برنامج تدريب

الـ ١٢ أسبوع

إعداد وتأليف

كابتن / خالد هيكل

الإتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأوليمبية المصرية

obeikandl.com

obeikandl.com

بسم الله الرحمن الرحيم

obeikandl.com

إهداء

إلي أمي وأبى . .

وزوجتي وأولادي مريم ويوسف . .

وأخواتي . .

الأحباء

وإلي كل إنسان وقف جانبي وساعدني .

obeikandl.com

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: برنامج تدريب الـ ١٢ أسبوع.

المؤلف: كابتن/ خالد هيكل.

البريد الإلكتروني :

bodybuilding.haikal@gmail.com

رقم الإيداع: ١٠٢٠٠ / ٢٠١٥

الترقيم الدولي: I.S.B.N.

978977-90-30975

obeikandl.com

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

مقدمة	٩
تحذير	١٠
أولا: أعرف عضلات جسمك (تشريح)	١١
ثانيا: قبل تنفيذ البرنامج التدريبي (تدريب ١٢ أسبوع)	١٥
١- إرشادات هامة قبل ممارسة التدريبات	١٦
٢- التدليك	١٨
٣- قبل أداء التمرينات	١٩
- أولا: الاستعداد الذهني الدائم قبل التدريب مباشرة	١٩
- ثانيا: الإحماء	١٩
- ثالثا: الإطالة العضلية	٢٢
ثالثا: التدريب	
١- جداول التدريب (١٢ أسبوع)	٢٥
• الأسبوع: الأول والثاني والثالث	٢٧
• الأسبوع: الرابع والخامس والسادس	٣٣
• الأسبوع: السابع والثامن والتاسع	٣٧
• الأسبوع: العاشر والحادي عشر والثاني عشر	٤١
٢- شرح التمارين التي تم عرضها في الجداول (لزيادة الاستفادة من البرنامج)	٤٥
ü تمرينات الصدر	٤٧
ü تمرينات الظهر	٥٥
ü تمرينات الكتفين (يشمل الثلاث رؤوس والترابيس)	٦٥

obeikandl.com

ü تمرينات البايسبس	٧٣
ü تمرينات الترايسبس	٧٩
ü تمرينات الفخذين	٨٣
ü تمرينات السمانتين	٨٩
ü تمرينات البطن	٩٣
رابعا: بعد تنفيذ البرنامج التدريبي	٩٩
بعد أداء التمرينات	
١- التهدئة (التبريد)	١٠٠
٢- الإطالة العضلية	١٠٠

obeikandl.com

obeikandl.com

مقدمة

هذا الكتاب يوافق المبتدئين الذين مر عليهم شهرين أو أكثر في ممارسة التمارين بالأوزن (الأثقال) في الجيم وقد نمت عضلاتهم خلال تلك الفترة بشكل جيد عن طريق (التدريب والتغذية والراحة والنوم).

وقد حاولت ان أتجنب استخدام تمارين صعبة الأداء أو جديدة أو أستخدام أجهزة غير متوفرة في أغلب صالات التدريب.

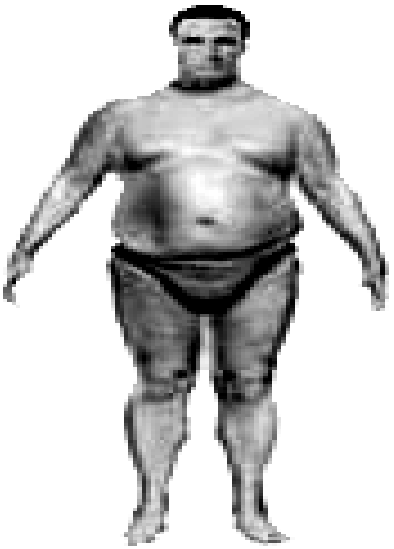
كابتن / خالد هيكل

openkhaled.com

تحذير

هذا البرنامج خاص بالمستوى المبتدئ ولكن، قبل محاولة الدخول في هذا التمرين ..... حاول أن تستشير الدكتور أو المدرب الشخصي أو المدرب المتخصص في الجيم، حيث أن هناك تفاوت بين اللاعبين من حيث الصحة ومستوى اللياقة الخاصة بكل لاعب.

تحذير



هذا البرنامج لا يلاءم الأجسام البدينة (الممتلئة بالدهون).

obeikandl.com

أولا:

أعرف عضلات جسمك

(تشريح)

obeikandl.com

التشريح العضلي الأمامي

التشريح العضلي الخلفي

obeikandl.com

ثانيا:

قبل تنفيذ البرنامج التدريبي

(تدريب ١٢ أسبوع).

obeikandl.com

كيف تستفيد من هذا البرنامج؟

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 تنساه في جميع أحوالك ولكن ... لا تدمن الرياضة فتصبح غاية لك لا وسيلة وتترك حينئذ مسئولياتك 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.

openkenan.com

- 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 أخر 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 لتمهد أجهزتك للعمل.
- يجب أن تهتم بالأوضاع الصحيحة في تمرينك حتى تستفيد من التمرين ولا يتعرض جسمك للتشوهات.

obeikandl.com

- 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 (فالدم إما أن يلبى نداء المعدة للهضم وإما أن يلبى نداء العضلات للمجهود وفى كلتا الحالتين ضرر بالغ، التوقيت الأمثل هو بعد مرور ساعتان على الأقل بعد تناول الوجبة.
- مرة أخري شرب الماء مهم جداً فلا تمتنع عنه نهائياً، يجب أن تشرب كلما أردت ذلك أثناء التمرين.
- تذكر دائما أن الوصول إلى الهدف لا يحدث بين يوم وليلة يحتاج منك إلي العمل من أجل هذا الهدف.

٢- التدليك:

يفضل قبل البدء في هذا البرنامج عمل جلسة تدليك ..... وهذا بالتحديد بعد نهاية البرنامج السابق وقبل البدء في هذا البرنامج (تدريب ١٢ أسبوع).

أهمية التدليك:

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

١- التدليك يدفع الجسم لاستعادة نشاطه كاملا بقدر أسرع أي بنسبة ٥٠ % بعد كل تدريب وذلك أسرع ممن لا يستخدمونه ..... كما أكدت الدراسات أن التدليك

obeikandl.com

يكسب العضلة التناسق المرغوب به من خلال تنشيطه للدورة الدموية ومعدل التمثيل الغذائي بجانب أعطاء 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 سريعا إلى العضلات بشكل مستمر... لذلك وحسب كل هذه الفوائد يعد التدليك مهما وضروريا ويصبح جزءا حيويا ومكملا بالفعل لبرامج التدريب الشاقة لرياضة بناء الأجسام.

٣- قبل أداء التمرينات

أولا: الاستعداد الذهني الدائم قبل التدريب مباشرة

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

ثانيا: الإحماء

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

openkanal.com

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).

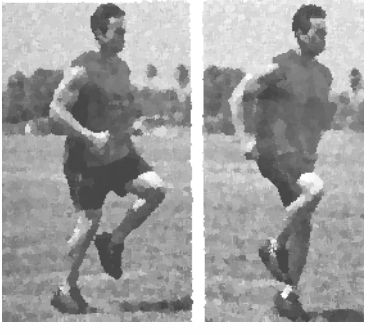
ما الذي تفعله حركات التسخين ؟

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 لتمرينات الإحماء (التسخين):

- **<u>الجري في المكان</u>**



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.

obeikandi.com

- **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 أخر دقيقة.

- **الانحناء الأمامي مع لمس القدم**

طريقة الأداء:

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

- **دوران اليد (الطاحونة الهوائية)**

طريقة الأداء:

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

www.elkanal.com

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).

ثالثا: 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 أمرا ضروري لابد منه قبل الشروع والقيام بأي عمل رياضي.

إليك أهم تمرينات الاطالة التي تحتاج إليها:

الظهر والصدر والكتفين والبايسبس

طريقة الأداء:

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

obeikandl.com

- **الصدر والكتفين والبايسبس**

طريقة الأداء:

١- ارجع ذراعيك للخلف وقرب اليدين ببعضهما.

٢- حاول أن تضغط للخلف لتستشعر بالإطالة في الصدر والكتفين والبايسبس.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

- **البايسبس والصدر والكتفين**

طريقة الأداء:

١- افتح ذراعيك .. وأرجعهما للخلف.

٢- حاول أن تضغط للخلف لتستشعر بالإطالة في البايسبس والصدر والكتفين.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

- **الترايسبس الظهر والكتفين**

طريقة الأداء:

١- اثني ذراعك الأيمن .. ومرره خلف رقبتك.

٢- أمسك كوعك الأيمن بيدك اليسرى.

٣- حاول أن تستشعر بالإطالة في ذراعك الأيمن (الترايسبس).

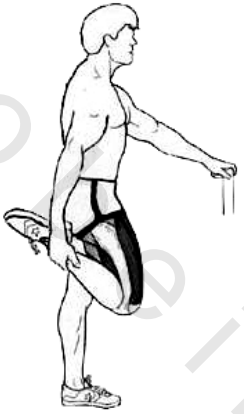
٤- كرر الحركة مع الذراع الأيسر.

٥- يمكنك عند الإطالة بالذراع الأيمن الميل للجهة اليسرى لعمل إطالة أكبر للظهر.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

obeikandl.com

- **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 تستشعر بالإطالة في فخذك الأيمن من الأمام.

٣- كرر الحركة مع الفخذ الأيسر.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

- **الفخذين خلفي وأسفل الظهر**

طريقة الأداء:

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

٢- حاول أن تستشعر بالإطالة في فخذيك من الخلف وأيضا أسفل ظهرك.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

- **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 تستشعر بالإطالة في سمانتك اليمنى.

٤- كرر الإطالة في الساق اليسرى.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

oneikandi.com

ثالثا:

التدريب

١ – جداول التدريب

(١٢ أسبوع)

obeikandl.com

obeikandl.com

الأسبوع: الأول والثاني والثالث

اليوم: السبت

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* القرفصاء بالبار (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* القرفصاء بالبار	٥	١٠–١٠– ٨–٨-٦	تدرب بقوة بأوزان ثقيلة ولكن بدون الوصول الى (مرحلة الفشل)
			# ١- تابع ملاحظات
* الرفعة الميتة (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الرفعة الميتة (العادية)	٥	١٠–١٠– ٨–٨-٦	تدرب بقوة بأوزان ثقيلة ولكن بدون الوصول الى (مرحلة الفشل)
			# ٢- تابع ملاحظات
* رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة	٥	١٠	
* رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين)	٥	١٠	
* الطحن على البنش (المائل لأسفل) المنحدر	٣	من ١٠ - ٢٠	

obeikandi.com

 # ملاحظات:

١- بمعنى (أدي مجموعاتك وأنت قادر على على حمل الوزن)

١٠ تكرارات بوزن ٧٠ % تقريبا من أقصى حمل يمكنك حمله.

١٠ تكرارات بوزن ٧٠ % تقريبا من أقصى حمل يمكنك حمله.

٨ تكرارات بوزن ٧٠ % تقريبا من أقصى حمل يمكنك حمله.

٨ تكرارات بوزن ٧٠ % تقريبا من أقصى حمل يمكنك حمله.

٦ تكرارات بوزن ٧٠ % تقريبا من أقصى حمل يمكنك حمله.

٢- مثل التمرين السابق.

obeikandl.com

اليوم: الأحد

١- الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢- الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار	٥	١٠-٨-٨-١٠-٦	تدرب بقوة بأوزان ثقيلة ولكن بدون الوصول إلى (مرحلة الفشل) # ١- تابع ملاحظات السابقة
----------	---	---	---
* الضغط بالدمبل من الجلوس	٥	٨	
----------	---	---	---
* المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا)	٥	١٠	
----------	---	---	---
* الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)	٥	١٠	استخدم البار المستوي المعلق بالبكرة
----------	---	---	---
* الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل (الجلوس على نهاية البنش)	٣	من ١٠ - ١٥	

يوم: الأثنين ..... راحة

obeikandl.com
الصدر
العقبين
الإليتين
الرئيسين
العقبين

اليوم: الثلاثاء

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* ضغط الساقين (كاحماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* ضغط الساقين	٤	١٥	
* مرجحة الساقين من الرقود	٤	١٥	
---	---	---	---
* الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)	٤	١٥	
* مد الظهر	٤	١٠	
---	---	---	---
* السحب لأسفل لطحن البطن (بالبكرة)	٤	١٥	

obeikandl.com

اليوم: الأربعاء

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل	٤	١٠	
* الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف	٤	١٠	
* مرجحة بالدمبل (الذراعين معا) من الوقوف	٤	١٢	
* الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)	٤	١٢	
* التجديف العمودي بالبار	٣	١٥	

الصدر
الكتفين
الترايسبس
الترايسبس
الكتفين

اليوم: الخميس ..... راحة

اليوم: الجمعة ..... راحة

obeikandl.com

obeikandl.com

الأسبوع: الرابع والخامس والسادس

اليوم: السبت

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* التجديف بالبار من الانحناء (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* التجديف بالبار من الانحناء	٥	٨	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
----------	----------	----------	----------
* هز الكتفين بالبار	٥	١٠	
----------	----------	----------	----------
* مد الساقين	٥	١٠	
* مرجحة الساقين	٥	١٠	
----------	----------	----------	----------
* رفع السمانتين من الجلوس	٥	١٠	
----------	----------	----------	----------
* الطحن على البنش (المائل لأسفل) المنحدر	٣	١٠ - ٢٠	

obeikandi.com

اليوم: الأحد

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الضغط بالبار على البنش المنحدر (المائل لأسفل)	٥	٥	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
---	---	---	
* الضغط بالبار أمام الرقبة	٥	٨	
---	---	---	
* (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو بالبار EZ (قبضة عادية)	٥	١٠	
---	---	---	
* مد الذراع بالبار (EZ) من الرقود على البنش المائل لأسفل	٥	١٠	
---	---	---	
* التجديف العمودي بالبكرة (السفلية)	٣	١٥	

اليوم: الأثنين ..... راحة

اليوم: الثلاثاء

قبل التمرين:

١- الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢- الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* القرفصاء على جهاز هاك (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* القرفصاء على جهاز هاك	٤	١٥	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
----------	----------	----------	----------
* الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين)	٤	١٥	
* التجديف بالبكرة (من الجلوس)	٤	١٥	
----------	----------	----------	----------
* رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين)	٤	١٢	
* الطحن	٤	٢٥	

obeikandi.com

اليوم: الأربعاء

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الضغط على البنش بالدمبل (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الضغط على البنش بالدمبل	٤	١٠	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
----------	----------	----------	----------
* الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)	٤	١٥	
----------	----------	----------	----------
* الرفع الأمامي بالدمبل (بالتبادل)	٤	١٠	
----------	----------	----------	----------
* المرجحة بالبار	٤	١٢	
----------	----------	----------	----------
* الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)	٤	١٢	استعمل البار المعلق في البكرة على شكل ٨

اليوم: الخميس ..... راحة

اليوم: الجمعة ..... راحة

obeikandl.com

الأسبوع: السابع والثامن والتاسع

اليوم: السبت

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* القرفصاء بالبار (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* القرفصاء بالبار	٥	٥	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
----------	----------	----------	----------
* الرفعة الميتة بالبار (العادية) (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الرفعة الميتة بالبار (العادية)	٥	٥	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
* الجذب لأعلى (عقلة أمامي)	٤	تكرارات كثيرة يمكنك أدائها	
----------	----------	----------	----------
* السحب لأسفل لطحن البطن (بالبكرة)	٥	١٠	
* رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين)	٥	١٠	

obeikandi.com

اليوم: الأحد

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الضغط على البنش المستوي بالبار (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الضغط على البنش المستوي بالبار	٥	٥	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
----------	----------	----------	----------
* الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل (الجلوس على نهاية البنش)	٤	١٠	
* الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف	٤	١٠	
* الرفع الأمامي بالدمبل (بالتبادل)	٤	١٠	
----------	----------	----------	----------
* المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا)	٥	١٠	
----------	----------	----------	----------
* الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)	٥	١٠	

اليوم: الأثنين ..... راحة

obeikandl.com

اليوم: الثلاثاء

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* القرفصاء على جهاز هاك (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* القرفصاء على جهاز هاك	٥	١٠	
* ضغط الساقين	٤	١٥	
----------	----------	----------	----------
* التجديف بالبار حرف T	٤	١٠	
* مد الظهر	٤	١٠	
----------	----------	----------	----------
* السحب لأسفل لطحن البطن (بالبكرة)	٤	١٥	

obeikandl.com
القطنين
الظهر
عضل

اليوم: الأربعاء

قبل التمرين:

١- الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢- الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الضغط على البنش بالدمبل (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الضغط على البنش بالدمبل	٤	١٠	
----------	----------	----------	----------
* التجديف بالدمبل (فردي)	٤	١٥	
----------	----------	----------	----------
* الضغط بالدمبل من الجلوس	٤	١٠	
----------	----------	----------	----------
* المرجحة بالبار	٤	١٢	
----------	----------	----------	----------
* مد الذراع بالدمبل من الوقوف	٤	١٢	

اليوم: الخميس ..... راحة

اليوم: الجمعة ..... راحة

obeikandl.com

الأسبوع: العاشر والحادي عشر والثاني عشر

اليوم: السبت

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* ضغط الساقين (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* ضغط الساقين	٥	٥	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
---	---	---	---
* الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين) (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص
* الرفعة الميتة بالبار (بساقين مستقيمتين)	٥	٥	تدرب بأوزان ثقيلة بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
* الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)	٤	١٠	
---	---	---	---
* الطحن على البنش (المائل لأسفل) المنحدر	٥	١٥	
* رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين)	٥	١٥	

obeikandi.com

اليوم: الأحد

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الغطس على المتوازيين (احماء)	٢	لا يقل عن ٢٠	كاحماء خاص يفضل اضافة أوزان (ان أمكن ذلك)... بدون الوصول إلى مرحلة الفشل
* الغطس على المتوازيين	٥	٥	
----------	----------	----------	----------
* الجذب لأعلى (عقلة أمامي)	٤	تكرارات كثيرة يمكنك أدائها	
----------	----------	----------	----------
* الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف	٤	١٠	
* الضغط بالبار أمام الرقبة	٤	١٠	
----------	----------	----------	----------
* مرجحة الواعظ (بالدمبل)	٥	١٠	
----------	----------	----------	----------
* الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي)	٥	١٠	

اليوم: الأثنين ..... راحة

obeikandl.com

اليوم: الثلاثاء

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* القرفصاء بالبار	٤	١٥	
* مرجحة الساقين من الرقود	٤	١٥	
* مد الساقين	٤	١٥	
---	---	---	---
* التجديف بالبكرة (من الجلوس)	٤	١٠	
---	---	---	---
* رفع السمانتين من الوقوف على جهاز السمانة	٤	١٠	
---	---	---	---
* السحب لأسفل لطحن البطن (بالبكرة)	٤	١٥	

obeikandl.com

اليوم: الأربعاء

قبل التمرين:

١ – الإحماء العام: لمدة ٥ دقائق (صيفا) ١٠ دقائق شتاء.

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).

٢ – الإطالة العضلية: أدائها جميعا مع الاهتمام بوقت أدائها.

التمرين	المجموعات	التكرارات	ملاحظات
* الضغط الأرضي	٤	تكرارات كثيرة قدر المستطاع	
* الجذب لأسفل أمام الرقبة قبضة واسعة (جهاز اللات)	٤	١٥	
* الضغط بالدمبل من الجلوس	٤	١٠	
* مرجحة بالدمبل (الذراعين معا) من الوقوف * مد الذراع بالدمبل من الوقوف	٤	١٢	التمرين باستخدام المجموعة السوبر (السوبر سيت)

اليوم: الخميس ..... راحة

اليوم: الجمعة ..... راحة

obeikandl.com

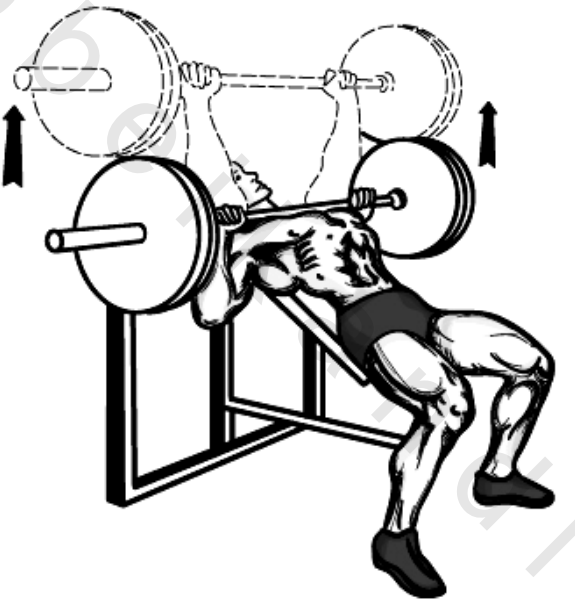
٢- شرح التمارين
التي تم عرضها في الجداول
(لزيادة الاستفادة من البرنامج)

obeikandl.com

obeikandl.com

تمرينات 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.

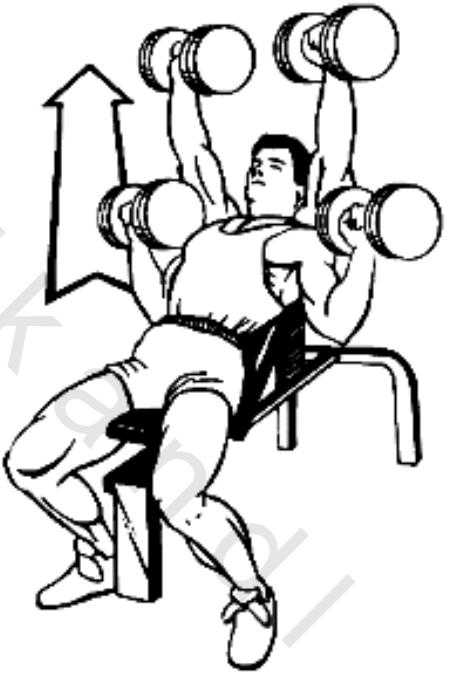
٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو عضلات الصدر العلوية (وبالتحديد نحو عظمة الترقوه). أيضا، (لا تلمس صدرك العلوي بالبار).

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. تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالدمبل:

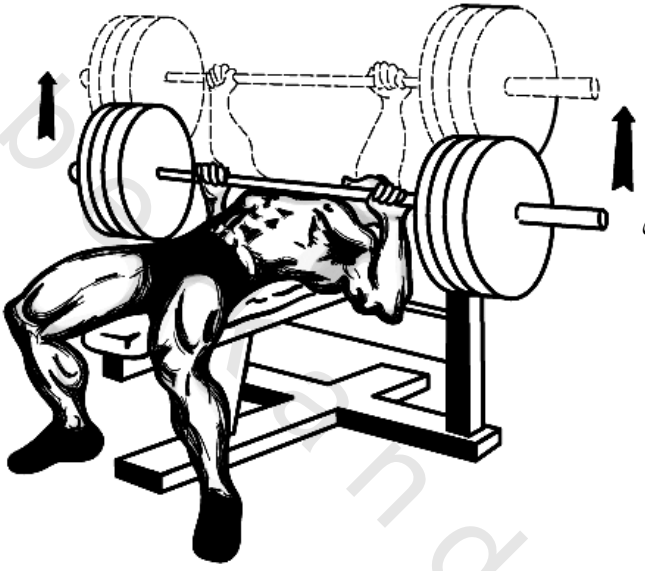


التكنيك (التقنية) لهذا التمرين تماما مثل الأسلوب الفني على البنش المائل لأعلى باستخدام البار، ولكن بدلا من البار استخدام اثنان من الدمبل (واحد على كل جهة).

في بعض الأحيان، أقوم بأداء هذا التمرين بدلا من تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار، لأنه يعطي بعض التنوع في التدريب، ولكن أيضا الضغط على الأكتاف بشكل أقل من التمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.

obeikandl.com

٣. 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).

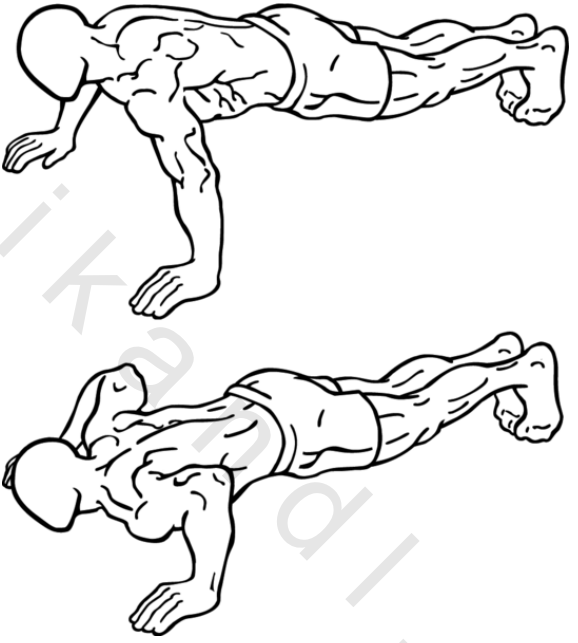
٣. أرفع البار من على حامل البنش.

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.

openandlo.com

٤. الضغط الأرضي:



١. الاستلقاء على الأرض (كما هو مبين في الصورة) .....

٢. استند على كفيك وأصابع قدميك ... مع استقامة جسمك كله.

٣. انزل لأسفل (بثني ذراعيك) بحيث يقترب صدرك من الأرض (أو يكاد يلمس الأرض).

٤. ارفع الجسم لأعلى ببطء.

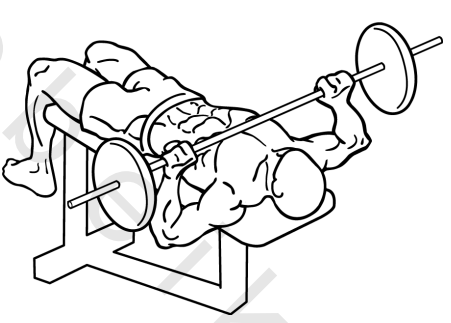
٥. كرر الحركة.

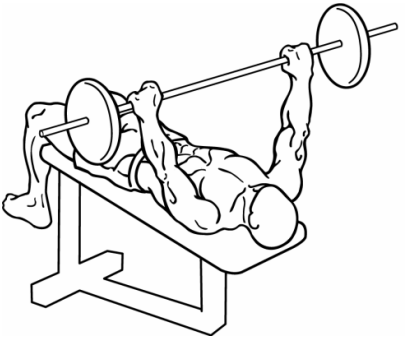
***ملحوظة:**

ينبغي أن تحتفظ بظهرك وساقيك مستقيمتين أثناء ممارسة التمرين بالكامل.

obeikandl.com

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

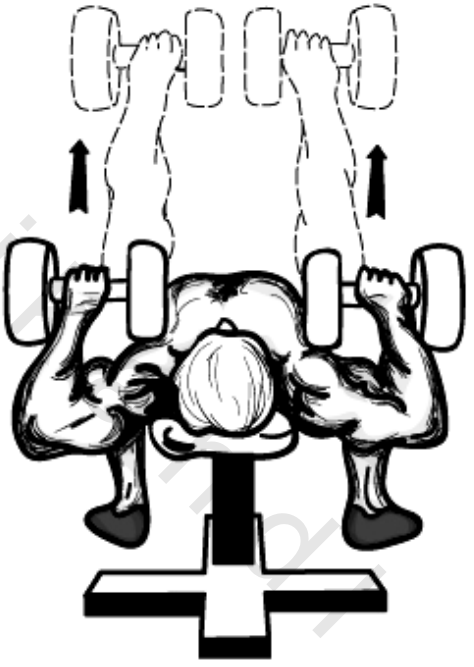




١. الاستلقاء على البنش المنحدر (المائل لأسفل).
٢. يجب أن تكون القبضتين أوسع قليلا من عرض الكتفين.
٣. أرفع البار من على البنش.
٤. أبدأ في خفض البار ببطء نحو صدرك.
٥. بعد ذلك، أبدأ في ضغط البار حتى تتمدد ذراعيك.
٦. كرر الحركة.

ourkandi.com

٦. الضغط على البنش المستوي بالدمبل:



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

obeikandi.com

٧. الغطس على المتوازيين:

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 البِداية.

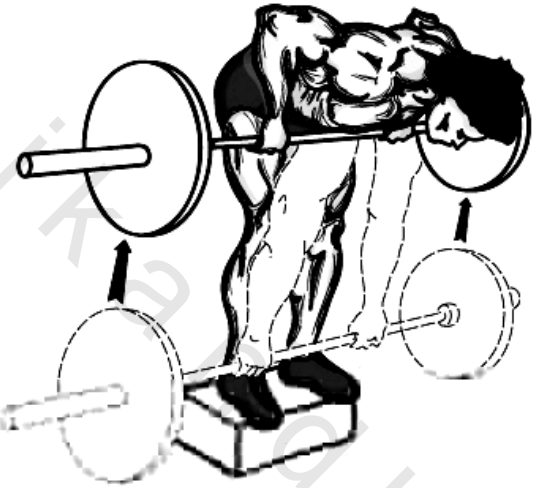
٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

obeikandl.com

تمرينات 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 كتفيك. أيضاً، رُكبتيك يجب أن تثنيهما بعض الشيء.

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

٣. عُد للبداية ..... (بمد يديك بالكامل).

٤. كرر الحركة.

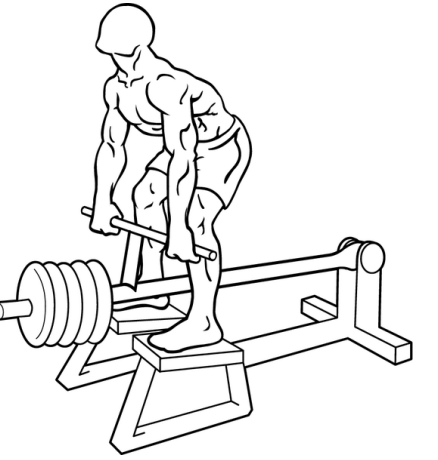
obeikandl.com

٢. التجديف بالدمبل (فردي):

١. أمسك دمبل في يدك اليمنى وضع ركبتَك اليسرى على البنش ويدك اليسرى على مقدمة البنش. وظهرك يجب أن يكون مقوسا بشكل طبيعي.
٢. ابدأ بسحب ذراعك الأيمن حتى يصبح ذراعك من أعلى (الترايسبس) متوازياً مع الأرض.
٣. ببطء وبتحكم أنزل الدمبل لوضع البِداية.
٤. كرر الحركة.
٥. قم بعمل نفس التمرينِ بذراعك اليسرى.

obeikandl.com

٣. التجديف بالبار حرف T:



١. قف على جهاز التجديف بالبار حرف T. المسافة بين قدميك يجب أن تكون قدر عرض كتفيك.... استعمل مسكة بار عادية.

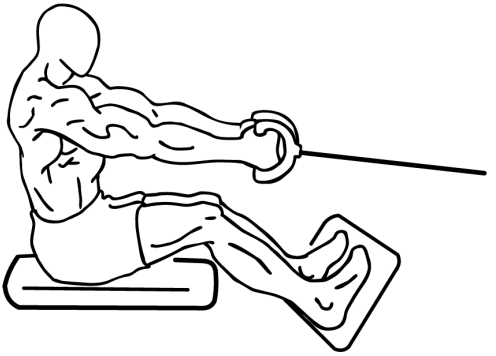
٢. أبق رُكَبتيك مثنيتين قليلا وظهرك مستقيم، اسحب البار حتى يمس صدرك.

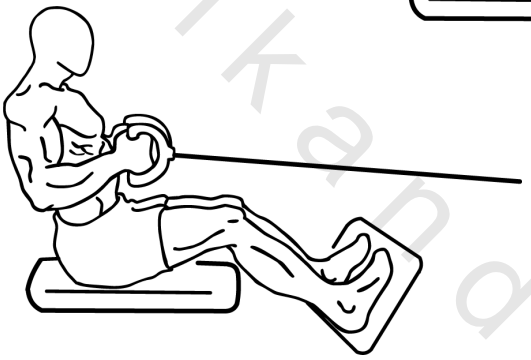
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٤. التجديف بالبكرة (من الجلوس):





١. اجلس على جهاز (البكرة المنخفض) وامسك المقبض بكلتا يديك. ركَبتيك يجب أن تكون مثنيتين بعض الشيء.

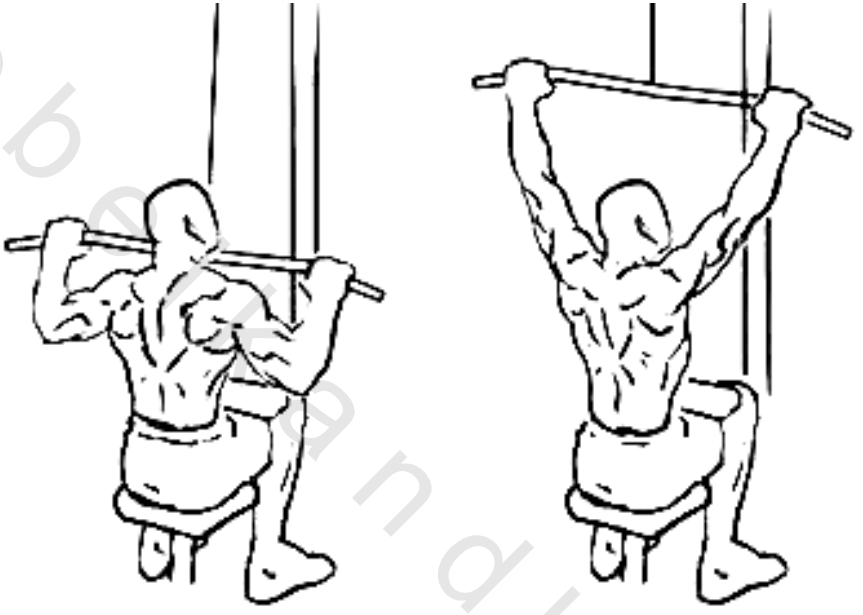
٢. اسحب المقبض نحو جسمك حتى يقترب من وسطك.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٥. 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 البِداية.

٤. كرر الحركة.

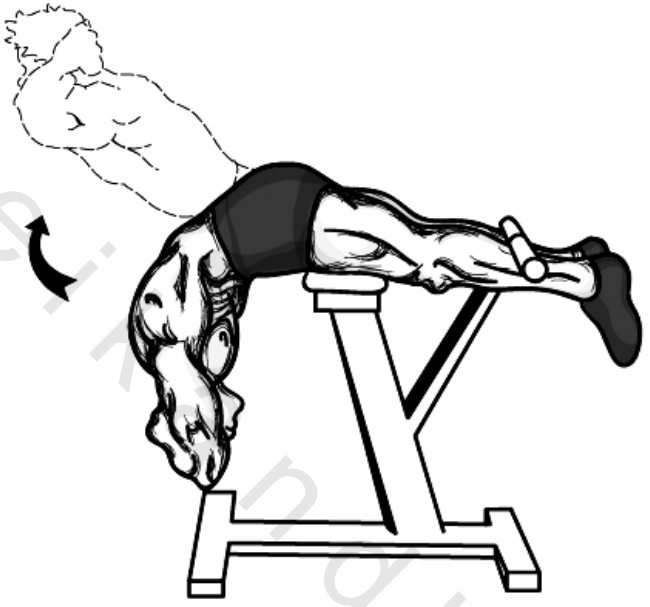
obeikandl.com

٦. 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 البِداية.
٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

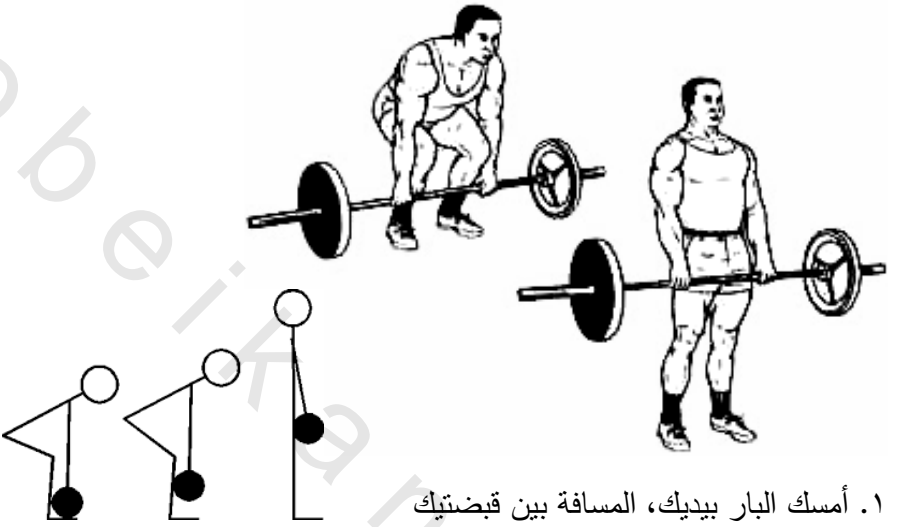
٧. مد الظهر:



١. استند على كرسي روماني أو (جهاز مد الظهر) (كما هو موضح في الصورة).
٢. ضع ذراعيك خلف رأسك أو أمام صدرك (بشكل متشابك أو متقاطع).
٣. ببطء وبتحكم انزل بجذعك لأسفل حتى تشعر بأنك يمكن أن تلمس الأرض.
٤. مرة أخرى . وببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.
٥. كرر الحركة.

obeikandl.com

٨. 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 البِداية..... ظهرك يجب أن يكون مستقيم دائماً قدر الامكان.

*** ملحوظة:**

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

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

obeikandl.com

٩. 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 لابد أن يكون أمامك عند النزول والصعود بالبار).

٢. الانحناء من خصرك بينما ساقيك مستقيمتان قدر الإمكان.

٣. أرجع البار لوضع البِداية..... ظهرك يجب أن يكون مستقيم دائماً.

أنت يجِب أن تشعر بأن عضلات ساقيك وسمانتيك تقوم بالعمل.

*** ملحوظة:**

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

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

obeikandl.com

obeikandl.com

تمرينات الكتفين
(يشمل الثلاث رؤوس والترابيس)

١. الضغط بالدمبل من الجلوس:

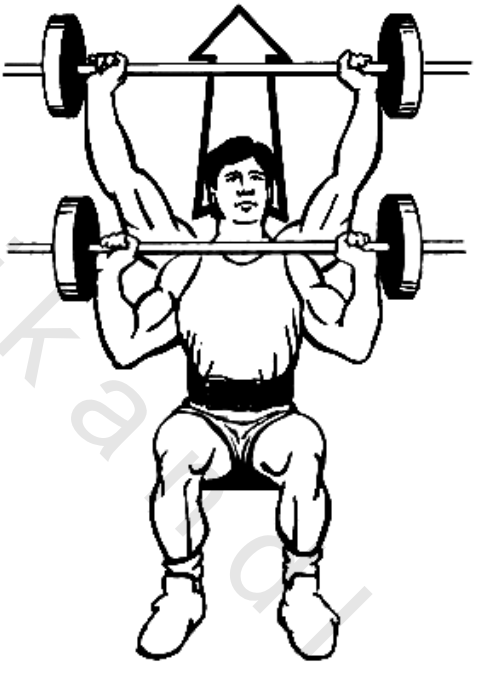
١. من الجلوس .. امسك اثنين من الدمبل واحد في كل يد.
٢. أرفعهما لأعلى (على جانبي الكتفين).
٣. اضغط الدمبلين معا لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٤. انزل ببطء وبتحكم لأسفل.
٥. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.
٦. كرر الحركة.

*** ملحوظة:**

- أدي التمرين بتركيز عالي وبتحكم.

obeikandl.com

٢. الضغط بالبار أمام الرقبة:



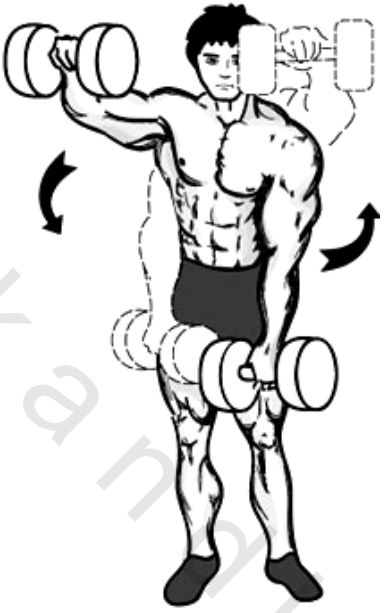
١. أمسك البار باستخدام قبضة أوسع قليلا من عرض كتفيك.
٢. اضغط البار لأعلى مع مد الذراعين على استقامتهما.
٣. انزل ببطء وبتحكم لأسفل.
٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.
٥. كرر الحركة.

*** ملحوظة:**

ممكن أداء الضغط بالبار أمام الرقبة على جهاز سميث.

obeikandl.com

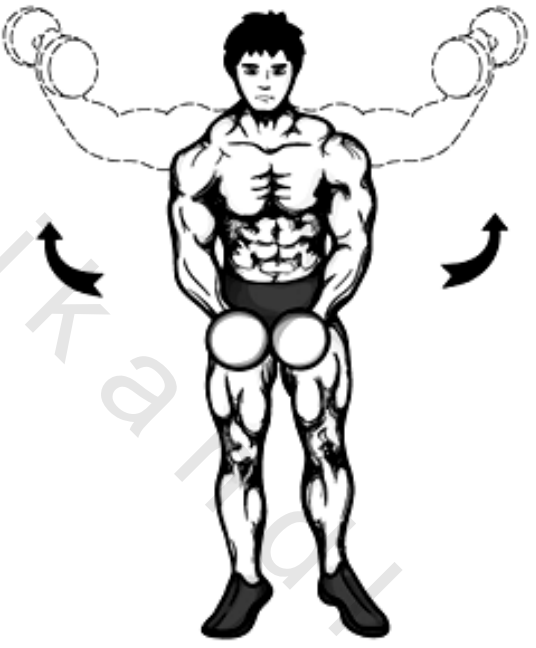
٣. الرفع الأمامي بالدمبل (بالتبادل):



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 موازي تقريبا للأرض.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.. ثم قم بأداء نفس التكرار مع الذراع الآخر.
٤. كرر التمرين بالتبادل بين الذراعين (يمين.. شمال وهكذا).

obeikandl.com

٤. 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 مثنيين قدر الإمكان .... حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٥. 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 ركبتيك.... والدمبلين في مواجهة بعضهما.

٢. ارفع الدمبل لأعلى حتى يصبح ذراعيك موازيان للأرض.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

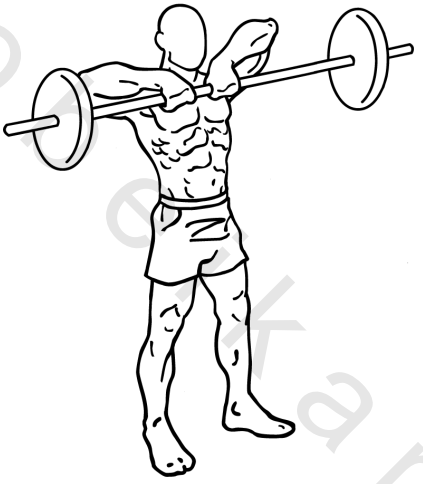
٤. كرر الحركة.

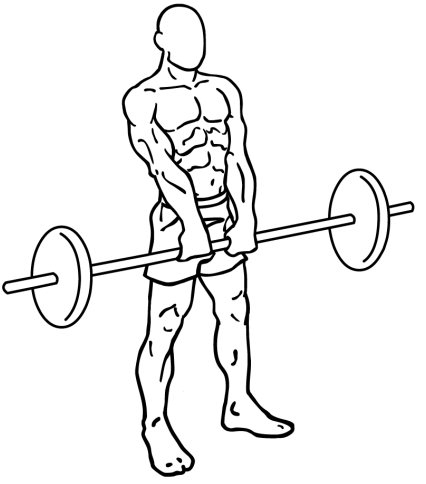
ملحوظة:

حافظ على ثني مرفقيك طوال أداء التمرين.

obeikandl.com

٦. التجديف العمودي بالبار:





١. امسك البار باستخدام القبضة الضيقة.

٢. المسافة بين قدميك قدر عرض كتفيك. مع إعطاء فرصة لذراعيك بالمرور بشكل مستمر أمام جسمك.

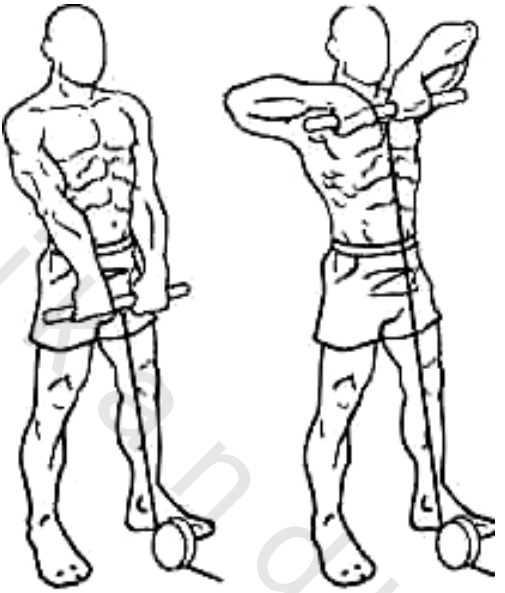
٣. ارفع البار حتى تصل إلى أسفل ذقنك بقليل .. بواسطة رفع مرفقيك لأعلى (وللخارج). ثم قف لمدة من ١- ٢ ثانية.

٤. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٥. كرر الحركة.

onekandi.com

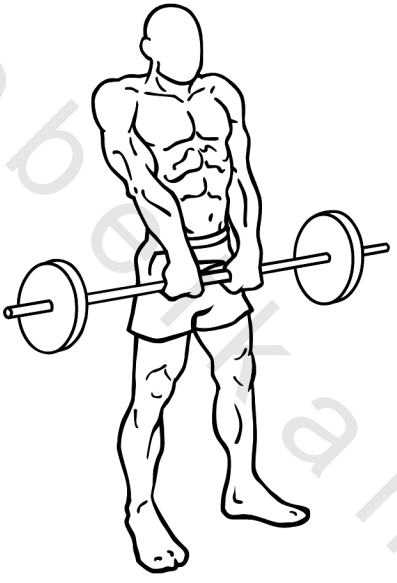
٧. التجديف العمودي بالبكرة (السفلية):

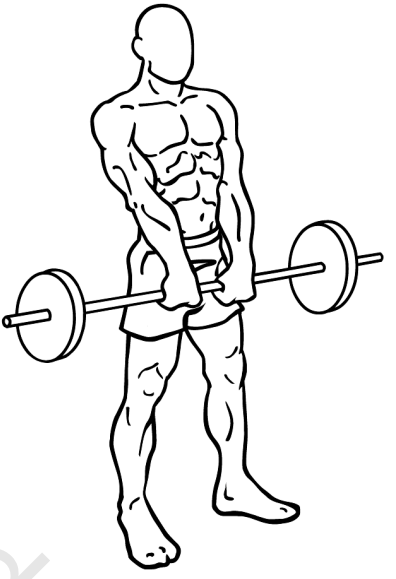


نفس تمرين تجديف العمودي بالبار، ولكن بدلا من البار في هذا التمرين استخدم بالبكرة (السفلية).

obeikandl.com

٨. **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.

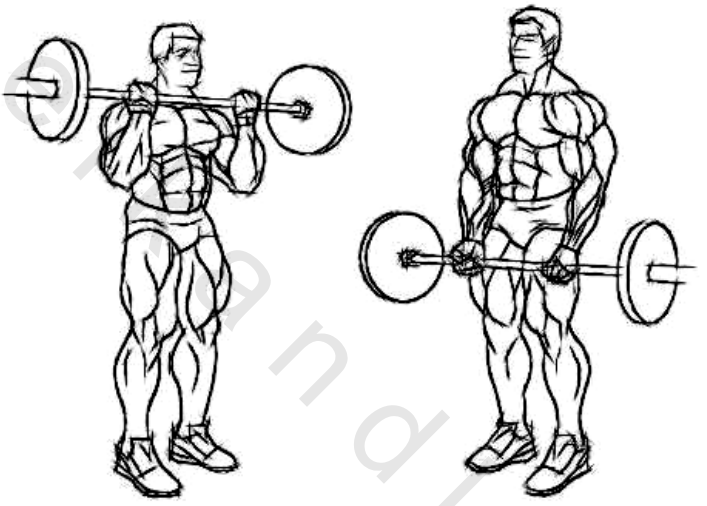
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

تمرينات البايسبس

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



١. قف منتصبا، وأمسك البار (أوسع قليلا من عرضِ كتفيك).

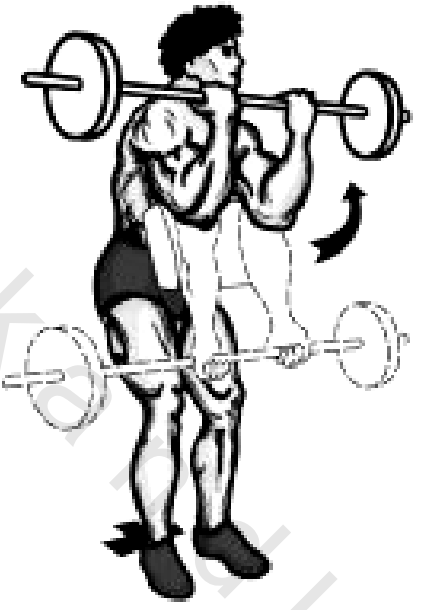
٢. احمل البار (اتجاه راحتي اليدين لأعلى). ذراعيك يجِب أن يكونا قريبان من جسمك، وظهرك يجِب أن يكون مستقيم.

٣. مرجح البار لأعلى في سيطرة تامة على طريقة الأداء، وببطء. (استمر بالمرجحة حتى تحت ذقنك).

٤. توقف لـ ثانية وأبدأ بتنزيل البار ببطء حتى تصل إلى وضع البداية

obeikandl.com

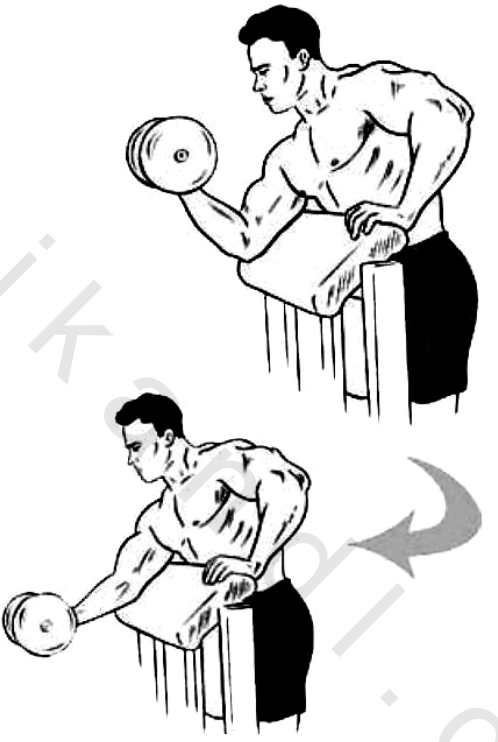
٢. (مرجحة الواعظ) مرجحة بالبار العادي أو بالبار EZ (قبضة عادية):



١. اجلس على (بنش مرجحة الواعظ).
٢. امسك بار العادي أو البار EZ، المسافة بين قبضتيك يجِب أن تكون قدر عرض كتفيك (القبضة عادية).
٣. ارفع البار بتحكم في اتجاه ذقنك. توقف لثانية.
٤. نزل البار بتحكم وببطء.

obeikandl.com

٣. 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.

obeikandi.com

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 البِداية.
٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٥. 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 بتَنزيل البار ببطء حتى ترجع لوضعِ البداية.

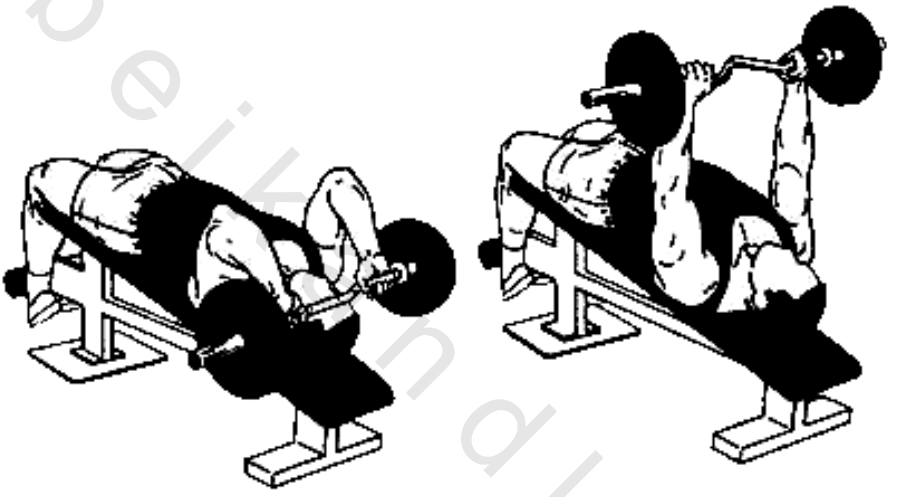
٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

obeikandl.com

تمرينات 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 التمرينِ أبق مرفقيَك للداخل.

٤. مدد ذراعيك حتى الوصول لوضع البِداية.

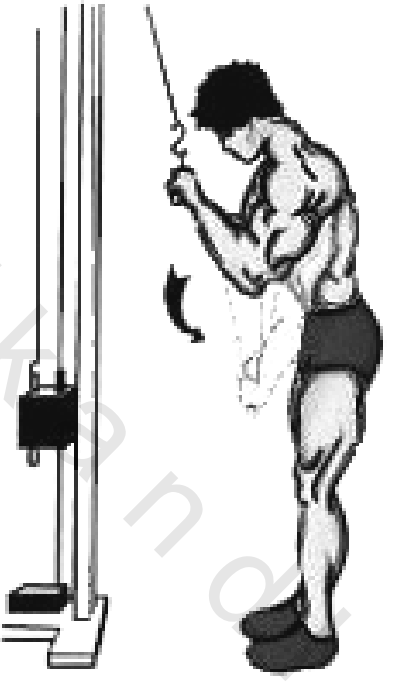
٥. كرر الحركة.

٢. مد الذراع بالدمبل من الوقوف:

١. أمسك دمبل (بيد واحدة).
٢. مد ذراعك إلى أعلى من رأسك (بحيث يكون العضد قريب جدا من رأسك).
٢. ببطْ وبتحكم أثني كوعك (مع ثباته دون حركه) انزل الوزن خلف رأسك.
٣. أدفع الدمبل لأعلى إلى أن يستقيم ذراعك.
٤. كرر الحركة.
٥. ثم قم بنفس التمرينِ للذراع الأخر.

obeikandl.com

٣. 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 مرفقَيك في ثبات.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

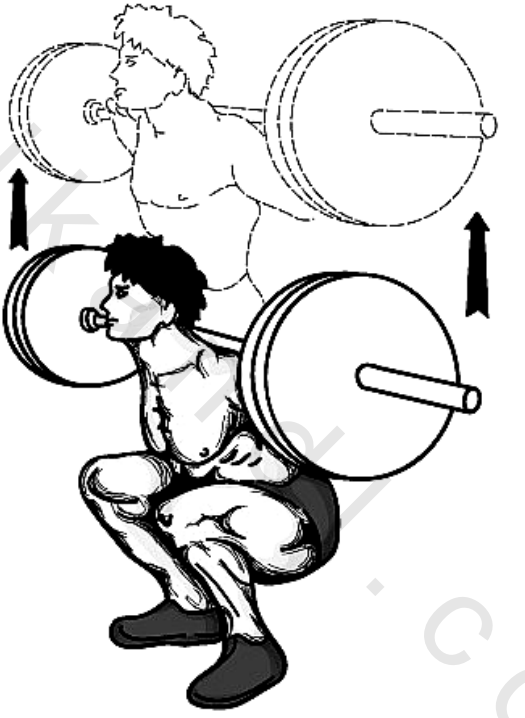
٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

obeikandl.com

تمرينات الفخذين

١. القرفصاء بالبار:



١. امسك بار وضعه وراء رقبتك، عبر كتفيك. المسافة بين قدميك يجِب 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 البِداية (احتفظ باستقامة ظهرك قدر الإمكان).

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٢. القرفصاء على جهاز هاك:

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

obeikandl.com

٣. ضغط الساقين:

١. اجلس على جهاز ضغط الساقين (مع ضبط وضعك). العرض بين قدميك يجِب أن يكون قدر عرض الكتفين.

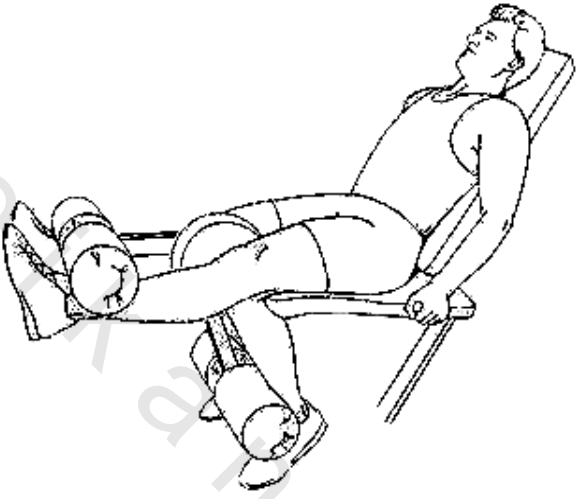
٢. ببطء وبتحكم أنزل الوزن لأسفل حتى تصبح ركبتيك قريبة من صدرك.

٣. أدفع الوزن لأعلى ... ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

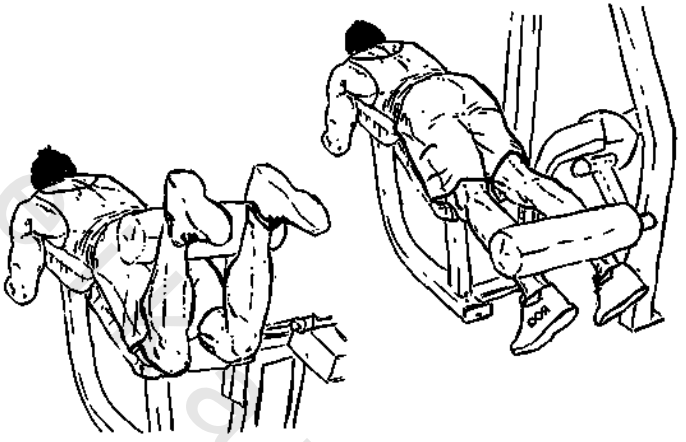
٤. مد الساقين:



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 البِداية.
٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٥. 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 البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

obeikandl.com

تمرينات السمانتين

١. رفع السمانتين من الوقوف بالبار:

١. أمسك البار وراء رقبتك، ضعة على كتفيك.

٢. من الوقوف على خشبة ضع أصابع قدميك (مشطي القدمين) فقط.

٣. ادفع أصابع قدميك (مشطي القدمين) لأعلى ..... ثم انزل للأسفل.

٣. كرر الحركة.

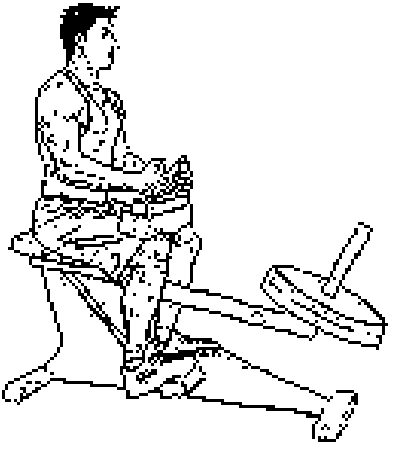
obeikandl.com

٢. 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.

obeikandl.com

٣. رفع السمانتين من الجلوس:



١. اجلس على (جهاز السمانة من الجلوس). مشطي القدمين (أصابع قدميك) يجِب أَن 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.

opkandi.com

obeikandl.com

تمرينات البطن

١. الطحن:

١. استلقي على حصيرة .....على ظهرك. مع ثني الركبتين حوالي ٩٠ درجة... باطن قدميك يجب أن تكونا مستويةَ على الأرضِ. مع وضع يديك وراء رأسك.... وأبقي مرفقيك للخارج. لعزل عضلات بطنك.

٢. ادفع نفسك للأمام في اتجاه ركبتيك بلف كتفيك من الأرض حتى يرتفع كتفيك من الأرض فقط حوالي ١٠- ١٥ سم، ولكن ظهرك السفلي يجِب أن يبقى على الأرض.

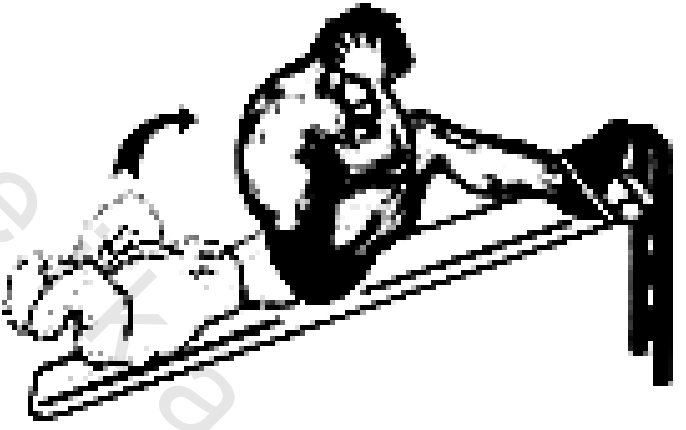
٣. اضغط عضلات بطنك.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٢. الطحن على البنش (المائل لأسفل) المنحدر:



١. اجلس على البنش (المائل لأسفل). ضع يديك وراء رأسك، بدون قَفل الأصابع.
٢. أرفع جسمك (العلوي) لأعلى ببطء، حرك مرفقيك للجانبين.... ثم أنثني بطنك (مع التقليص) لعضلات بطنك لمدة من ١- ٢ ثانية.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.
٤. كرر الحركة.

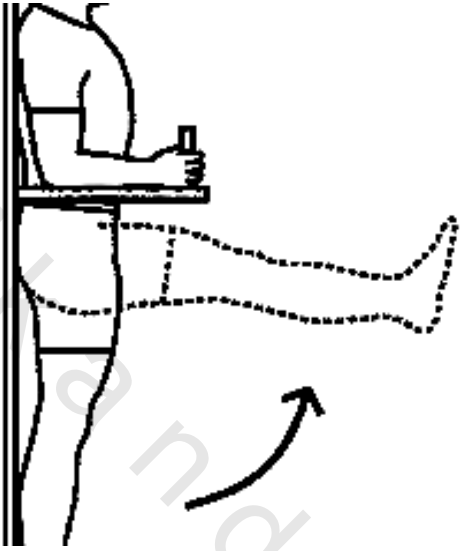
obeikandl.com

٣. السحب لأسفل لطحن البطن (بالبكرة):

١. امسك بيديك الحبل المربوط بالكابل العلوي.... ضع رسغيك على جانبي رأسك. واسجد على الأرضِ.
٢. ببطء وبتحكم أبدأ بالطحن. بينما أنت تَركز على استعمال عضلات بطنك.
٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.
٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

٤. رفع الساقين لأعلى (من التعلق على المتوازيين):



١. تعلق على المتوازيين، (أستند على ساعديك ومرفقيك). ساقيك يجب أن تكونا معلقتان ومستقيمتان لأسفل.

٢. أستعمل عضلات بطنك لسحب ساقيك نحو صدرك. ثم قم بقبضة لـ ١ – ٢ ثانية.

٣. ببطء وبتحكم عُد لوضع البِداية.

٤. كرر الحركة.

obeikandl.com

سؤال هام.. هل من الممكن تكرار البرنامج؟

نعم يمكنك تكرار التدريب ببرنامج الـ ١٢ أسبوع أكثر من مرة ولكن يفضل أن يكون هناك فاصل (بالتدريب ببرنامج آخر ثم العودة لتكراره).

سؤال آخر هام.. هل من الممكن تغيير بعض التمارين مع المحافظة البرنامج؟

الحقيقة إذا كان التغيير في (التبديل ما بين البار والدمبل والكابل) أو تغيير أيام التدريب فهذا ممكن... وأي شيء آخر من الممكن أن يخل بالبرنامج ككل.

هـــام

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

obeikandl.com

obeikandl.com

رابعا:

بعد تنفيذ البرنامج التدريبي

obeikandl.com

بعد أداء التمرينات

١- التهدئة (التبريد):

التهدئة (التبريد) من الحركات الضرورية التي نهملها مع الأسف في غالب الأحيان. حيث انك لو قمت بأدائها بشكل منتظم فستدرك فائدتها وقيمتها.

لا تتوقف فجأة .. بعد انتهاء تمارينك الرياضية وتسرع فترتمي على كرسي أو لتأخذ حماماً، بل أخرج من تمرينك شيئاً فشيئاً كما دخلته فبعد انتهائك من تدريباتك قوم بحركت خفيفة كالمشي أو الهرولة لمدة دقيقتين وحتى ٥ دقائق.

مهمة حركات التهدئة (التبريد) هي عكس حركات التسخين إذ أن قلبك يقفز ودمك يتدفق بسرعة هائلة مندفعاً إلى عضلاتك أثناء ممارستك للرياضة وأنت تريد لجسمك أن يعيد توجيه تدفق الدم إلى وضعة الطبيعي قبل أن تعود إلى مهامك المعتادة، كما أن عليك أن تبرد حرارة جسمك إلى درجته الطبيعية قبل أن تسرع إلى الحمام للاستحمام بالماء (بارداً أو دافئاً) وإلا فإنك قد تفقد وعيك.

وحركات التهدئة (التبريد) تمنع الدم من التجمع في مكان واحد مثل ساقيك أما إذا توقفت عن التمارين فجأة فإن دمك قد يتجمع بسرعة مما قد يؤدى إلى أصابتك بالدوار والغثيان وربما الإغماء.

obeikandl.com

٢- الإطالة العضلية:

أهمية الإطالة العضلية بعد أداء التمرين:

١- تقلل من التقلص العضلي.

٢- الشعور بالاسترخاء.

٣- تحسين الدورة الدموية.

٤- الحد من أي تلف عضلي يمكن أن تتعرض إليه.

لا تنسى:

- أن تهتم بتغذيتك وتناول المكملات الغذائية التي ستجعلك أقوى وأضخم.
- أيضا أن تنام مبكرا وتستيقظ مبكرا (النوم من ٧ – ٩ يوميا).

وختاما

"سُبْحَانَكَ لاَ عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

[البقرة : ٣٢]

obeikandl.com

obeikandl.com

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

obeikandl.com

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 كمدرب لفترة طويلة.

حصل كابتن/ خالد هيكل

- دورات الاتحاد المصري لكمال الأجسام بتقدير عام (امتياز).
- دبلومات الأكاديمية الأوليمبية 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 فهيم.

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 ألـ ٢٤ ساعة بـ المكملات الغذائية.
٦) كيف تصبحين رشيقة 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 و٧٠ ثانية لقوة وبناء الأجسام. (سلسلة المعرفة قوة)
١٥) جسم عضلي كالصخر. (سلسلة المعرفة قوة)

مراجعة علمية للكتب

◊ دليل الصحة والتدليك تأليف ك/ محمد رمضان.

obeikandl.com