

الفهرس

11	مقدمة
12	تمهيد
13	الباب الأول (قبل البداية في ممارسة التدريبات)
14	* دعوه لممارسة الرياضة :
15	* ما الفائدة من عضلات للأبد ؟
17	* لا يوجد وقت للرياضة :
18	* التدريب المنتظم ومشكلة الوقت :
19	* كيف تدرك النجاح ؟
22	* عملية بناء العضلات :
22	* إرشادات هامة قبل ممارسة التدريبات
25	الباب الثاني (جسمك)
26	* أولاً أعرف عضلات جسمك :
30	* ثانياً حدد نوع جسمك :
33	الباب الثالث (التدريب)
35	* مقدمه.
35	* ما هي مزايا تدريبات (عضلات للأبد) :
36	* كيف تبدأ ممارسة الرياضة ؟
36	* الاستعداد الذهني قبل التدريب مباشرة :
36	* كيف تكون الرياضة آمنة ؟
37	* الإحماء والتهدئة وأهميتهما :
41	* التدريبات
43	- التدريب بالبار.
56	- التدريب الأيزومتري.
65	- التدريب بالشريط المطاطي.
75	- التدريب بالدمبل.
84	- التدريب بدون أوزان.
95	- التدريب بالكابل.
104	- التدريب الهوائي.
115	* تدرب حسب مستواك :

115	- برنامج للمبتدئين (الذين لم يمارسوا الرياضة من قبل)
116	- برنامج لأصحاب المستوى المتوسط (وكذلك الممارسون بشكل متقطع)
116	- برنامج لأصحاب المستوى المتقدم (الممارسون للرياضة)
117	- ما الاستفادة من البرنامج التمهيدي للتدريب ؟
117	- كيف تمشي ؟
117	- الآن أبدأ برنامج (عضلات للأبد)
118	- أشكال مختلفة للتدريب
121	- ماذا أدرب أولاً .. العضلات الكبيرة أم الصغيرة ؟
121	- كيف يمكنك عمل برنامج تدريبي لنفسك
122	* ما الاستفادة من استخدام التدريبات بهذا الشكل من التنوع ؟
123	* ما معنى المجموعة والتكرار ؟
123	* سرعة التكرار
124	* ما هو الوزن الأمثل الذي يجب رفعه ؟
124	* متى يجب زيادة الوزن ؟
124	* التنفس (في تدريبات الأثقال)
124	* متى أدرّب ؟
125	* الراحة بين المجموعات
125	* لماذا التمارين القلبية (الإيروبيك) ؟
125	* ما هي أفضل أوقات ممارسة الرياضة لحرق الدهون ؟
126	* رفيق التدريب
126	* ما هو شكل الجسم الذي تريده ؟
127	* لأكبر الاستفادة من التدريبات
127	- التدريب بانتظام
127	- غير في التدريب
127	- اهتم بطريقة أداء التدريبات
128	- احذر ... الإفراط في التدريب
129	* وأخيرا الوقت والمجهود مقابل الصحة والعضلات

131	الباب الرابع (التغذية)
133	* مقدمه
134	* أنواع الغذاء
135	- الكربوهيدرات.
136	- الدهون.
137	- البروتينات.
138	- الفيتامينات.
146	- الأملاح والمعادن.
152	- الألياف.
154	- الماء.
160	* ماذا تفعل لكي تستفيد من البرنامج التدريبي ؟
162	* عزيزي أنت ما تأكل !!!
163	* التغذية الصحية للرياضيين
164	* الجداول الغذائية
164	- المجموعة (A) الأغذية البروتينية
164	- المجموعة (B) الأغذية الكربوهيدراتية (المركبة ، النشوية)
164	- المجموعة (C) الأغذية الكربوهيدراتية (البسيطة)
164	- المجموعة (D) الأغذية الكربوهيدراتية (المركبة ، الليفية)
165	- جداول محتويات الأغذية من السعرات الحرارية
169	الباب الخامس (الراحة والنوم)
170	* مقدمة
170	* أولاً الراحة
171	* ثانياً النوم
171	- مقدمة
171	- ما هو النوم ؟
172	- ما عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي ؟
173	- هل يتغير النوم مع تقدم السن ؟

173	- أهمية النوم في حياة الرياضي
174	- تأثير الحرمان من النوم
175	- نوم الظهيرة
175	- فوائد النوم في فترة الظهيرة
176	- أهم فوائد الراحة والنوم
177	- نصائح لنوم سليم
181	الباب السادس (عناصر يجب الابتعاد عنها)
182	* مقدمة
182	* أولاً التدخين
189	* ثانياً المخدرات
197	* ثالثاً الخمر
203	* رابعاً المنشطات
207	* خامساً ما ينتج عن العلاقات الجنسية المحرمة
213	* سادساً الإهمال
215	الباب السابع (عناصر النجاح)