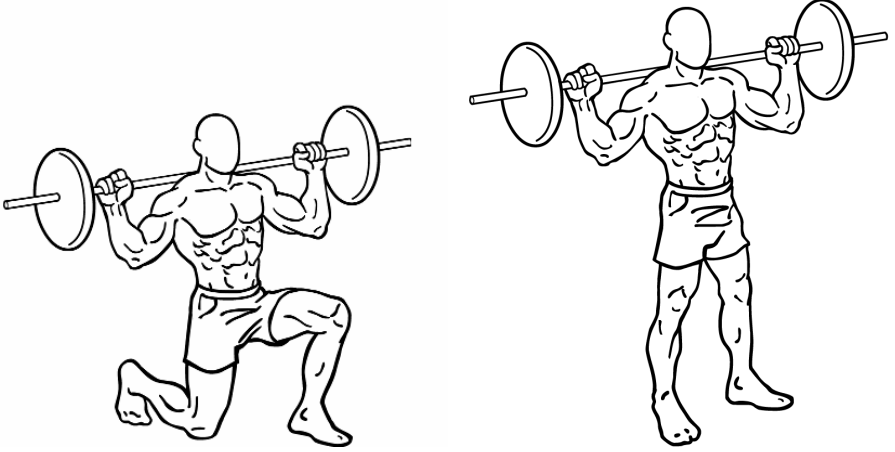
١. من الوقوف منتصباً... المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين... مع وضع يديك خلف رأسك.
٢. ابدأ بالنزول (القرفصاء) بخفض جسمك حتى يتوازي فخذيك بالأرض تقريبا ثم من هذا الوضع تقفز لأعلى.
٣. ثم أنزل (القرفصاء) ثم القفز لأعلى وهكذا.
٤. كرر الحركة.

١٠. ضغط الساقين:



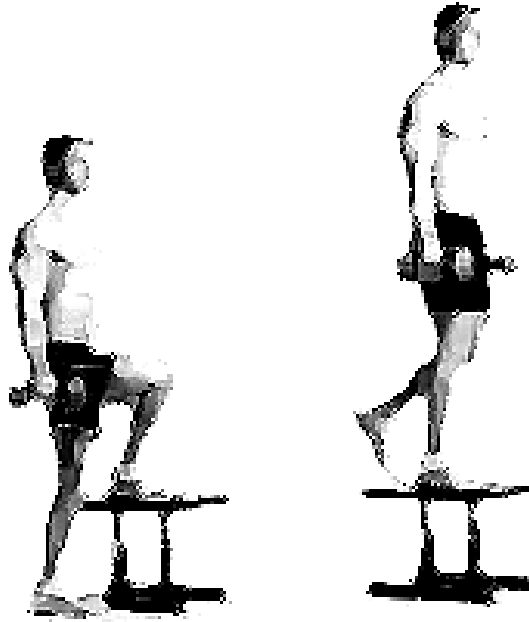
١. اجلس على جهاز ضغط الساقين (مع ضبط وضعك). العرض بين قدميك يجب أن يكون قدر عرض الكتفين.
٢. ببطء وبتحكم أنزل الوزن لأسفل حتى تصبح ركبتيك قريبة من صدرك.
٣. أدفع الوزن لأعلى ... ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١١. الاندفاع الأمامي بالبار:



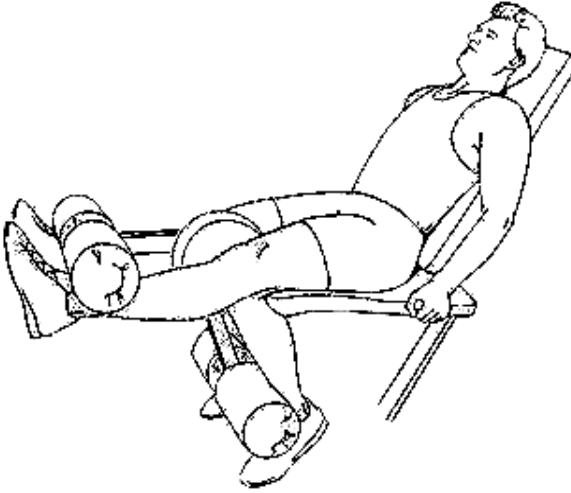
١. امسك بار وضعه وراء رقبتك، عبر كتفيك.
٢. خذ خطوة بساق واحدة للأمام مع ثنيها لتشكل زاوية ٩٠ درجة (ويكون فخذك موازيا مع الأرض)، وابقى الساق الأخرى في مكانها مع وضع الركبة على الأرض وأيضا على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٣. تحرك (بالرجوع للخلف) ... لوضع البداية وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدى نفس الحركة بساقك الأخرى.

١٢. خطوة لأعلى بالدمبل:



١. قف وأمامك بنش مستوي .. أمسك دمبلين (واحد في كل يد).
٢. بخطوة واحدة ضع (القدم اليمنى) على البنش المستوي ثم ضع القدم الأخرى.
٣. بالقدم الذي بدأت أرجع للخلف من البنش للأرض.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس الحركة بساقك الأخرى.

١٣. مد الساقين:

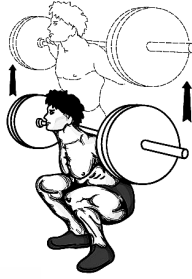


١. اجلس على جهاز مد الساقين. ضع (قصبة الساق) في مواجهة وسادة الجهاز.
٢. ببطء وبتحكم ارفع الوزن بمد الساقين حتى تصبح ركبتيك ممددة أمامك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

ثانيا الفخذ الخلفية و(الاليتان)

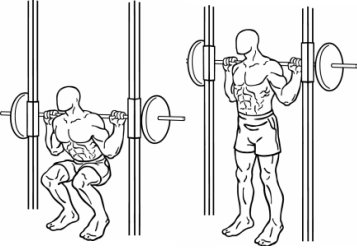


١. القرفصاء بالبار:



راجع التمرين رقم ١ في تدريبات الكوادرىسبس (الفخذ الأمامي)

٢. القرفصاء على جهاز سميث:



راجع التمرين رقم ٣ في تدريبات الكوادرىسبس (الفخذ الأمامي)

٣. القرفصاء على جهاز هاك:



راجع التمرين رقم ٦ في تدريبات الكوادرىسبس (الفخذ الأمامي)

٤. القرفصاء الوثبي بوزن الجسم:



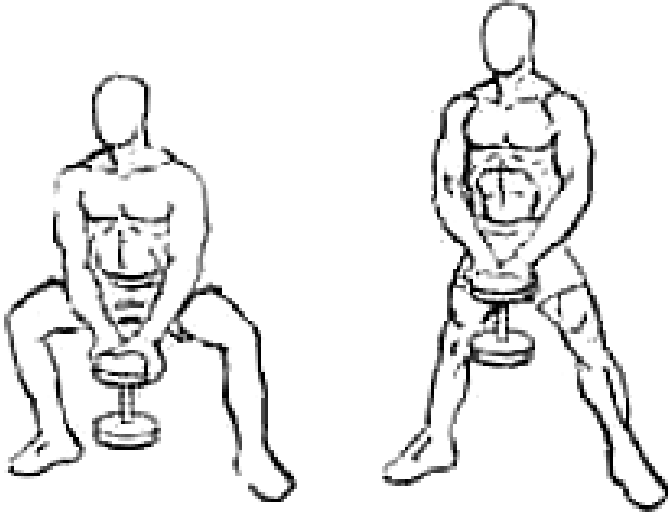
راجع التمرين رقم ٩ في تدريبات الكوادرىسبس (الفخذ الأمامي)

٥. ضغط الساقين:



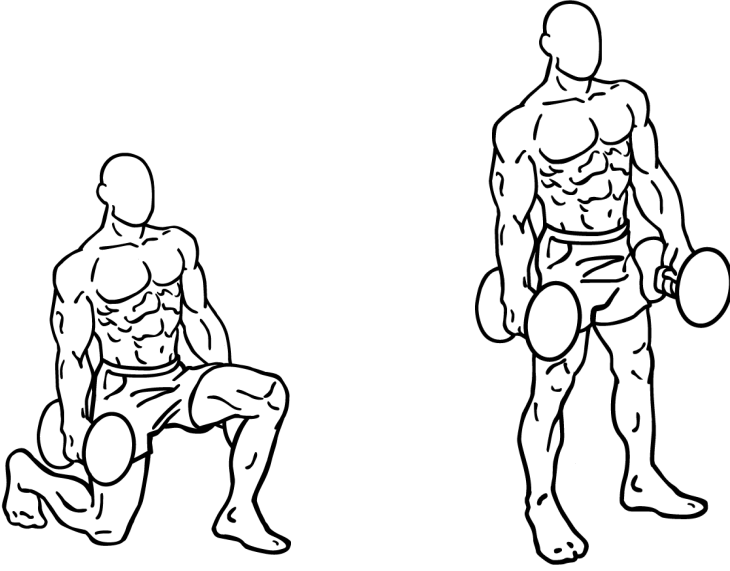
راجع التمرين رقم ١٠ في تدريبات الكوادرىسبس (الفخذ الأمامي)

٦. قرفصاء السومو:



١. امسك دمبل (من الطارة العلوية بكلتا يديك) وضعه أمامك، المسافة بين قدميك يجب أن تكون أوسع كثيرا من عرض كتفيك (أصابع القدمين تتجهان للخارج).
٢. ابدأ بالنزول لأسفل كما لو كنت ستجلس على كرسي حتى يصبح فخذيك موازياً تقريبا مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية (احتفظ باستقامة ظهرك قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.

٧. الاندفاع الأمامي بالدمبل:



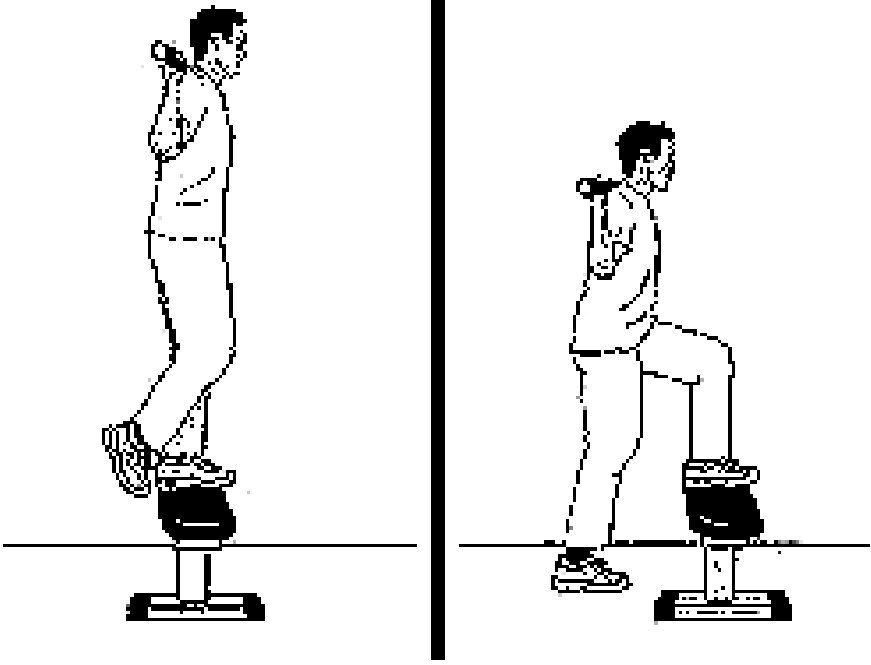
١. امسك دمبلين على جانبي جسمك.
٢. خذ خطوة بساق واحدة للأمام مع ثنيها لتشكّل زاوية ٩٠ درجة (ويكون فخذك موازيا مع الأرض)، وابقِ الساق الأخرى في مكانها مع وضع الركبة على الأرض وأيضاً على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٣. تحرك (بالرجوع للخلف) ... لوضع البداية وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدّي نفس الحركة بساقك الأخرى.

٨. الاندفاع الجانبي بالدمبل:



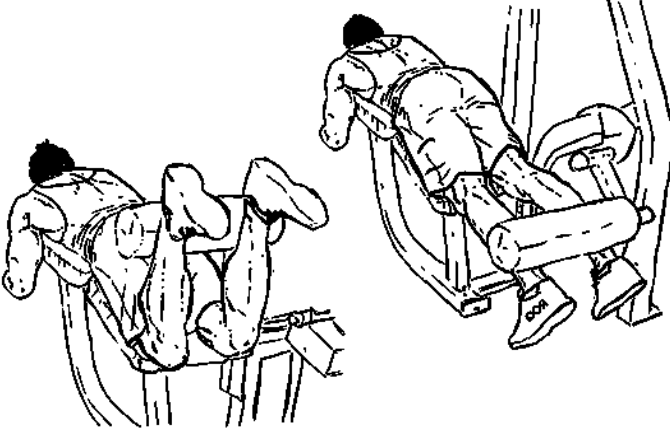
١. امسك دمبلين على جانبي جسمك.
٢. خذ خطوة للجانب بالساق اليمنى مع ثنيها لتشكل زاوية ٩٠ درجة (مع تثبيت باطن القدم اليسرى على الأرض وعمل اطاله للفخذ).
٣. تحرك (بالرجوع لوضع البداية) وهكذا.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس الحركة بساقك الأخرى.

٩. خطوة لأعلى بالبار:



١. قف بجانب بنش مستوي .. أمسك بار وضعه وراء رقبتك، عبر كتفيك. المسافة بين قدميك يجب أن تكون كعرض كتفيك.
٢. بخطوة واحدة (بالقدم اليمنى) لأعلى على البنش المستوي ثم ضع القدم الأخرى.
٣. بالقدم الذي بدأت أرجع للخلف من البنش.
٤. كرر الحركة.
٥. أدي نفس الحركة بساقك الأخرى.

١٠. مرجحة الساقين من الرقود:



١. ارقد على معدتك على جهاز تدريب الفخذ الخلفية.

٢. لف الوزن لأعلى حتى تلمس كعبي حذائك لعضلات فخذك الخلفية أو أقرب من ذلك.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.

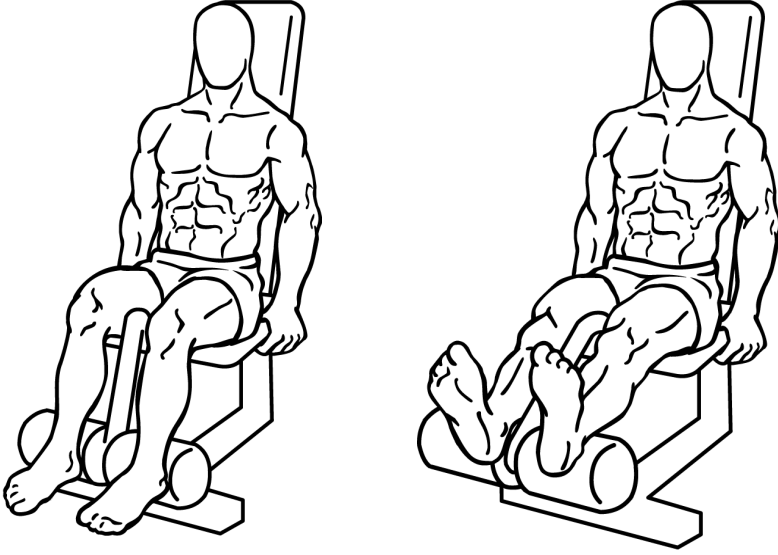
٤. كرر الحركة.

١١. المرجحة العكسية لعضلات الفخذين الخلفية بالدمبل:



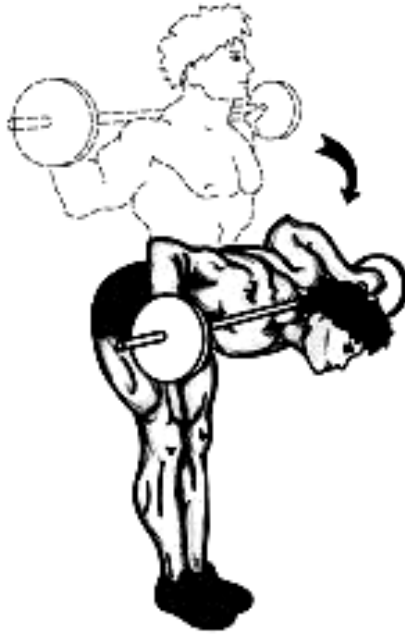
١. ارقد على معدتك على البنش.
٢. زميلك يضع لك الدمبل بين باطن قدميك ... (ثبت الدمبل جيدا).
٢. لف الدمبل لأعلى حتى تتقبض عضلاتك الخلفية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

١٢. مرآة الساقين من الجلوس:



١. األس على آهاز مرآة الساقين من الجلوس.
٢. أنزل الوزن نحو الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البدائة.
٤. كرر الحركة.

١٣. تمرين صباح الخير:

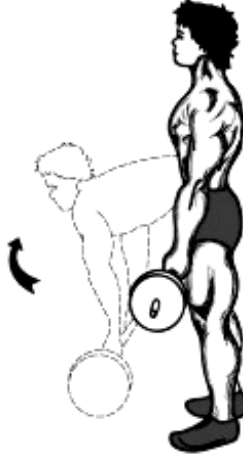


١. ضع بار (خلف الرقبة) فوق كتفيك. ساقيك يجب أن تكونا مستقيمتين عندما تتحني للأمام من الخصر.
٢. حاول أن تنزل بجسمك العلوي للأمام (كما هو في الصورة)... رأسك يجب أن تكون ثابتة لأعلى بينما أنت تؤدي التمرين.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

*** ملحوظة:**

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

١٤. الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين):



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

٢. الانحناء من خصرك بينما ساقيك مستقيمتان قدر الإمكان.

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

*** ملحوظة:**

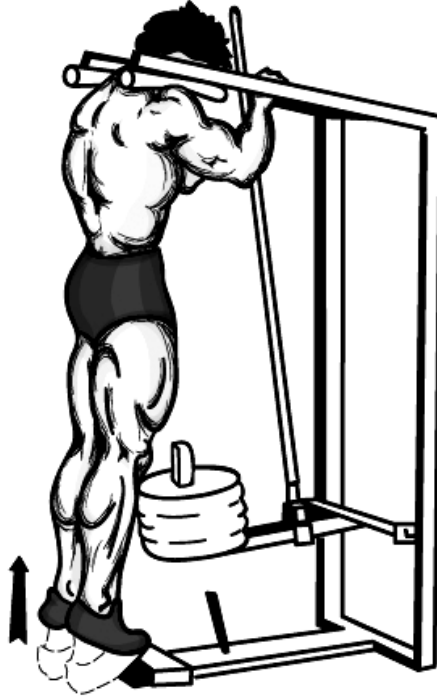
١- هذا التمرين صعب حتى تتعلم كيف يمكنك القيام به بشكل صحيح. أيضاً، هناك خطر لإصابة ظهرك عند القيام بعمله... لذا، نصيحتي، عند قيامك بأداة للمرة الأولى، يفضل أن تستعين بالمدرّب الموجود في الجمنازيوم لمساعدتك على أدائه بالشكل الصحيح ... (ويجب عليك أن تستخدم وزن خفيف).

٢- لحماية عضلات أسفل الظهر من الإصابة يفضل ارتداء حزام رفع الأثقال.

عضلات السمانتين

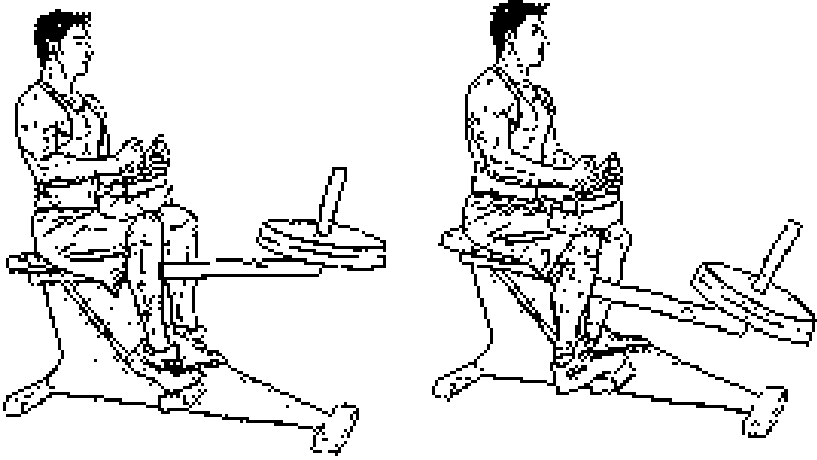


١. رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة:



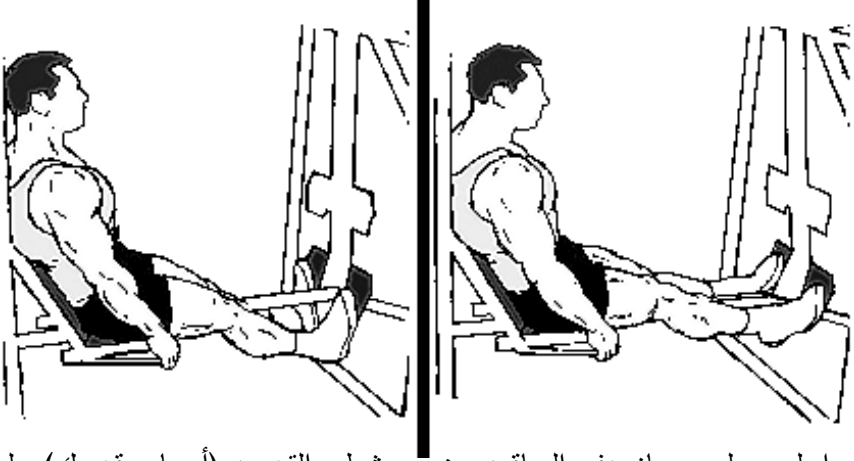
١. قف بوضع ((مشطي القدمين)) على حافة جهاز تدريب السمانتين من الوقوف ثم (ضع الوسادتين على كتفيك).
٢. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) لأعلى ثم انزل للأسفل.
٣. كرر الحركة.

٢. رفع السماتين من الجلوس:



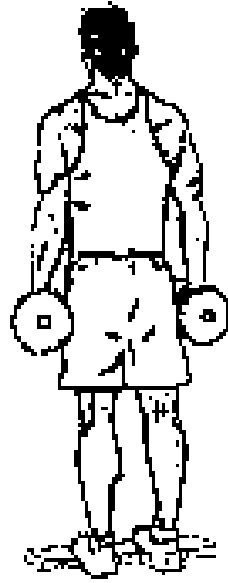
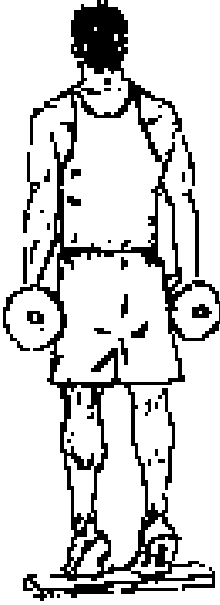
١. اجلس على (جهاز السمانة من الجلوس). مشطي القدمين (أصابع قدميك) يجب أن تكون على الحافة.
٢. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) للأعلى ولأسفل، عندما تكون في قمة الحركة، توقف ل من ١ - ٢ ثانية.
٣. كرر الحركة.

٣. ضغط السمانتين على جهاز ضغط الساقين:



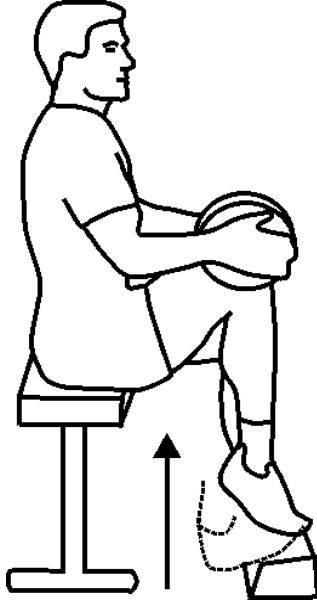
١. اجلس على جهاز دفع الساقين، ضع مشطي القدمين (أصابع قدميك) على الحافة السفلية.
٢. ادفع بمشطي قدميك، حتى (تتقلص سمانتيك) عندما تكون في قمة الحركة، توقف ل من ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

٤. رفع السمانتين من الوقوف بالدمبل:



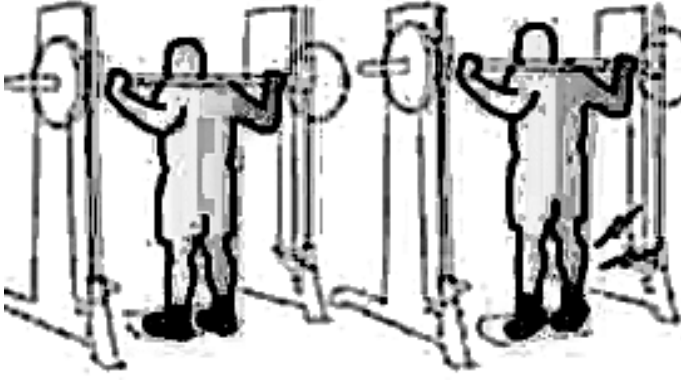
هذا التمرين هو نفس تمرين رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة، ولكن هذا تمرين رفع السمانتين من الوقوف باستعمال الدمبل. أنت يجب أن تستعمل اثنان من الدمبل (واحد في كل يد). استعمل نفس طريقة الأداء.

٥. رفع السمانتين مع استعمال الدمبل من الجلوس:



هذا التمرين هو نفس تمرين رفع السمانتين من الجلوس، ولكن هذا تمرين رفع السمانتين من الجلوس باستعمال دمبل واحد.
ضع دمبل فوق فخذيك (من الاسفل) استعمال نفس طريقة الأداء.

٦. رفع السمانتين على جهاز سميث من وضع الوقوف:



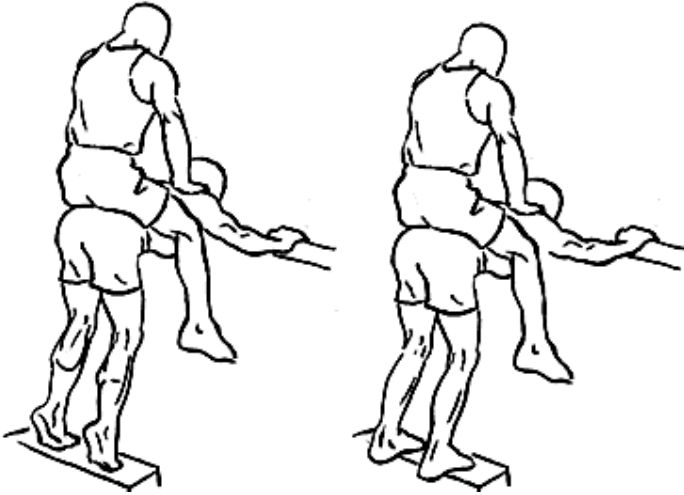
١. قف بوضع ((مشطي القدمين)) على حافة خشبة.
٢. ضع بار جهاز سميث على أعلى ظهرك (منطقة الترابيس تقريبا).
٢. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) لأعلى ثم انزل للأسفل.
٣. كرر الحركة.

٧. رفع السمانتين على جهاز سميث من وضع الجلوس:



هذا التمرين هو نفس تمرين رفع السمانتين من الجلوس، ولكن هذا تمرين رفع السمانتين على جهاز سميث من وضع الجلوس.
ضع بار جهاز سميث فوق فخذيك (من الاسفل) استعمل نفس طريقة الأداء.

٨. رفع السماتنين بأسلوب الحصان:



١. قف بوضع ((مشطي القدمين)) على حافة خشبية.
٢. مل للأمام مع سند الجزء العلوي من الجسم على شيء.
٣. أحمل زميلك على الجزء السفلي من الظهر.
٢. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) لأعلى ثم انزل للأسفل.
٣. كرر الحركة.

خامسا

كيف تستفيد أكبر استفادة من البرامج التدريبية



١) استخدام مبادئ وايدر

- استخدم هذه المبادئ بشكل عام للاستفادة من أي برنامج تدريبي.
- استخدم مبدء أو أكثر (الذي يناسبك) وقم بتنفيذه.. وستجد (بإذن الله) تطور في أداؤك ونمو وقوة بشكل غير عادي.

مبادئ وايدر هي قائمة من بديهيات رفع الأوزان التي تم جمعها وطورها الأب الروحي لرياضة بناء الأجسام (جو وايدر) والتي اثبتت جدارتها مع مضي الزمن وهذه المبادئ والتي قمت بتقسيمها إلى ثلاثة تصنيفات. كانت مرشداً لأغلب اللاعبين الناجحين طوال عقود كثيرة في تصميم برامجهم التدريبية، وأنا أوصيك أن تستخدمها أيضاً لتتقدم في المستوى التدريبي.

١- التدريب الدوري:

عليك بتخصيص أجزاء من عامك التدريبي لأهداف محددة من القوة والكتلة العضلية أو التحديد العضلي، وهذا يساعدك على تقليل احتمال خطر التعرض للإصابة، كما يضيف على تدريبك نوعاً من التنوع. عليك ان تبادل بين تدريبات عالية الكثافة وأخرى منخفضة الكثافة في شكل دورات، وذلك لتتيح استعادة الطاقة وزيادة النمو العضلي.

٢- التدريب الانتقائي:

أدخل إلى تدريبك اختيارات متنوعة من المتغيرات كالمجموعات والتكرارات وأساليب التمرينات، ويجب أن تشتمل برامج تدريب أجزاء الجسم على التمرينات المركبة والتمرينات الفردية لبناء الكتلة العضلية.



٣- التدريب الغريزي (الفطري):

عليك بالتجريب لتنمية غريزتك من جهة ما يفيدك بشكل أفضل. استخدم نتائج تدريبائك إلى جانب خبراتك الماضية في تعديل برنامجك إلى الأفضل. وعلينا باستشعار حاستك في صالة التدريب.

إذا كانت عضلتك (البابيسبس) ليست مماثلة لما كانت عليه منذ استعادة طاقتك في تدريبك الأخير. فعليك بتدريب جزء آخر من الجسم بدلاً من البابيسبس في ذلك اليوم.

٤- إرباك العضلة:

اعمل باستمرار على تعديل المتغيرات في تدريبك (عدد المجموعات، عدد التكرارات، خيارات التمرينات، ترتيب أداء التمرينات، طول فترات الراحة) لتجنب التعرض لحالة الملل وبطء النمو.

محفزات الكثافة

٥- الشد المستمر:

لا تسمح لأيّة عضلة أن تستريح خلال قمة الحركة (أثناء الانقباض) أو الانبساط العضلي خلال تدريبها، عليك التحكم في الجزئين الموجب والسالب في أي تكرار وتجنب مشاركة عزم الجسم في المحافظة على الشد المستمر خلال المدى الكامل للحركة.

٦- التدريب التدفقي:

درب جزءاً واحداً من الجسم بعدد من التمرينات (٣-٤) قبل أن تنتقل إلى تدريب جزء آخر "التدفق" يعني أن يرسل جسمك كمية قصوى من الدم والمواد الغذائية البانية للعضلات إلى ذلك الجزء لحفز النمو بأفضل حالة.

٧- تدريب حفز الألياف العضلية:

استعمل الكثير من الأساليب التدريبية (تكرارت منخفضة وعالية، سرعات كبيرة وأخرى أبطأ، والتبديل بين التمرينات) وذلك لحفز الألياف العضلية إلى أقصى درجة.



لا تؤدي تمرينات
بالعدد نفسة من
تكرارات المجموعات
(٦-١٠ تكرارات)
بل حاول تخفيض
الوزن وزد عدد
التكرارات إلى ٢٠

تكراراً في بعض التدرينات، لتزيد من تحمل الألياف العضلية.

٨- تدريب العزل العضلي:

صمم هذا الأسلوب لتدريب عضلات منفردة دون اشراك العضلات أو المجموعات العضلية المجاورة ويعد تمرين الدفع لأسفل لتدريب الترايسبس (بدلاً من الضغط على البنش بالقبضة الضيقة) مثالا لتمرينات العزل العضلي.

٩- الشد المتساوي:

عليك بين المجموعات (وحتى بين التدرينات) أن تشد عضلاتك المختلفة وتستمر في ذلك لمدة من ٦ - ١٠ ثوان والمحافظة على تقلصها تماماً قبل ان تحررها. يستعمل لاعبو بناء الأجسام الذين يشاركون في البطولات هذا الأسلوب. وذلك ليدعموا قدراتهم الاستعراضية من خلال زيادة التحكم في عضلاتهم.

١٠ - تدريب الألوية:

ابدأ تدريبك بتدريب أكثر أجزاء الجسم ضعفاً حيث أنك في ذلك الحين تستطيع أن تدريبها بوزن أكبر وكثافة عالية، إذ أن طاقتك تكون في أعلى مستوياتها.

١١ - ذروة التقلص العضلي:

اعصر عضلاتك المتقلصة بشكل متماثل عند نهاية التكرار لتكثف من الجهد، احتفظ بالوزن عند وضع التقلص الأقصى لمدة دقيقتين عند قمة حركة التمرين.

١٢ - التحميل المضطرب الزيادة:

لكي تستمر في زيادة نمو عضلاتك، فإن هذه العضلات تحتاج إلى تدريب قوي بأسلوب مضطرب الزيادة من تدريب إلى آخر، وخلال دورة تدريبك حاول زيادة الأوزان في كل تدريب واستعمل تكرارات أو مجموعات أكثر، أو انقص فترات الراحة بين المجموعات.

١٣ - التدريب الهرمي:

ادخل ضمن تدريبك مدى من الأوزان يبدأ بالوزن الخفيف ثم وزن أكثر ثقلاً في كل تمرين، ابدأ بوزن خفيف وبعده أكبر من التكرارات (١٢-١٥) لإحماء عضلاتك، ثم اعمل على زيادة الوزن تدريجياً في كل مجموعة مع خفض عدد التكرارات (٦-٨) تستطيع كذلك أن تعكس العملية بأن تبدأ بوزن ثقيل وتكرارات قليلة، وتنتهي بوزن منخفض وعدد كبير من التكرارات، وتعرف هذه الطريقة كذلك بالأسلوب الهرمي المعكوس.

أساليب تدريبية متقدمة

١٤ - المجموعات (الثنائية):

عليك بأداء مجموعات تتكون كل منها من تمرينين للمجموعات العضلية المختلفة أو نفسها، حيث تؤدي المجموعة تلو الأخرى دون أخذ راحة فيما بينها.

١٥ - المجموعات الثلاثية:

عليك بأداء ثلاث تمرينات متتالية لمجموعة عضلية واحدة دون توقف.

١٦ - المجموعات العملاقة:

تتكون من ٤ تمرينات أو أكثر لمجموعة عضلية واحدة حيث تؤدي تمرينا بعد الآخر دون أخذ راحة فيما بينها.

١٧ - الحرق العضلي:

وهو أن تستمر في أداء المجموعة إلى ما بعد النقطة التي تستطيع عندها رفع الوزن من خلال المدى الكامل أو الجزئي للحركة بسلسلة من التكرارات الجزئية السريعة، قم بأداء هذا طالما كانت عضلاتك قادرة على تحريك الوزن لأية مسافة حتى وإن كانت سنتيمترات.

١٨ - خداع العضلة:

استخدم العزم (إزاحة جانبية قليلة للوزن) لنقاوم نقطة العزم عندما تحس بالتعب عند اقترابك من نهاية المجموعة، خلال أداء تمرين المرجحة بالدمبل بالوزن الثقيل (على سبيل المثال) قد تكون قادرا على أداء ثمانية تكرارات بالشكل السليم حتى الانهيار العضلي، وباستخدام أرجحة بارعة للوزن أو بتكرار أسرع قليلا قد تستطيع ان تؤدي ١-٢ تكرار إضافي. ويستعمل هذا الأسلوب بواسطة لاعبي بناء الأجسام ذوي الخبرة فحسب.

١٩ - المجموعات التنازلية:

بعد إكمال تكراراتك في مجموعة بالوزن الثقيل عليك بانتزاع كمية متساوية من الأوزان من كل من جانبي البار أو اختيار زوجين من الدمبل أقل وزناً. استمر في أداء التكرارات حتى تفشل. ثم انقص الوزن لإكمال تكرارات إضافية... وهكذا.

٢٠ - التكرارات الاجبارية:

استعن بزميل فى التدريب ليساعدك فى أداء التكرارات عند نهاية المجموعة إلى ما بعد نقطة الأنهيار العضلى اللحظي، سيعمل زميلك فى التدريب على رفع البار بقوة تكفي فحسب لجعلك تمضي إلى ما بعد نقطة العزم.

٢١ - التكرارات السلبية:

حاول مقاومة حركة الوزن الثقيل إلى اسفل . على سبيل المثال: فى تمرين الضغط على البنش استعمل وزناً يزيد ١٥% - ٢٥% على الوزن الذي اعتدت التدريب به، وقاوم الجزء السليبي من التكرار خلال إنزال البار ببطء إلى مستوى صدرك، اجعل زميلك فى التدريب يساعدك فى الجزء الموجب من التكرار (الضغط لأعلى).

٢٢ - التكرارات الجزئية:

قم بأداء تكرارات تشمل مدى جزئياً فحسب... عند قمة الحركة أو فى وسطها أو فى آخرها.

٢٣ - الاجهاد المسبق للعضلة:

أجهد العضلة مسبقاً بممارسة أحد تمرينات المفصل الفردي قبل أداء تمرين متعدد المفاصل، فى تدريب الساقين تستطيع ان تبدأ بتمرين مد الساقين (الذي يستهدف الكوادرىسبس) قبل أدائك مجموعة من تمرين القرفصاء (والذى يدرّب كذلك الآليتين وعضلات الفخذين الخلفية).

٢٤ - أسلوب الراحة / توقف:

خذ فترات راحة قصيرة خلال أدائك مجموعة من تمرين تقوم بأدائه محاولاً أداء تكرارات زائدة عن تكرارات المجموعة. استعمل وزناً يتيح لك تنفيذ ٢-٣ تكرارات وخذ راحة لمدة ٢٠ ثانية ثم حاول تنفيذ ٢-٣ تكرارات أخرى خذ راحة قصيرة أخرى لأكبر عدد تستطيعه من التكرارات وكرر هذا ثانية.

(٢) تدريبات الإيروبيك (التمارين القلبية)

الإيروبيك وهى كلمة لاتينية معناها في الهواء أو مع الهواء.

ويقصد بالتمارين الهوائية: والتي تعتمد على التنفس وإستعمال الاكسجين كوسيلة لحرق الدهون عن طريق التمرين الهادئ صاحب التردد المنتظم والتنفس العميق لضمان زيادة الاكسجين الواصل للدم والعضلات للقيام بـ العمليات الحيوية.

التوقيت الأمثل لحرق الدهون

اضبط ساعتك.....

إن التوقيت الذي تؤدي فيه تمارينك القلبية قد يكون في نفس أهمية مدى حدة التدريب أو المدة التي تستغرقها في التدريب.

إن توقيت أداء التمارين القلبية لا يقل أهمية عن أهمية الحدة التي تؤدي بها هذه التمارين.

وبالتأكيد ليس هذا بغريب عليك، فلابد أنك قد قرأت أو سمعت من شخص ما أن التمارين يجب أن تؤدي أولاً في الصباح أو عقب تدريب الأثقال أو قبلة أو في أيام منفصلة تماماً عن تدريب الأثقال. الحقيقة المؤكدة في هذا الصدد هي أن لكل شخص رأيه الخاص عن التوقيت المناسب لأداء هذه التمارين لتحقيق أقصى استفادة منها في مجال حرق الدهون.

إلا أن مدى صحة هذه الآراء تعتمد كثيراً على الدليل المستوحى من التجارب والدراسات العلمية.

لمساعدتك في تحديد أنسب وأفضل توقيت لأداء التمارين القلبية، إليك الآراء العلمية وآراء الخبراء المرتبطة بهذا الموضوع. إليك ما يجب أن تعرفه قبل الشروع في أداء التمارين القلبية لحرق الدهون.

الوقت السوبر.. أداء التمارن القلبية في الصباح:

إن الكثير من لاعبي بناء الأجسام وخبراء اللياقة يؤكدون أن أفضل وقت لأداء التمارين القلبية هو في الصباح الباكر وقبل تناول الإفطار لأن ذلك يزيد أو يحسن من عملية حرق الدهون إن أداء التمارين القلبية في الصباح الباكر ينصح به ليس لأنه فقط يحسن عملية حرق الدهون، بل إن ذلك له العديد من الأسباب الأخرى.

إن ما يؤكدون أهمية أداء التمارين القلبية في الصباح الباكر لتحسين عملية حرق الدهون يبنون آراءهم على أساس علمي. فلهذا نظرية علمية تدعمة، وهي أن أداء التمارين القلبية في الصباح الباكر والمعدة خاوية له أهمية كبرى في التخلص من الدهون. لكن ذلك لا يمنع أن هؤلاء الناس مخطئون إذا ما اعتقدوا أن ذلك يرجع إلى انخفاض معدلات الجلوكوز في الدم والجليكوجين في العضلات عند استيقاظ الإنسان من نومه في الصباح. ففي واقع الأمر، لا يرتبط كل من الجلوكوز والجليكوجين كثيرا بعملية حرق الدهون. يقول دكتور "هنري بيليارد" عالم باحث في مركز أبحاث العضلات بـ كوبنهاجن بـ الدنمارك .. إن معدلات جلوكوز الدم وجليكوجين العضلات تظل ثابتة طوال الليل وحتى الصباح، فلقد أثبت ذلك في العديد من الاختبارات والتجارب.

بينما تظل معدلات الجلوكوز والجليكوجين ثابتة، على الجانب الآخر يشهد التمثيل الغذائي تغيرا كبيرا أثناء الليل، ويوضح دكتور "جاسي فانهيست" أستاذ علم التدريب بجامعة "كونكتيكت" قائلا: أثناء النوم في الليل تقوم العضلات باستخدام الدهون لتوفير الجلوكوز اللازم للمخ، في ذلك الوقت تنخفض معدلات الأنسولين للغاية بينما يرتفع معدل هرمون الجلوكاجون، يزيد هذا من مقدار الدهون التي تغادر خلايا الدهون وتنتقل إلى العضلات حيث يتم (حرقها).

كما تؤكد العديد من الدراسات البحثية أنه يمكنك الاستفادة من دورة حرق الدهون هذه بأداء التمارين القلبية كأول شيء في الصباح، إن زيادة احتياجات العضلات من الطاقة بواسطة تمارين الأيروبيك سوف يزيد كلا من تسرب الدهون من خلايا الدهون وحرق هذه الدهون عن طريق تدريب العضلات.

حرق الدهون وتأثيره على العضلات:

كذلك الحال بالنسبة لحرق السعرات الحرارية، إن حرق الدهون فقط شيء مثالي في حد ذاته لكن يا حسرتاه! إن ذلك شيء مستحيل تحقيقه. إن عملية حرق الدهون التي تحدث في الصباح نظرا لبيئة الجسم التي تناسب الهدم الخلوي، فإنها لا تحرق الدهون فقط بل ذلك أيضا إلى بروتين العضلات من أجل توصيل الجلوكوز إلى المخ.

فإذا ما كان بناء العضلات هو غايتك فتناول كوكتيل أحماض أمينية أو تناول وجبة الإفطار بدلا من أداء التمارين القلبية، حيث إن ذلك يؤدي إلى توفير الظروف الملائمة لعملية البناء الخلوي. للحفاظ على العضلات التي تمكنت من بنائها بصعوبة، قم بأداء التمارين القلبية بعد تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين، أو قم بأدائها في أي وقت آخر من اليوم.

التمارين القلبية، قبل أم بعد تدريب الأثقال؟

إذا ما توصلت إلى أن أداء التمارين القلبية في الصباح الباكر لا يجدي نفعاً معك سواء لأنك لا تريد مجابهة خطر الهدم الخلوي أو لأنك لا تستيقظ مبكراً، لأنه لا زال أمامك خيارات أخرى، لأن لكل منا حياته الاجتماعية غير المرتبطة بالتدريب، فإن الوقت يكون ذا تأثير كبير على تقنيات التدريب، فالساعة أو الساعتان اللتان توفرهما للتدريب، فإن الوقت يكون ذا تأثير كبير على تقنيات التدريب، فالساعة أو الساعتان اللتان توفرهما للتدريب يجب أن يشملا التمارين القلبية وتدريب الأثقال.

لذلك يعود السؤال القديم ليطرح نفسه، ما الذي يأتي أولاً التمارين القلبية أم تدريب الأثقال.

في النهاية:

إذا ما كان بناء العضلات هو هدفك، فأنتني أنصحك بأن تقوم بأداء تدريب بالأوزان (الأثقال) أولاً بعد الأحماء حيث تكون معدلات الطاقة لا تزال عالية. على هذا النحو لن تتأثر حدة جلستك التدريبية ، كذلك لن تتأثر قوتك أو نمو عضلاتك.

يزعم بعض الخبراء أن أداء التمارين القلبية مباشرة عقب تدريب الأثقال يزيد من معدلات حرق الدهون، ذلك لأنك تستخدم مخزون الجليكوجين عند أداء تدريب الأوزان (الأثقال) وتتمكن من استخدام مخزون الدهون مباشرة عند أداء تمارين الأيروبيك.

أداء التمارين القلبية في أيام منفصلة:

إذا ما كنت تريد بناء العضلات والتخلص من الدهون في آن واحد، فقم بأداء التمارين القلبية في أيام منفصلة تماماً عن الأيام التي تؤدي فيها تدريبات الأثقال. يقول دكتور "جيفري بوتيجر" مدير معمل الصحة والأداء البشري بجامعة "فيرجينيا" هناك من الحقائق والقوانين العلمية ما يؤكد فكرة أن أستهلاك الطاقة يكون أكبر إذا ما تم أداء التمارين القلبية في أيام منفصلة من أيام أداء تدريبات الأثقال. إن هذا يزيد من عدد الأيام التي تتدربها في الأسبوع، ولهذا تأثير كبير على معدل التمثيل الغذائي ويؤدي إلى التخلص من الدهون بشكل أكبر كثيراً.

بالإضافة إلى ذلك يقول دكتور "جيفري": إن التدريب أكثر من اللازم في يوم واحد يؤدي إلى ارتفاع معدلات هرمون الكورتيزول المسبب للهدم الخلوي. إن أداء الجلسات التدريبية المختلفة في أيام منفصلة يحول دون ارتفاع معدلات

الكورتيزول، كما يؤدي ذلك إلى تقوية عضلات القلب وهو ما يعد شيئا غاية في الأهمية إذا ما كنت تريد أداء الجلسات التدريبية المطولة.

الخاتمة:

بغض النظر عن التوقيت الذي قررت أن تؤدي التمارين القلبية فيه، يجب أن تدرك جيدا أن أداء بعض التمارين القلبية أفضل من عدم أدائها على الإطلاق. فسواء كنت ستؤديها قبل الإفطار أم قبل الإيواء إلى الفراش، في أيام منفصلة عن أيام التدريب أم لا، فإنك يجب أن تؤديها ولا تغفلها، فعلى أية حال سوف يمكنك ذلك من جني الفوائد مثل: الزيادة في استهلاك السعرات الحرارية، التخلص أكبر من الدهون، تحسين اللياقة والصحة العامة. تذكر أن أهم الطرق للحفاظ على استمرارية البرنامج التدريبي هي أن تؤدي ذلك البرنامج ببساطة عندما يناسب ذلك البرنامج جدول مواعيدك.

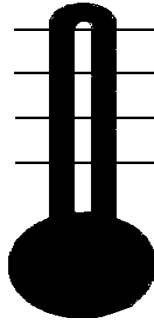
الترموتر

للإختيار ما بين التدريبات القلبية لحرق الدهون

معدل حرق الدهون

توقيت أداء التدريبات القلبية

عالي جدا	5	- أول شيء في الصباح
عالي	4	- في أيام منفصلة عن تدريب الأوزان (الأنثقال)
متوسط	3	- بعد التدريب بالأوزان (الأنثقال) مباشرة
تحت المتوسط	2	- قبل التدريب بالأوزان (الأنثقال)



إرشادات أداء التمارين القلبية في الصباح الباكر

- احرص دائما على أداء قدر كاف من الاحماء قبل أداء التدريبات الصباحية. حتى إذا ما كنت مواظبا على التدريب مبكرا لسنوات، فسوف تكون درجة حرارة جسمك منخفضة نسبيا مقارنة بدرجة الحرارة هذه فيما بعد من اليوم.
- إذا كنت تعاني الربو، فيجب ألا تتدرب في الصباح لأن ذلك يؤدي إلى مضاعفة أعراض هذا المرض، وقد يؤدي هذا إلى الإصابة بما يسمى الربو الليلي في الصباح.

(٣) قياس فوائد التدريب

عندما يقرر أي شخص البدء بالتدريب، فإنه يفعل ذلك لأسباب عدة مختلفة، قد يريد الشخص أن يفقد بعض الكيلو جرامات، والبعض الآخر يريد أن يزيد من حجمه، ويريد البعض الآخر زيادة القوة لمساعدتهم في الألعاب الرياضية، في حين البعض يريد فقط أن يحسن من الصحة بشكل عام.

هذه فقط بعض الأسباب لبداية التدريب، وليس هناك شك في أن التدريب يساعد في تحسين الجسم والصحة.

ولكن إذا كان الشخص الذي بدأ التدريب لسبب محدد ولم يلاحظ وجود أي تقدم، فمن المستبعد جدا أنه سوف يداوم على التدريب، فسوف يضيق ذرعا من قلة النتائج.

هنا تأتي أهمية التقييم الدوري، سواء تقييم ذاتك أو الاستعانة بمدرّب، من المهم جدا أداء التقييم لمعرفة أنكم تستفيدون من التدريب.

في طبيعتنا، إذا كنت ترى تحسنا، سوف لا تشعر أنك تضيع وقتك، وسوف يعطيك دافع جيد لمواصلة التدريب.

واحدة من أفضل الوسائل لتحقيق ذلك هي عن طريق الحفاظ على دفتر ملاحظات، وتسجيل البيانات التي يمكن مقارنتها، ويمكنك أن ترى إذا كان هناك فوائد وتقدم من التدريب، فحتى لو كان هنالك تقدم أو زيادة طفيفة، فسوف يعطيك فكرة بأنك على الطريق الصحيح. و إن لم يكن هنالك أي تقدم فسوف تحتاج إلى تعديل التدريب أو البرنامج الغذائي.

سوف نناقش نوع البيانات التي سيتم تسجيلها واستخدامها لقياس التقدم.

الميزان

واحدة من أبسط الطرق لقياس التقدم تكون باستخدام الميزان، وأفضل استخدام لها عندما يكون هدفك كسب أو فقدان الوزن.

ملاحظات:

- ليس من الجيد أن تقوم بقياس وزنك يوميا لأنه ذلك سوف يؤدي إلى إحباطك، فعلى الأقل يفضل قياس الوزن مرة في الأسبوع على معدة خالية.
- يفضل استخدام نفس الميزان دائما، حيث أحيانا يكون هنالك فروق بين دقة الموازين.
- استخدام الميزان وحده لا يظهر أن كان الوزن المكتسب أو المفقود من العضلات، الدهون أو الماء، فهو يعطي مجرد رقم لا غير ويجب أن يقرن بأساليب أخرى لأخذ معلومات أدق.
- يجب أن تتأكد من إفراغ المعدة قبل الصعود على الميزان، فغذاء البارحة قد يضيف أكثر من نصف كيلو جرام في أمعائك.
- الجداول التي تظهر الوزن المثالي بالنسبة للطول ليست دقيقة واستخدامها يكون للأفراد الغير مدربين، فهو لا يأخذ هيئة الجسم بعين الاعتبار.

مثلا لنقل وزنك ٧٥ وهو مثالي لطولك، ولكن معظم الوزن مركز في منطقة بطنك، إذا كنت ما زلت تعتقد أن وزنك مثالي، فمن الواضح أن لديك مشكلة.

قياسات الجسم

طريقة أخرى بسيطة في تتبع التقدم، وكل ما تحتاج إليه هو شريط قياس. القياس بواسطة الشريط يعطي لك فكرة جيدة عن المكان الذي خسرت أو زدت الوزن فيه، فمثلا لو زاد قياس ذراعيك ٢ سم وفي نفس الوقت نقص محيط خصرك ٤ سم، فهذا على الأغلب يدل أنك زدت الكتلة العضلية في ذراعيك وخسرت كتلة دهون من خصرك.

ملاحظات:

- يفضل لبس ملابس ضيقة خلال القياس، أو القياس بدون الملابس إن أمكن.
- يمكن استخدام هذا القياس أسبوعيا، أو مرة كل أسبوعين، أو مرة كل شهر.
- يمكن القيام به بالنسبة لجميع أجزاء الجسم (الرقبة، الصدر، الخصر، الوركين، الذراعين، الفخذين، السمانتين والذراعين) أو يمكنك التركيز على مناطق محددة، مثل الوركين والخصر لشخص ما يريد أن يخسر الوزن الذراعان والصدر لشخص يريد زيادة الكتلة العضلية.

٤) التغذية المناسبة (للاستفادة من البرامج)

٧ التغذية للتحديد العضلي

(الغذاء المثالي لإنقاص الدهون)

اتبع هذه القواعد التي وضعها كريس أسييتو " الخبير في التغذية الخاصة برياضة بناء الأجسام لكي تتجح في انقاص وزنك والمحافظة على العضلات (التحديد العضلي).

القاعدة الأولى: لا تستغن عن أي وجبات غذائية.

تناول ست وجبات كل يوم دون الاستغناء عن أي واحدة منها. يقول "أسييتو": (يزيد تمثيلك الغذائي في كل مرة تتناول فيها الطعام، وكلما كان التمثيل الغذائي أسرع تم حرق الكثير من الدهون وبناء الكثير من العضلات). إذا استبعدت بعض الوجبات ووصلت إلى حالة من الجوع المزمّن فسوف يؤدي ذلك إلى انحدار جسمك تجاه التمثيل الغذائي الهدمي وفقدان النسيج العضلي. يجب التركيز خاصة على وجبتك الأولى (لأنها الوجبة الأساسية) .. وجد في اقتراح قومي عن آلاف من الأشخاص - الذين فقدوا ١٣.٥ كيلو جرام من أوزانهم في المتوسط وحافظوا عليها دون زيادتها مرة أخرى لمدة عام على الأقل - أن نسبة ٨٧: منهم تناولوا الافطار كل يوم.

القاعدة الثانية: تجنب التركيز على النسب.

باستثناء الوجبة السادسة من اليوم يأتي بوجه عام في هذه الخطة الغذائية نسبة ٤٠% - ٥٠% من السعرات الحرارية من الكربوهيدرات، ونسبة ٣٠% - ٤٥% من السعرات الحرارية تأتي من البروتين، ونسبة ١٠% - ١٥% من السعرات

الحرارية تأتي من الدهون. لقد حددت مقادير الكربوهيدرات والبروتين والدهون وتم وضعها في قائمة لنا في رغبة الأشخاص الذين يحرصون على معرفة هذه المقادير. ولكن لا تدع النسب المئوية السابقة تستحوذ على انتباهك بأكمله لانقاص الوزن، وتكون النتيجة النهائية هي الحصول على سرعات حرارية أقل من السرعات الحرارية التي تستهلكها. يقول "أسييتو" (الدافع الأساسي للتغيير هو مقادير السرعات الحرارية التي تحصل عليها).

القاعدة الثالثة: تناول حصة منخفضة من الكربوهيدرات في وقت النوم.

تكون الوجبة الأخيرة في اليوم منخفضة الكربوهيدرات، لأن تناول وجبة غذائية غنية بالكربوهيدرات قبل النوم يمكن أن يحدث استجابة للأنسولين أثناء نومك. ومع مرور الوقت يسبب الأنسولين زيادة في تخزين دهون الجسم. يوجد استثناء لهذه القاعدة .. مع ذلك إذا تدربت ليلاً يمكن تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات تستخدم لإعادة ملء مخزونات الجليكوجين التي استنفدت في أثناء التدريب.

القاعدة الرابعة: كن مرناً.

استخدم الخطة الغذائية كأداة لتحقيق أهدافك في إنقاص الوزن، ولكن تأكد أنها أداة مرنة. لكي تجعل التنفيذ أسهل اختار يوماً من الخطة الغذائية تحبه. واتبع ذلك اليوم لعدة أيام تالية قبل الانتقال إلى تنفيذ التغذية الخاصة بيوم آخر، أو يمكنك اختيار وانتقاء وجبات من أيام مختلفة لعمل خطة غذائية خاصة بك.

القاعدة الخامسة: تناول الأغذية الطبيعية.

سوف يتم التأكيد بصورة دائمة على الأغذية الطبيعية الأقل تكريراً، وعلى الكربوهيدرات الغنية بالألياف المحتوية على مقدار أقل من السكريات مثل دقيق الشوفان، والحبوب (مثل الفول، اللوبيا، الفاصوليا) والبطاطا، يعلق "أسييتو" قائلاً: (تساعد هذه الكربوهيدرات على إرضاء الشهية، ولا يتم هضمها بطريقة سريعة)

جدا. تنشط الأغذية السريعة الهضم مركز الشهية الموجود في المخ، مما يحدث رغبات متكررة في تناول الطعام).

واضافة إلى هذه الإشارات: احرص على شرب الماء طوال اليوم، وخاصة في الساعات القليلة التي تسبق تدريبك. يمكن أن يساعد هذا على الشعور دائما بالشبع، وعدم الشعور بالجوع. في أثناء التدريب اشرب حوالي ٣٠٠ جم من الماء كل ١٥ - ٢٠ دقيقة.

القاعدة السادسة: أفهم دور التمثيل الغذائي.

توقع إنقاص وزنك بمقدار من ٢٢٥ جم إلى ١.٥ كجم في الأسبوع. إذا اقتربت من الحد الأقصى لإنقاص الوزن في الأسبوع فربما يكون بعض هذا الحد الأقصى وزن الماء. ولكن يجب أن تدرك أيضا أن الاختلافات في إنقاص الوزن ترجع إلى المعدل الطبيعي لتمثيلك الغذائي. لسوء الحظ، إذا كان تمثيلك الغذائي أبطأ يكون جسمك أكثر كفاءة في تخزين السعرات الحرارية على هيئة دهون في الجسم. يقول "أسيو": (إذا كان لديك تمثيل غذائي بطيء يجب أن تتدرب بقوة أكبر وتؤدي كل شيء بطريقة صحيحة فيما يتعلق بتدريبك وحميتك الغذائية).

القاعدة السابعة: خطط لتنفيذ هذه الخطة الغذائية.

الشخص الذي يقوم بإعداد طعامه في الليلة التي تسبق اليوم الذي سيتناول فيه هذا الطعام يجد عادة أنه من السهل عليه اتباع خطة غذائية وتنفيذها. سوف تحتاج إلى حقيبة كبيرة ومعزولة لكي تضع فيها وجبات متعددة إذا كنت خارج المنزل في أحد الأيام. احرص بقدر الإمكان على شراء الأغذية التي سوف تحتاج إليها طوال الأسبوع. ربما تكون لديك رغبة أقل في شراء الوجبات السريعة غير المفيدة، ولن تجد نفسك في حاجة إلى بعض العناصر الغذائية المفقودة في منتصف الأسبوع

عندما لا يكون لديك وقت للقيام برحلة أخرى للتسوق.

نصائح "أسيتو" لحرق المزيد من الدهون:

- لأنك سوف تتناول ست وجبات غذائية في اليوم يجب أن تتجنب تناول الوجبات الخفيفة، أو يجب على الأقل أن تخفض تناول للوجبات الخفيفة إلى الحد الأدنى. (إذا كنت تتناول الطعام ست مرات في اليوم، فلماذا ترغب في تناول وجبات خفيفة على الرغم من أنك تتناول الطعام بصورة دائمة طوال اليوم؟
- اخذع نفسك وحقق النجاح في آن واحد.... تناول الطعام الآن بحرية حتى لا تدمر جسمك، إذا كنت صارما جدا فيما يتعلق بتناول الطعام فسوف ينتهي بك الأمر إلى كراهية ذاتك، وتكون هذه الخطة الغذائية مجرد وصفة تؤدي إلى الفشل.
- لا تقم بالتسوق مطلقا وانت جائع.

نماذج لوجبات غذائية منخفضة الدهون

اختر ما بين تلك الوجبات للوجبة الأولى:

(١) الاختيار

- بيضة واحدة + ٧ بياض بيض.
- شريحة واحدة من الجبن الخالي الدسم.
- نصف كوب من دقيق الشوفان المطهي.
- ثمرة صغيرة من الموز.

(٢) الاختيار

- ١١٥ جراما من شرائح اللحم المشوي منخفض الدهون
- ٤ بياض بيض.
- ١ بطاطس (متوسطة الحجم) مشوية ومقطعه إلى قطع صغيرة.
- ربع ثمرة من الشمام.

الاختيار (٣)

- ٧ بياض بيض (كبير).
- شريحة واحدة من الجبن الرومي خالي الدسم.
- شريحتان من خبز التوست المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة
- كوب من دقيق الشوفان المطهي.
- نصف كوب من عصير التفاح (بدون سكر اضافي).

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الثانية:

الاختيار (١)

- ٢٢٥ جراما من شرائح صدور الدجاج الخالية من الجلد المشوية.
- ١ كوب من الخضروات (المتنوعة) المطهيه على البخار.
- ١ ملعقة صغيرة من زيت السمسم.
- ١ كوب من الأرز البني المطهي.

الاختيار (٢)

- ٢٢٥ جراما من اللحم البقري المفروم المشوية (المحتوي على مقدار قليل جدا من الدهون).
- ١ كوب من الأرز البني المطهي.
- ١ كوب من الكرنب (الملفوف) المطهي على البخار.

الاختيار (٣)

- ٢٢٥ جراما من شرائح صدور الدجاج الخالية من الجلد المشوية.
- ٢٢٥ جراما من البطاطا المشوية أو المحمرة (في الفرن).
- ١ كوب من الخضروات (المتنوعة) المطهيه على البخار.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الثالثة:

الاختيار (١)

- ٢٢٥ جراما من شرائح اللحم البقري المشوية.
- ٢٢٥ جراما من البطاطا المشوية أو المحمرة (في الفرن).
- ١ كوب من البروكولي المطهي على البخار.

الاختيار (٢)

- ٢٢٥ جراما من شرائح صدور الدجاج الخالية من الجلد المشوية.
- ٢٢٥ جراما من البطاطا المشوية أو المحمرة (في الفرن).
- ١ كوب من الفاصوليا الخضراء المطهيه على البخار.

الاختيار (٣)

- ٣٠٠ جرام من سمك (أي نوع) مشوي.
- ٢٢٥ جراما من البطاطس المشوية أو المحمرة (في الفرن).
- سلطة خضراء صغيرة الحجم.

الاختيار (٤)

- ٢٢٥ جراما من السلمون المشوي.
- سلطة خضراء كبيرة الحجم.

الاختيار (٥)

- ٢٢٥ جراما من شرائح اللحم البقري المشوي.
- ٢٢٥ جراما من البطاطس المشوية أو المحمرة (في الفرن).
- ١ كوب من الكرنب (الملفوف) المطهي على البخار.

الاختيار (٦)

- ٢٢٥ جراما من شرائح اللحم البقري المشوي.

- سلطة خضراء صغيرة الحجم.
- ١ ثمرة صغيرة من التفاح.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الرابعة:

الاختيار (١)

- ١٥٠ جراما من الجمبري.
- ٧٥ جراما من المكرونة المطهية.
- سلطة خضراء صغيرة الحجم.

الاختيار (٢)

(أخلط وأشرب)

- حوالي ٦٠٠ جرام من الحليب (اللبن) خالي الدسم.
- مغرفة واحدة من مسحوق بروتين مصل الحليب (اللبن).
- نصف كوب من الفراولة.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الخامسة:

الاختيار (١)

- ٢٢٥ جراما من التونه المعلبة (دايت).
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز.
- ملعقتان كبيرتان من البصل المقطع.
- شريحتان من خبز التوست الحمص المصنوع من الحبوب الكاملة.

الاختيار (٢)

- ٢٢٥ جراما من شرائح صدور الدجاج الخالية من الجلد المشوية.

- ١ كوب من الكسكسي.
- ١ كوب من الجزر المقطع الى مكعبات ومطهي على البخار.

الاختيار (٣)

- ١٥٠ جراما من الديك الرومي المقطع الى شرائح.
- شريحتان من الجبن الخالي الدسم.
- شريحتان من الجيز المصنوع من القمح الكامل.
- ثمرة طماطم (بندورة) وبصل.
- ملعقة كبيرة من المايونيز خالي الدسم.

الاختيار (٤)

- ٣٠٠ جرام من السمك (البطي) المشوي.
- كوب واحد من الأرز البني المطهي.
- كوبان من الفاصوليا الخضراء المطهيه على البخار.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة السادسة:

الاختيار (١)

- ٣٠٠ جرام سمك (أي نوع).
- سلطة خضراء كبيرة.

الاختيار (٢)

- حوالي ٦٠٠ جرام من الحليب (اللين) الخالي الدسم.
- ١ مغرفة من مسحوق بروتين مصل الحليب (اللين).

الاختيار (٣)

- ٢٢٥ جرام من صدور الدجاج المشوية المنزوعة الجلد.

- ١ كوب من الفلفل الأخضر الرومي والبصل المشويين والمقطعين الى مكعبات صغيرة.

الاختيار (٤)

- ٢٢٥ جراما من السلمون المشوي.
- سلطة خضراء كبيرة.

٧ التغذية للكتلة والقوة والضح العضلي

(الغذاء المثالي لزيادة الكتلة العضلية)

إن اكتساب عضلات كثيفة يعني حصول جسمك على الكميات المهمة من الأغذية المناسبة، وكذلك المكملات الغذائية، وبالتأكيد سوف تستفيد (بإذن الله).

نماذج لوجبات غذائية لزيادة الكتلة العضلية

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الأولى:

الاختيار (١)

- ٣٠٠ مل لبن منزوع السم أ، نصف دسم.
- ١ علبة (١٥٠ جرام) زيادي قليل الدسم أو قطعة جبن جودة أوشيدر.
- ٤ شرائح خبز أو توست المصنوع من الحبوب الكاملة.
- ١ ثمرة موز.

الاختيار (٢)

- ٣٠٠ مل زيادي قليل الدسم مع ٢٢٥ جرام فاكهة طازجة مقطعة مثل (فراولة - خوخ - بطيخ).
- ٢ شريحة توست بالعسل.

الاختيار (٣)

- ١ كوب (١٥٠ مل) عصير فواكة
- ٢ بيضة مسلوقة
- ٣ شرائح خبز أو توست المصنوع من الحبوب الكاملة مع القليل من أي إضافة قليلة الدسم يمكن فردها على الخبز (مثل الجبن).

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الثانية:

الاختيار (١)

- ١ قطعة كبيرة من خبز أو توست المصنوع من الحبوب الكاملة مع القليل من أي إضافة قليلة الدسم يمكن فردها على الخبز (مثل الجبن).
- ٥٠ جرام جبن (البنة) أو تونه.
- ١ أو ٢ ثمرة فاكهه طازجة (أي نوع).

الاختيار (٢)

- ١ طبق (شورية كبير) شوفان أو ٤ قطع من كيك الشوفان.
- ٢٥ جرام جبن مقطع شرائح.

الاختيار (٣)

- سندوتش زيد الفول السوداني يحتوي على:
- ٢ شريحة من الخبز أو التوست المصنوع من الحبوب الكاملة.
- ١ ملعقة مائدة من زيد الفول السوداني.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الثالثة:

الاختيار (١)

- ٢ رغيف خبز أو توست المصنوع من الحبوب الكاملة.
- ١٠٠ جرام من قطع الدجاج أو الديك الرومي المطهيه أو ٢ بيضة مسلوقة ومقطعة الى شرائح.
- طماطم وخيار (سلاطة).
- ١ علبة (١٦٠ جرام) زيادي قليل الدسم.
- ١ أو ٢ ثمرة فواكهه طازجة.

الاختيار (٢)

- أومليت (مكون من ٢ بيضة و ٢ بياض بيض .. محشوب ٧٥ جرام قطع من اللحم البقري الخالي من الدهون).
- شرائح طماطم وعيش غراب.
- ٢ قطعة خبز أو توست المصنوع من الحبوب الكاملة مع القليل من أي اضافة قليلة الدسم يمكن فردها على الخبز (مثل الزبد).
- ٢ ثمرة من الفاكهه الطازجة.

الاختيار (٣)

- ٣٠٠ جرام من سمك (أي نوع) مشوي.
- ٢ ثمرة بطاطا كبيرة الحجم (حوالي ٤٥٠ جرام) مشوية.
- ١٠٠ جرام جزر.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الرابعة:

الاختيار (١)

- ٥٠ جرام فواكه مجففة.
- ٢٠٠ مل عصير فواكه (مخفف بالماء).

الاختيار (٢)

- ٣ شرائح خبز أو توست المصنوع من الحبوب الكاملة مع القليل من أي إضافة قليلة الدسم يمكن فردها على الخبز (مثل الزبد أو الجبن).

الاختيار (٣)

- ٢ اصبع موز.
- ١٠٠ جرام فراولة.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة الخامسة:

الاختيار (١)

- ١ كوب (٢٠٠ مل) لبن نصف دسم أو منزوع الدسم.
- ١ أو ٢ ثمرة فاكهة طازجة.
- عصير طازج.

الاختيار (٢)

- ٢ قطعة خبز أو توست المصنوع من الحبوب الكاملة.
- ١ ملعقة مائدة زيت زيتون.
- ٣ شريحة (١٠٠ جرام) من لحم الديك الرومي أو دجاج.
- ١ طبق (٢٠٠ جرام) سلطة.

الاختيار (٣)

- ١ كوب (١٥٠ مل) عصير برتقال.
- ٤ شريحة من الجبز أو توست المصنوع من القمح الكامل.
- ١ ملعقة مائدة زيت زيتون.
- ٢ بيضة مسلوقة أو مقالية.

اختار ما بين تلك الوجبات للوجبة السادسة:

الاختيار (١)

- مكرونة بالخضروات والتونة.
- أناناس أو خوخ (معلب).
- ٢٠٠ مل كاسترد قليل الدسم.

الاختيار (٢)

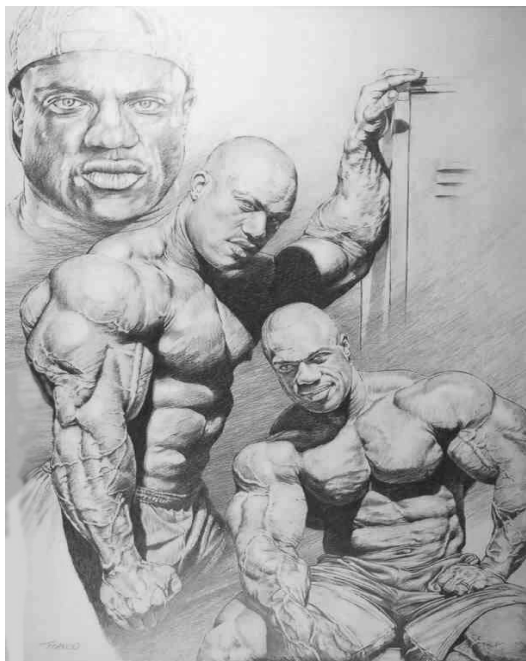
- ١٧٥ جرام صدور دجاج منزوعة الجلد ومطهية بالاعشاب وعصير الليمون.
- ١ أو ٢ ثمرة بطاطس كبيرة (٣٠٠ جرام) مع ١ ملعقة مائدة زبادي سادة.
- سلطة خضراء.
- لبن مخفوق يزود الطاقة (مكون من):
 - . مزيج من ٣٠٠ مل لبن منزوع الدسم.
 - . ٢ ملعقة مائدة لبن بودرة منزوع الدسم.
 - . ١ علب (١٥٠ جرام) زبادي بالفواكة منخفض السعرات الحرارية.
 - . ١ ثمرة موز.

الاختيار (٣)

- ١ أو ٢ ثمرة بطاطس كبيرة (٢٢٥ جرام).
- طبق سلطة.
- ٢ ثمرة فاكهة طازجة.
- نصف خرطة جبن قريش.

v المكملات الغذائية (اختار ما يناسبك)

ان تتاولك للمكملات الغذائية يجعلك أكثر قوة وأكثر رشاقة وصحة مما قد نتوقع. أنا أخذك إلى ما هو أبعد من المدون على بطاقة المكونات لـ ١١ مكملًا غذائيًا



من المكملات الأكثر انتشارا لأعطيك الحقائق الكاملة عن فوائدها.

نحن كثيرا ما نشترى المكملات الغذائية لتحقيق فائدة واحدة (زيادة الكتلة العضلية وفقد الدهون) ولكن ماذا يحدث

إذا كانت فائدة هذه المكملات الغذائية أكثر من هذا؟

ماذا يحدث إذا كانت ذات فوائد كثيرة تساعدك في تحسين عضلاتك وصحة جسمك بوجه عام؟

حسنا .. إن كثيرا من هذه المكملات تفعل هذا بل وتفعله بشكل جيد.

فإذا عزمتم على أن تنفق الكثير من المال في شراء مساحيق (باودر) وأقراص بناء العضلات، فإن عليك أن تعرف كل شيء عما تنتيحه لك هذه المكملات من فوائد، كل ما عليك تقرأ السطور التالية لتتعرف على تلك المكملات وفوائدها وجرعاتها.

(١) الكافيين:

الفوائد المؤكدة: حرق الدهون، وزيادة الطاقة، وخفض الاحساس بالألم. الكافيين يمنحك طاقة شبه سريعة مع المساعدة في حرق الدهون، كما انه يعوق الألم ويحسن من وظيفة المخ. **الفوائد الأخرى:** زيادة القوة.

إلى جانب زيادة نشاطك قبل التدريب فإن ٢٠٠ ملجم من الكافيين يمكن أن تزيد من قوتك بما يعادل ٢.٣ كجم طبقا لما أشار إليه الباحثون عندما أعطوا رافعي الأوزان الكافيين قبل التدريب بحوالي ساعة واحدة. **الجرعة:** لتحقيق قوة سريعة عليك بتناول ٢٠٠ - ٤٠٠ ملجم من الكافيين قبل التدريب بمدة من ١ - ٢ ساعة.

(٢) بروتين مصّل الحليب (الواي بروتين):

الفوائد المؤكدة: زيادة بناء بروتين العضلات (نمو العضلات). هناك القليل من المكملات الغذائية التي لها تأثير فعال يماثل البروتين من حيث بناء العضلات، ويعد مصّل الحليب أفضل المساحيق البروتينية بسبب قدرته على حفز بناء العضلات والمساعدة في استعادة الطاقة. **الفوائد الأخرى:** زيادة تدفق الدم إلى العضلات.

يعد الأرجينين أفضل المكملات الغذائية التي تحقق الضخ العضلي، ولكن له زميلا آخر في هذا المجال هو بروتين مصّل الحليب، يحتوي المصل على الببتييدات وهي تماثل المركب الذي يعوق الانزيم الذي يعيق توسيع الأوعية الدموية الامر الذي يساعد في زيادة تدفق الدم إلى العضلات المشاركة في التدريب، وهذا بدوره يساعد في وصول المواد الغذائية (مثل الأحماض الأمينية التي يحتويها مصّل الحليب) إلى العضلات ويساعد في دفع الأكسجين إلى هذه العضلات.

الجرعة: تناول ٢٠ جم من مصل الحليب قبل التدريب مباشرة لزيادة دفع الدم إلى العضلات لحفز النمو وأيضاً تناول من ٤٠ - ٥٠ جرام من مصل الحليب بعد التدريب ب ٣٠ دقيقة.

(3) تربيبيليس تيراستيرس:

الفوائد المؤكدة: يزيد من معدل إنتاج التستوستيرون الذي يزيد من القوة ويبسر بناء العضلات.

الفوائد الأخرى: توسيع الأوعية الدموية وحفز الأنسولين كما أنه مضاد للأكسدة. هناك بحث حديث أشار إلى أن التربيبيليس له قدرة أكثر من كونه زيادة معدلات التستوستيرون، حيث وجد أنه يحسن من تدفق الدم من طريق زيادة توسيع الأوعية الدموية وهذا يعني زيادة تدفق الدم خلال التدريب إلى العضلات المشاركة في التدريب.

كما تشير الابحاث أن التربيبيليس يزيد من امتصاص خلايا العضلات للجلوكوز وهذا أمر جيد لأن الأنسولين ذو أهمية في حفر نمو العضلات، وهذا إلى جانب أن التربيبيليس يعمل كمضاد أكسدة قوي بل ويعمل على خفض معدلات الكوليستيرول.

الجرعة: لكي تحقق كل هذه الفوائد من التربيبيليس عليك بتناول من ٢٥٠ - ٧٥٠ ملجم مع الإفطار وقبل التدريبات بمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة.

(٤) الفورسكولين:

الفوائد المؤكدة : حرق الدهون.

قد تكون لديك معرفة بالمركب النشط الذي يوجد في "كوليوس فورسكولي" والمسمى "فورسكولين" لأنه يحفز انطلاق دهون الجسم لـتحرق كوقود.

الفوائد الأخرى: بناء العضلات (عن طريق تحفيز هرمون التستوستيرون).

يعمل الفورسكولين كذلك على المساعدة في زيادة كتلة العضلات عن طريق زيادة إنتاج التستوستيرون داخل جسمك بنسبة ٢٠% تقريبا.

الجرعة: تناول المكمل الغذائي "كوليوس فورسكولي" الذي يحتوي على ٢٠ - ٥٠ ملجم من الفورسكولين من ٢ - ٣ مرات كل يوم مع الطعام.

٥) الكارنتين:

الفوائد المؤكدة: حرق الدهون.

يعرف الكارنتين بين لاعبي بناء الأجسام بمقدرته على نقل الدهون إلى خلايا العضلات حيث يُحرق من أجل الطاقة.

الفوائد الأخرى: تصنيع مستقبلات الأندروجين وتوسيع الأوعية الدموية والمساعدة في استعادة الطاقة.

اكتشف العلم أن قيمة الكارنتين تفوق مجرد نقل الدهون إلى حيث تُحترق. هناك بحث أجري في جامعة (كونيكتيكت) أشار إلى أن أفراد التجربة الذين تناولوا الكارنتين زادت لديهم معدلات مستقبلات الأندروجين داخل خلايا العضلات، وهذه المستقبلات يحتاجها هرمون التستوستيرون لبدء تنمية العضلات، كما أن الكارنتين يزيد تدفق الدم إلى العضلات خلال التدريب، كما أنه يُسرّع من استعادة العضلات لطاقتها.

الجرعة: تناول من ١ - ٣ جرامات من الكارنتين مع طعام الإفطار وقبل التدريبات وفور الانتهاء منها.

٦) الجلوتامين:

الفوائد المؤكدة: مساعدة نمو العضلات، والحماية ضد هدم العضلات، وسرعة استعادة العضلات لطاقتها، وتحسين المناعة.

يعد الحامض الأميني "جلوتامين" من المواد ذات الفوائد الكثيرة حيث يقوي المناعة

ويساعد في المحافظة على الكتلة العضلية ويقاوم التعب ويجدد المختزن داخل الجسم من الجليكوجين.

الفوائد الأخرى: حرق الدهون.

فقد أشار بحث حديث إلى أن الجلوتامين يعمل على حرق الدهون، وهناك دراستان أجريتا في جامعة "أيو ستيت" أشارتا إلى أن تناول المكمل الغذائي جلوتامين قد زاد من معدل بناء العضلات وحرق السعرات.

الجرعة: لكي تزيد من معدل بناء العضلات لديك وتزيد من حرق الدهون عليك تناول من ٥ - ١٠ جرامات من هذا المكمل الغذائي مع طعام الإفطار وقبل التدريب بمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة وفور الانتهاء منه وقبل النوم.

(٧) الكرياتين:

الفوائد المؤكدة: بناء العضلات وزيادة قوتها.

يعد الكرياتين واحداً من أكثر المكملات الغذائية فاعلية في بناء العضلات، ونظراً لأن الكرياتين يتكون من ثلاثة أحماض أمينية فإنه يمد الجسم بطاقة سريعة مطلوبة للأنشطة القوية مثل رفع الأوزان ، ويعمل على زيادة القوة وسرعة استعادة الطاقة بين المجموعات المر الذي يتيح لك تنفيذ تكرارات إضافية وزيادة الكتلة العضلية.

الفوائد الأخرى: مقاومة الأكسدة ووقاية الجلد والمخ والحد من أعراض مرض الشلل الرعاش.

لقد أظهر البحث العلمي أن الاستمرار في تحسين مستوى الجسم أمر طيب، والكرياتين مضاد للأكسدة ويساعد في خفض تأثيرات متلازمة التعب المزمن وحماية المخ وأشار بحث جديد أجرى في المعهد القومي للصحة الأمريكي إلى أن

الكرياتين يعمل على تقليل أعراض مرض الشلل الرعاش، وهناك ما هو أكثر ،،،، حيث وجد أن الكرياتين يقي من أضرار أشعة الشمس.

الجرعة: تناول من ٣ - ٥ جرامات من الكرياتين قبل التدريبات وبعدها ومع طعام الافطار في أيام الراحة.

(٨) الأرجينين:

الفوائد المؤكدة: توسيع الاوعية الدموية (ويؤدي كل هذا إلى زيادة القوة ونقص التعب وزيادة الضخ العضلي خلال التدريب وزيادة سرعة استعادة الطاقة وزيادة النمو فيما بعد).

للحامض الأميني أرجينين قدرة على زيادة إنتاج أكسيد النيتريك، لأنه يتحول إلى أكسيد نيتريك داخل الجسم، وتكون النتيجة زيادة توسيع الأوعية الدموية الأمر الذي يتيح زيادة تدفق الدم إلى العضلات خلال التدريب.

الفوائد الأخرى: تحفيز تكون الأوعية الدموية الجديدة وحرق الدهون.

بالتأكيد .. إن توسيع الأوعية الدموية يعد فائدة كبرى لهؤلاء الذين يبحثون عن الضخ العضلي، ولكن الأرجينين لا يزيد من تدفق الدم إلى العضلات بهذه الطريقة فحسب، فقد أشار بحث علمي جديد في اليابان إلى أن الأرجينين يحفز نمو الأوعية الدموية المؤدية إلى الألياف العضلية، وكلما زاد إمداد الأوعية الدموية لألياف العضلة زاد إمداد الدم وزادت بالتالي المواد الغذائية والأكسجين والهرمونات إلى العضلة، ويؤدي كل هذا إلى زيادة القوة ونقص التعب وزيادة الضخ العضلي خلال التدريب وزيادة سرعة استعادة الطاقة وزيادة النمو فيما بعد.

وفوق ذلك هناك دراسة جديدة نشرت في المؤتمر السنوي لاتحاد اللياقة والقوة القومي الامريكي أشارت إلى أن التغذية بالمكمل الغذائي أرجينين لمدة ٤ أسابيع قد أدت إلى نقص دهون الجسم.

الجرعة: تناول من ٣ - ٥ جرامات من الأرجينين ٣ مرات كل يوم، قبل الإفطار وقبل التدريب بمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة وقبل النوم.

٩) فيتامين (ج - C):

الفوائد المؤكدة: زيادة المناعة وسرعة استعادة الطاقة والشفاء من الإصابات والمساعدة في بناء الأحماض الأمينية، المساعدة في بناء الكولاجين.

مع كل الفوائد الثابتة لفيتامين (ج - C) قد تعتقد أنه ليست هناك فائدة جديدة يمكن اكتشافها لهذا الفيتامين، وقبل كل شيء يعمل فيتامين (ج - C) على تقوية وظيفة المناعة والمساعدة في نمو الكولاجين وفي بناء الحامض الأميني وتقوية الأوعية الدموية والمساعدة في التئام الإصابات، ومن المدهش أن هناك فوائد أخرى.

الفوائد الأخرى: حرق الدهون وزيادة معدلات أكسيد النيتريك (توسيع الأوعية الدموية).

لفيتامين (ج - C) فوائد أخرى كثيرة للاعبين رفع الأوزان تتضمن فقد الدهون وقد أشار باحثو جامعة "أريزونا ستيت" إلى أن فيتامين (ج - C) يزيد من معدلات أكسيد النيتريك والذي يزيد بدوره من توسيع الأوعية الدموية.

الجرعة: لكي تحقق الفوائد كلها (الجديدة والقديمة) لهذا الفيتامين عليك بتناول ١ - ٢ جرام كل يوم مع الطعام.

١٠) الكروم:

الفوائد المؤكدة: المساعدة على فقد الدهون وتحسين وظيفة الانسولين، وهذا يعني أنه يساعدك في التخلص من الدهون وتنمية العضلات.

الفوائد الأخرى: إعاقه إنتاج الكورتيزول.

أشار بحث حديث إلى أن هذا المعدن الأساسي يستطيع كذلك إعاقة الكورتيزول، فقد وجد الباحثون البريطانيون أن الافراد الذين تناولوا المكملات الغذائية التي تحتوي على الكروم لمدة حوالي أسبوع قد نقصت لديهم معدلات الكورتيزول بعد بطولة كبرى، وهذا يجعله مكملًا غذائيًا مثاليًا ليؤخذ بعد التدريب المكثف الذي يزيد من معدلات الكورتيزول.

الجرعة: للمحافظة على معدلات الكورتيزول عند حد منخفض بعد التدريبات وزيادة نمو العضلات تبعًا لذلك عليك بتناول ٢٠٠ - ٤٠٠ ميكرو جرام من بيكولينيت الكروم مع الطعام في جرعة واحدة أو جرعتين مع أخذ جرعة واحدة قبل التدريبات.

(١١) الأحماض الأمينية المتسلسلة (BCAAs):

الفوائد المؤكدة: حفز تكوين البروتين وزيادة الطاقة وحفظ الكتلة العضلية وتحسين المناعة.

الأحماض الأمينية المتسلسلة (BCAAs) هي مجموعة من ثلاثة أحماض أمينية (ليوسين وأيزوليوسين وفالين) تعمل على حفز تكوين البروتين بشكل ذي فاعلية بل إنها تمد الجسم بالطاقة أثناء التدريبات وتساعد في حرق الدهون ودعم الجهاز المناعي عن طريق حفظ معدلات الجلوتامين.

الفوائد الأخرى: إعاقة إنتاج الكورتيزول وخفض الألم العضلي.

من الفوائد المكتشفة حديثًا لمركبات (BCAAs) هي قدرتها على إعاقة هرمون الكورتيزول الهادم للعضلات بعد التدريبات، ونظرًا لأن الكورتيزول يعوق التأثيرات الابتنائية لهرمون التستوستيرون ويؤدي إلى زيادة هدم العضلات، وقد أشار بحث آخر إلى أن المكمل الغذائي (BCAAs) قد عمل على خفض ألم العضلات إذا ما أُخذ قبل التدريبات بمدة ١٥ دقيقة.

الجرعة: تناول ٥ - ١٠ جرامات من الأحماض الأمينية المتسلسلة (BCAAs) قبل التدريبات وبعدها.

هذا بالإضافة الى الفيتامينات والأملاح والمعادن بشكل عام حيث أن الفيتامينات ضرورية في بناء العضلات ؟

فقد أجرى العلماء دراسة حول هذا الموضوع، في جامعة اوكلاند بنيوزيلندا، بسلسة من التجارب لمعرفة حقيقة أو مدى تأثير الفيتامينات على اللاعبين وخصوصاً في رياضة بناء الأجسام.

فأخذوا عينة من ٤ لاعبين مخضرمين في اللعبة وقسموهم إلى مجموعتين إشارة إلى أن اللاعبين متساوين في العمر والقوة وزمن التدريب أخذت المجموعة الأولى الفيتامينات لمدة ٣ أشهر ف لوحظ أن قوتها أزدادت سريعاً في أداء التمرينات، بينما لم تزداد قوة لاعبي المجموعة الثانية إلا بمعدل ضئيل. ثم أعطيت المجموعة الثانية نفس المقدار من الفيتامينات خلال ٣ أشهر التالية فأزدادت قوتها بنفس مقدار قوة لاعبي المجموعة الأولى، والتي قلت قوتها في أداء التمارين عندما توقفت عن تناول الجرعات الحقيقية.

مما يثبت علمياً بأن للفيتامينات أثراً إيجابياً على زيادة قوة اللاعبين وقدرتهم على البناء العضلي السليم.

ما هي كمية الفيتامينات والأملاح والمعادن المطلوب تناولها من قبل لاعب بناء الأجسام لتصحيح أي نقص غذائي محتمل ؟

١	نوع الفيتامينات أو المعدن	الوحدات المطلوب أستهلاكها
٢	الفيتامين B1	١١٠ ملغم ٣
٣	الفيتامين B2	١١٠ ملغم
٤	الفيتامين B3	١٢٥ ملغم
٥	الفيتامين B5	١٠٠ ملغم

٦	الفيتامين B6	١٧٥ ملغم
٧	الفيتامين B12	ميكروغرام
٨	Folin Acid (أحد الحوامض)	٤٠٠ ميكروغرام
٩	بيوتين Biotin	٣٠٠ ميكروغرام
١٠	الكولين	٢٠٠ مليغرام
١١	أينوسيتول Inositol	١٥٠ مليغرام
١٢	مادة PABA (نوع من الحوامض)	١٠٠ مليغرام
١٣	الفيتامين C	١٠٠٠ مليغرام
١٤	الفيتامين D	٣٠٠ وحدة دولية
١٥	الفيتامين E	٥٠٠ وحدة دولية
١٦	كالسيوم	١٠٠٠ - ١٦٠٠ ملغم
١٧	الماغنيزيوم	٤٠٠ ملغم
١٨	الفوسفور	٥٠٠ ملغم
١٩	الحديد	١٨ ملغم
٢٠	النحاس	١٠٠٠ ميكروغرام
٢١	المانغنيز	١٠ ملغم
٢٢	الزنك	٢٥ ملغم
٢٣	الكروم	٢٠٠ ميكروغرام
٢٤	السيلينيوم	١٠٠ ميكروغرام
٢٥	النيكل	٥٠ ميكروغرام
٢٦	الفاناديوم	٧٥ ميكروغرام
٢٧	اليود Iodine	١٥٠ ميكروغرام
٢٨	البوتاسيوم	٩٩ مليغرام

٥) طريق نجاحك

كيف تدرك النجاح؟



ü وضع الأهداف

قبل أن تبدأ ممارسة التدريبات، اجلس وأكتب أهدافك (الصحة وبناء وقوة العضلات وزيادة اللياقة البدنية والخ).

ويجب أن يكون الهدف متاح المنال، حدد

وأعرف الوقت لكي يحدث ذلك، عندما أقول متاح المنال فأنا أعني ذلك بجد، لا تضع أهداف وهمية أو أهداف صعبة المنال تفقدك الحماس بعد العمل بجهد جهيد تجاه شيء لن تستطيع الوصول إليه، نعم يمكنك تحقيق نتائج مذهلة علي مر الوقت ولكنها تتطلب منك الصبر والإخلاص والرؤية طويلة المدى.

ü إتباع النصائح الغذائية حسب نوع جسمك

بشكل عام يجب معرفة نوع جسمك كي تحدد نوعية غذائك (لزيادة أو إنقاص الوزن)، ومن أفضل نظم التغذية التي أؤيدها هي أن تداوم على الوجبات المكتملة العناصر الغذائية (والمحتوية على الفيتامينات والأملاح والمعادن) حتى لا تضر بصحتك على المدى البعيد.

عزيزي..... أنت ما تأكل!!!

ليس المهم أن تكون مدمن تدريب وحمية كي تعيش بصحة جيدة، وشكلك رشيق ومتناسق وجميل ممثلي بالعضلات.

ما عليك هو أن تأكل وجبة متوازنة معقولة مع الابتعاد بشكل كبير عن الممنوعات ولكن ليس معنى ذلك هو الوصول إلى الحرمان ولكن عليك بالتوازن في تغذيتك

يوميًا (فإذا أكلت حلوى كالشيكولاتة مثلاً في يوم فعليك أن تأكلها للتذوق فقط على أن توازن ذلك في اليوم التالي بتناول ثمرة أو اثنتين من الفاكهة) هذا معناه مرونة في التعامل بحرص مع الأغذية الممنوعة، فالاعتدال شيء ثمين في الحياة.

التغذية الصحية للرياضيين:

يوصى دائماً الرياضيون باتباع أنظمة للغذاء الصحي تساعد على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة. وتوجد بعض الأساسيات في التغذية الخاصة بالرياضات أو ما يطلق عليها بـ "غذاء الرياضات":

١- الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بالحفاظ على معدلات الدهون التي تتناسب نوع الرياضة، وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة.

٢- على الرياضي المداومة على تزويد عضلاته للتدريب والمنافسة بوقود الكربوهيدرات وذلك بإعطاء المزيد من المساحة لهذا النوع من الأطعمة مع الإقلال من الدهون.

٣- الاستمتاع بأطعمة غذائية متنوعة لكي تمدك بالبروتينات والفيتامينات والأملاح والمعادن التي يحتاجها جسمك، والاحتياج لهذا التنوع قد يزيد مع لبرنامج الرياضي المجهد.

٤- العناية بالسوائل، فتناول السوائل والمياه مطلوب قبل وبعد وأثناء الرياضة لتجنب الجفاف.

يختلف وزن وشكل وحجم جسم كل رياضي عن الآخر حيث يتبعون أنظمة تدريبية مختلفة ولكن يتفقون في القواعد الغذائية الصحية التي يتبعونها إلا أن هناك بعض الاختلاف البسيط في وجباتهم الغذائية. فالرياضيون الذين يتبعون برامج رياضية

مجهدة لعدة ساعات يوميا يحتاجون إلى أكل كميات كبيرة من الكربوهيدرات، أما الرياضيون طوال القامة يحتاجون إلى أكل المزيد عن الرياضيين صغار القامة، وكذلك الرياضات المختلفة.

ü أخذ راحة ونوم كافية

أهمية النوم في حياة الرياضي:

يمثل النوم أهمية كبيرة في حياة الرياضي بشكل خاص، حيث أنه عن طريق النوم يقوم الجسم بالعديد من العمليات البنائية (النمو) وإفراز الهرمونات واستعادة الطاقة التي تعيد للجسم حيويته ونشاطه من جديد... خذ راحتك ونام جيداً حتى تنمو.

ü الابتعاد عن كل ما يهدم الصحة

لا يصح بعد أن وضعت أهدافك، وعرفت أسماء عضلاتك، ومارست التدريبات، مع تناول الغذاء المناسب، وأخذت الراحة ونمت جيداً... أن تهدم كل هذا وبالتالي أنت تهدم صحتك وتغضب ربك.

إليك أمثلة:

* التدخين * المخدرات * الخمر * المنشطات * العلاقات الجنسية المحرمة
* الإهمال

ü الاستمرار

الاستمرار في التدريب دون انقطاع طويل (يزيد عن أسبوع).

ü الحافز

زد من الحافز الذي سيدفعك دائما لزيادة المكاسب العضلية .

ü التركيز

التركيز دائماً قبل وبعد التدريب حيث أن التركيز هو وسيلتك الأولى لإنجاز أي عمل يتطلب بذل مجهود كبير وأيضا التركيز في نوع وكمية وجباتك الغذائية وأيضا مواعيد النوم والاستيقاظ.

ü الالتزام

الالتزام دائماً وقدر الإمكان بمواعيد التدريبات وأيامه والتغذية السليمة ومواعيد النوم والاستيقاظ والبعد عن كل العناصر الغير مفيدة التي تبني جداراً عالياً وقوياً ضد نجاحك وبالتالي يبعدك عن هدفك... (التزامك سيغير حياتك للأفضل بشكل كبير).

ü الصبر

لا تتعجل النتائج فالنجاح لا يأتي بين يوم وليلة (فقد يتأخر هدفك الان) ولكن ليس معنى هذا أنه سيتأخر كثيراً فالاستمرار والالتزام والإصرار والعزيمة والأمل يحققون لك الهدف.... (الصبر مفتاح النجاح).

ü الإرادة، الإصرار، العزيمة

تلعب قوة الإرادة دوراً مهماً بالنسبة للاعب خاصة من ناحية استعداداته لبذل أقصى طاقاته ليحقق أهدافه والنجاح والحياة في شكل وصحة جيدة. فالكثير من الناس بعد نجاحهم في اكتساب حجم عضلي وشكل متناسق يخرجون عن نظامهم التدريبي والغذائي الخاص بهم، مما يتسبب في زيادة أو نقص وزنها مرة أخرى... (التصميم علي بلوغ الهدف).

ü الحماس

يعتبر الحماس من أهم مقومات التألق والنجاح في المجالات الرياضية غير أن المبالغة فيه قد يؤدي للأسف إلى حاله من القهر الذاتي كما أن الحماس المفرط قد يقودك إلى بذل مجهود متزايد في التدريب وقد يكون ذلك في حد ذاته أمراً سابقاً

لأوانه فمثلاً إذا كان هدف اللاعب زيادة الحمولة في التمرين لتحقيق النمو والقوة العضلات وكان يضع لذلك أسلوباً عشوائياً غير منتظم فإنه بكل أسف لن يصل إلى النمو العضلي المنشود بل قد يشعر بالملل والضيق يعاوده بعد فترة غير طويلة من بذله المجهود غير المخطط له بحكمه.

ü التشجيع

التشجيع من العناصر المهمة التي قد تجعل الأمر أسهل، فالمساندة الدائمة من أفراد العائلة والأصدقاء مهمة جداً في أحيان كثيرة (سماع كلمات التشجيع دائماً تزيد من قدرتك على مواصلة المسيرة).

ü التواضع

تواضع مع من حولك لا تكن مغروراً أو متعالياً ومد يدك إلي من يريد مساعدتك في أي مكان.

ü التفاؤل

يجب علي اللاعب ألا يصاب بالتشاؤم مهما قابل من متاعب أثناء تقدمه في التدريب. وعليه أن يتمتع بالتصميم الذي يساعده سواء أثناء مراحل الاستقرار والتقدم أو فترات التراجع والفشل ويدفعه هذا التصميم إلي إجراء التغيرات المستمرة في أسلوب تدريبه.

ü الأمل

الإنسان لا يقدر أن يعيش بدون أمل (فالأمل يعني أن غداً أفضل بإذن الله).
... مقدرة بدون أمل مثل سيارة بدون موتور ...

ü نسيان التجارب الفاشلة

علينا أن نتناسى في الوقت الحاضر كل التجارب المؤسفة أو المخيبة للأمال، وأن نطوى الصفحة التي تعيد إلى أذهاننا هزائنا الماضية وعلينا أن نفتح صفحة

بيضاء جديدة وأن نكتب عنوان لها كالآتي: "أنا قادر على أن أصبح ما أريد أن أكون (بإذن الله)".

ü دائماً فكر في الفوائد

حفز نفسك عن طريق تذكرك دائماً بالفوائد التي منها:

- تنمية العضلات والحفاظ عليها بإذن الله.
- زيادة أو نقص الوزن.
- التخلص من الشكل الغير مرغوب فيه. (الغير متناسق، أو الخ).
- تقليل فرص الإصابة بالأمراض المختلفة مثل (أمراض القلب والشرابين، السكر،، الخ).

ü حارب الملل

أحياناً يتسرب الملل إلي بعض الأشخاص لأكثر من سبب أهمهم ببطء النتائج المتحققة، ويرجع ذلك إلي أنهم قد يستمعون إلي من حولهم أو بسبب فقدان الحافز والدافع وفيه ينخفض المستوى برغم استمرار التمرين فيبدءوا في تخريب ما وصلوا إليه.

عزيزي يجب عليك التوازن في كل شيء مع التدرج في استخدام الرياضة حتى يتعود الجسم شيئاً فشيئاً على ذلك، إن هدفنا هو الوصول إلى الصحة الجيدة أولاً ثم تنمية عضلية متناسقة في الجسم وليس الملل والسأم... حارب الملل واكسب أكثر...

ü الرياضة أسلوب حياة

إن الحصول علي مستوي رفيع من العضلات واللياقة البدنية ثم المحافظة علي هذا المستوي لا يأتي فقط من بضع ساعات يقضيها الفرد في التدريب أو ممارسة

الرياضة بل أن هذا الأمر يتطلب أسلوباً معيناً في الحياة لا بد من الاستمرار حتى أثناء ساعات النوم واليقظة وليس فقط في ساعات التمرين. ولا يمكن أن يكون الإنسان رياضياً بمعنى الكلمة لمدة ساعة أو ساعتين يقضيها في التدريبات إذا كان مهملًا في نفسه وجسمه.

ü وازن بين كل أمور حياتك

هناك دائماً خطر يترصص بالرياضيين الذين تعتبر الرياضة في حياتهم الشغل الشاغل لهم، أنه خطر إدمان التمرينات الرياضية أو ما يسميه علماء الطب النفسي (الشراهة في التدريب) وهو عرض جديد لمتلازمة (binge - purge) بدأ في الظهور حديثاً أن هناك أناساً يبدعون في شغل أوقات فراغهم بإتباع برنامج تدريبي لاكتساب أو حفظ اللياقة ولكن يتطور الأمر إلى حد الالتزام الصارم بهذا البرنامج التدريبي فيما يشبه الوسواس فهذا انقلاب إلى الضد، حيث يعتبر هذا خطراً داهماً يهدد صاحبه لدرجه فقدان وظيفته أو انهيار أسرته.

والعلاج الذي ينصح به الأخصائيون بهذه الحالة هو إرشاد الرياضيين من هذا النوع على أنهم يجب ألا يكونوا في هذه الحياة مجرد رياضيين أو إن جاز التعبير عبيداً للرياضة فحسب فهم بشر لهم مشاعرهم وقيمهم الإنسانية المختلفة ويجب عليهم المواءمة بين سلوكياتهم المختلفة بما يتفق مع متطلبات أنشطتهم الرياضية وحياتهم الإنسانية وقد يبدو تحقيق هذه المواءمة صعباً لكثير من الرياضيين المتحمسين للتمتع باللياقة البدنية بصورة تجعل من التدريب محورياً لحياتهم والحقيقة أن تركيز الإنسان على اهتمام واحد كأساس لوجوده يعد أمراً بالغ الخطورة وحيث أن ذلك قد يؤدي به إلى الوحشة بالإضافة إلى إمتحان لقيمه ومبادئه وهو ما سينعكس أثراً سلباً على ما يسعى إلى تحقيقه من عضلات ولياقة بدنية.

فاحذر عزيزي القارئ الرياضي الوقوع فريسة لإدمان التدريب واتبع حياه متزنة متعددة الأنشطة والاهتمامات.

ü خاص لك أيها المبتدئ

يقول بعض خبراء الرياضة إن حماسك لبدء التدريب وعمل تغييرات في شكل جسمك ربما يكون كثيراً جداً لسوء الحظ... أن الذين انفجرون خارجين من البوابة في تعقب وملاحقة للحصول علي جسد يتباهون به علي الشاطئ سريعاً ما تخدم نارههم ولا يراهم أحد ثانية في صالة التدريبات علي الإطلاق. لا تجعل هذا العام عاماً آخر من الحنث بالعهد الذي قطعته علي نفسك. كم عدد الليالي التي قضيتها أمام التليفزيون ملتهما البيتزا حتى آل حالك إلي ما أنت علي الان خذ الأمور بهدوء وببطء وبالتدرج قدم عقائد الصحة واللياقة إلي أسلوب حياتك خطط للتغيير في نظامك الغذائي وأسلوب حياتك لتساعد في ملك زمام اللياقة والعضلات لأمد طويل.

اليوم هو أولى خطواتك: استمر على مواصلة المشوار هذا العام وغير جسدك بطريقة صحيحة.

ü ملاحظات (يجب مراعاة الآتي)

- * الوجبات الغذائية من حيث الكم والكيف.
- * أن تكون دائماً في الوزن المناسب.
- * أن كل الأجسام ليست متساوية في الوزن/الطول/كمية الدهون الموجودة بالجسم/شكل الجسم/العمر/عدد مرات التدريب/الوراثة.
- ولهذا يجب عليك دائماً أن تحاول قدر الإمكان الاستفادة من كل معلومة صحيحة تعرفها كي تنال ما تريد.

كيف تتعامل مع الكتاب .. في سطور قليلة؟

١- تعرف على أسماء عضلاتك.

٢- قم بمعرفة ما يجب أن تفعله قبل وبعد التدريب (الاحماء والاطالة .. الخ).

٣- اختار البرنامج الذي يناسبك (يناسب مستواك وهدفك وخطتك).

٤- ولأكبر استفادة:

- اختار ما يناسبك (مستواك) من مبادئ وايدر.
 - حدد الوقت المناسب لتدريب الايروبيك (حسب هدفك وخطتك).
 - قم بقياس الفوائد.
 - اختار التغذية المناسبة (حسب هدفك وخطتك)....
 - أيضا اختار المكملات الغذائية المناسبة (حسب هدفك وخطتك).
 - لا تنسى طريق نجاحك ... لأن به الكثير (لنجاحك).
- أخيراً.. بعد كل ما سبق لا يسعني إلا أن أقول لك أنك تسير بخطى ثابتة نحو تحقيق الهدف والنجاح في تنمية العضلات (إن شاء الله) ... هذه هي الجائزة ...

وختاماً

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

[البقرة : ٣٢]

أين تجد مؤلفات كابتن/ خالد هيكل؟

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

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

تابع دائما .. فدائما هناك الجديد

نبذه عن المؤلف

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

- 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

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