

مقدمة

صحتك شيء يمكنك أن تؤثر فيه (سلباً أو إيجاباً) من خلال نمط الحياة الذي تتبعه كل يوم، ويمكن لبعض التغيرات البسيطة التي تستطيع أن تدخلها على طريقة عيشك أن توفر لك صحة أفضل وحياة أطول بإذن الله، وتعتبر التغيرات البسيطة والقريبة من الواقع هي الأفضل لأن التغيرات الجذرية عادة ما يكون من الصعب الالتزام بها لفترة طويلة. والخيارات الصحية السليمة هي الخيارات التي يلتزم بها الفرد طوال حياته.

عضلات للأبد هو عنوان هذا الكتاب الذي يحمل ميزة يبحث عنها الكثير من الشباب بل هو هدف الرجال في كل مكان. نحن جميعاً نرغب في بناء عضلي وبنية جسدية بشكل مثير للإعجاب وأن تبقى لسنوات عديدة. على أية حال القليل من الرجال يفكرون بشكل مختلف، ويعملون أيضاً لكونهم يريدون هذا.

الموضوع في متناول يدك أقدم وأعرض في هذا الكتاب كل ما تحتاج إليه لكي تصل إلي الهدف عضلات للأبد بإذن الله.



خالد هيكل

تمهيد

هل أنت على استعداد كي يشاهد العالم كيف وصلت إلى مستوي فائق من التنمية العضلية واللياقة البدنية في حياتك ؟ في الحقيقة أن كل تلك الانطباعات ستختلف ولكن سيجمع الأغلبية علي شيء واحد. هو أنك قمت بعمل شيء مفيد تعيش به طول عمرك بإذن الله.

فلا أحد سيتوقع عضلات بطنك الواضحة المعالم، المتناسقة مع الصدر والكتفين وباقي عضلات الجسم بشكل مثالي هذا بالإضافة إلي ذراعين فولاذيتين.

البعض سيقول أنه من الممكن أن تبني عضلات ولكن الرجال الكبار يقولون أنهم لا يستطيعون الحصول على وإبقاء أنفسهم في أفضل شكل وذلك لقلة الوقت.

صدق هذا أو لا تصدق، إذا كان يمكنك تخصيص مجرد 30 دقيقة في اليوم لجسمك، يمكنك تنمية قوة عضلية رفيعة المستوي، (حجم وقوة وتحمل عضلي) ولكن ... مع الاستمرار في التدريب، وكلما أردت زيادة الحجم والقوة والتحمل العضلي كلما كان من الواجب عليك زيادة الوقت التدريبي الذي لن يزيد في أغلب الأحوال عن 60 دقيقة.

إذا سبق لك أن تدربت فيما مضى وكنت في حالة جيدة ليس هناك شك أنك تتذكر كم هذا الشعور العظيم.

لا أعذار بعد اليوم لكسب الوزن الزائد أو لترك ممارسة التدريبات، فمهما كان شكل جسمك، الآن جاء الوقت أن يصبح شكلك أفضل. هذا الكتاب يمكن أن يساعدك بشكل كبير لكن هو يمدك ويعلمك الكيفية وعليك التنفيذ السليم وبدون التنفيذ السليم فكانك لم تشتري وتقرأ هذا الكتاب.

عضلات للأبد، هو هدفنا لبناء وإبقاء العضلة طول العمر بإذن الله إليك كل التمارين التي ستحتاج إليها دائماً. قم بها دائماً مع التدرج الذي يناسبك كي تصل إلي الهدف.