

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 المستوي المتوسط (وكذلك الممارسون بشكل متقطع)
116	- برنامج لأصحاب المستوي 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	- أحذر ... الإفراط في التدريب
129	* وأخيرا الوقت والمجهود مقابل الصحة والعضلات

الباب الرابع (التغذية)

- 131 * مقدمه
- 133 * أنواع الغذاء
- 134 - الكربوهيدرات.
- 135 - الدهون.
- 136 - البروتينات.
- 137 - الفيتامينات.
- 138 - الأملاح والمعادن.
- 146 - الألياف.
- 152 - الماء.
- 154 * ماذا تفعل لكي تستفيد من البرنامج التدريبي ؟
- 160 * عزيزي أنت ما تأكل!!!
- 162 * التغذية الصحية للرياضيين
- 163 * 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
- 165

الباب الخامس (الراحة والنوم)

- 169 * مقدمة
- 170 * أولاً الراحة
- 171 * ثانياً النوم
- 171 - مقدمة
- 171 - ما هو النوم ؟
- 171 - ما عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي ؟
- 172 - هل يتغير النوم مع تقدم السن ؟
- 173

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)