

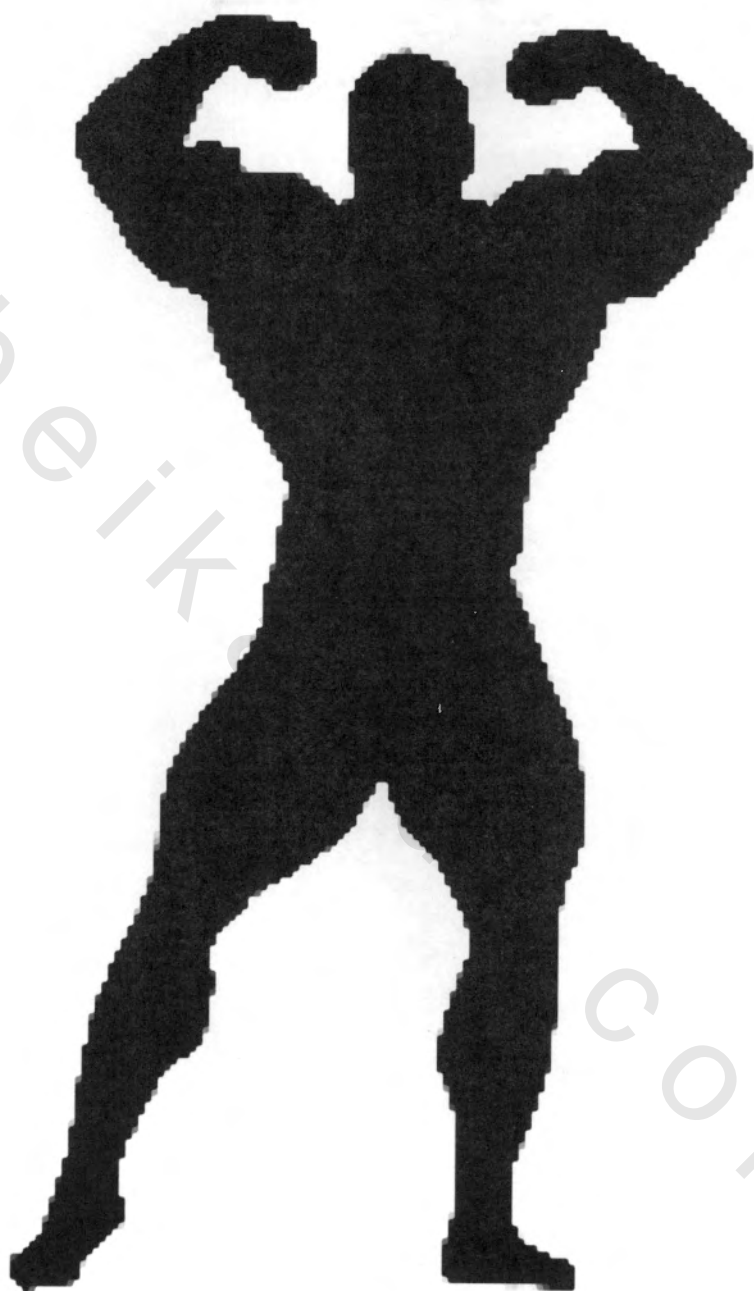
ثالثًا :

## تمرينات

(أبني جسمك في أسبوعين)



obeikandi.com



## الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)

العضلات المستهدفة

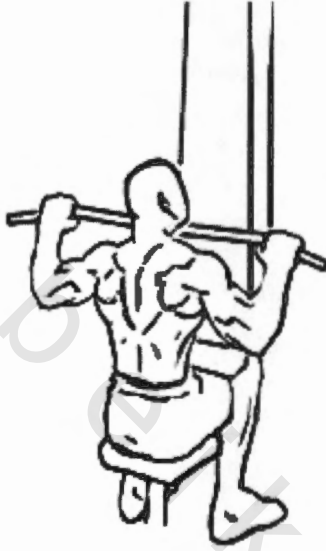


عدد المجموعات: ٤

عدد التكرارات: ١٠/١٥/٢٠/٣٠

ملحوظة: الأوزان تزيد ... التكرارات تقل

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



هذا التمرين

يهدف بشكل

عام لتوسيع

عضلات الظهر

بالإضافة، إلى

أنه يعمل على

تشغيل الذراعين

وأيضاً الكتفين

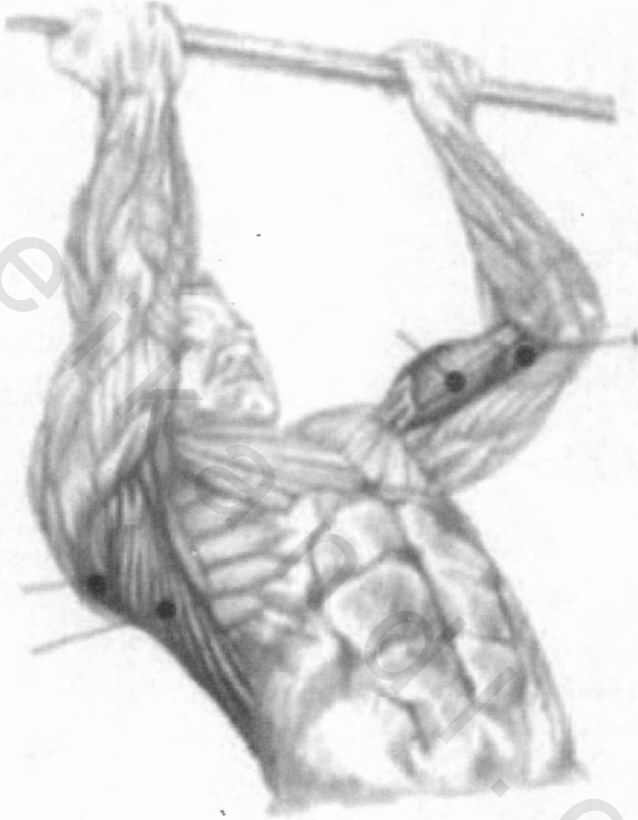
بدرجة أقل (بشكل

غير مباشر)، هذا التمرين يعمل على عضلات الظهر العريضة الذي هو الجزء الأعلى من الظهر ومنتصفة هو الهدف الرئيسي لهذا التمرين.

## التنفيذ:

١. أجلس على مقعد الجهاز وظهرك مستقيم.. ضع ركبتيك بشكل مريح تحت وسادة دعم الركبة.
٢. أمسك البار بشكل جيد وبقبضة (راحتي اليدين للأمام).
٣. اسحب البار ببطء نحو صدرك، فقط عندما تصل إلى تحت صدرك مع القبض لمدة ثانية تقريباً.
٤. ببطء عود بسهولة إلى وضع البداية والظهر ما زال مستقيم واليدين أيضاً ما زالت تمسك بشكل جيد بالبار.
٥. كرر الحركة.

## الجدب لأعلى بقبضة معكوسة على العقلة العضلات المستهدفة

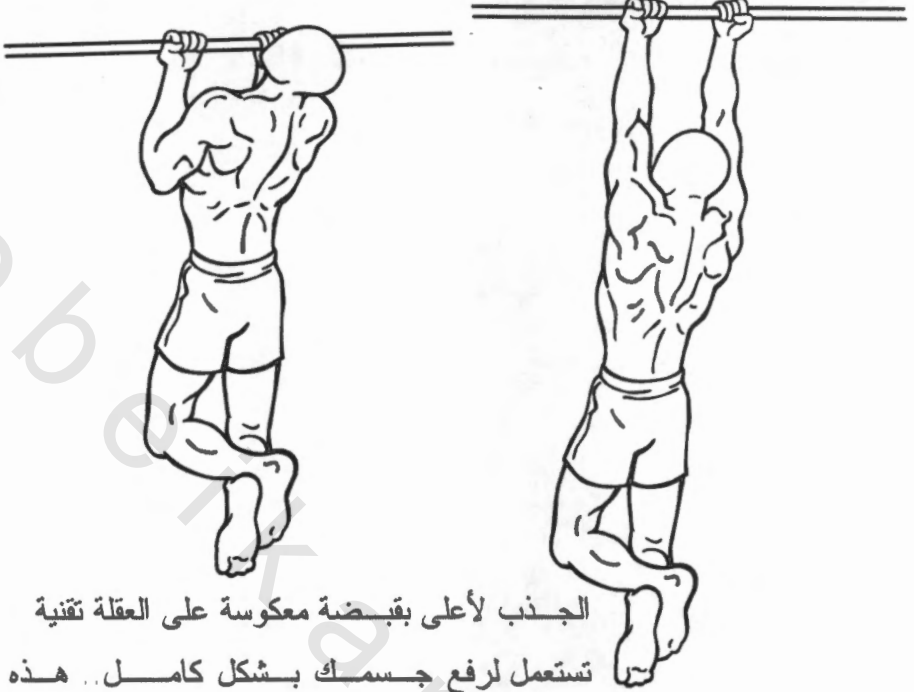


عدد المجموعات: ٤

عدد التكرارات: لا يقل عن ١٠ تكرارات

ملحوظة: أول مجموعة أدي تكرارات حتى عدم القدرة على أداء تكرارات أخرى ... ثم راحة وقم بأداء المجموعة الثانية أدي تكرارات حتى عدم القدرة على أداء تكرارات أخرى وهكذا.

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



الجنب لأعلى بقبضة معكوسة على العقلة تقنية تستعمل لرفع جسمك بشكل كامل... هذه التمارين من أفضل التمارين لعضلات الجسم العليا وتنمية الكتلة العضلية وزيادة المكاسب للقوة بشكل أسرع وأكثر فاعلية. مع هذا، فإن هذه التمارين صعبة وخطرة جداً عادة لظهورك إن لم تمارس بشكل صحيح ومطلوب للمبتدئين أن يستعملوا هذا التمرين... بينما يجب المداومة عليها بعد بضعة أشهر من الذهاب المستمر إلى الجمنازيوم.

### التنفيذ:

١. أمسك العقلة بكلا يديك (راحتي اليدين اتجاهك) قبضة قدر عرض كتفك.
٢. علق نفسك على العقلة واسحب نفسك لأعلى حتى مستوى ذقنك.
٣. ثم انزل بوزن جسمك حتى تصل إلى مد ذراعيك.
٤. ارفع نفسك لأعلى مرة ثانية وكرر الحركة.

الجذب لأسفل خلف الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات) :  
العضلات المستهدفة

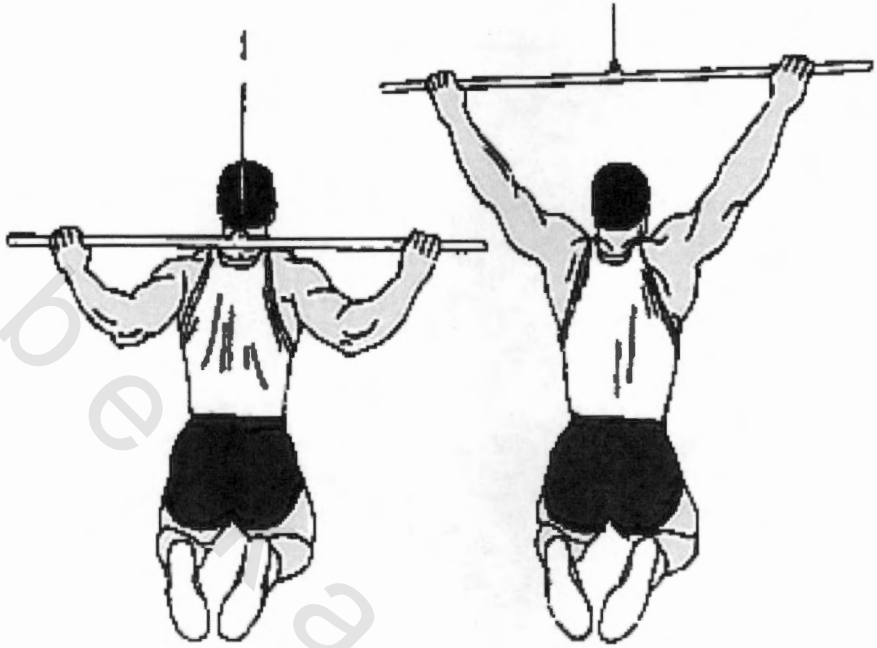


عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ١٠ / ١٥ / ٢٠ / ٣٠

ملحوظة: الأوزان تزيد ... التكرارات تقل

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



هذا التمرين رائع. فهو يحسن الجزء الأعلى من الجسم الذي يشغل العضلات الظهرية على نطاق واسع معاً.

**التنفيذ:**

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 تماماً.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## الجنب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة:

العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٤

عدد التكرارات: لا يقل عن ١٠ تكرارات

ملحوظة: أول مجموعة أدي تكرارات حتى عدم القدرة على أداء تكرارات أخرى ... ثم راحة وقم بأداء المجموعة الثانية أدي تكرارات حتى عدم القدرة على أداء تكرارات أخرى وهكذا.

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



الجنب لأعلى على

(العقلة) أمام الرقبة

تقنية تستعمل لرفع

جسمك بشكل كامل.

هذه التمارين من أفضل التمارين

لعضلات الجسم العليا وتنمية

الكتلة العضلية وزيادة المكاسب

للقوة بشكل أسرع وأكثر فاعلية.

مع هذا، فإن هذه التمارين صعبة وخطرة جداً

عادة لظهورك إن لم تمارس بشكل صحيح

ومطلوب للمبتدئين أن يستعملوا هذا التمرين

بينما يجب المداومة عليها بعد بضعة أشهر

من الذهاب المستمر إلى الجمنازيوم.

## التنفيذ:

١. أمسك البار المعلق (العقلة) مع استعمال قبضة

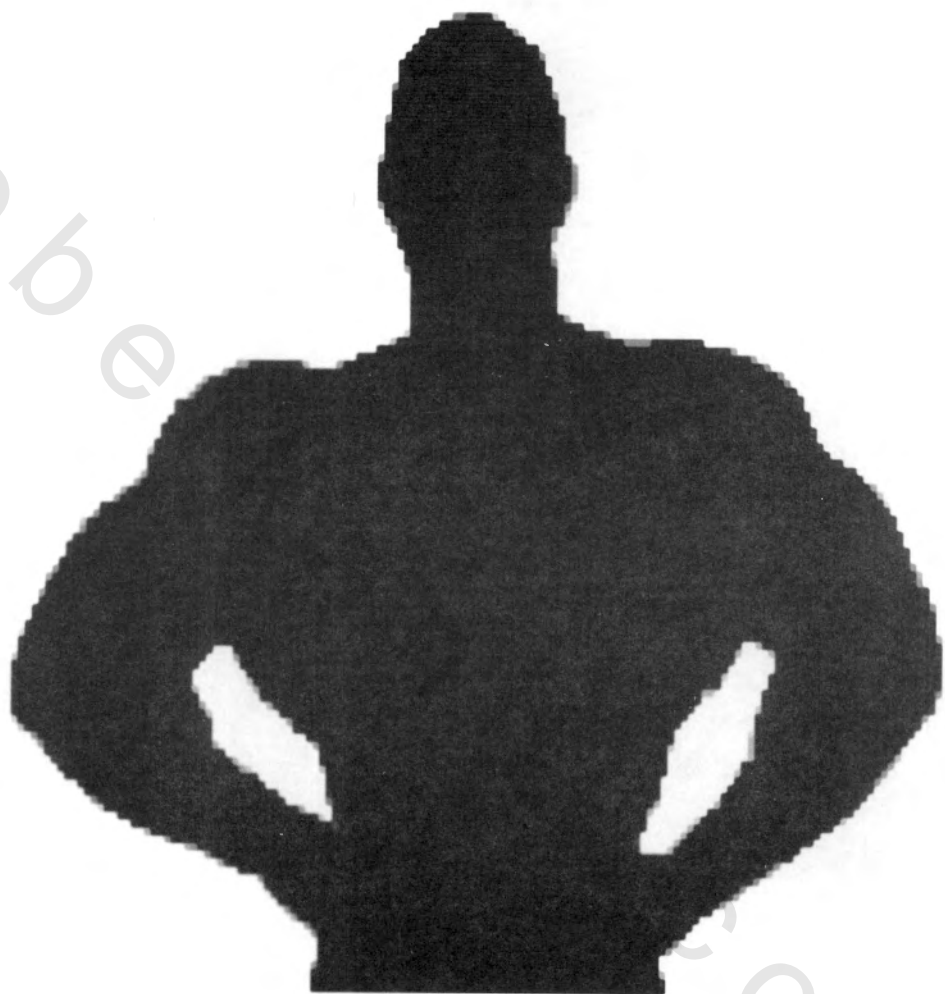
أكبر من عرض الكتفين.

٢. ارفع جسمك لأعلى... قدر الإمكان أمام الرقبة.

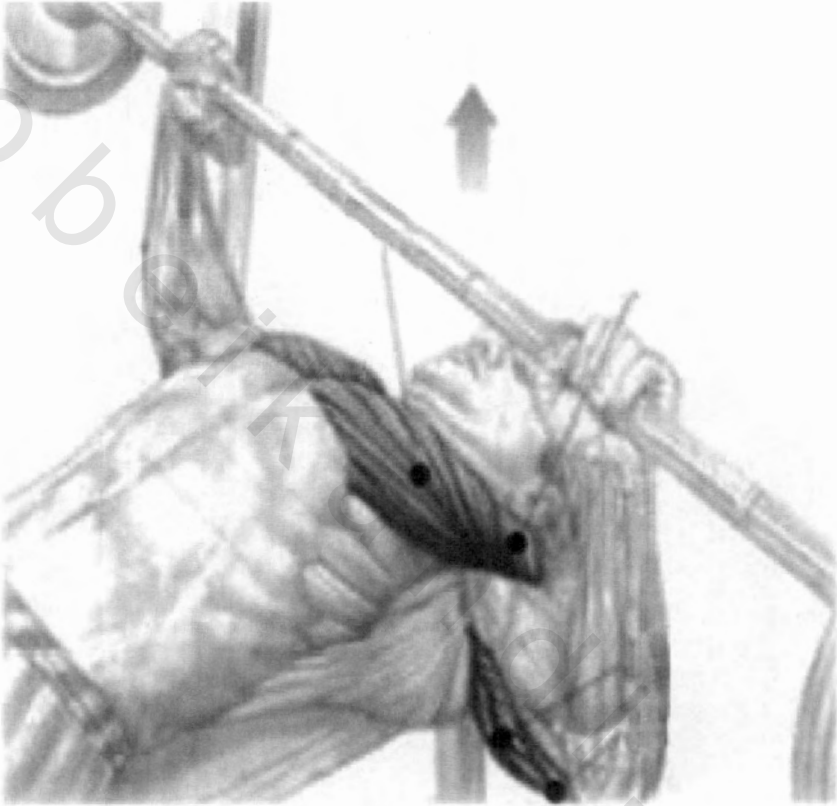
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandi.com



## الضغط على البنش المستوي بالبار العضلات المستهدفة

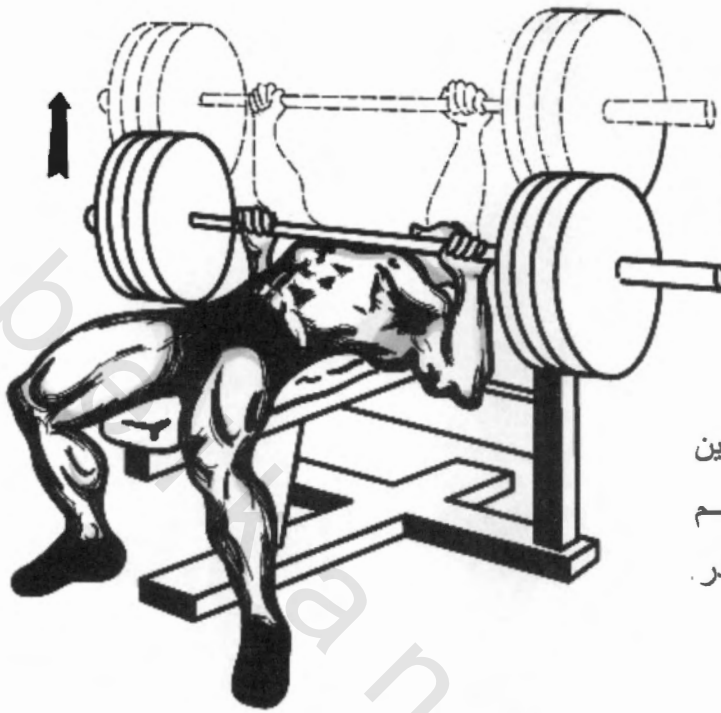


عدد المجموعات : ٥

عدد التكرارات : ٨/٨/١٠/١٢/١٥

❖ زد الوزن كل مجموعة (مع تقليل التكرارات).

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



إن تمرين

الضغط

على البنش

المستوي

بالبار من

أكثر

التمارين شعبية.

ويزود هذا التمرين

القوة والحجم

لعضلات الصدر.

### التنفيذ:

١. استلقي بظهرك على البنش المستوي (مع استقامة الظهر).
  ٢. أمسك البار جيذاً، (القبضة أكبر من كتفك قليلاً).
  ٣. أدفع البار لأعلى من على الحامل حتى يستقيم ذراعيك.
  ٤. ببطء انزل لأسفل (تجاه صدرك) بالقرب من حلمتي الصدر.
  ٥. بسرعة تحول إلى دفع البار لأعلى.
  ٦. كرر الحركة.
- ❖ ركز جيداً عند الضغط ودفع البار لأعلى حتى تستفيد أكثر من تحكمك في وزن البار.

## الرفرفة على جهاز بيك ديك

العضلات المستهدفة

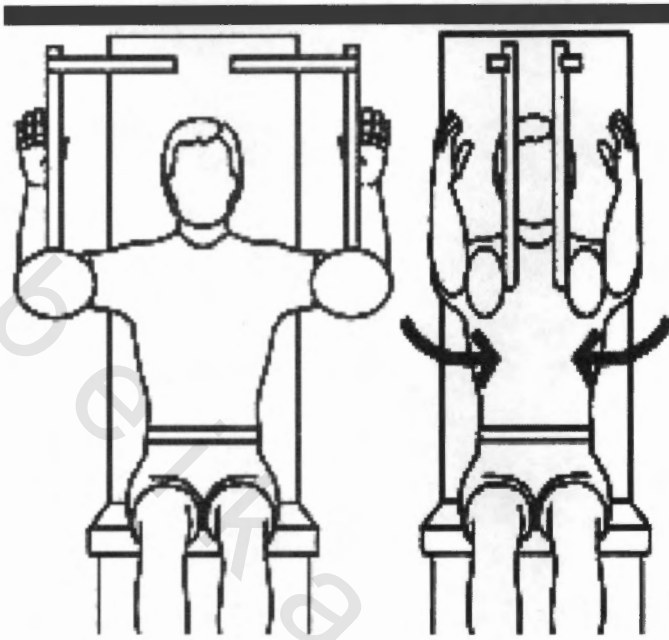


عدد المجموعات: ٥

عدد التكرارات: ٨/٨/١٠/١٢/١٥

❖ زد الوزن كل مجموعة (مع تقليل التكرارات).

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



هذا التمرين  
عموماً يستعمله  
أكثر لاعبي بناء  
الأجسام لكي  
يبنوا صدر قوي  
يتميز بالشكل  
الرائع.

هذا التمرين  
يُركز أولاً على  
الحد الخارجي  
للصدر بدلاً

من الأكتاف والصدر في نفس الوقت مثل تمارين الصدر الأخرى التي  
تتضمنها.

### التنفيذ:

١. اليدين يجب أن تكونا متوازيتين، المرفقين يستندان إلى وسادات الجهاز.
٢. ادفع إلى الأمام نحو الصدر تقريباً ٩٠ درجة أو حتى تشعر بتوتر قليل بين عضلات الصدر.... تأكد أن يديك ومرفقيك متصلان دائماً بالجهاز (الوسادة المبطنة).

٣. امسك الوسادتين بلطف، (لا تتركها) ثم عد إلى وضع البداية.

❖ هذا التمرين يصبح أفضل عند التركيز على الضغط الكامل على مركز الصدر.

## الغطس على المتوازيين

العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٥

عدد التكرارات : ١٥ تكرار لأفضل تأثير (النتيجة تختلف من شخص  
لآخر).

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:

هذا التمرين يساعد على نمو وتطويع عضلات الصدر بالإضافة إلى عضلات الترايسبس.

الغطس على المتوازيين تمرين مؤثر بشكل ملحوظ عن عضلات الترايسبس الذي يعطيها القوة والشكل الجميل مع باقي عضلات الجسم.

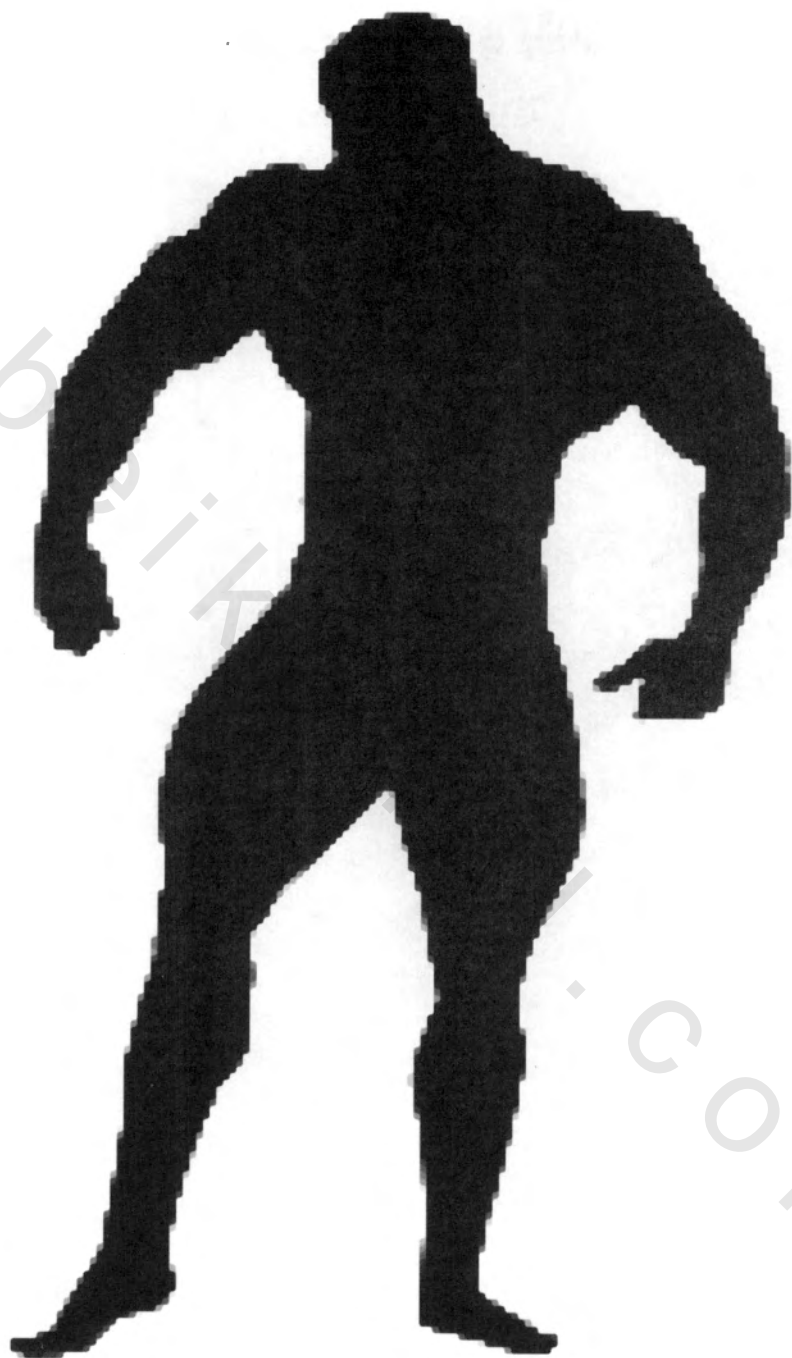
هذه التقنية أفضل عندما يتم أدائها بوزن الجسم أولاً، قبل أن تستعمل الأوزان (الأثقال) الإضافية.



## التنفيذ:

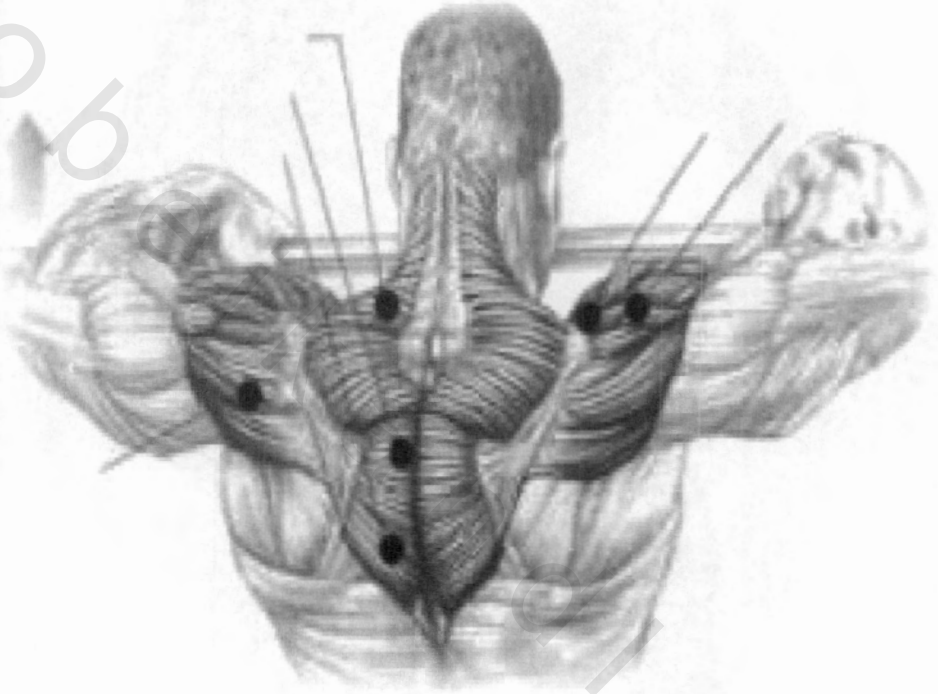
١. ارفع جسمك بذراعيك وهي ممددة فوق المتوازيين.
  ٢. ببطة وبتركيز انزل جسمك لأسفل.
  ٣. ارفع جسمك لأعلى حتى تصل إلى وضع البداية تماماً.
- ❖ لأفضل تأثير حاول أن تعصر (تقبض) عضلات الصدر والترايسبس.

obeikandi.com



## التجديف العمودي بالبار

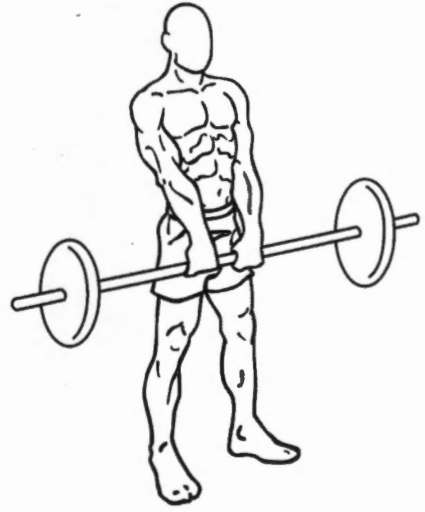
### العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ٨/١٠/١٢/١٥

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



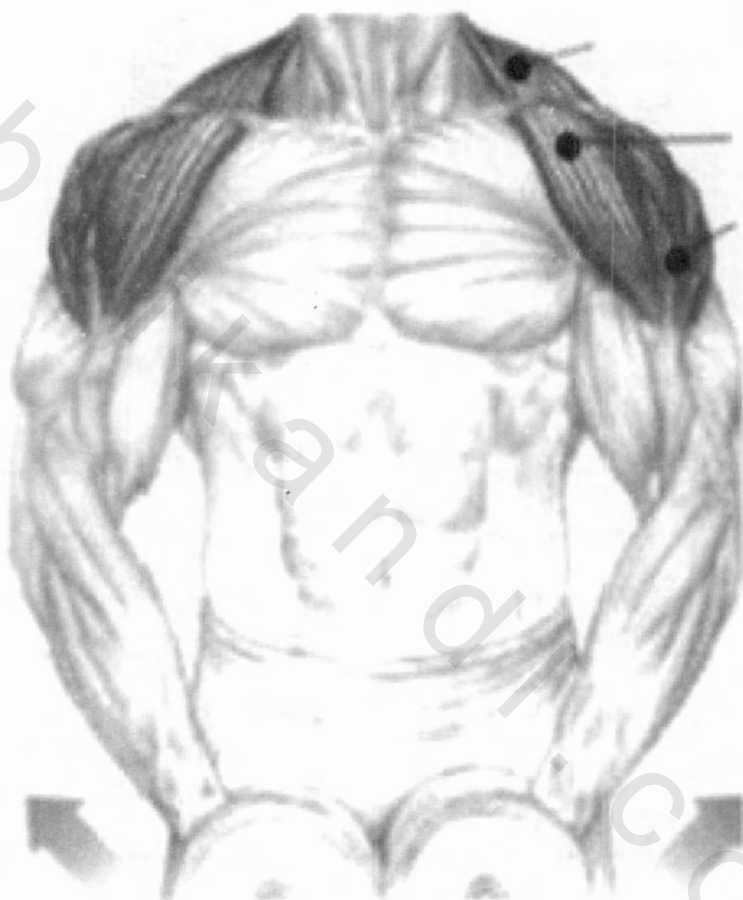
التجديف العمودي بالبار قد يكون أداءه صعب بالنسبة للمبتدئين... ولكن أداءه سيصبح أسهل متى تعودت على أداءه يجب أن تعلم أنه أحد المفاتيح الرئيسية في رياضة بناء الأجسام. فهذا التمرين يساعد على بناء الجسم والهيكل الخلفي وكذلك يوسع عرض الكتفين.

### التنفيذ:

١. امسك البار باستخدام القبضة الضيقة.
٢. المسافة بين قنميك 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 ١٠ - ٢ ثانية.
٤. العودة إلى نقطة البداية.
٥. كرر الحركة.

## الرفعات الجانبية بالدمبل

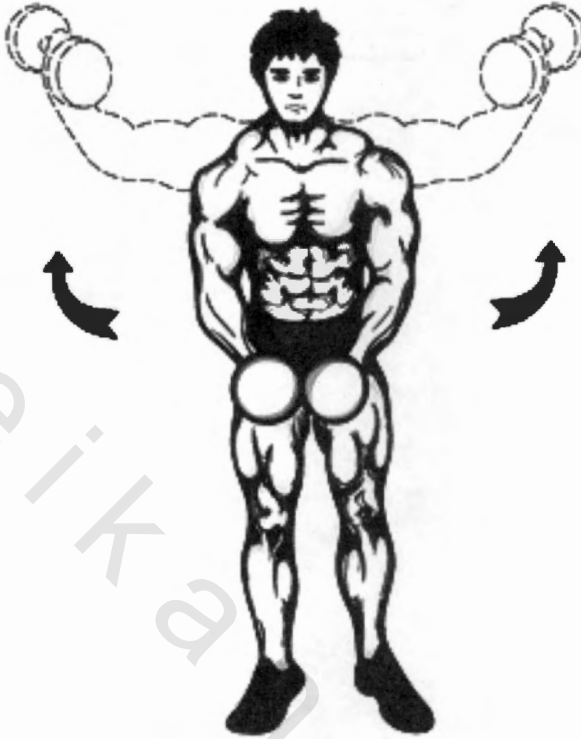
العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ٨/١٠/١٢/١٥

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



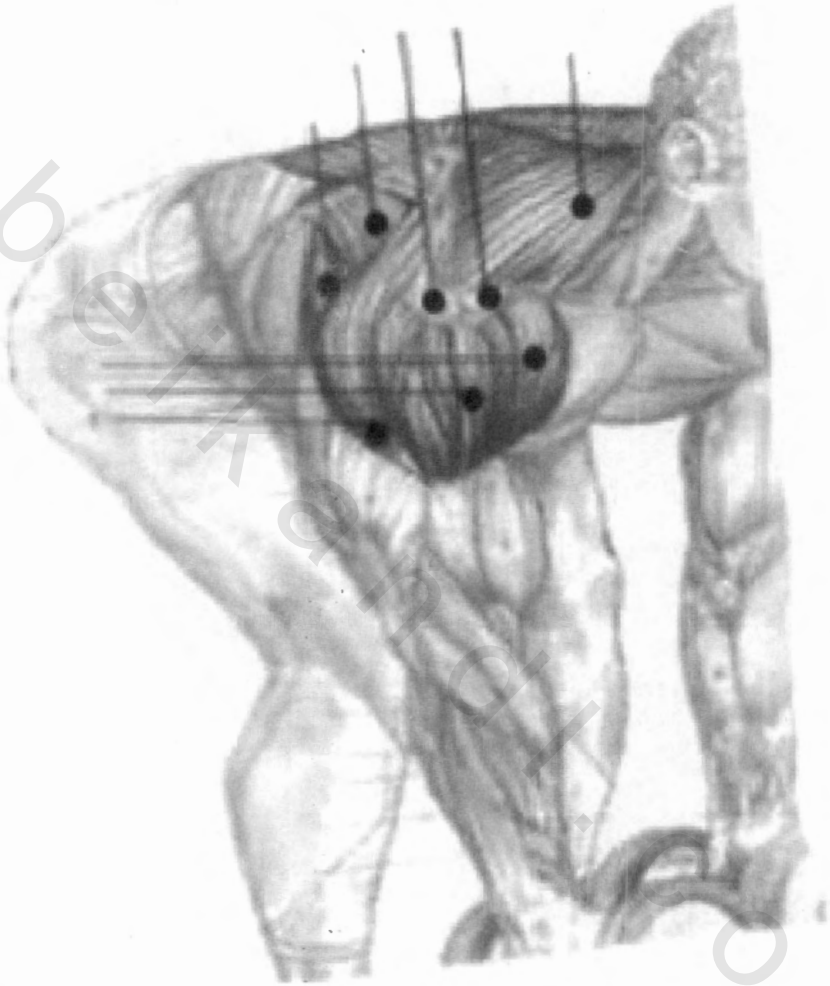
الرفعات الجانبية بالدمبل من أهم التمارين التي تنمي الجزء الأوسط من الكتف وتعمل على تحديدها وظهورها بشكل أوضح وأجمل.

**التنفيذ:**

١. امسك اثنين من الدمبل واحدة على كل جهة، بحيث يكونان أمام جسمك (راحتي اليدين يواجهان بعضهما).
٢. ارفع الدمبل من خلال جلب ظهر يديك نحو السقف مع الحفاظ على ذراعيك مستقيمين قدر الإمكان حتى تصبح ذراعيك موازية للأرض. توقف لمدة ١ ثانية في هذا الوضع.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## الرفعات الجانبية من الانحناء

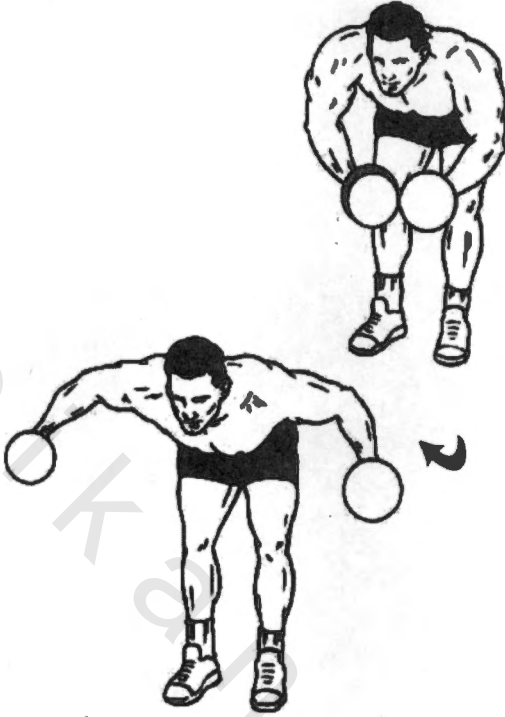
العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٥

عدد التكرارات: ٨/٨/١٠/١٢/١٥

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:

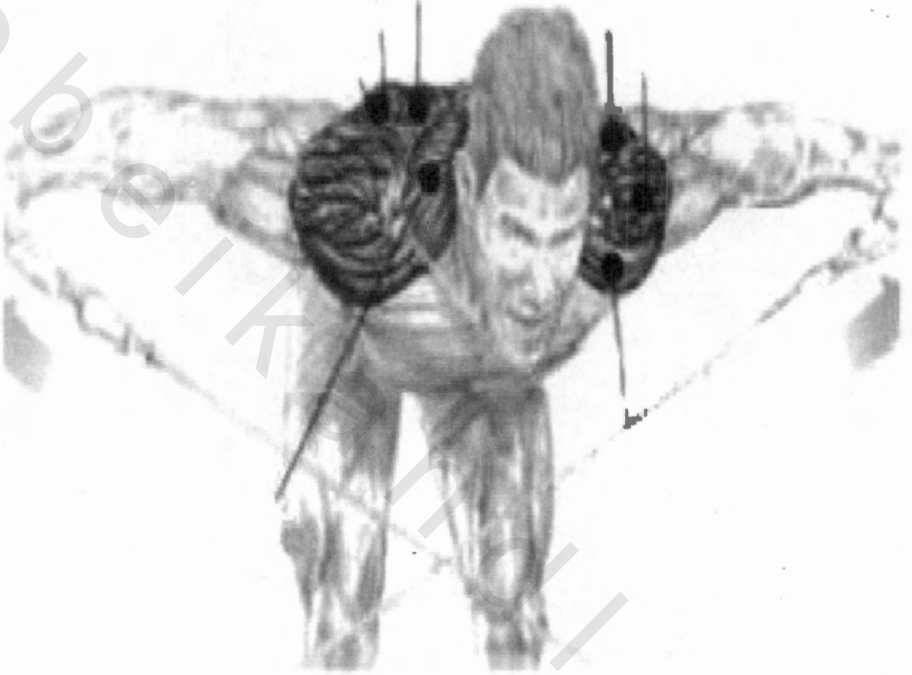


الرفعات الجانبية من الانحناء هو تمرين ممتاز لبناء الرأس الخلفي من الكتف. وبقدر ما هو سهل التنفيذ لممارسته ولكنه يحتاج إلى تركيز ولأوزان ثقيلة هذا غير الأداء وذلك للحصول على النتائج المطلوبة في أقل من أسبوعين.

### التنفيذ:

١. امسك اثنين من الدمبل ومل للأمام (حتى يصبح صدرك موازيا للأرض).
٢. ارفع الدمبل لأعلى في اتجاه السقف حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.
- ثم قف لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

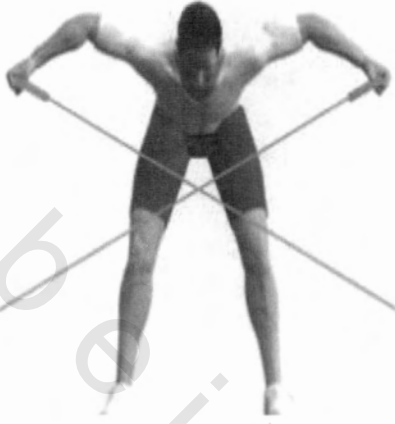
الرفعات الجانبية من الانحناء باستخدام الكابل المتقابل  
العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٥

عدد التكرارات: ١٥ (وزن واحد ثقيل)

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



الرفعات الجانبية من الانحناء باستخدام الكابل المتقابل هو تمرين ممتاز لبناء الرأس الخلفي من الكتف. وهو أسهل في التنفيذ من الدمبل ولكنه أيضا يحتاج إلى تركيز وأوزان ثقيلة هذا غير الأداء وذلك للحصول على النتائج المطلوبة في أقل من أسبوعين.

### التنفيذ:

١. امسك اثنين من مقابض الكابل المتقابل (اليمنى تمسك المقبض الأيسر واليد اليسرى تمسك المقبض الأيمن)... ومل للأمام (حتى يصبح صدرك موازيا للأرض تقريبا).
٢. ارفع المقبض لأعلى في اتجاه السقف حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض. ثم قف لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## الرفعات الأمامية بالدمبل

### العضلات المستهدفة

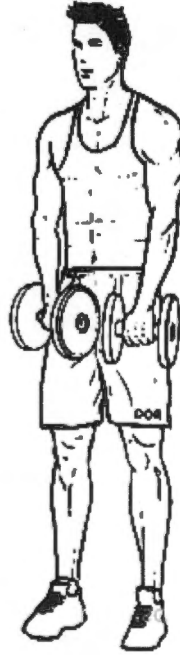
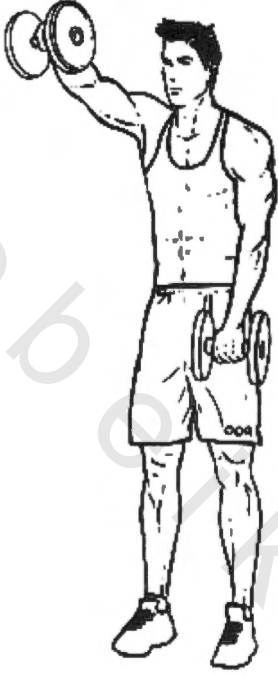


عدد المجموعات: ١٥

عدد التكرارات: ٢٠ (وذلك لتحقيق نتائج كبيرة في غضون أسبوعين).

❖ اختار الوزن (بغاية) الذي يمكنك أداء ١٥ x ٢٠ تكرار بدون زيادة أو نقصان.

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:

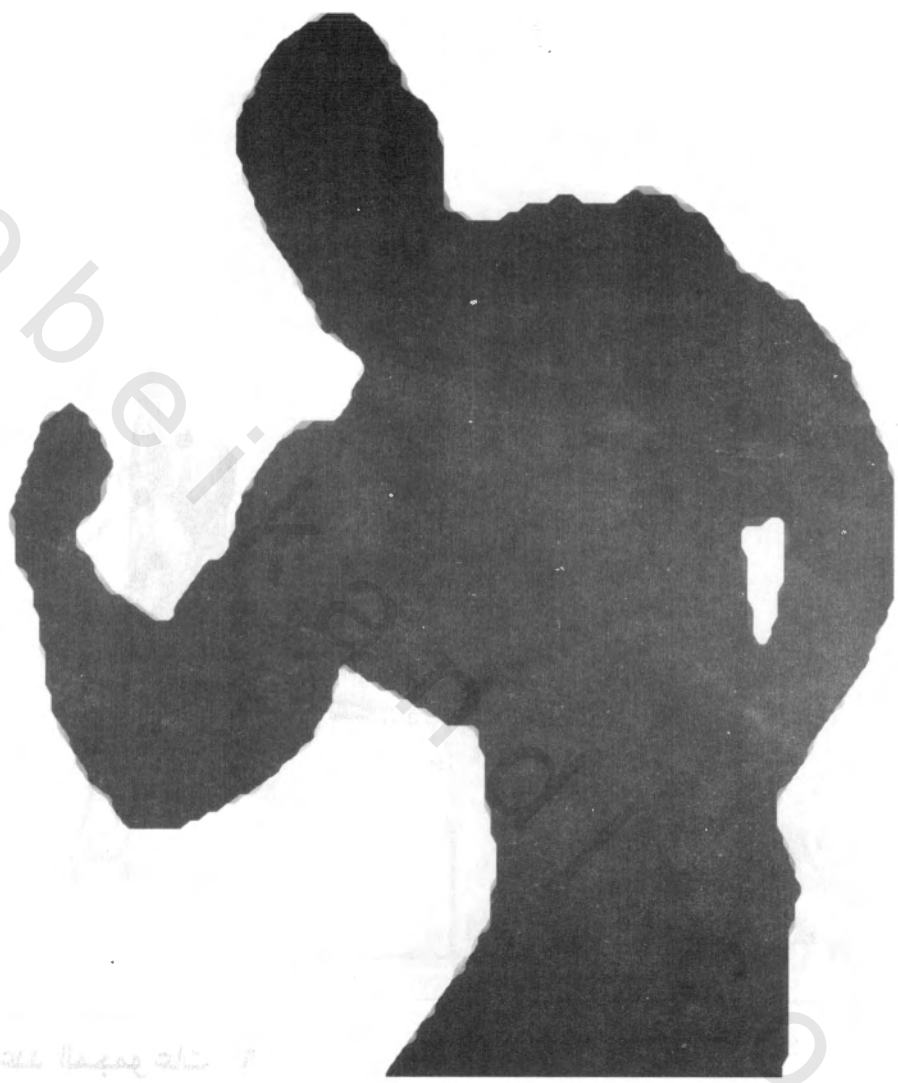


الرفعات الأمامية  
بالدمبل يستهدف  
الرأس الأمامي  
من الكتف، هذا  
التمرين سيتيح  
ليس فقط أن  
تحصل على  
أكثاف أكبر  
وأكثر تحديدا  
ولكن سيفيد في  
تحديد الذراعين  
أيضا.

## التنفيذ:

١. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد، والوقوف... القدمين قدر عرض كتفيك. راحتي اليدين تجاه جسمك.
٢. ارفع واحدة من الدمبل حتى يصبح ذراعك موازي للأرض.
٣. ببطء وبحكم عُد لوضع البداية.
٤. أدي نفس الحركة مع الذراع المعاكس. ثم تابع تكرار التمرين بالتناوب بين ذراعيك (الذراع الأيمن ثم الأيسر وهكذا).

obeikandi.com



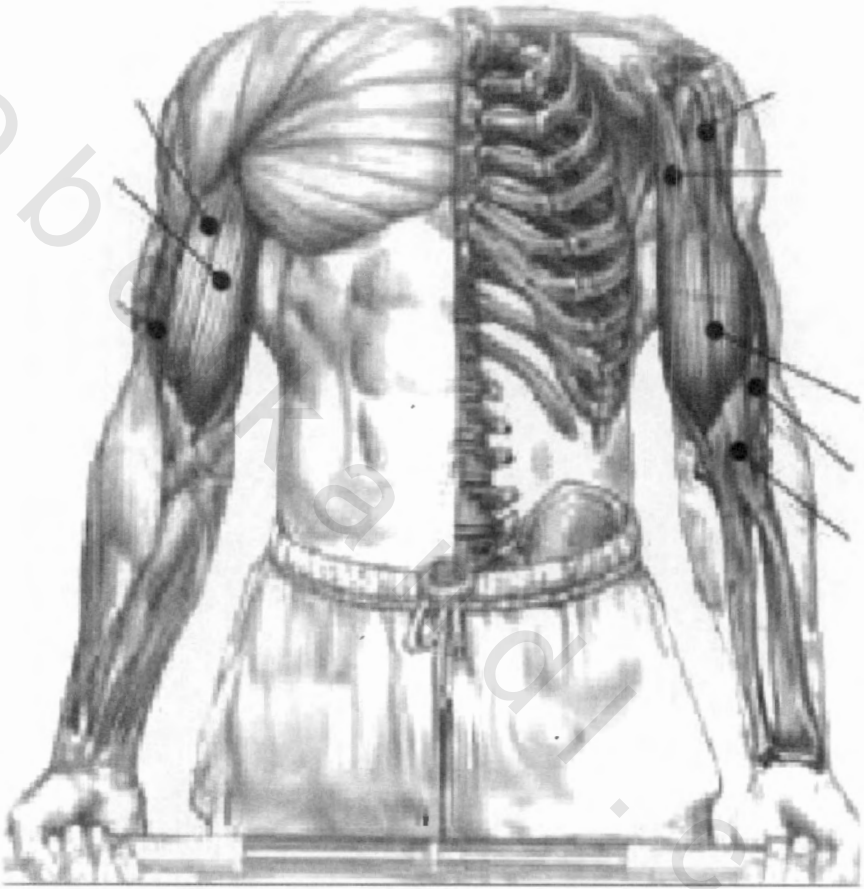
all things are

all things are

all things are

## المرجحة بالبار

العضلات المستهدفة

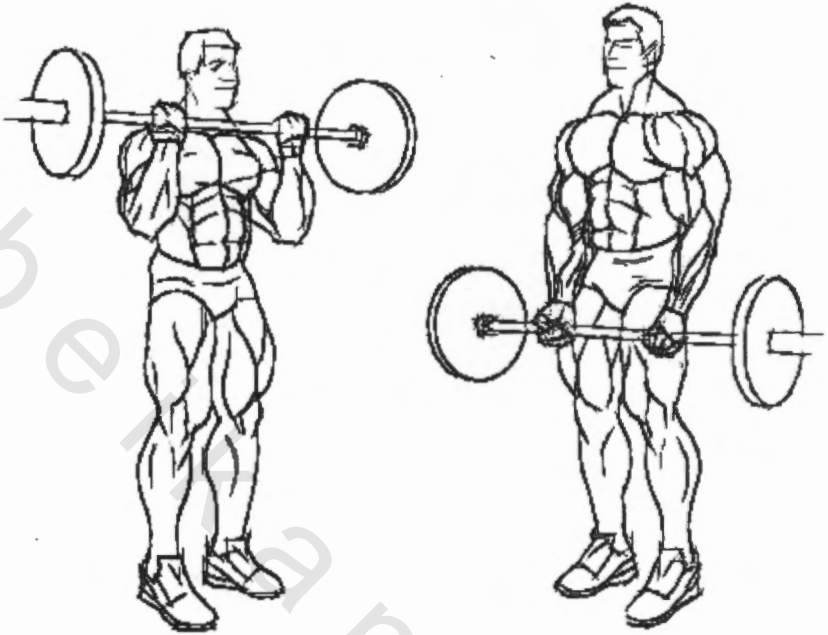


عدد المجموعات : ٦

عدد التكرارات : ١٠/١٢/١٥

❖ ١٠ x م٢ / ١٢ x م٢ / ١٥ x م٢

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



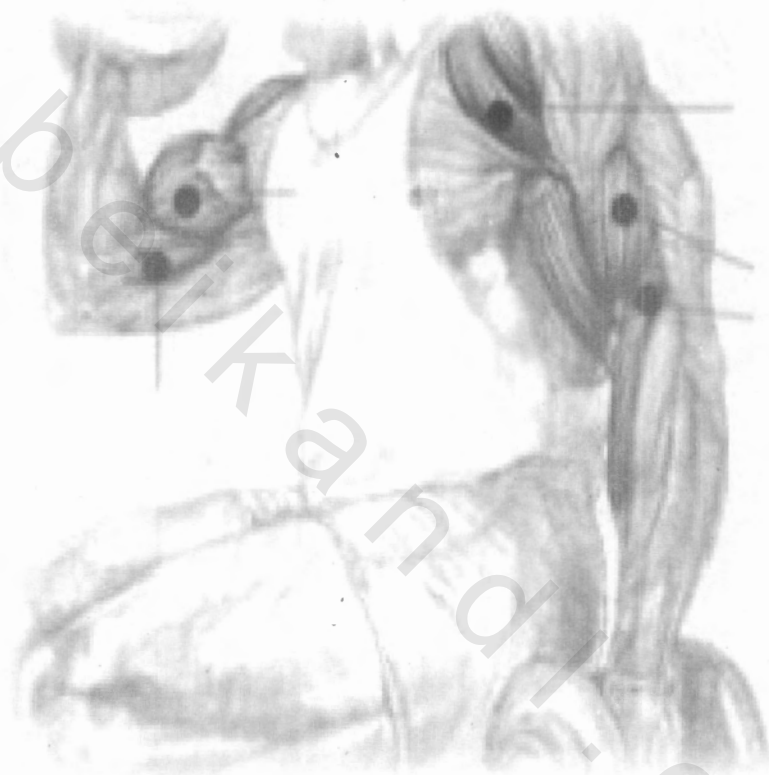
المرحلة بالبار تقنية تستعمل لتمارين عضلة البايسبس. هذا تمرين عظيم لتوسيع حجم البايسبس.

### التنفيذ:

١. قف... وساقيك على توازي مع كتفيك.
٢. امسك البار (قبضة أوسع قليلا من عرض كتفيك) وذراعيك مفروقتين.
٣. مرجح البار لأعلى بسهولة، (في اتجاه وجهك) حتى يصل بالقرب من كتفيك.
٤. اقبط العضلة.
٥. ثم انزل البار والعودة إلى وضع البداية.
٦. كرر الحركة.

# مرجحة بالدميل (بالتبادل) على البنش (أو على مقعد)

العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ٨/١٠/١٢/١٥

١. عضلة الظهر

٢. عضلة الكتف

٣. عضلة الذراع

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:

هذا التمرين يستهدف عضلات البايسبس.

وبشكل عام يفضل أن يتم القيام به عادة في

آخر تمارين البايسبس قبل العودة إلى

المنزل ... بعد يوم متعب في

الجمنازيوم، لأنه يظهر قمة

عضلات البايسبس ... ويبقيهم

في حالة ضخ إلى حد كبير.

هذا التمرين سيتم القيام به

بالعديد من الأوزان المتدرجة

وذلك لنتائج مذهشة ... يجب

عليك التركيز في كل تكرار.



### التنفيذ:

١. أمسك اثنان من الدمبل (واحد في كل يد)، واجلس على البنش المستوي (أو على مقعد).

٢. أترك ذراعيك لأسفل ... واتجاه راحتي يديك تكون مواجهة لجسمك.

٣. مرجح الدمبل (ذراعك الأيمن) (مع لف الدمبل للأمام) اتجاه كتفك

الأيمن ... توقف لثانية (مع التقليل القوي للبايسبس في هذا الوضع) ... ثم عُد

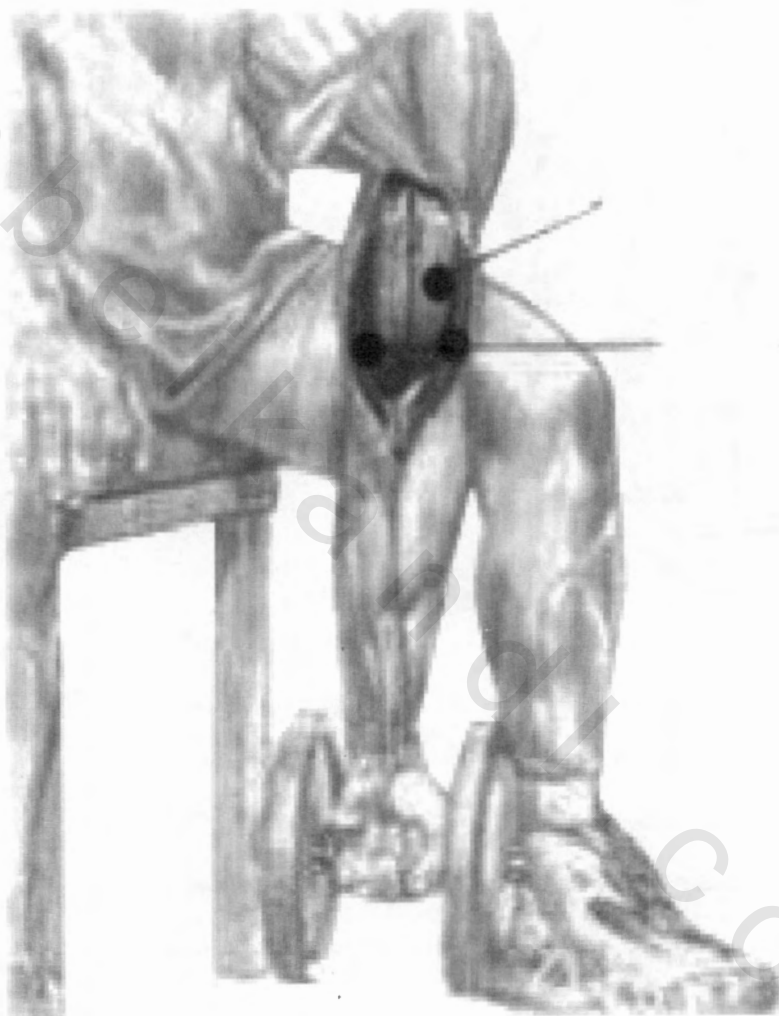
ببطء إلى وضع البداية.

٤. كرر الحركة بذراعيك الأيسر.

٥. استمر بتكرار التمرين بالتبادل بين الذراع الأيمن والذراع الأيسر.

## مرجحة من الارتكاز بالدميل

• العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٤

عدد التكرارات: ٨ / ١٠ / ١٢ / ١٥

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



مرجحة من الارتكاز بالدمبل هو أحد التقنيات القليلة التي تدرب عليها اللاعبين منذ أن بدأت رياضة بناء الأجسام. هذا التمرين من أفضل التمارين المعروفة لزيادة وإضافة كتلة عضلية

بشكل محدد لعضلة البايسبس، أيضا مثل التمرين السابق يفضل أن يتم القيام به عادة في آخر تمارين البايسبس قبل العودة إلى المنزل، بعد يوم متعب في الجمنازيوم، لأنه يظهر قمة عضلات البايسبس، ويبقيهم في حالة ضخ إلى

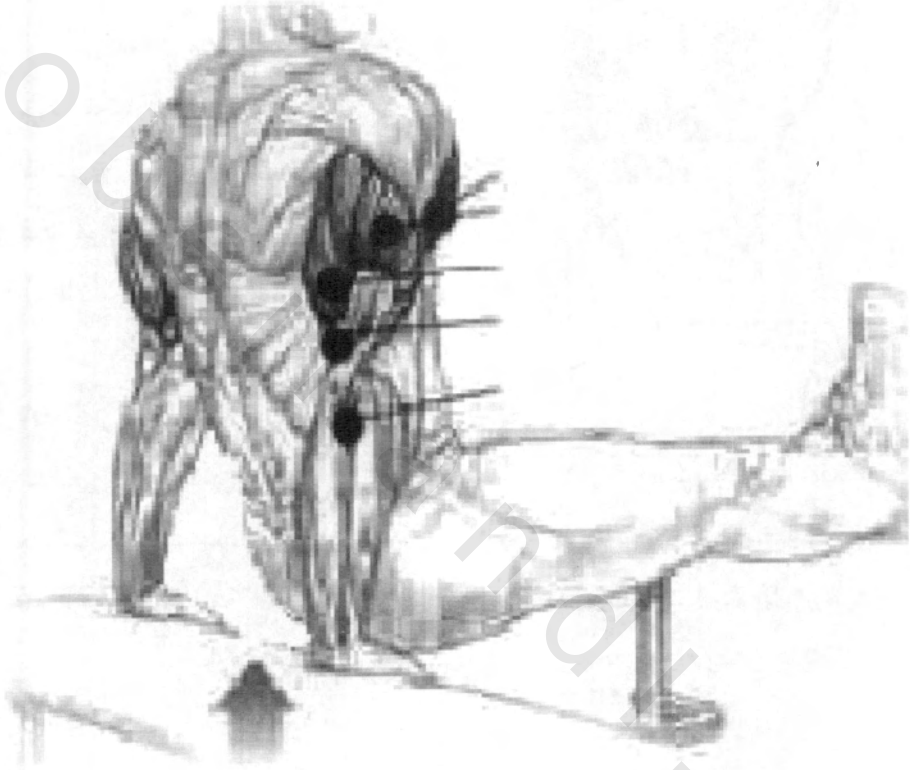
حد كبير، هذا التمرين سيتم القيام به بالعديد من الأوزان المتدرجة وذلك لنتائج مذهشة... يجب عليك التركيز في كل تكرار... عند الاختيار في ما بينهم عندما يتم التدريب بهما معا مثل هذا البرنامج... فإن تمرين مرجحة بالدمبل (بالتبادل) على البنش (أو على مقعد) أولا ثم أنهى بتمرين مرجحة من الارتكاز بالدمبل.

### التنفيذ:

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

## الغطس على البنش

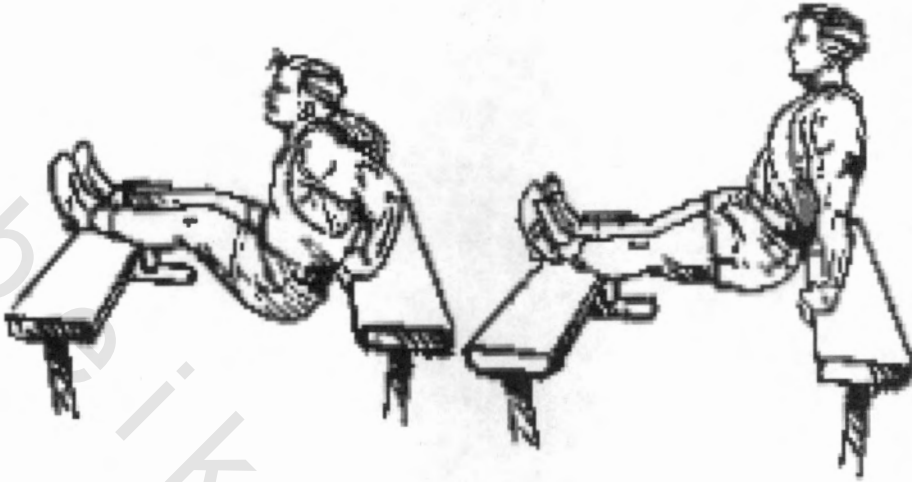
### العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : من ٢٠ إلى ١٥

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



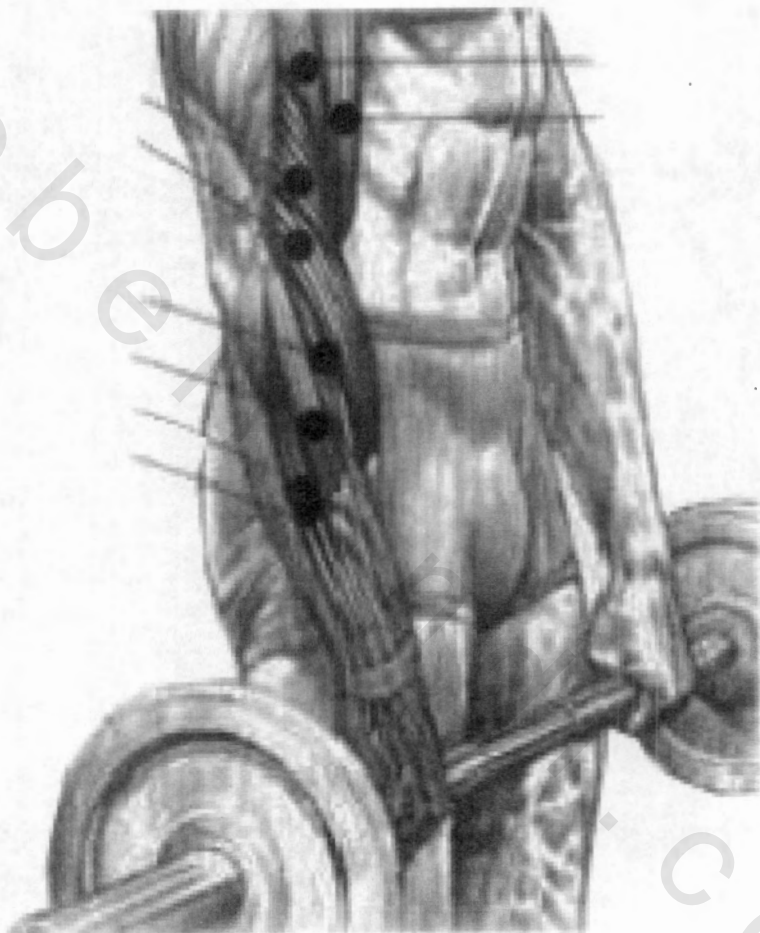
هذا التمرين سيجعل النظرة لذراعيك أكثر جمالا فلا تتدهش من تحديق الناس لذراعيك. في هذا التمرين لن تستعمل أي أوزان أو أجهزة لذا يمكنك أن تقوم به في أي مكان.

### التنفيذ:

١. اسند يديك مع الضغط لأعلى من الخلف على البنش (بالعرض) ثم ضع قدميك وسمانتيك من (الخلف) على البنش المقابل.
٢. يجب أن يكون ذراعيك متوازيين قليلاً مع كتفيك وتحت الوركين.
٣. الآن اثني المرفقين وانزل جسمك لأسفل.
٤. ادفع وزن جسمك لأعلى والعودة لوضع البداية.

## المرجحة العكسية بالبار

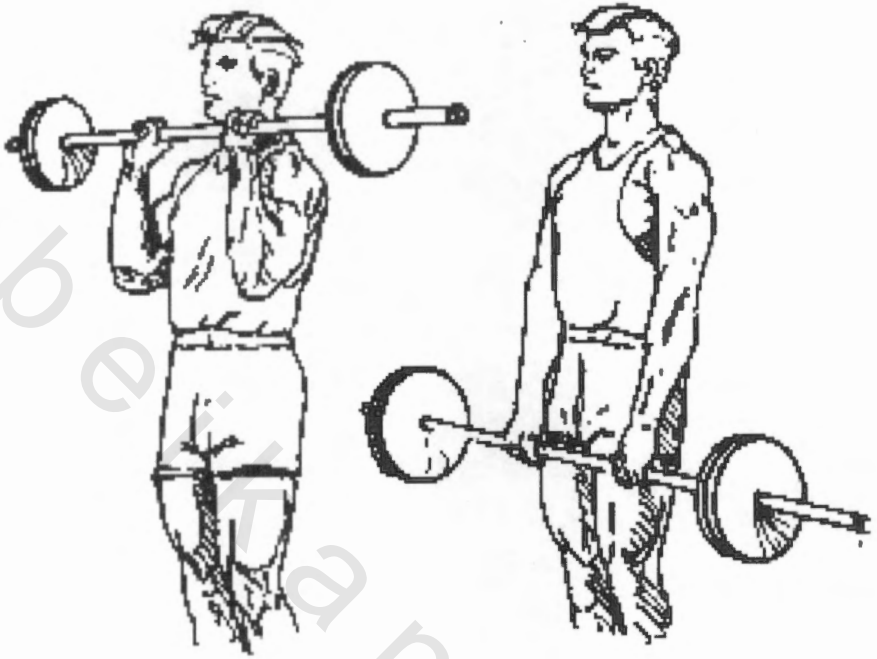
العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٥

عدد التكرارات: ١٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



ممارسة هذا التمرين مهمة إلى حد ما في تقوية العضلات ذات الرأسين (البابيس). ويمكن أن يتم هذا التمرين باستخدام الكابل والدمبل.

### التنفيذ:

١. قف وظهرك مستقيم ... امسك البار بقبضة قدر عرض الكتفين. (راحتي اليدين تجاهك ... أو بمعنى أوضح تجاه فخذيك).
٢. ارفع البار نحو صدرك حتى يصبح مرفقك مثنيان بالكامل.
٣. ثم انزل البار والعودة إلى وضع البداية.
٤. كرر الحركة.

obeikandi.com



## الطن

### العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٤

عدد التكرارات: لا يقل عن ٢٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



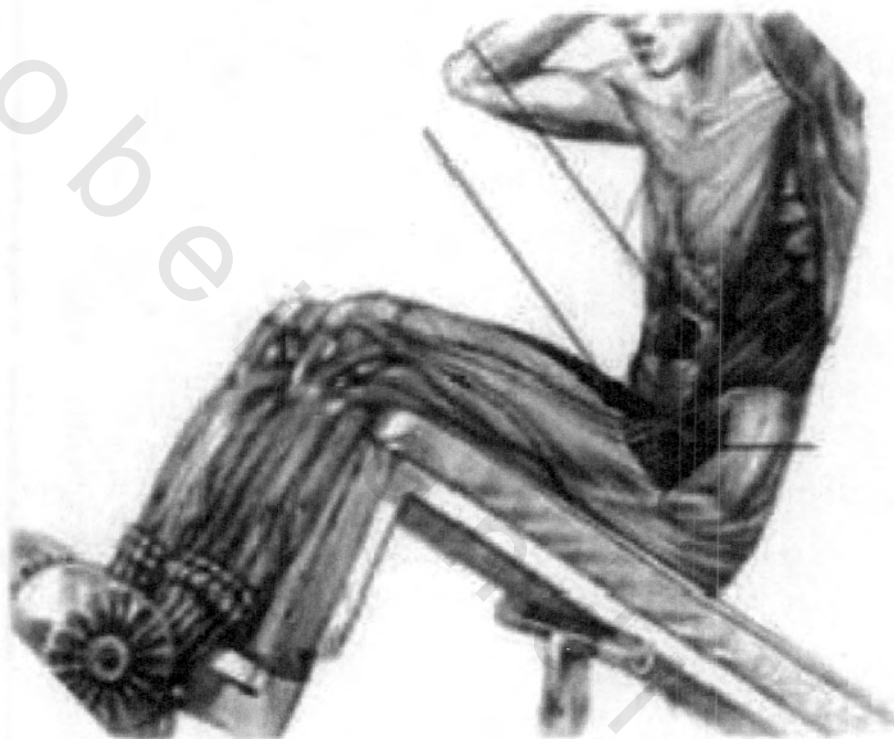
هو التمرين الذي يساعد على شد عضلات بطنك. هذا التمرين لا يعتمد على استخدام أي أوزان كذلك انه رائع لأدائه في أي مكان سواء في الجمنازيوم أو في المنزل. وقد تم تطوير هذا التمرين من قبل المحترفين لتحقيق الشكل الرائع.

### التنفيذ:

١. استلقي على حصيرة ..... على ظهرك. مع ثني الركبتين حوالي ٩٠ درجة... باطن القدم يجب أن تكون مستوية على الأرض. مع وضع يديك وراء رأسك... وأبقي مرفقيك للخارج. لعزل عضلات بطنك.
٢. لف كتفيك من الأرض حتى يرتفع كتفيك من الأرض فقط حوالي ١٠ - ١٥ سم، ولكن ظهرك السفلي يجب أن يبقى على الأرض.
٣. اضغط عضلات بطنك.
٤. عد ببطء لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## الطحن على البنش المنحدر

العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : لا يقل عن ٢٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة



هذا التمرين يعمل على كل عضلات البطن. أيضا هذا التمرين يمكن أن يؤدي بمعدل بطيء أو سريع وهذا يتوقف على الشخص. يمكنك استخدام البنش المدعم أو البنش القابل للتعديل.

### التنفيذ:

١. اجلس على البنش (المائل لأسفل). ضع يديك وراء رأسك، بدون تشابك الأصابع.
٢. أرفع جسمك ببطء بينما تقلص عضلات بطنك، اجلب مرفقيك للجانبين (حتى جانب فخذيك من الخارج). ثم أثني بطنك (مع العصر) لمدة من ١ - ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عدّ لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

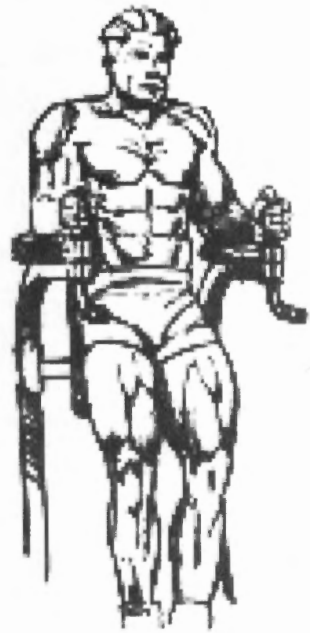
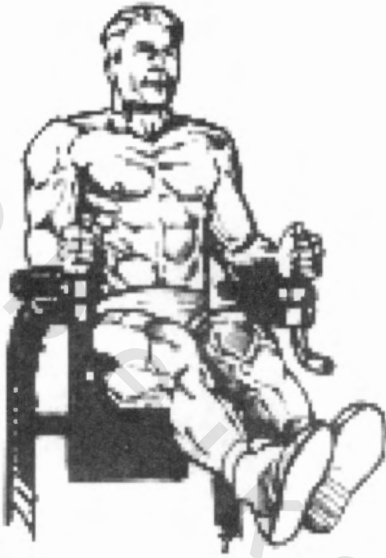
## رفع الساقين من الاستناد على المتوازيين العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٤

عدد التكرارات: لا يقل عن ٢٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



رفع الساقين من الاستناد على المتوازيين هذا التمرين هو أحد التمرينات التي تشترك مناطق متعددة في البطن على وجه التحديد. أيضا هذا التمرين يهدف قليلا إلى تدريب الجزء العلوي من الفخذين.

**التنفيذ:**

١. تعلق على المتوازيين، (أستند على ساعديك ومرفقيك). ساقيك يجب أن تكون معلقتان ومثبتتان قليلا أو على شكل زاوية ٩٠ درجة.
٢. أستعمل عضلات بطنك لسحب ساقيك نحو صدرك. ثم قم بقبضة لـ ١ - ٢ ثانية.

٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandi.com



## القرفصاء بالبار

العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ١٥/١٢/١٠/١٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:

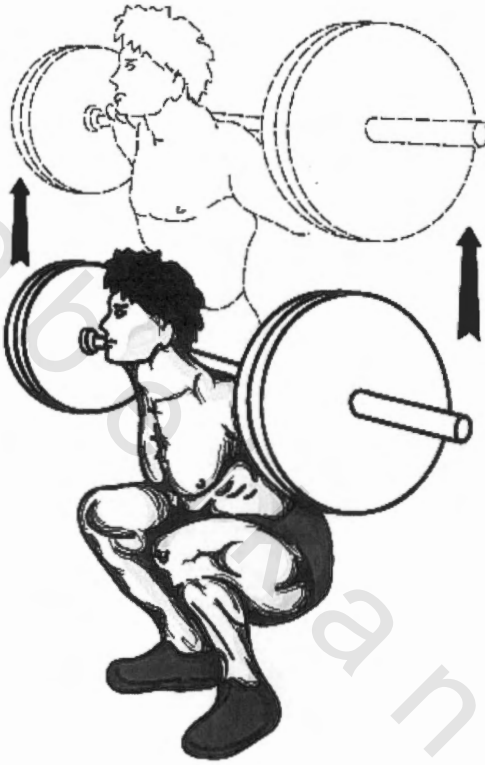
القرصاء هو أحد التمارين المهمة في الجمنازيوم. الذي استعمل من قبل العديد من محترفي بناء الأجسام في الماضي والحاضر.

القرصاء لا يستهدف فقط تمرين الفخذين ولكنه يعمل على عضلات الجسم بالكامل.

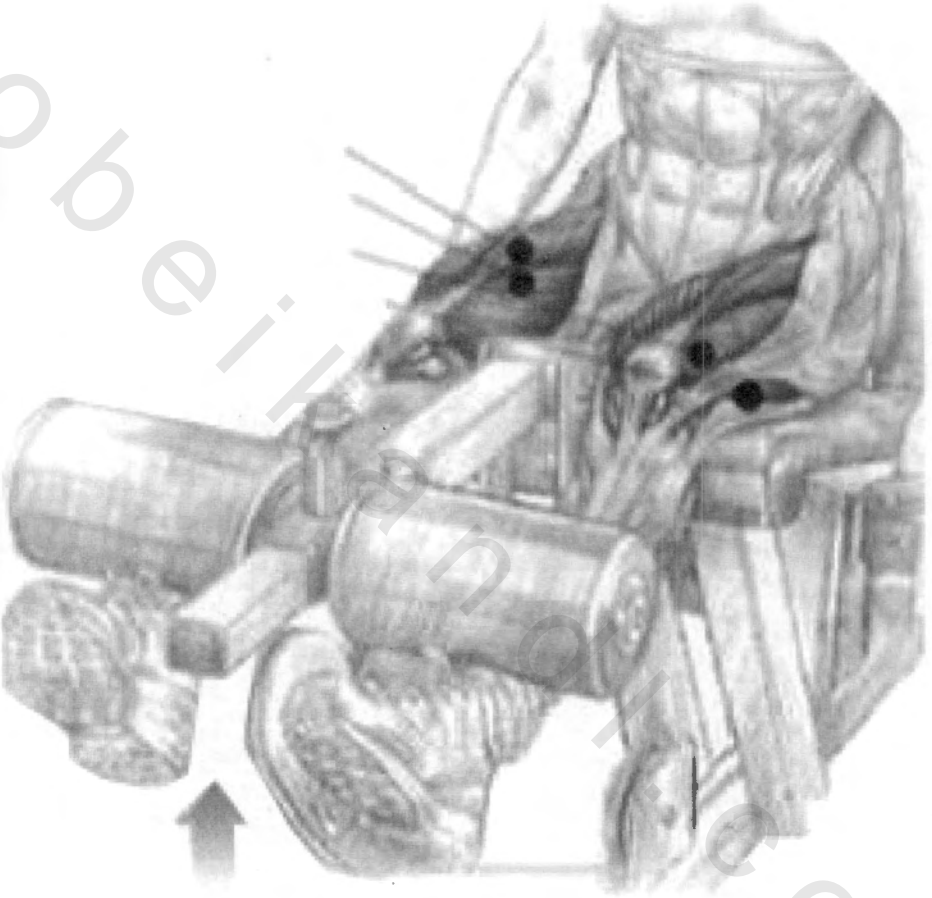
لذلك من المهم القيام به خصوصاً أنه من الضروري أن يستعمل بالأوزان الخفيفة جداً في بادئ الأمر قبل محاولة استعمال الأوزان الأثقل.

## التنفيذ:

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 فخذك موازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم عدّ لوضع البداية، (احتفظ باستقامة ظهرك قدر الإمكان).
٤. كرر الحركة.



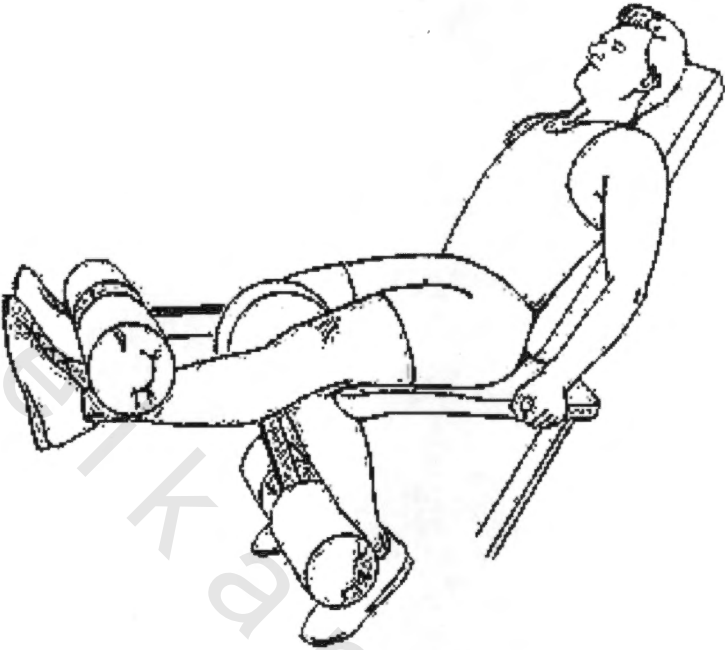
مد الساقين  
العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ١٥/١٢/١٠/١٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



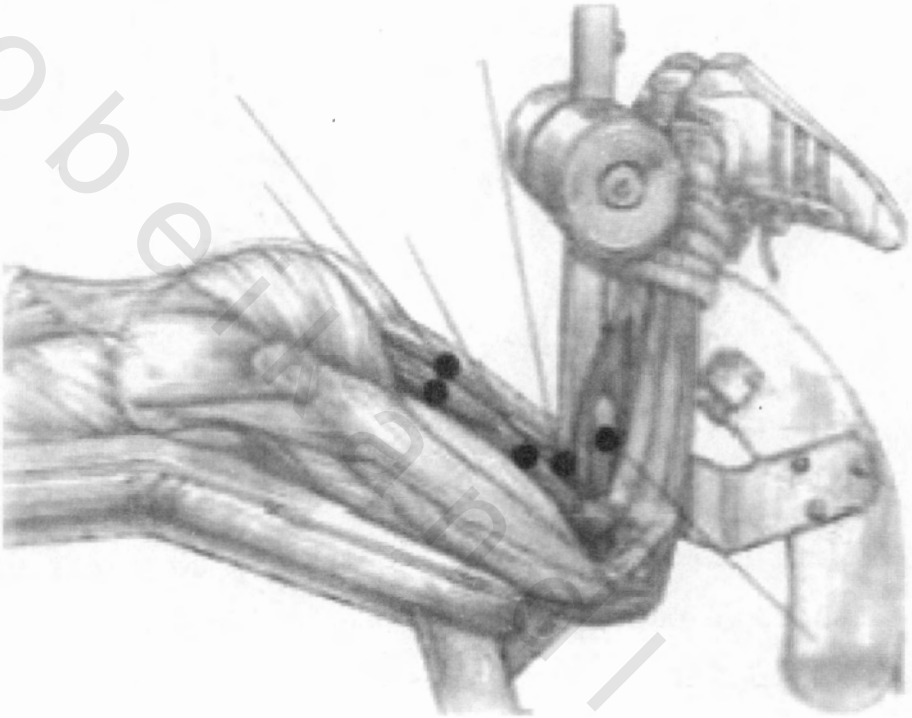
تمرين مد الساقين. هذا الجهاز يجعلك تجلس على المقعد الذي فيه تدفع الوسادات المبطنّة لأعلى حتى تصل إلى تمديد ساقيك. لا تستعمل هذا الجهاز كثيرا إلا تحت إشراف المدرب المتخصص حتى لا يحدث لك ألم في الركبة، لكن هذا التمرين له نتائج سريعة وفعالة.

### التنفيذ:

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

## مرجحة الساقين من الرقود

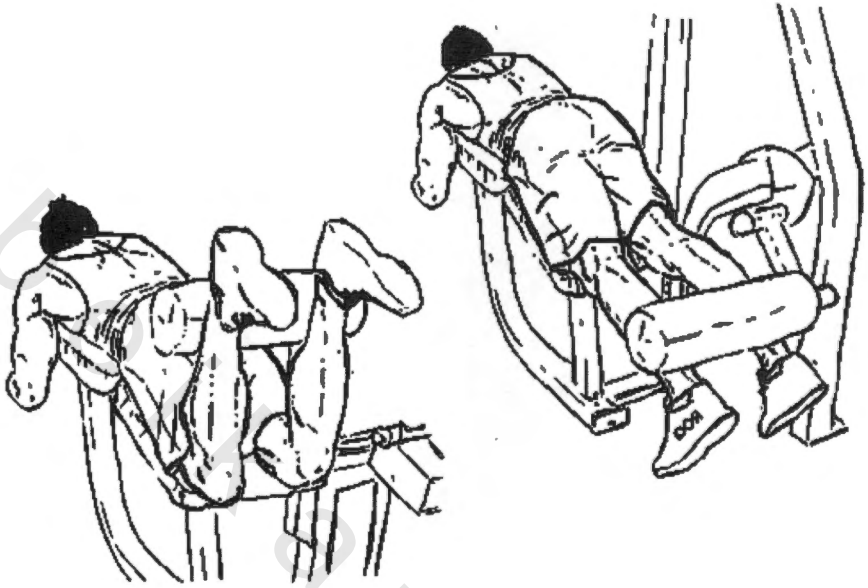
العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ١٥/١٢/١٠/١٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



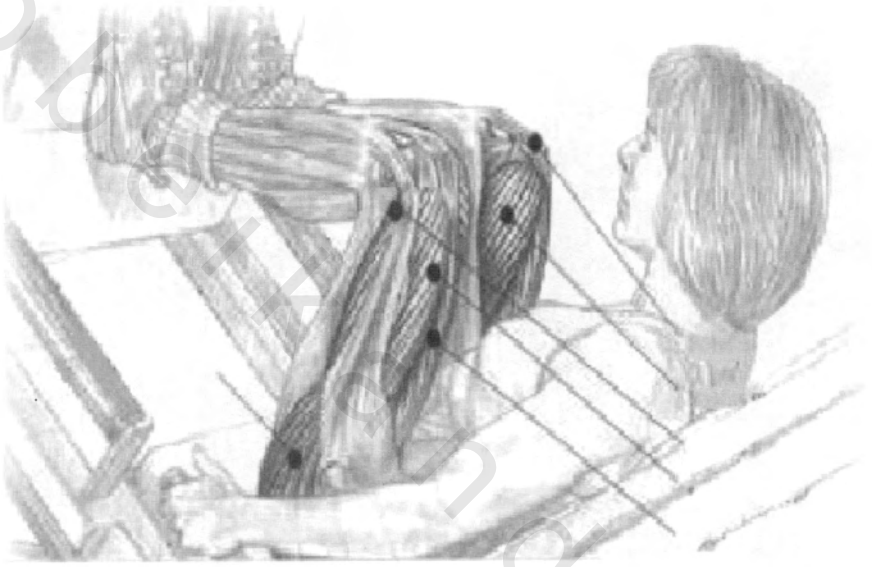
مرجحة الساقين من الرقود من التمرينات الرائعة لعضلات الفخذ الخلفية وأيضاً لعضلات الإلية. عندما تؤدي هذا التمرين احتفظ بالظهر والبطن بشكل مستقيم فهذا يساعد على الحركة لرفع الأوزان بساقيك.

**التنفيذ:**

١. ارقد على معدتك على جهاز تدريب الفخذ الخلفية.
٢. لف الوزن لأعلى حتى يلمس كعبي حذائك لعضلات فخذك الخلفية أو أقرب من ذلك.
٣. ببطء وبتحكم عدّ لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

## ضغط الساقين

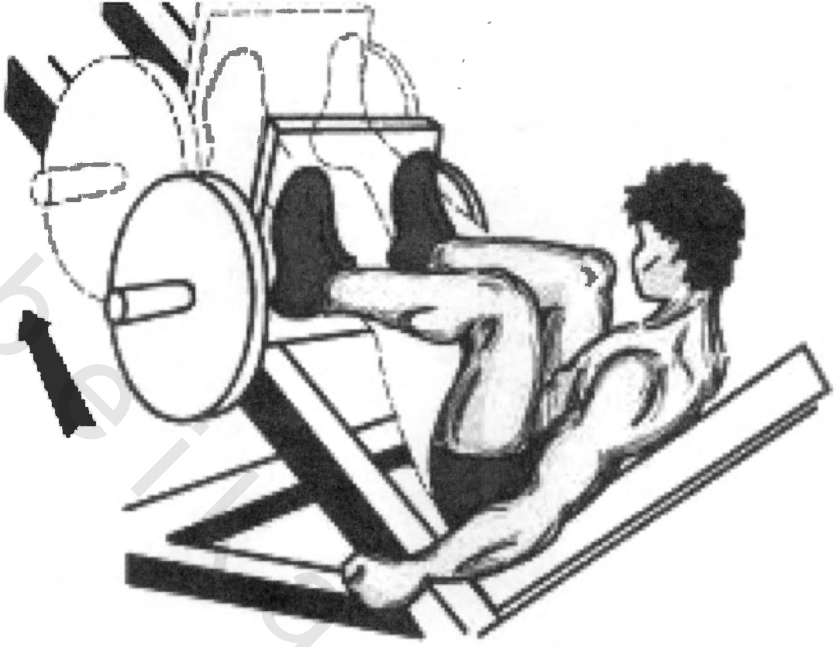
### العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ١٠ (أوزان ثقيلة).

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:

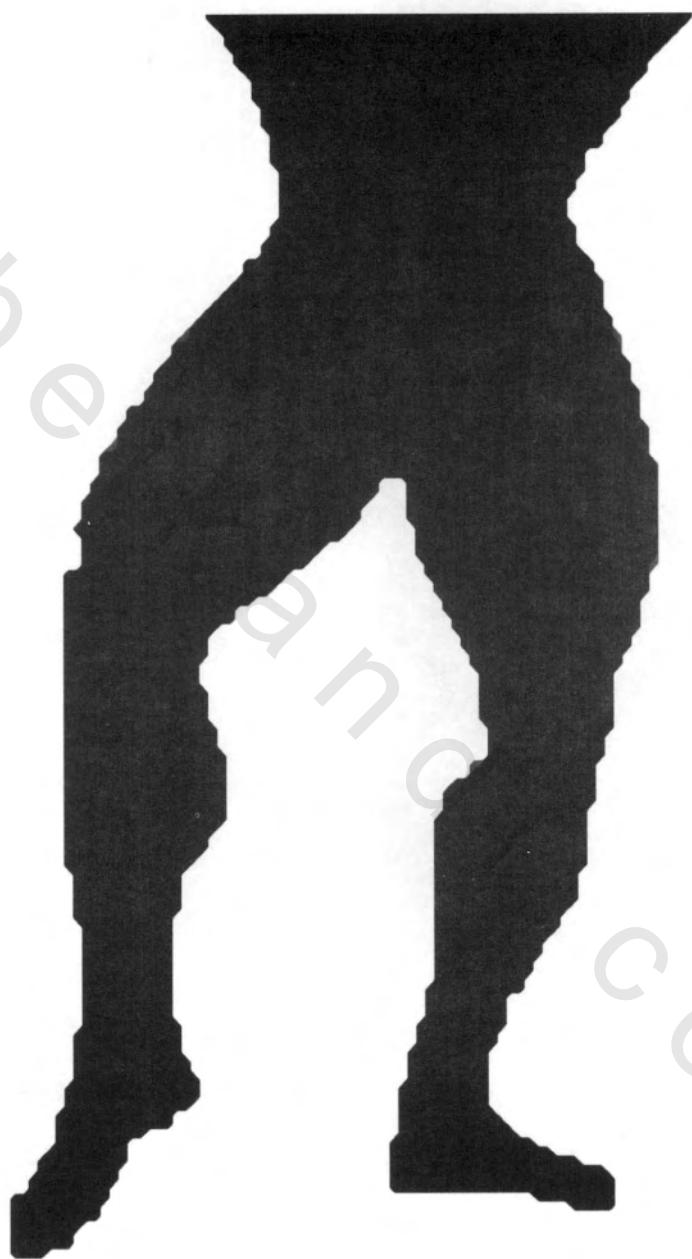


تمرين ضغط الساقين من التمارين المهمة لتدريب عضلات الفخذين .. أدائك في هذا التمرين هو ما سيجعلك تستفيد بشكل كامل منه .. ركز جيدا وأدي كل تكرار بتحكم.

### التنفيذ:

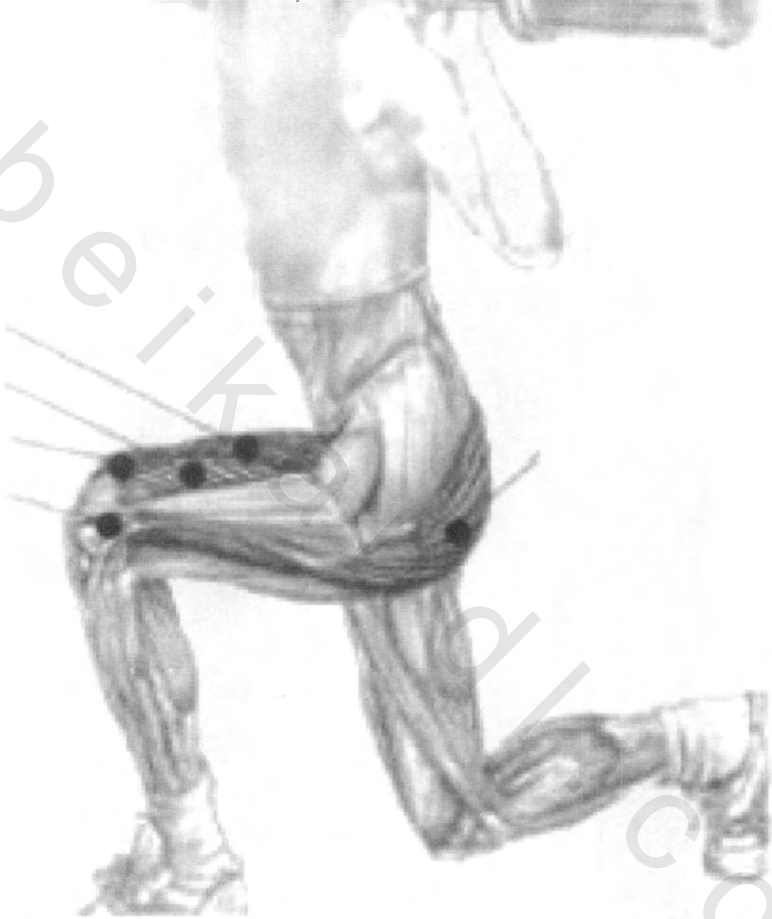
١. اجلس على جهاز ضغط الساقين (مع ضبط وضعك). العرض بين قدميك يجب أن يكون قدر عرض الكتفين.
٢. ببطء وبتحكم أنزل الوزن لأسفل حتى تصبح ركبتك قريبة من صدرك.
٣. أدفع الوزن لأعلى ... ببطء وبتحكم عُد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.

obeikandi.com



## الاندفاع الأمامي بالبار

العضلات المستهدفة



عدد المجموعات: ٤

عدد التكرارات: ١٥/١٢/١٠/١٠

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



الانديفاع الأمامي بالبار تمرين قوي ومؤثر على عضلات الفخذ الأمامية وعضلة الإلية .. أدائك لهذا التمرين بالشكل السليم يفيديك كثيرا ويجنبك الكثير من المخاطر.

### التنفيذ:

١. امسك بار وضعة 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 بساقيك الأخرى.

## دفع الساق (بالكايل) للخلف من الوقوف

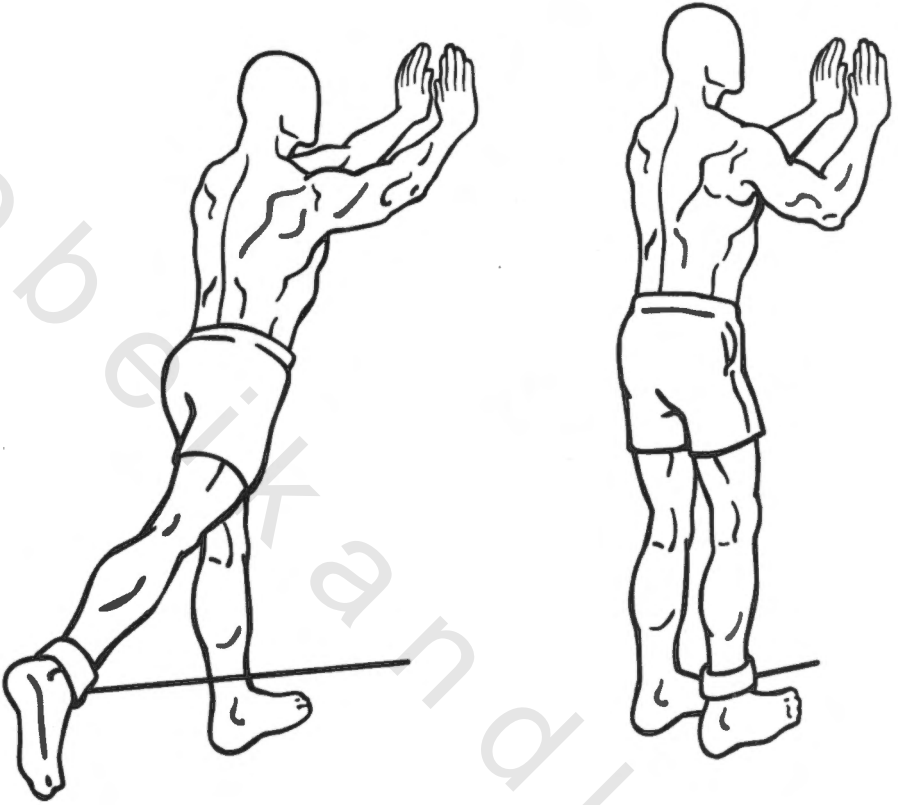
العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ١٥/١٢/١٠

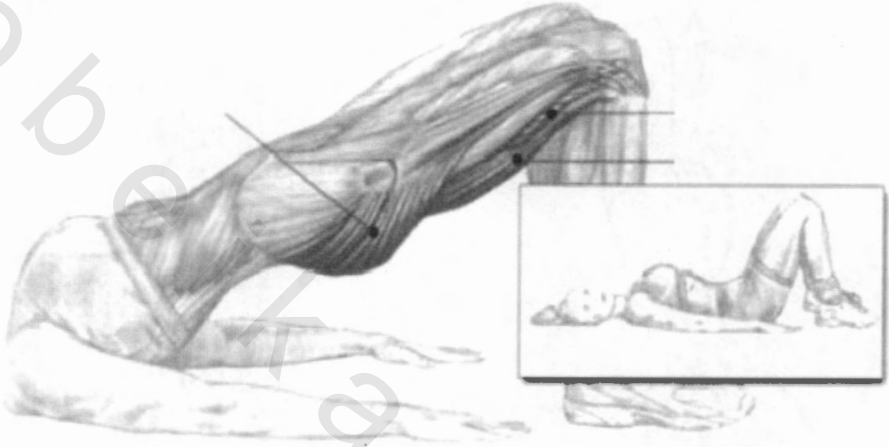
## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



١. قف بجانب جهاز الكابل السفلي... مع ربط الحزام حول أسفل ساقك الأيمن
٢. اسند يديك على الحائط أو على الجهاز. واستعمل ساقك اليمنى، مرجح الوزن لأعلى.
٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.
٤. كرر الحركة.
٥. أدّي نفس التمرين بساقك الأخرى.

## الكويري

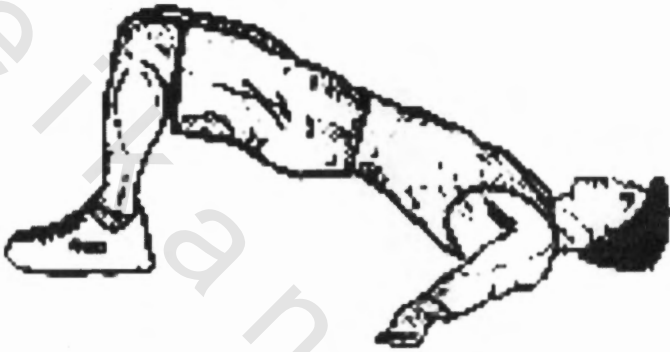
### العضلات المستهدفة



عدد المجموعات : ٤

عدد التكرارات : ١٥

## طريقة الأداء لأفضل نتيجة:



تمرين الكوبري مؤثر جدا .. يجب عليك الالتزام بالشكل السليم للأداء لكي تستفيد أكبر استفادة.

**التنفيذ:**

١. أرقد على ظهرك، ركبتيك مشيتان (كما في الصورة) ضع باطن قدميك على الأرض.

٢. ارفع حوضك لأعلى (كما في الصورة) لتكون مستندا على أعلى ظهرك وباطن قدميك وذلك لمدة من ١ - ٢ ثانية.

٣. ببطء وبتحكم عد لوضع البداية.

٤. كرر الحركة.

## برامج تدريبية مقترحة

### البرنامج المقترح الأول:

التدريب على ٣ أيام مثلاً: (السبت/الاثنين/الأربعاء)

\* يوم السبت: ظهر - صدر - بطن

\* يوم الاثنين: كتف - ذراع - بطن

\* يوم الأربعاء: فخذين أمامي - فخذين خلفي - بطن

### البرنامج المقترح الثاني:

التدريب على ٢ يوم وإعادة اليوم الثالث مثلاً: (السبت/الاثنين/الأربعاء)

\* يوم السبت: فخذين أمامي - صدر - كتف

\* يوم الاثنين: فخذين خلفي - ظهر - ذراع - بطن

\* يوم الأربعاء: إعادة ليوم السبت ثم يوم السبت القادم إعادة ليوم الاثنين وهكذا.

### البرنامج المقترح الثالث:

التدريب على ٣ أيام مثلاً: (الأحد/الثلاثاء/الخميس)

\* يوم السبت: ظهر - كتف - بطن

\* يوم الاثنين: صدر - فخذين خلفي - بطن

\* يوم الأربعاء: فخذين أمامي - ذراع - بطن

### ملحوظة:

- الاختيار يكون حسب مستواك.

سؤال هام .. هل من الممكن تكرار البرنامج؟

يمكنك تكرار البرنامج كالتالي:

- (١) التدريب بالبرنامج لمدة أسبوعين.
- (٢) .... ثم استخدام برنامج آخر لمدة شهر أو شهر ونصف.
- (٣) .... ثم التدريب بالبرنامج لمدة أسبوعين آخرين.
- (٤) وهكذا....

سؤال آخر .. كم مرة يمكنني تكرار البرنامج؟

الحد الأقصى هو ٤ مرات، متقطعين (بمعنى أن يكون بينهم برامج أخرى). مثل

- (١) برنامج أبني جسمك في اسبوعين .... ثم  
• برنامج آخر لمدة شهر ونصف.
- (٢) برنامج أبني جسمك في اسبوعين .... ثم  
• برنامج آخر لمدة شهر ونصف.
- (٣) برنامج أبني جسمك في اسبوعين .... ثم  
• برنامج آخر لمدة شهر ونصف.
- (٤) برنامج أبني جسمك في اسبوعين .... ثم  
• برنامج آخر لمدة شهر ونصف.

## هام

بشكل عام في كل التمارين ... يفضل عند أداء التمارين في وضع  
التقليص (الانقباض العضلي) أن تقف من ١ - ٢ ثانية وذلك لأكبر  
استفادة.