

## الباب الثالث

## التدريب



obeikandi.com

## ٧ مقدمة :

التدريب هو المرحلة الأولى كي تحصل على هدفك ( عضلات للأبد ) هذه المرحلة أتباعها يحقق لك النمو العضلي الذي تتمناه بالإضافة إلي المحافظة عليه طول العمر ( بإذن الله ) . إن ممارستك للرياضة بانتظام تجعلك أقوى وأكثر صحة فإنك لو استطعت السيطرة على جسمك فسوف تسيطر على حياتك، وتقي نفسك من الأمراض ( بإذن الله ) وتزيد ثقتك بنفسك، والعديد من الفوائد ..... تسلح بالإيمان وتحدي الظروف ولا تضع كثيراً من الوقت وابدأ الآن، وحتى بعد ممارستك للرياضة وانتظامك فيها لو اضطررتك الظروف للانقطاع عنها لإصابة أو مرض أو لأي سبب فلا بد أن تعاود ممارستها في أول فرصة، وأعلم أن الوقت الذي يمضي لا يعود أبداً.

## ٧ ما هي مزايا تدريبات ( عضلات للأبد ) :

المزايا عديدة ولكن أهمهم :

- 1- **سهولة تنفيذه ( في أي مكان )** : من مميزات هذه التدريبات ( المرونة ) . يمكنك التدريب في الجيم أو في المنزل حيث أنك لا تحتاج إلى الجيم إلا في يوم واحد علي الأقل يوم التدريب بالكابل وباقي الأيام يمكنك تأديتهم بأدوات بسيطة ( يمكن شرائها ) في البيت أو في أي مكان والتمارين الأخرى لا تحتاج منك إلى أي أدوات ولكن تحتاج إلى التركيز ويفضل القيام بها في الهواء للاستفادة من الأكسجين.
- 2- **قلة الوقت** : يستغرق أداء البرنامج التدريبي ما بين 20 إلي 35 دقيقة عند أداء مجموعة واحدة لكل عضلة. وبالطبع يزيد الوقت بزيادة المجموعات ويفضل أن لا يزيد وقت التدريب عن ساعة وربع ( هذا الشكل يجنبك الإفراط في التدريب ) .
- 3- **المحافظة علي العضلات للأبد ( بإذن الله )** : وذلك عن طريق الاستمرار في التدريب.
- 4- **كثرة الفوائد** : كثرة الفوائد علي الصحة وعلي شكل الجسم ( راجع فوائد الرياضة المنتظمة في الباب الأول ) .

## ٧ كيف تبدأ ممارسة الرياضة ؟

لاشك أن الفترة الأولى لمزاولة الرياضة تعتبر فترة صعبة نسبياً، وكثير من الأشخاص يستسلمون في الأسابيع أو الشهور الأولى فيكفون عن الاستمرار فيها لعدم تعودهم عليها ولاعتقادهم أن الوقت قد فات لمزاولة الرياضة، ولكنهم مع مثابرتهم سوف يصلون إلى البناء العضلي والي مستوى من اللياقة والرشاقة ما كانوا يحلمون بها لو أنهم استسلموا للكسل والخمول.

إنك لو تحولت لممارسة الرياضة بعد فترة من الخمول والكسل فإن ذلك يعتبر من أهم الإنجازات العظيمة التي تقدمها لنفسك.

## ٧ الاستعداد الذهني قبل التدريب مباشرة :

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

## ٧ كيف تكون الرياضة آمنة ؟

تكون الرياضة البدنية آمنة تماماً حين تتناسب مع القدرات الجسمانية للشخص وفي عدم وجود أمراض تتعارض مع مزاولتها والتعود على ممارستها بانتظام لأن عدم الانتظام قد يتسبب في حدوث الإصابات فتفقد فائدتها المرجوة منها كما يجب ممارستها من غير اندفاع مفاجئ ولكن بالبداية بممارسة تمارين الإحماء ( التسخين ) ، وبعدها نمارس حركات الاسترخاء أو التبريد، ولو اتبعنا هذا الأسلوب مع مراعاة الحرص على التغذية الصحية السليمة وأخذ كميات كافية من السوائل يومياً وارتداء الملابس والأحذية المناسبة لأصحت الرياضة ليست فقط آمنة بل ممتعة أيضاً.

## ٧ الإحماء والتهدة وأهميتهما :

إن حركات الإحماء ( التسخين ) والتهدة ( التبريد ) من الحركات الضرورية التي نهملها مع الأسف في غالب الأحيان. غير أنك لو قمت بأدائهما بشكل منتظم فستدرك فائدتهما وقيمتهما.

### 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 5 - 10 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.

وتدفع 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.

### تمريبات الإحماء ( التسخين ) :

يمكنك اختيار بعض من التمارين الموجودة في الجزء الخاص بالتمارين الرياضية ( الهوائية )، أو اختيار البعض منهم وإضافة تمارين إليهم وفيما يلي شكل لتمريبات التسخين التي يمكنك أدائها.



## الجري في المكان طريقة الأداء :



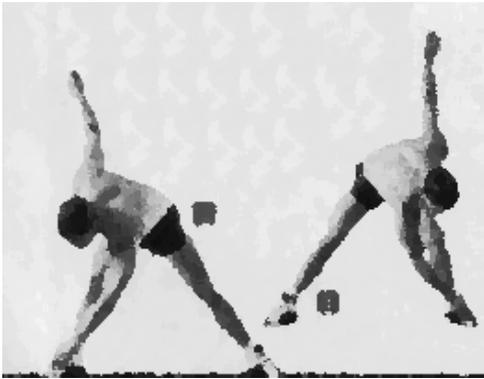
يكون الجري في المكان على مشطي القدمين بدون لمس العقبين الأرض مع تحريك الذراعين وهما مثنيتان من مفصل الكوعين والجذع مائل قليلاً للأمام.

## الدراجة الثابتة طريقة الأداء :



أجلس على الدراجة الثابتة، مع وضع قدميك على البدالات ابدأ التمرين حتى تصل إلى سرعة معتدلة، ثم بعد ذلك وبالتدرج زد من السرعة حتى تصل مع نهاية التمرين إلى سرعة أعلى في آخر دقيقة.

## الانحناء الأمامي مع لمس القدم طريقة الأداء :



قف معتدلاً ويديك أعلي من رأسك، افتح قدميك أوسع كثيراً من عرض الكتفين، أنحني للأمام مع لمس يدك اليمنى لقدمك اليسرى ثم أرجع إلى وضع البداية أنحني 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 بالتدرج حتى تصل إلى سرعة أعلى.

هذا التمرين يختلف عن التمرين الموجود في قسم التمارين الرياضية ( الهوائية ) من حيث طريقة الأداء.



### طريقة أداء الإحماء العام

- \* الجري في المكان أو الدراجة الثابتة لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
- \* ثم ( أداء الانحناء الأمامي لمدة من 1 إلى 2 دقيقة ).
- \* ثم ( أداء دوران اليدين لمدة من 1 إلى 2 دقيقة ).

## ( التهدئة ) ( التبريد )

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 بحركات خفيفة كالمشي أو الهرولة لمدة دقيقتين وحتى 5 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 جسمك 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 يؤدي إلى أصابتك بالدوار والغثيان وربما الإغماء.

# التدريبات

- التدريب بالبار.
- التدريب الأيزومتري.
- التدريب بالشريط المطاطي.
- التدريب بالدمبل.
- التدريب بدون أوزان.
- التدريب بالكابل.
- التدريب الهوائي.

هذه التدريبات هي التي ستحتاج إليها  
( لنفخ وتفجير ) عضلات جسمك إلى الشكل  
الذي تتمناه.

obeikandi.com

## التدريب بالبار



البار واحد من أدوات التمرين التي تستعمل في التدريب بالأوزان ( بناء الأجسام ) ورفع الأثقال وكذلك رفعات القوة.

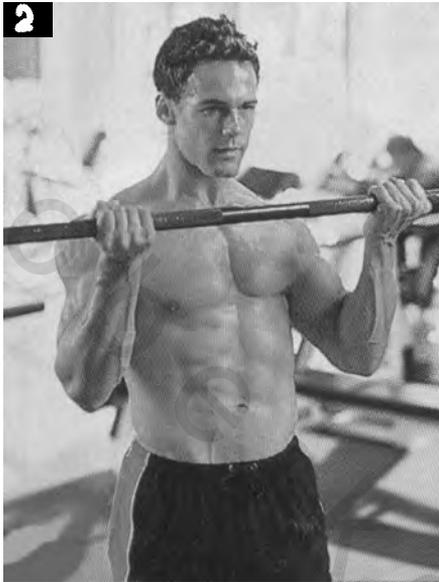
وتشمل على عمود ( قضيب ) معدني، بالإضافة إلى مجموعة أو أكثر من طارات الأوزان. يتراوح طول البار من 1.2 متر إلى 2.1 متر.

\* التدريب بالبار يعد من التمارين الأساسية لتنمية

العضلات، أستخدمها العديد من كبار الرياضيين خاصة في رياضة بناء الأجسام.

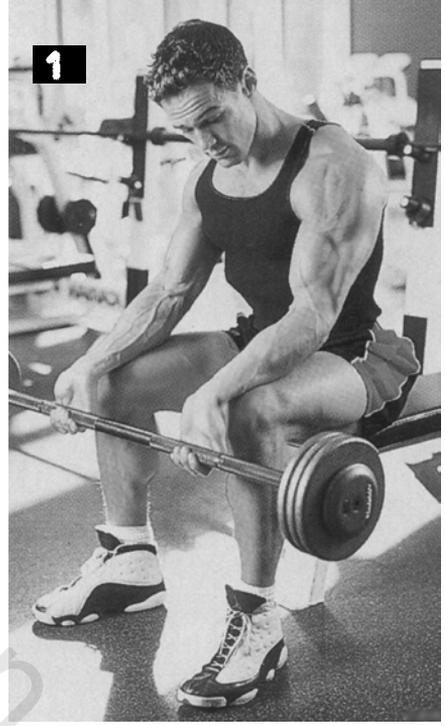
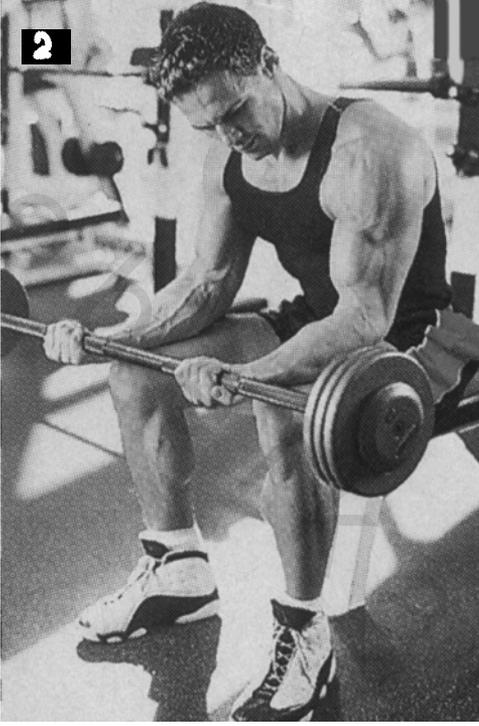
\* التدريب بالبار يزيد الجسم تناسقاً، حيث أن الوزن يوزع بانتظام على كل عضلات الجسم.

\* التدريب بالبار يمنحك ميزة كبيرة، أنك يمكنك التدريب في أي مكان مثل ( الجيم أو البيت أو أي مكان يتواجد به البار ).  
( أداء من 1 إلى 2 مجموعات x من 10 إلى 12 تكرار )



**اسم التمرين :** المرجحة بالبار من الوقوف.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات البايسبس.  
**طريقة الأداء :**

- K قف منتصباً.
- K أمسك باراً مستقيماً أوسع قليلاً من مساحة الكتفين.
- K مرجح البار بحركة محكمة ( غير سريعة ) اتجاه صدرك مع قبض العضلات ) .
- K **توقف ثانية**.....
- K ثم بعد ذلك أنزل الوزن ببطء وتحكم لوضع البداية.
- K حاول أن لا تهز جسدك لتدفع الوزن، لكي تستفيد أكثر.
- K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** مرجحة الرسغ باستخدام البار.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الساعدين.  
**طريقة الأداء :**

K اجلس علي حافة البنش، و امسك باراً بكلتا يديك.

K استند على فخذيك مباعداً بين ساقيك قليلاً.

K انحنى قليلاً للأمام لتضع ساعديك بأحكام على فخذيك

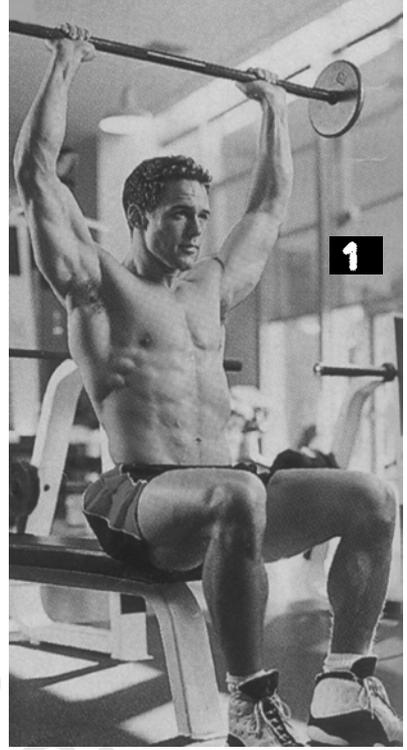
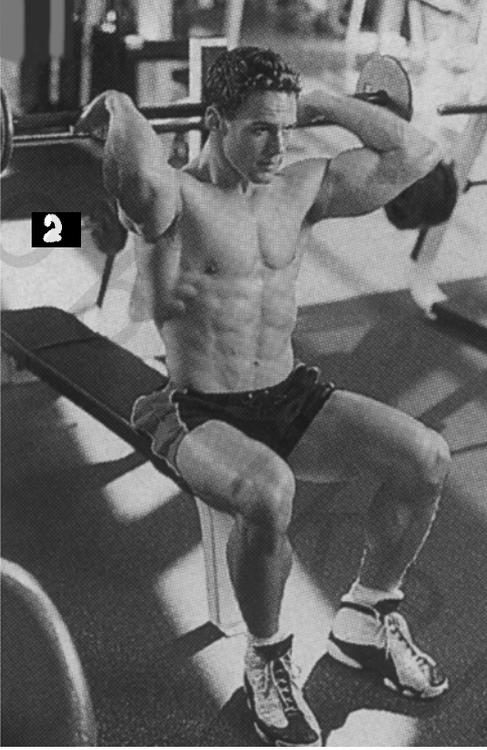
( تحديداً فوق الركبتين )، يكون الرسغ خارج عن الفخذين.

K مرجح البار لأعلى مدي قدر الإمكان.

K **توقف ثانية.....**

K ثم بعد ذلك انزل لوضع البداية.

K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** مد الذراع لأعلى باستخدام البار.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الترايسبس.  
**طريقة الأداء :**

K اجلس علي حافة البنش.

K امسك باراً بكلتا يديك.

K مد ذراعيك لأعلى ( فوق الرأس ) مع التحكم.

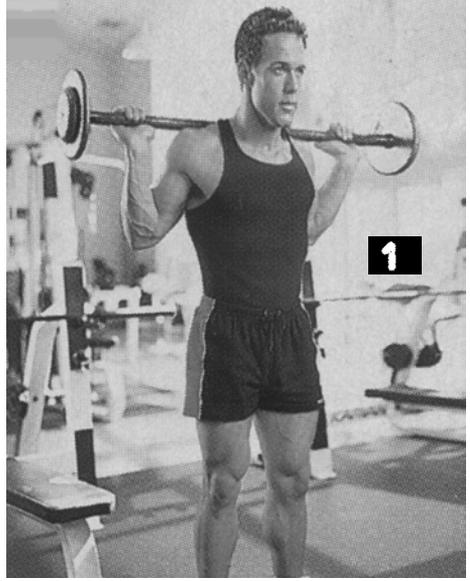
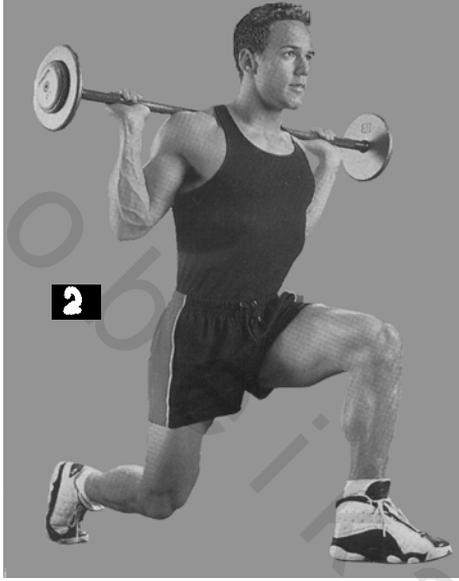
K أستمر في إنزال البار خلف الرأس حتى تشعر بمد عضلات (الترايسبس).

K **توقف ثانية.....**

K ثم بعد ذلك أرفع الوزن لوضع البداية.

K حافظ على مرفقيك ثابتين قدر الإمكان.

K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** الاندفاع الأمامي بالبار.  
**العضلات المستهدفة :** الفخذين وأوتار الركبة.  
**طريقة الأداء :**

K قف مع قرب الأقدام معاً.

K أمسك البار وضعة أعلي ظهرك.

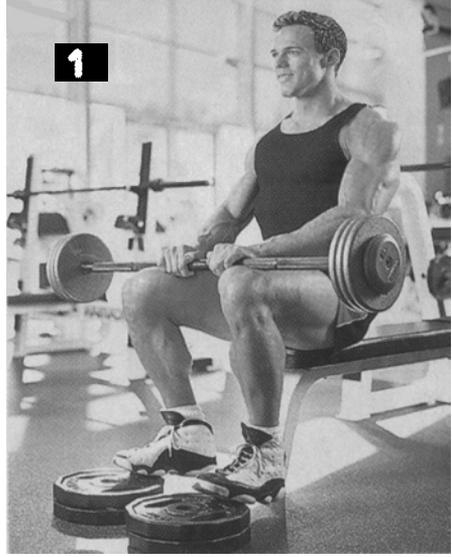
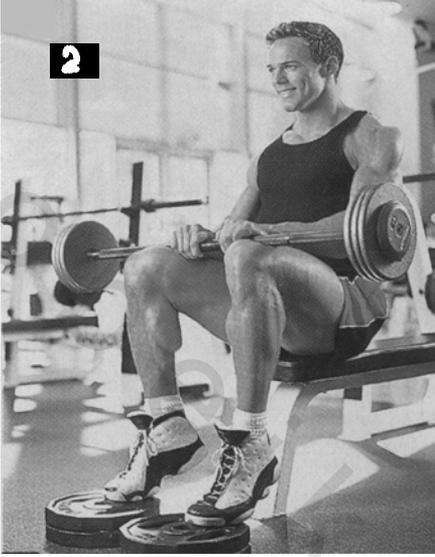
K أحتفظ بظهرك مستقيم، والرأس لأعلي، تقدم خطوة للأمام  
بالساق اليسرى انخفض ( انزل ) حتى يصبح الفخذ موازياً مع  
الأرض.

K **توقف ثانية**.....

K اعكس الحركة، ارجع للخلف إلى وضع البداية.

K ثم بعد ذلك وفى الخطوة القادمة أفعل نفس الشيء مع  
الساق اليميني.

K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** رفع السمانة من الجلوس ( باستخدام البار ).  
**العضلات المستهدفة :** عضلات السمانتين.  
**طريقة الأداء :**

K اجلس على حافة البنش بحيث تكون مقدمتا فخذيك ملتصقتين تماماً بالبار وعقبك لهما حرية الحركة خلال المدى الكامل للحركة.

K ضع مقدمة القدم على الأقراص ( طارات البار ).

K أرفع القدمين لأعلى ارتفاع محتمل.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك أنزل لوضع البداية ( أنزل عقبك بتحكم حتى

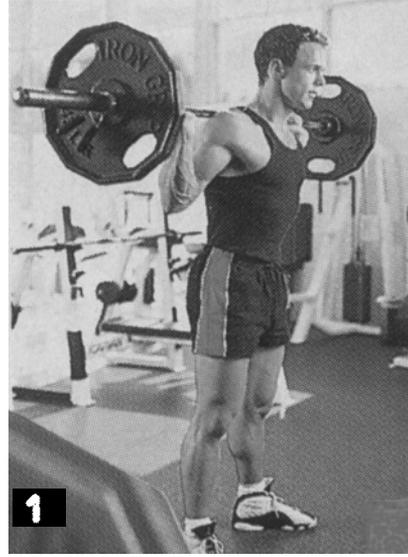
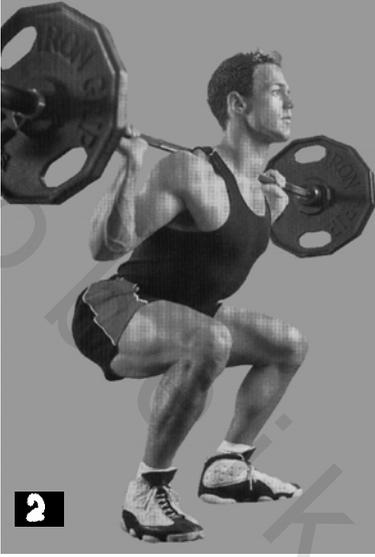
أقصى انخفاض عن راحتي قدميك.

K كرر الحركة.

**ملحوظات**

1- ابق أصابع قدميك مشيرة للأمام مباشرة أثناء أداء التمرين.

2- يفضل وضع فوطة أسفل البار حتى يسهل عليك التمرين.



**اسم التمرين :** القرفصاء ( باستخدام البار ).  
**العضلات المستهدفة :** الفخذين والأرداف.  
**طريقة الأداء :**

K ضع بارا محمل بالأوزان على ظهرك العلوي.  
 K أمسك بالبار بشكل مريح.

K خذ مسافة بين قدميك قدر عرض كتفك مع اتجاه طرفي  
 القدمين للخارج قليلاً.

K أحتفظ بالظهر مستقيم والرأس لأعلى.  
 K اثني ركبتيك مع خفض جسمك لأسفل.

**K توقف ثانية.....**

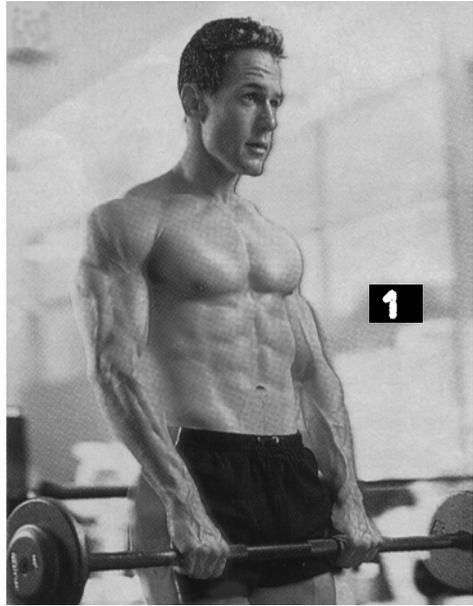
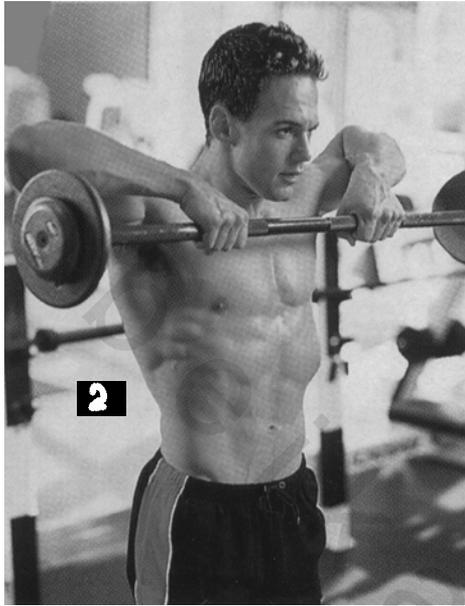
K ثم بعد ذلك أدفع جسمك إلى أعلى ( وضع البداية ).

K يجب أداء الحركة ( بتحكم شديد ).

K كرر الحركة.

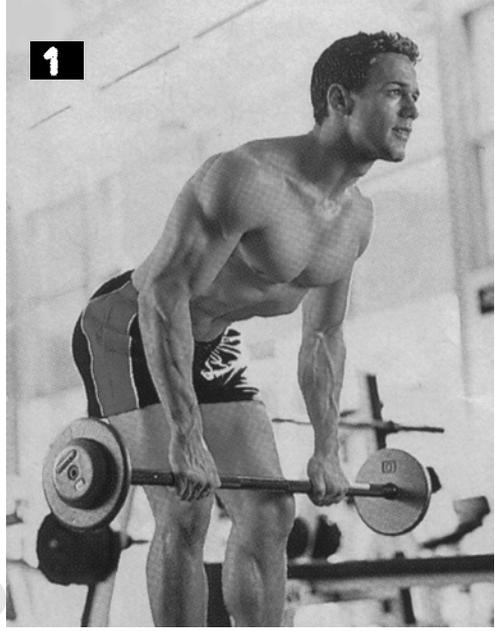
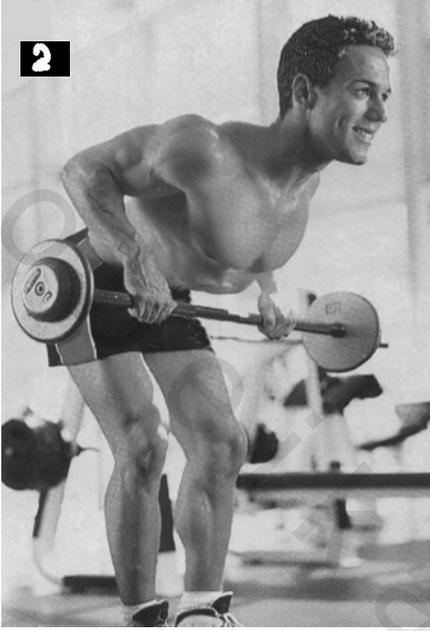
### **ملحوظة**

يفضل عند أداء هذا التمرين وضع قطعة خشب أو طاره تحت  
 العقبين.



**اسم التمرين :** التجديف لأعلى أو ( العمودي ) بالبار.  
**العضلات المستهدفة :** الترايبس.  
**طريقة الأداء :**

- K قف منتصباً.  
K أقبض على البار ( قبضة أقل من عرض الكتفين، وراحتي اليدين اتجاه الفخذين ).  
K يجب أن تحافظ على ملامسة البار للجسم ( تقريبا ) طوال أداء التمرين.  
K اثني المرفقين للخارج مع رفع البار لأعلي حتى تصل إلى أسفل الذقن.  
K **توقف ثانية**.....  
K ثم بعد ذلك أخفض البار لأسفل حتى وضع البداية.  
K كرر الحركة.



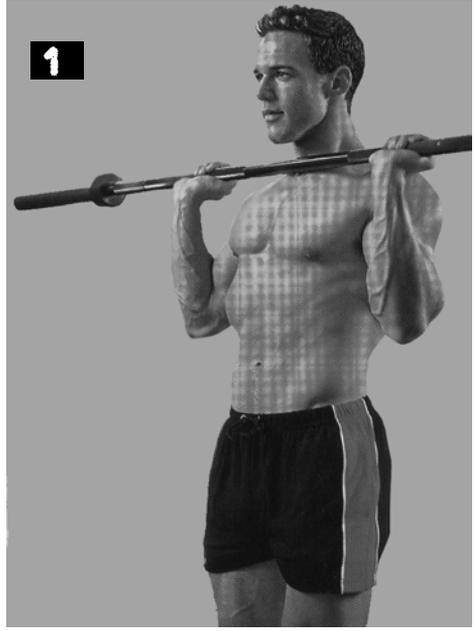
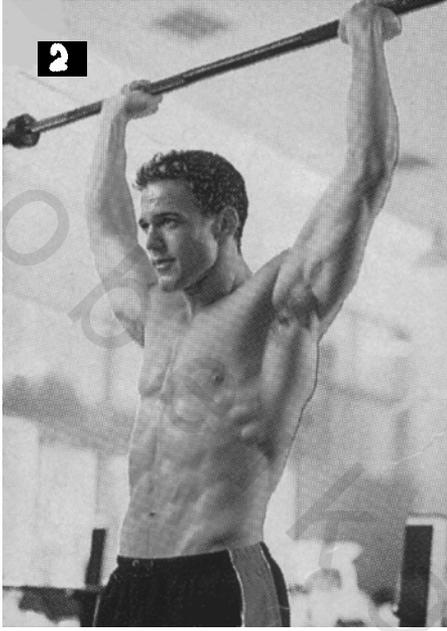
**اسم التمرين :** التجديف بالبار من وضع الانحناء.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الظهر العلوية.  
**طريقة الأداء :**

K قف أمام البار، انحنى للأمام وأمسك به بكلتا يديك ( خذ قبضة أوسع من عرض الصدر قليلاً ).  
 K أثنى ركبتيك.

K أسحب البار أعلى من مستوي الركبة، هذا هو وضع بداية التمرين ( سحب البار لأعلى في اتجاه بطنك )، مع الاحتفاظ بالظهر مفرد والرأس لأعلى.

**K توقف ثانية.....**

K ثم بعد ذلك أنزل بالوزن لوضع البداية.  
 K يجب أن لا يلمس البار الأرض خلال أداء التمرين.  
 K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** الضغط أمام الرقبة بالبار.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الكتفين.  
**طريقة الأداء :**

- K من وضع الوقوف باعد بين قدميك قدر عرض الكتفين.  
K خذ قبضة مسافة أوسع قليلاً من قدر عرض الكتفين.  
K أحمل البار حتى يلمس أعلى عضلات الصدر العلوية ( أو في مستوي الكتفين ) مع المحافظة على المرفقين متجهين إلى أسفل.  
K أستمر في ضغط البار لأعلى فوق الرأس ( مع مد الذراعين على استقامتهما ).  
K **توقف ثانية**.....  
K ثم بعد ذلك أنزل الوزن مباشرة لوضع البداية.  
K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** الضغط على البنش المستوى ( بالبار ).  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الصدر.  
**طريقة الأداء :**

K استلق على بنش مستوي مع وضع قدميك على الأرض.  
 K اقبض على البار بقبضة أوسع من عرض الكتفين، واتجاه راحتي اليدين لأعلى.

K أضغط البار لأعلى مع فرد الذراعين ( بعيداً عن الحامل ).  
 K **توقف ثانية** .....

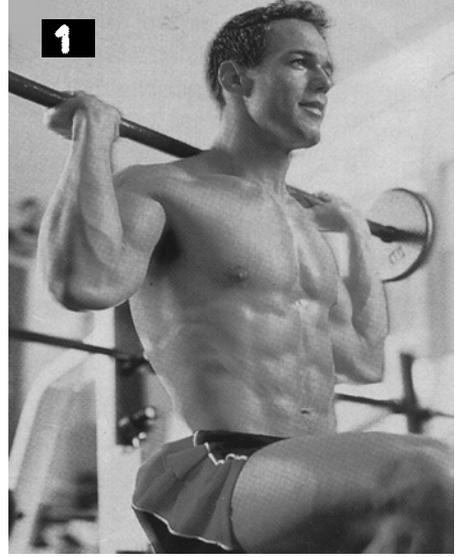
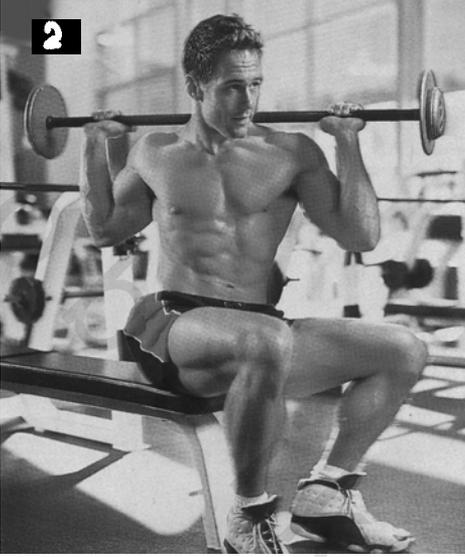
K أخفض البار مباشرة اتجاه صدرك ( ببطء ) حتى يلمس الصدر قليلاً.

K حاول قدر الإمكان إنزال البار عند حلمة الثدي.

K كرر الحركة.

**ملاحظات :**

- يجب عدم أراحة البار على صدرك.
- المرفقين يجب أن يكونا للخارج خلال أداء التمرين.



**اسم التمرين :** الدوران بالبار من الجلوس.

**العضلات المستهدفة :** العضلات المنحرفة ( في البطن ).

**طريقة الأداء :**

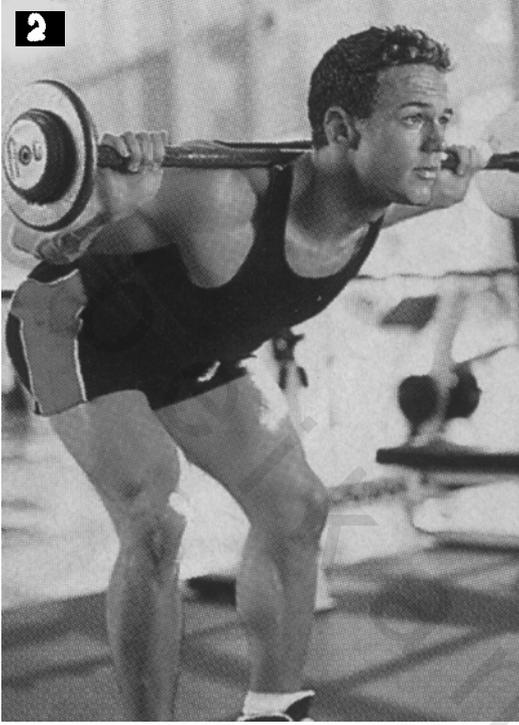
K اجلس على حافة البنش.

K أمسك باراً بكلتا يديك وضعة على أعلى ظهرك.

K أستمر في اللف ( الالتواء ) إلى جانب واحد ثم بعد ذلك إلى

الجانب الأخر.

K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** صباح الخير.

**العصلات المستهدفة :** أسفل الظهر والبطن.

**طريقة الأداء :**

K قف مستقيماً.

K أمسك باراً بكلتا يديك وضعة على أعلى ظهرك.

K يجب أن تنظر للأمام خلال أداء التمرين.

K أنثنى من عند الخصر للأمام مع عدم ثنى الساقين.

**K توقف ثانية.....**

K ثم بعد ذلك ارتفع لأعلى حتى تبلغ وضع الوقوف ( وضع

البداية ).

**ملحوظة :**

• يفضل أن لا تستخدم أوزان ثقيلة.

## التدريب الأيزومتري (الانقباض الثابت)

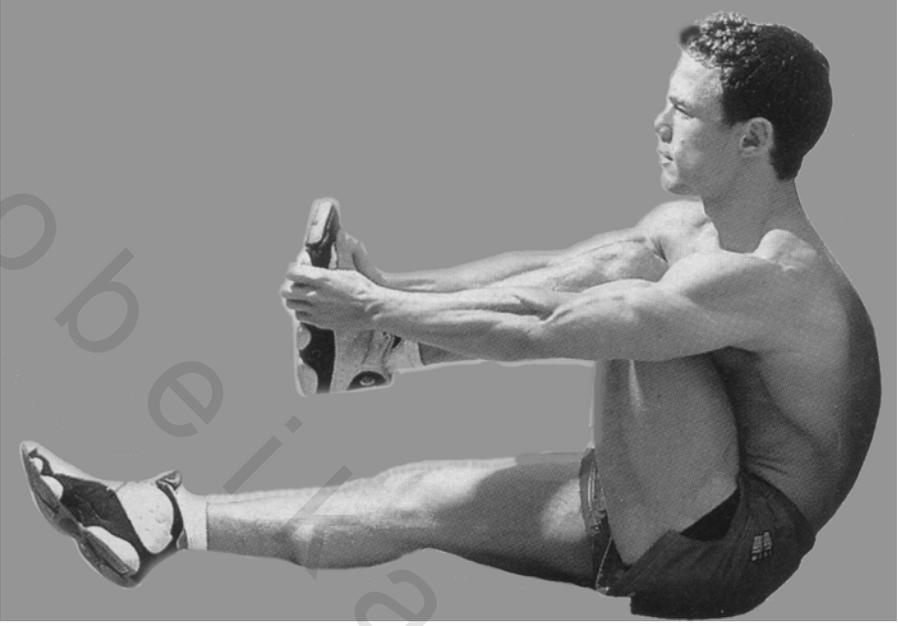
التدريب الأيزومتري (الأيزومتريك) ( Isometric ) هو شكل من أشكال تدريب القوة، وكلمة ( Isometric ) تعنى نفس الطول، والانقباض العضلي الثابت يزداد توتر العضلة مع عدم تغير طولها.



فالانقباضات الثابتة هي انقباضات ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل الحائط ، وفى هذا النوع من الانقباض فإن العضلة ( أو العضلات ) تحاول أن تقصر ولكن لا تحدث حركة حيث أن المقاومة أكبر من أن يمكن التغلب عليها، والتدريب بالانقباض العضلي الثابت يؤدي إلي تنمية القوة في نفس زاوية المفصل التي يتم تدريب القوة عندها، ولهذا فأنه يمكن تنمية القوة خلال مدي الحركة ولهذا يجب التدريب عند كثير من الزوايا.

التدريب الأيزومتري قد يقول عنة بعض الناس أنه من أفقر أو ( أضعف ) التدريبات ولكنه في الحقيقة أنه فعال جداً فهو يحدث إجبار للعضلات على سرعة التقلص، لذلك الإحماء واجب ( مهم جداً )، أيضاً قم بالعمل لكل العضلات ببطء، فهذا يحرر التوتر ببطء على نحو جيد، على خلاف التمارين الحرة بدون أوزان، تكون هذه الجلسة تدريب مقاومة عالي الفائدة.

( أداء من 1 إلي 3 مجموعات )



## العضلات المستهدفة : عضلات الظهر. طريقة الأداء :

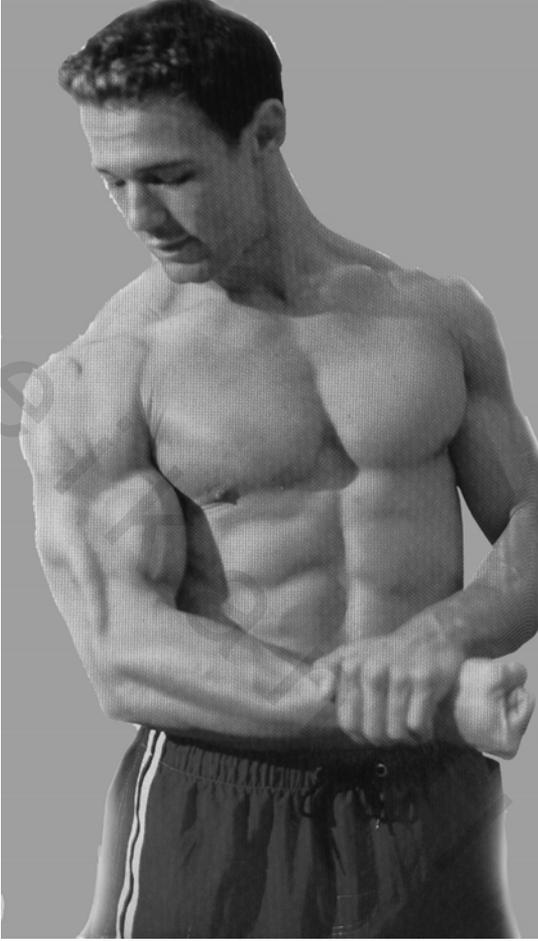
- K اجلس على الأرض.
- K أفرد ساقك اليمنى إلى الأمام.
- K ثم أرفع وأثنى ساقك اليسرى، وأمسك القدم المثنية بشكل جيد وبقوة.
- K أضغط القدم للأمام.
- K أقبض لثواني قليلة ثم بعد ذلك حرر التوتر وغير وضع القدم للتدريب بالساق الأخرى.



## العضلات المستهدفة : أعلى الصدر.

### طريقة الأداء :

- K الكف مواجه للكف من الخارج والأصابع تقبض بعضها البعض في أعلى الصدر.
- K المرفقين يشيران للجانبين.
- K شد في الاتجاهان المعاكسان.
- K أقبض لبضعة ثواني، ثم بعد ذلك ببطء حرر التوتر.



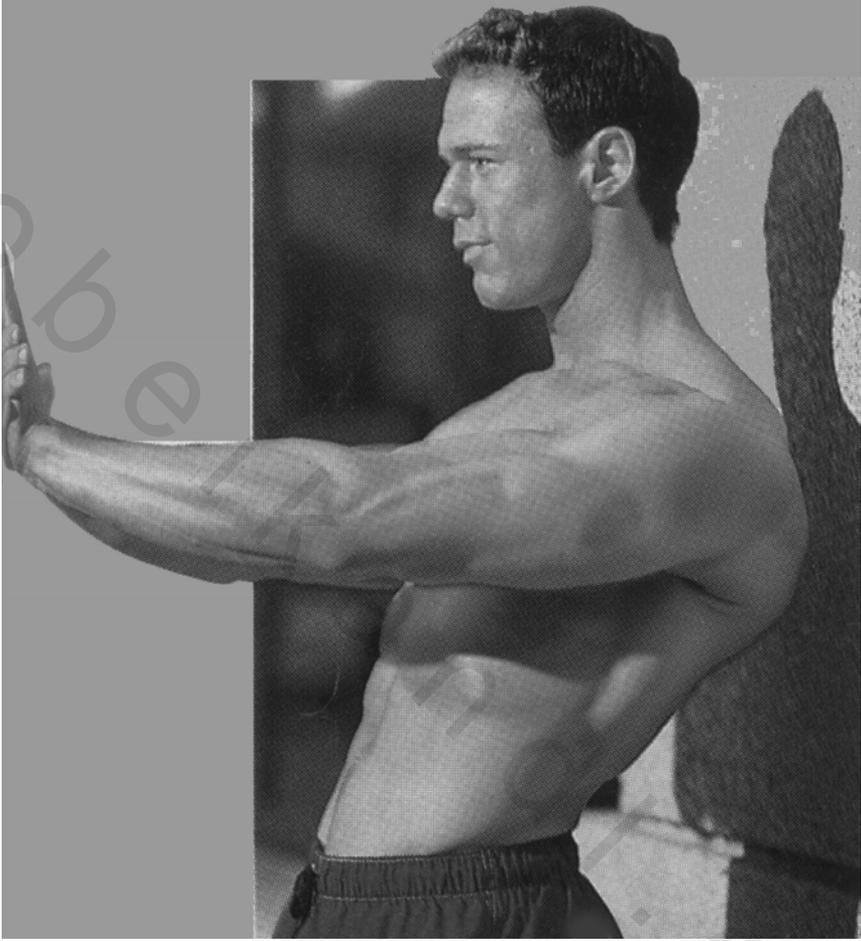
### **العضلات المستهدفة : عضلات الباييسبس. طريقة الأداء :**

K قف مع ثنى الذراع الأيمن لزاوية 90 درجة تقريباً، ( اليد اليمنى منقبضة ) واليد اليسرى تمسك رسغ الذراع الأيمن من أعلى.  
K أدفع الذراع الأيمن لأعلى ( دون حركة ) أقبض لبضعة ثواني، ثم بعد ذلك ببطء حرر التوتر وغير وضع الذراع لعمل التمرين في الذراع الأيسر.



## العضلات المستهدفة : عضلات الترايسبس. طريقة الأداء :

K قف مع ثنى الذراع الأيسر، ( اليد اليسرى منقبضة ) واليد اليميني تمسك رسغ الذراع الأيسر من أسفل.  
K أذفع الذراع الأيسر لأسفل، أقبض لبضعة ثواني، ثم بعد ذلك ببطء حرر التوتر وغير وضع الذراع لعمل التمرين في الذراع الأيمن.



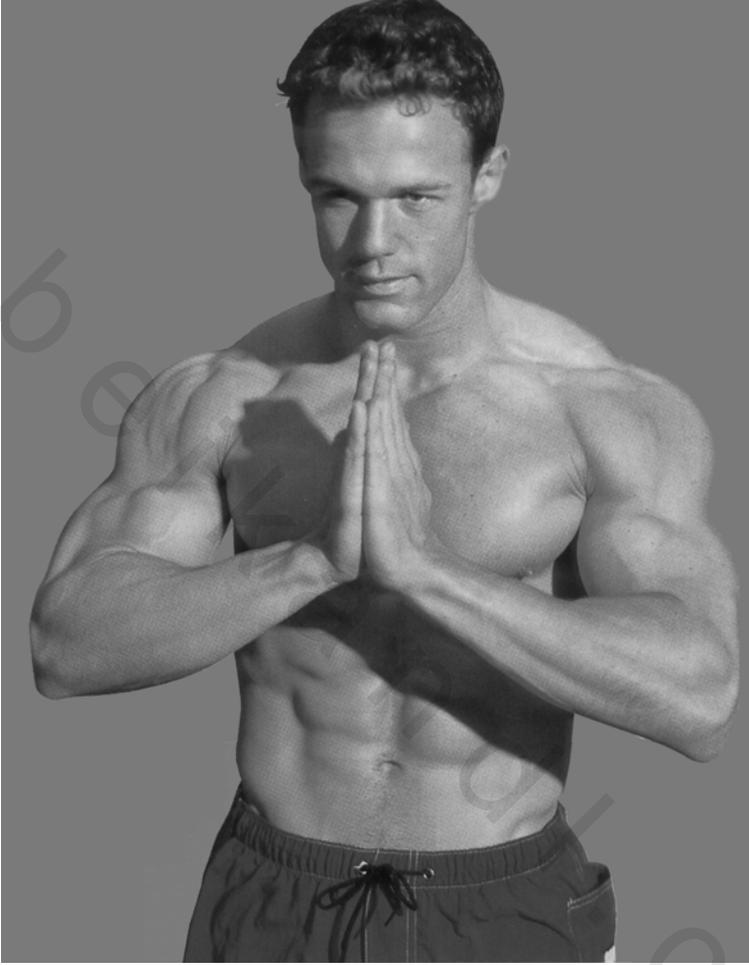
## العَضَلات المِستهدِفة : عَضَلات الكَتفين . طَريقة الأداء :

K قف منتصباً .

K مدد الذراع الأيسر للأمام، وضع اليد اليمنى مقابل ( ضد ) كف اليد اليسرى المثنية .

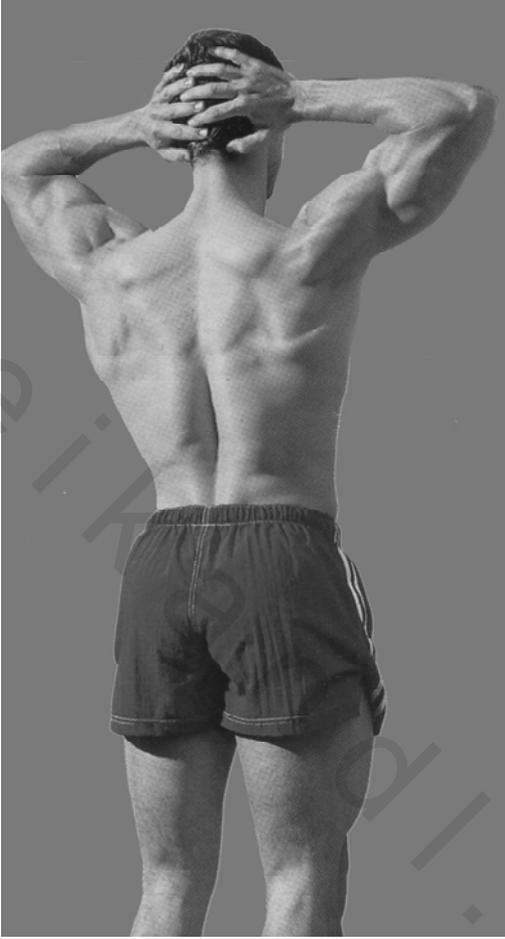
K أضغط للأمام ( للخارج ) بالذراع الأيسر، بينما اليد اليمنى تقاوم .

K أقبض لبضعة ثواني، ثم بعد ذلك ببطء حرر التوتر وقم بأداء التمرين للكتف الأيمن .



**العضلات المستهدفة : أسفل الصدر.  
طريقة الأداء :**

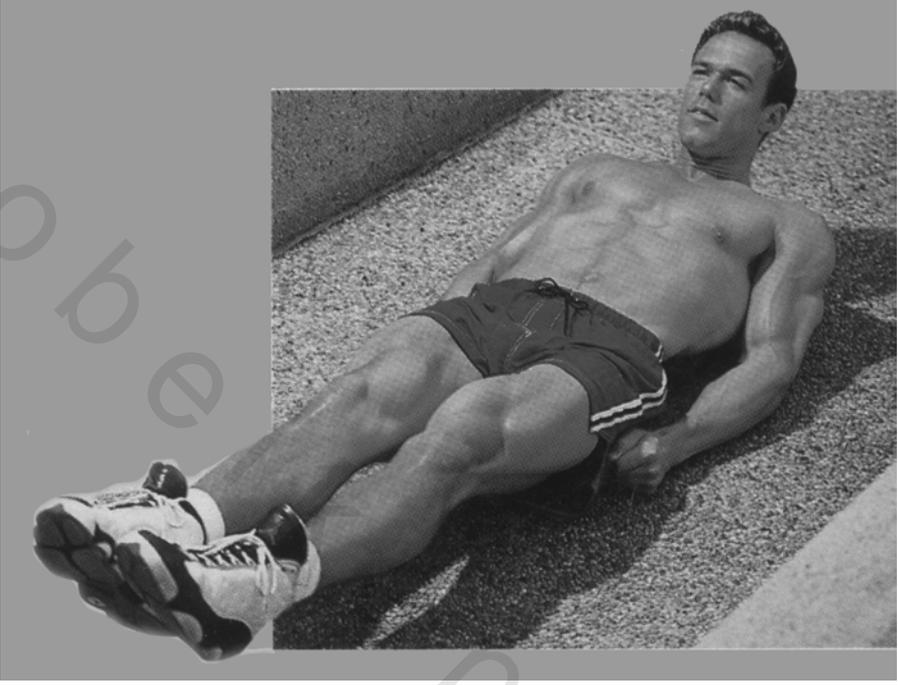
- K قف والكفين مواجهين لبعضهما أمام الصدر.
- K أضغط على بعضهما بقوة متساوية.
- K أقبض لبضعة ثواني، ثم بعد ذلك ببطء حرر التوتر.



**العضلات المستهدفة: الأرداف.**  
**طريقة الأداء:**

K قف مع وضع يديك خلف الرأس.

K الأرداف معاً وبإحكام قدر الإمكان، أقبض الأرداف لبضعة ثواني،  
ثم بعد ذلك ببطء حرر التوتر.



**العضلات المستهدفة :** عضلات البطن.

**طريقة الأداء :**

K أرقد واستند على ظهرك وعلى الساعدين المستويين  
لمساندة الجسم العلوي.

K أستمر حتى ترفع ساقيك باستقامة لأعلى سنتيمترات قليلة  
بعيداً عن الأرض ( حوالي من 15 إلى 20 سم).

K أقبض العضلات لبضعة ثواني، ثم بعد ذلك بيضاء أخفض  
ساقيك.

## التدريب بالشريط المطاطي



مد الشريط المطاطي طريق رائع لنفخ العضلات بدون استخدام الأوزان. هذا النوع يجبر أو ( يدفع ) العضلات للتقلص بقوة، وبالتالي يجعلهم ينمون، ولكن ليس لنقطة الإعياء مثل التدريب بالأوزان الحرة ( كالبار والدمبل ) .

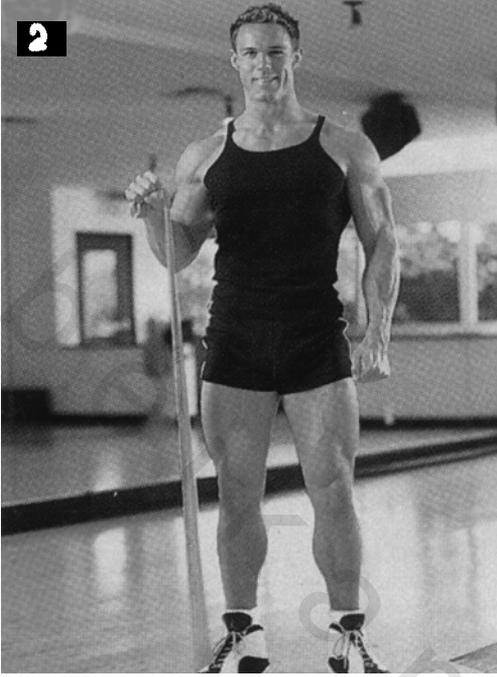
أبقى طاقم الأشرطة في سيارتك أو حقيبتك وأنت ستكون مستعد لتدريب بالمقاومة في أي وقت، وفي أي مكان.

هذا الشريط متواجد في محلات بيع الأدوات الرياضية الكبرى.

ويمكنك أيضا شرائها عبر الانترنت بكتابة أسم ( Stretch Band ) .

وإذا تعذر الحصول عليه فهناك بديل ( الحبل

المطاطي ) يمكنك شراؤه وأداء التدريبات به .  
( أداء من 1 إلي 3 مجموعات x من 10 إلي 15 تكرار )



## العضلات المستهدفة : عضلات الساعدين ( الكعبره ). طريقة الأداء :

K قف منتصباً.

K أقبض على شريط مطاطي واحد من نهاية في كف اليد اليميني، ( اتجاة راحة اليد اتجاة جسمك ) وإمتداد النهاية الأخرى مثبتة تحت القدم اليميني.

K أبدأ من وضع الذراع مستقيم، مرجح الذراع لأعلي حتي يصبح وش الكف نحو الأمام عند قمة الحركة.

K **توقف ثانية**.....

K بعد ذلك عود الى وضع البداية.

K كرر الحركة.

K أدي مجموعة ثم بعد ذلك غير الشريط لليد اليسري وأقبض بيدك لاستكمال المجموعة.



## العضلات المستهدفة : عضلات الظهر. طريقة الأداء :

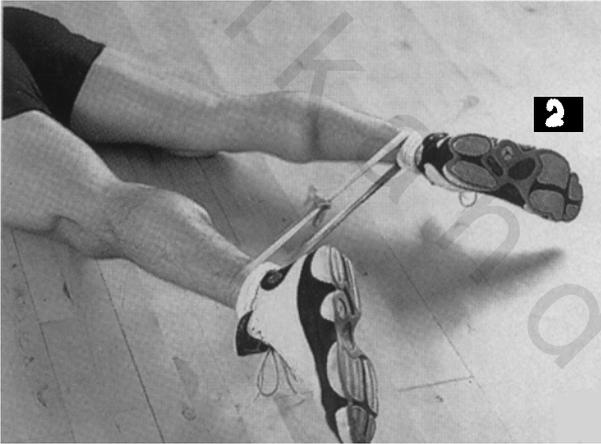
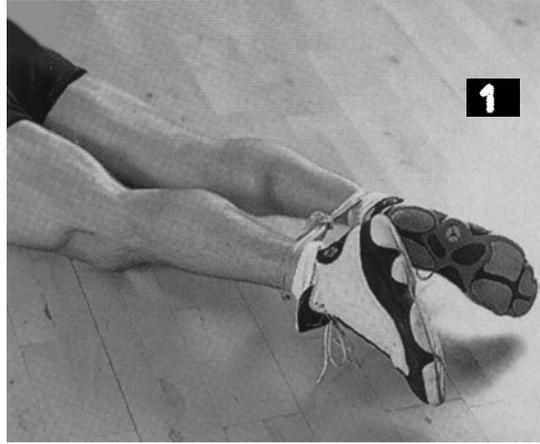
K اجلس على الأرض امسك كلا من نهاية الشريط المطاطي ( الملتف حول الجزء الأعلى من باطن القدم ).  
K أحتفظ بالظهر والفخذين مستقيمين.  
K اجذب اليدين إلى منطقة البطن بقدر الإمكان للخلف بشني مرفقيك.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك عود إلى وضع البداية.

## ملحوظة

حاول أن تجعل جذعك الأعلى ثابتاً.



## العضلات المستهدفة : عضلات الأفخاذ الخارجية. طريقة الأداء :

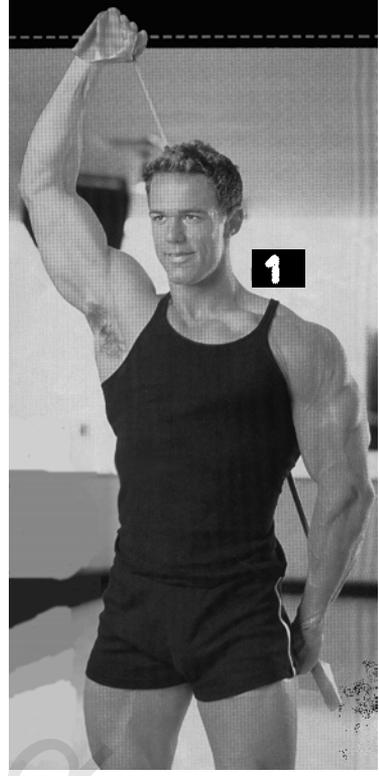
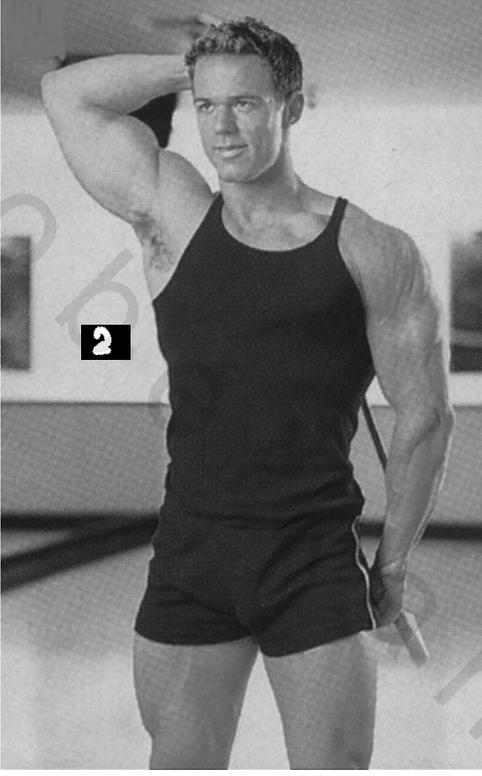
K أرقد ووجهك للأرض مع ربط الشريط المطاطي ولفه على  
رسغ القدم ( الأنكل ) .

K أسحب الساقين للخارج ( كل ساق على حدة حوالي من  
30 إلى 40 سم.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك عود إلى وضع البداية.

K كرر الحركة.

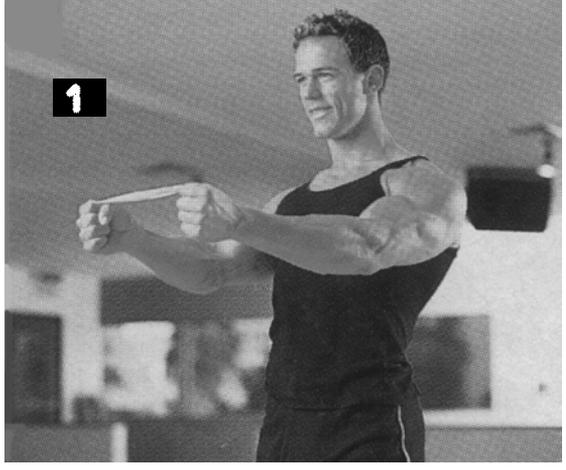


## العضلات المستهدفة : عضلات الترايسبس. طريقة الأداء :

K قف وفي يديك طرفي الشريط المطاطي ( طرف في اليد اليمنى المفرودة لأعلي، و الطرف الآخر مع اليد اليسرى القريبة من الأرداف ).  
K أثني الذراع الأيمن لأسفل حتى يقابل البايسبس الساعد ( مع الاحتفاظ بثبات الكوع ).

K **توقف ثانية**.....

K ثم أرفع إلى وضع البداية.  
K أدي مجموعة ثم بعد ذلك غير الشريط لليد الأخرى ( وأعكس الحركة ) لاستكمال المجموعة.



## العضلات المستهدفة : عضلات الصدر. طريقة الأداء :

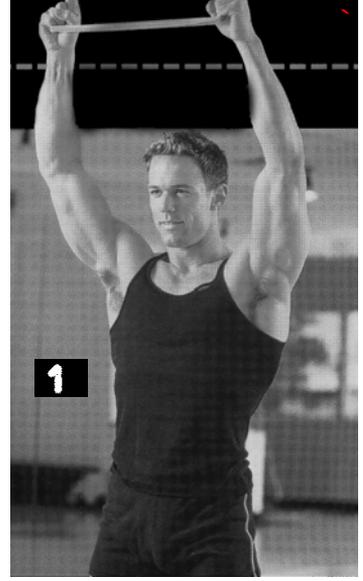
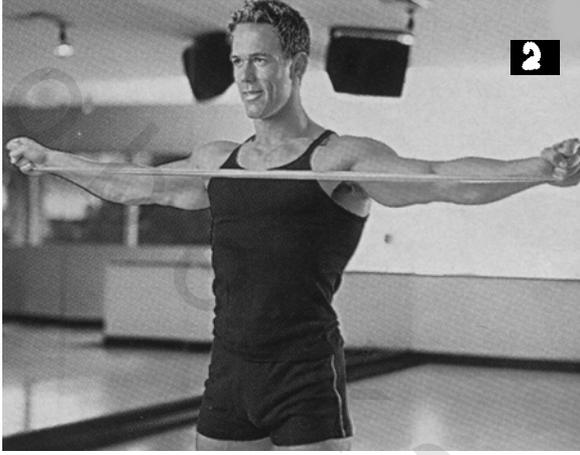
K قف مع القبض بيديك علي طرفي الشريط المطاطي،  
الذراعان مفرودان أمام الصدر..

K قم بمد ( إطالة ) الذراعين للجانبين للخارج.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك ارجع إلى وضع البداية.

K كرر الحركة.



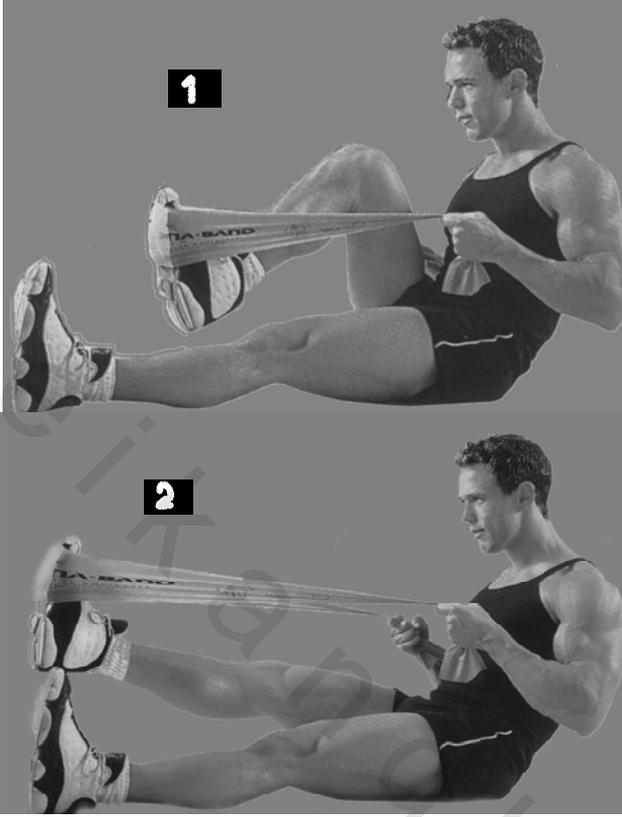
## العضلات المستهدفة : عضلات الكتفين. طريقة الأداء :

K قف مع القبض بيديك علي طرفي الشريط المطاطي فوق الرأس، مع الاحتفاظ بالذراعين مفرودان.  
K اجذب ذراعيك لأسفل وعلى الجانبين للخارج حتى تتوازي مع الأرض.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك ارجع إلى وضع البداية.

K كرر الحركة.



## العضلات المستهدفة : عضلات الأفخاذ الداخلية. طريقة الأداء :

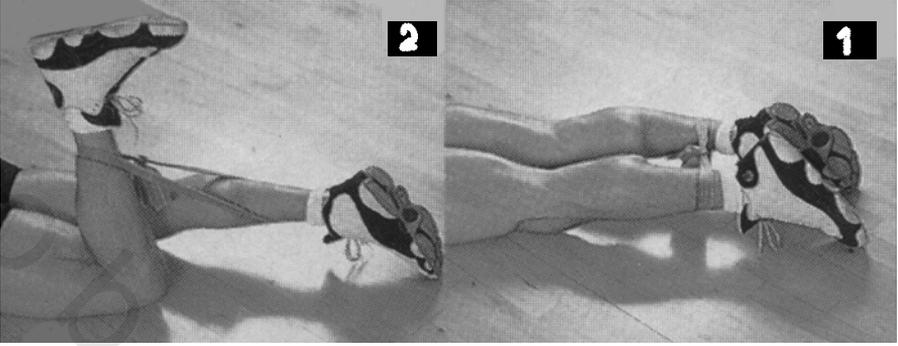
K اجلس على الأرض، مع القبض بيدك علي طرفي الشريط المطاطي، مع لفها على الجزء الأعلى من القدم اليمنى.  
K أبدأ مع ثني الساق لأعلى ( زاوية 90 درجة ) في اتجاه صدرك.

K أضغط بالقدم حتى تفرد الساق تقريباً.

K **توقف ثانية.....**

K ثم بعد ذلك عود إلى وضع البداية.

K أدي مجموعة ثم بعد ذلك غير الشريط للقدم الأخرى لاستكمال المجموعة.



## العضلات المستهدفة : عضلات الفخذ الخلفية. طريقة الأداء :

K أرقد ووجهك للأرض مع ربط الشريط المطاطي ولفه على  
رسغ القدم ( الأنكل ) .

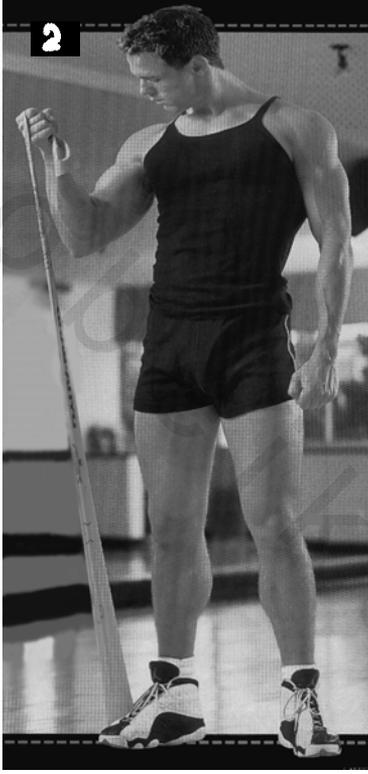
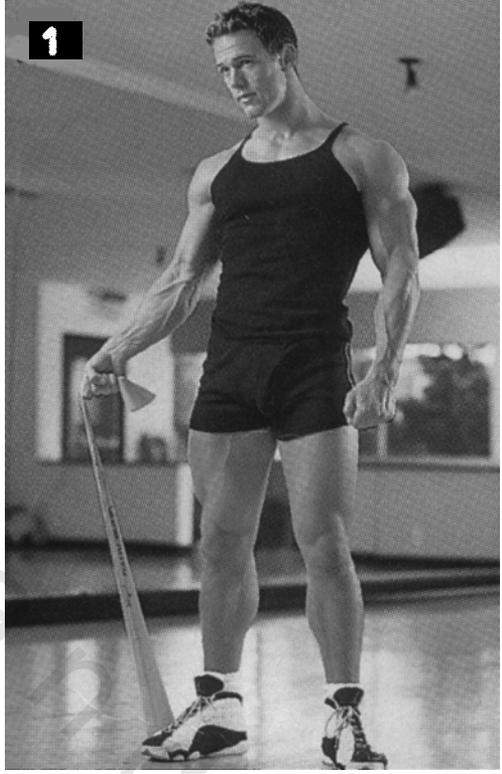
K مرجح الساق اليسري لأعلى حتى زاوية 90 درجة .

K **توقف ثانية** .....

K ثم بعد ذلك أنزل لوضع البداية .

K أدي مجموعة ثم بعد ذلك مرجح الساق اليمني لأعلى  
لاستكمال المجموعة .

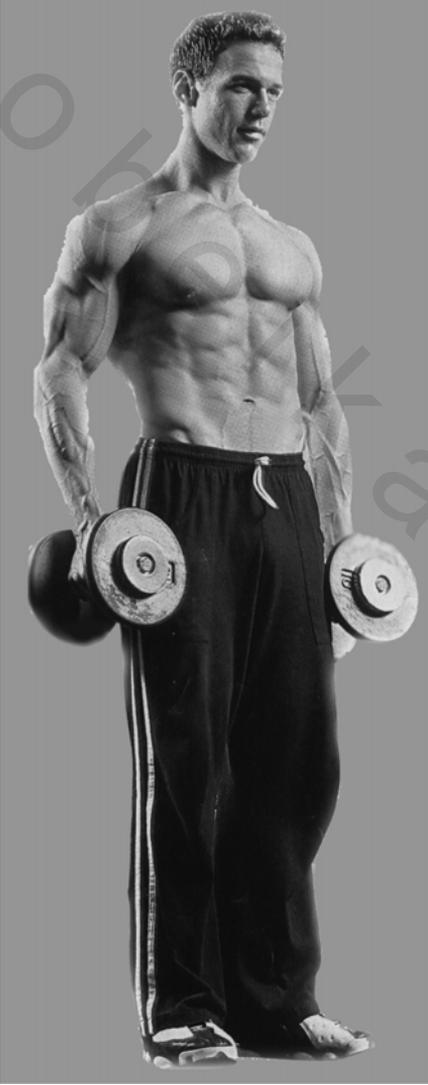
K كرر الحركة .



## العضلات المستهدفة : عضلات البايستيس. طريقة الأداء :

- K قف منتصباً أقبض على نهاية الشريط المطاطي في كف اليد اليمنى ( اتجاه راحة اليد لأعلى تقريباً ) ، وأمتداد النهاية الأخرى مثبتة تحت القدم اليمنى.
- K أبدأ من وضع الذراع مستقيم.
- K مرجح الذراع لأعلي حتي يقابل البايستيس الساعد.
- K **توقف ثانية**.....
- K ثم بعد ذلك عود الى وضع البداية.
- K كرر الحركة.
- K أدي مجموعة ثم بعد ذلك غير الشريط لليد اليسرى وأقبض بيدك لاستكمال المجموعة.

## التدريب بالدمبل

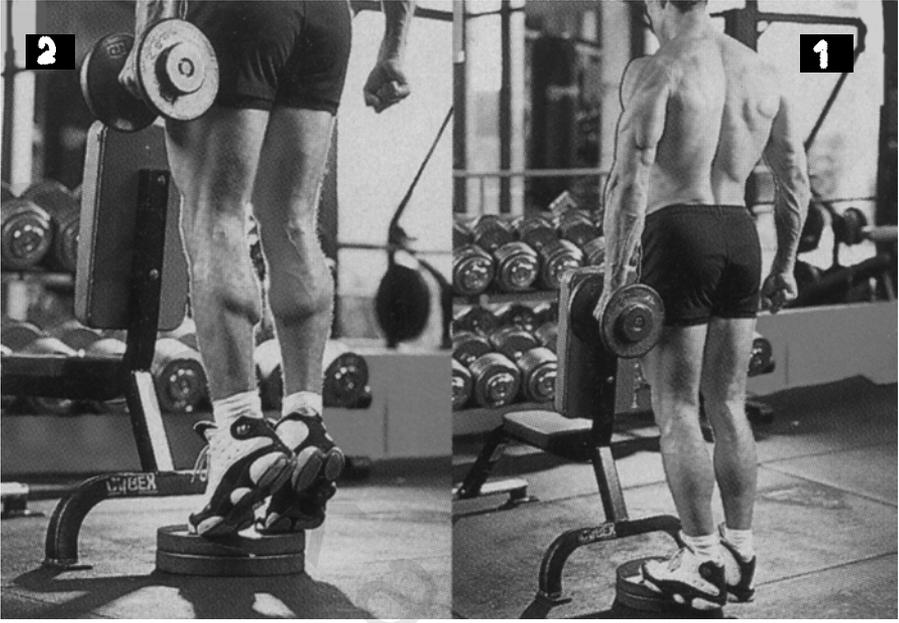


الدمبل واحد من أدوات التمرين التي تستعمل في التدريب بالأوزان ( بناء الأجسام ). وهو نوع من مجموعة الأوزان الحرة.

ومن الممكن أن يستعمل بشكل منفرد أو بشكل زوجي بمعني ( دمبل واحد في كل يد ). الدمبل رائع لتشغيل عضلة واحدة في كل مرة تدريبية.

ويستعمل أساساً لتعزيز جانب واحد ( عند التدريب بدمبل واحد ) وكذلك أيضاً ( التدريب بدمبلين ) على أية حال، هما أيضاً رائعين لتناسق الجسم عندما يستعملوا معاً، كما هو الحال مع البار.

( أداء من 1 إلي 3 مجموعات  
x من 8 إلي 10 تكرارات )



**اسم التمرين :** رفع السمانة من الوقوف ( بالدمبل ).  
**العضلات المستهدفة :** السمانتين.  
**طريقة الأداء:**

K امسك دمبل في يدك اليسرى.

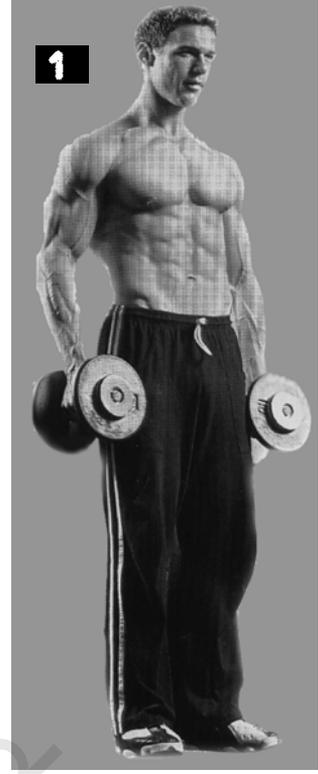
K قف منتصباً مع وضع مشطي قدميك بارتكاز على طاراتين في وضع يسمح للكعبين بأداء الحركة لأعلى ولأسفل.

K أرفع جسدك على أصابع القدمين لأقصى ارتفاع ( مع تقليص العضلات ).

K **توقف ثانية**.....

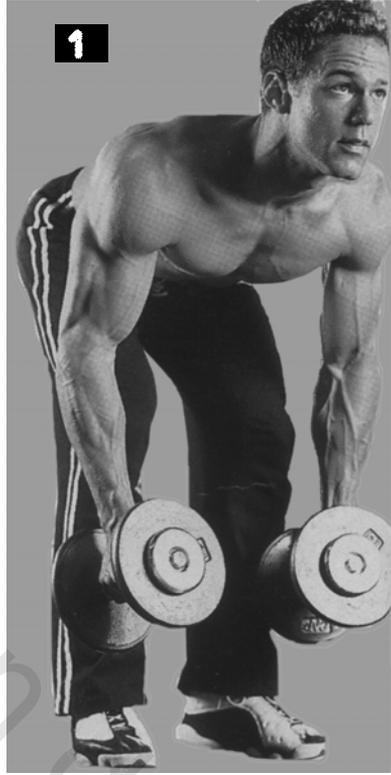
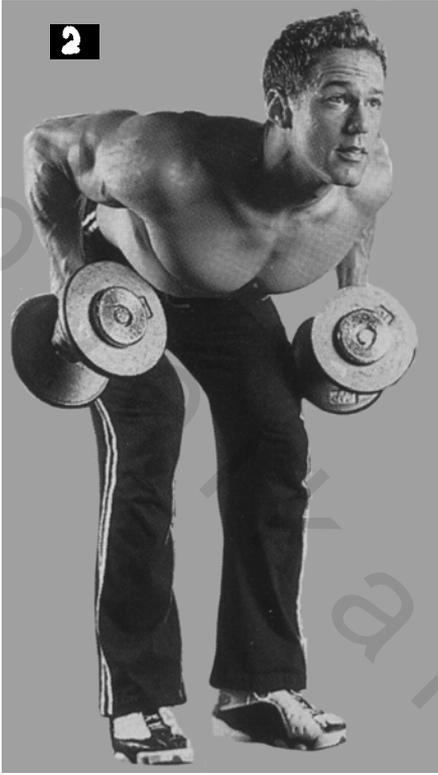
K انزل لأسفل ( وضع البداية ) حتى تتمدد سمانتيك.

K كرر الحركة.



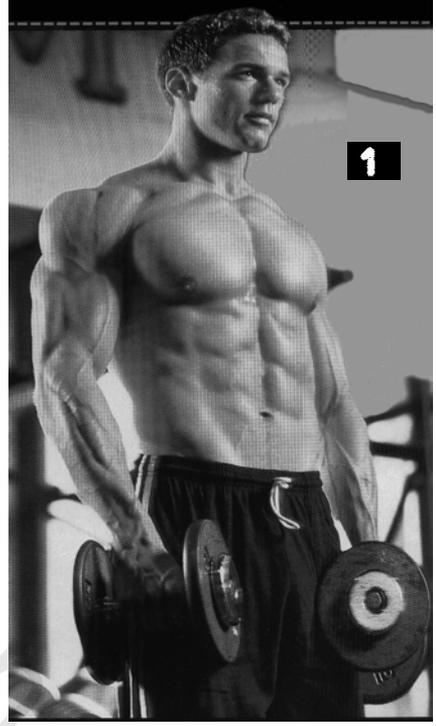
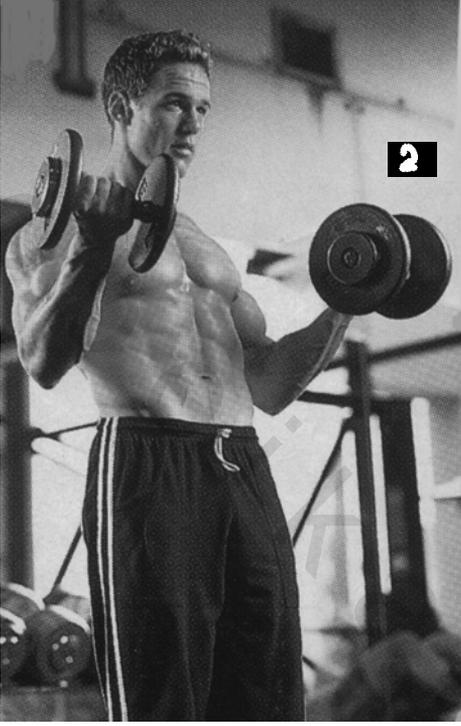
**اسم التمرين :** الاندفاع الأمامي بالدمبل.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الفخذين.  
**طريقة الأداء:**

- K من وضع الوقوف منتصباً.  
 K اقبض على دمبلين بكلتا اليدين ( الكفين اتجاه الفخذين ).  
 K أحتفظ بالرأس لأعلى، ( والظهر مستقيم )  
 K خذ خطوة كبيرة بقدمك اليسرى ( مع ثنى الركبة اليسرى )  
 حتى يتوازي فخذك مع الأرض.  
 K **توقف ثانية**.....  
 K ثم بعد ذلك اعكس الحركة خذ خطوة للخلف لوضع البداية.  
 K أدي التكرار القادم مع الساق اليمنى.  
 K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** تمرين التجديف من الانحناء بالدمبل.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الظهر.  
**طريقة الأداء:**

- K امسك زوجاً من الدمبل بكلتا اليدين (راحتا اليدين في مواجهة بعضهما) أمام ساقيك.
- K أنحني للأمام حتى الخصر ( حتى يتوازي الجذع مع الأرض ).
- K يجب المحافظة على انثناء خفيف في المرفقين وكذلك المحافظة على ثني الركبتين.
- K أسحب الدمبلين لأعلى. في اتجاه جانبي الصدر.
- K **توقف ثانية.....**
- K ثم بعد ذلك أنزل لوضع البداية بتحكم.
- K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** تمرين المرجحة بالدمبل.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات البايسبس.  
**طريقة الأداء**

K من وضع الوقوف منتصباً.

K امسك دمبلين بكلتا يديك مع كون القبضتين موجهتين لفضيك على الجانبين.

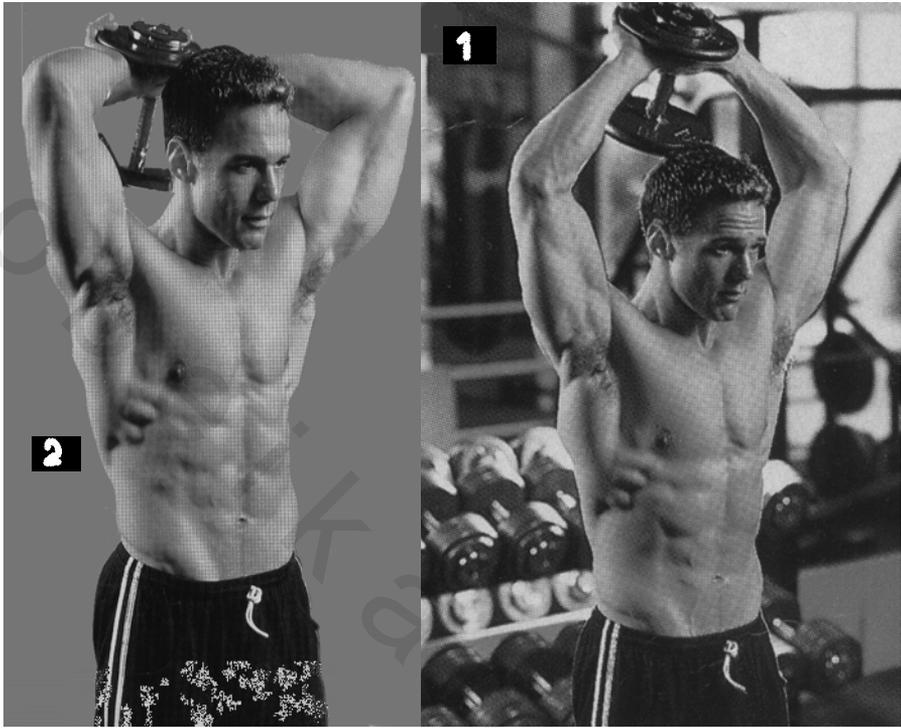
K لأفضل استفادة .. ثبت أعلى ذراعيك أثناء أداء التمرين.

K مرجح الوزن لأعلى ( لف الساعدين وكذلك وجه الكفين لأعلى في اتجاه الوجه ).

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك أنزل لوضع البداية.

K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** مد الذراع إلى أعلى ( بالدميل ).  
**العضلات المستهدفة :** الترايسبس.  
**طريقة الأداء :**

K من وضع الوقوف منتصباً.

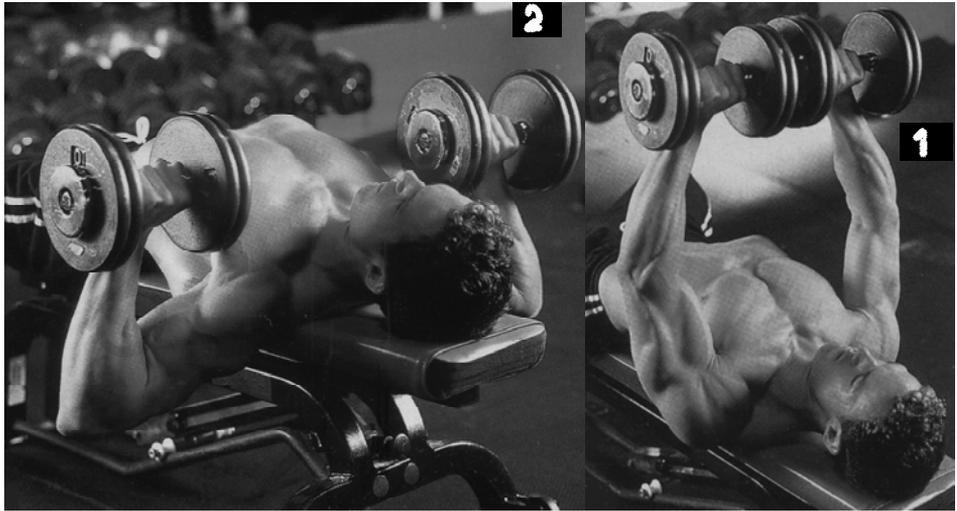
K أمسك دمبل بكلتا يديك مع رفعه لأعلي الرأس.

K أحتفظ بأعلى الذراعين ثابتين، أنزل بالوزن خلف الرأس  
 ( مع الاحتفاظ بثبات المرفقين ).

K **توقف ثانية.....**

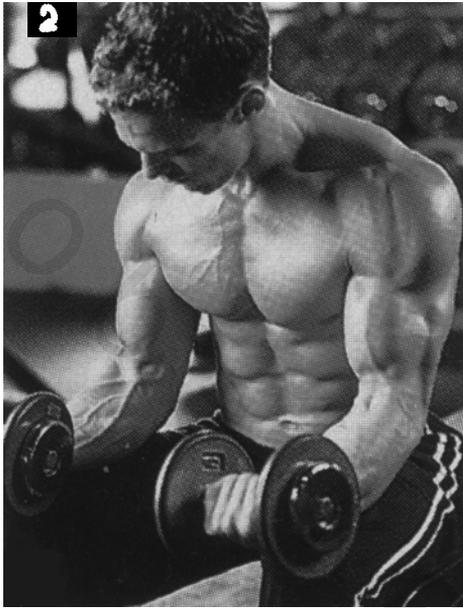
K ثم بعد ذلك عود إلى وضع البداية.

K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** الضغط على البنش المستوى ( بالدمبل ).  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الصدر.  
**طريقة الأداء:**

- K أمسك دمبل في كل يد.  
 K أرقد على ظهرك، مع الحفاظ على وضع ساقيك وقدماك على الأرض.  
 K أرفع الدمبلين لأعلى .. مع فرد الذراعين .. ( راحتي اليدين تتجهان للأمام ).  
 K انزل الدمبلين ببطء حتى يصبحان على جانبي صدرك.  
 K **توقف ثانية**.....  
 K ثم بعد ذلك أرفع الدمبل لوضع البداية.  
 K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** مرجحة الرسغ باستخدام الدمبل.  
**العصلات المستهدفة :** عضلات الساعدين.  
**طريقة الأداء**

K اجلس علي حافة البنش، امسك دمبل في كل يد.  
K لا تحكم القبضة تماماً.

K انحنى قليلاً للأمام، استند على فخذيك مباعداً بين ساقيك قليلاً.

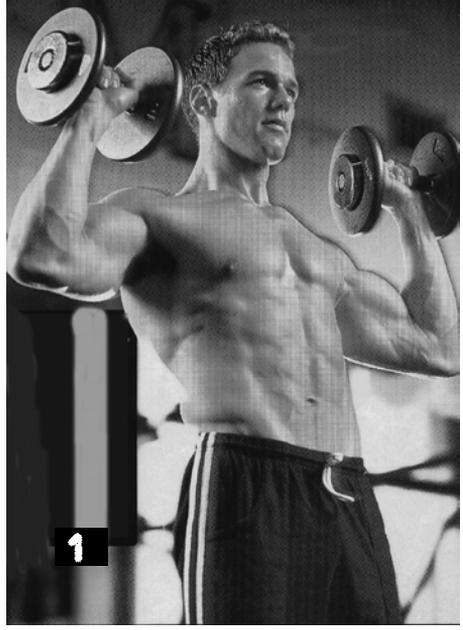
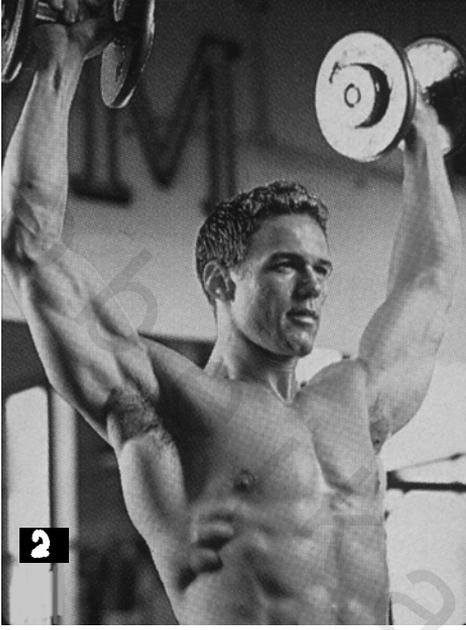
K ضع ساعديك بأحكام على فخذيك ( تحديداً فوق الركبتين )،  
يكون الرسغ خارج عن الفخذين.

K أبدأ بثني الرسغ لأسفل، ثم مرجح الدمبلين لأعلى مدي قدر الإمكان.

**K توقف ثانية.....**

K ثم بعد انزل الوزن لوضع البداية.

K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** تمرين الضغط بالدمبل من الوقوف.  
**العضلات المستهدفة :** الكتفين.  
**طريقة الأداء:**

K أقبض على دمبلين بكلتا اليدين (الراحتان للأمام أثناء التمرين).

K أبدأ عندما يكون الدمبلين والرأس على خط واحد، والمرفقين أسفل مستوى الكتفين.

K أرفع الدمبلين لأعلى.

K **توقف ثانية**.....

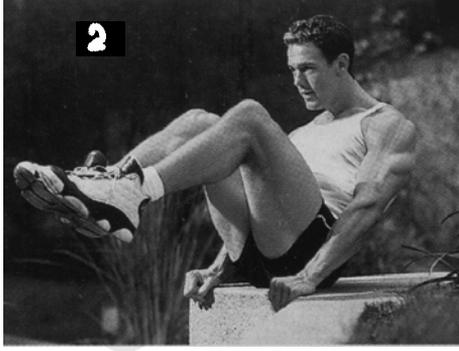
K ثم بعد ذلك أنزل الوزن لوضع البداية.

K كرر الحركة.

## التدريب بدون أوزان



التدريب بدون أوزان يعد من أفضل التدريبات التي يمكنك أن تقوم بعملها في أي وقت، وفي أي مكان ، بدون الهروب من التدريب ، والعرق بشكل حقيقي، هذا النوع من التدريبات منشط رائع للأشخاص الذين ليس لديهم وقت وأيضاً للمسافرين عندما لا يستطيع الشخص الوصول إلى الجمنازيوم. قم بعمل بعض من التمارين حينما يكون لديك بضعة دقائق من وقت الفراغ في هذا اليوم. ( أداء من 1 إلى 3 مجموعات 12 x تكرار )



## العَضَلات المِستهدفة : عضلات البطن . طريقة الأداء :

K اجلس على نهاية بنش أو سطح مستوي .

K مل بالظهر إلى الورا مع وضع يديك على جانبيك تحت رديك  
أمسك حافتي البنش أو حافتي السطح المستوي ( لتثبيت  
جسمك ) .

K مدد الساقين للأمام، مع ثنيهما من الركبة بعض الشيء .

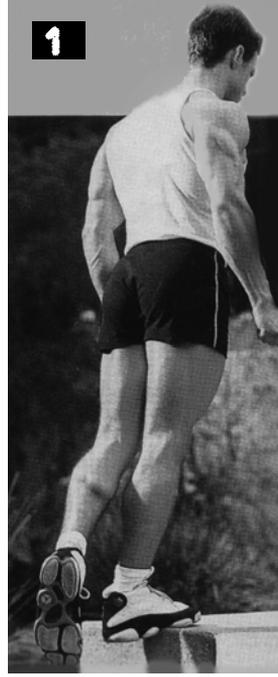
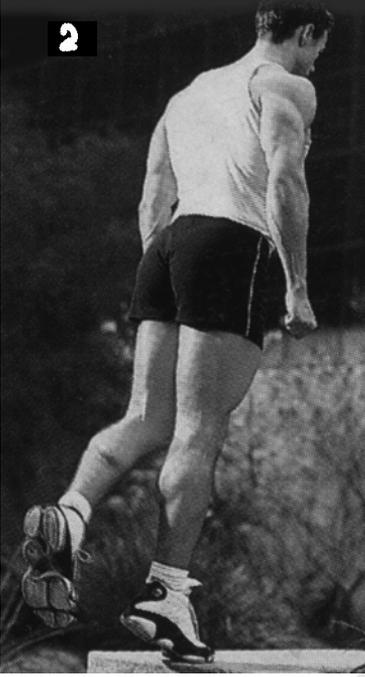
K أرفع قدميك من على الأرض .

K أرفع ساقيك لأعلى مع ثني الركبة وجذبهما اتجاه صدرك .

K **توقف ثانية** .....

K ثم بعد ذلك عود إلى وضع البداية .

K كرر الحركة .



## العضلات المستهدفة : عضلات السمانتين. طريقة الأداء :

K قف منتصباً.

K ضع ( مشط ) مقدمة القدم اليمنى بارتكاز على حافة سطح مستوي في وضع يسمح للكعب بحرية كاملة في الحركة إلى أعلى وإلى أسفل ( اتجاه أصابع القدم للأمام ).

K القدم اليسرى للخلف في الهواء.

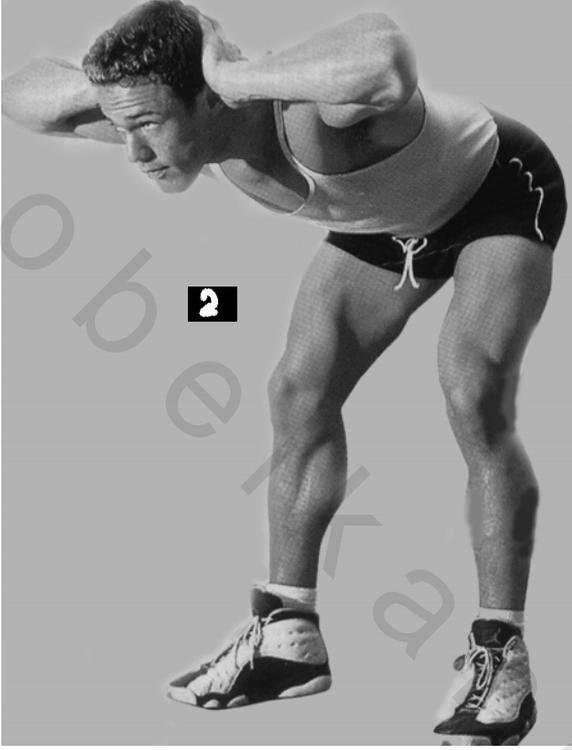
K أبدأ التمرين برفع جسدك على ( مشط ) مقدمة القدم اليمنى لأقصى ارتفاع ممكن.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك أنزل لأسفل ( انزل به لأكبر قدر ممكن حتى تتمدد سمانتك ).

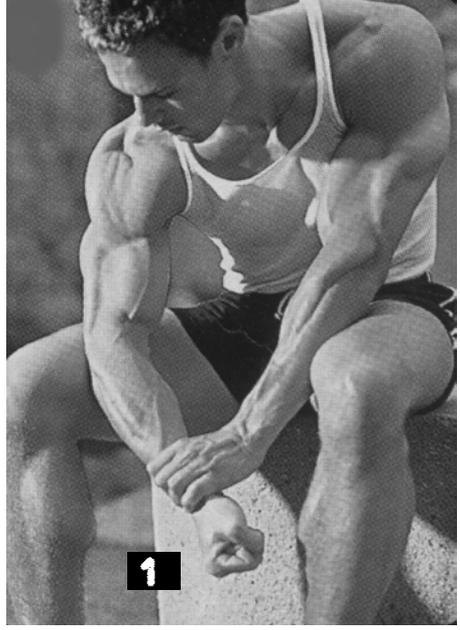
K كرر الحركة مع الساق اليسرى.

K أدي مجموعات بالتبادل لكل قدم.



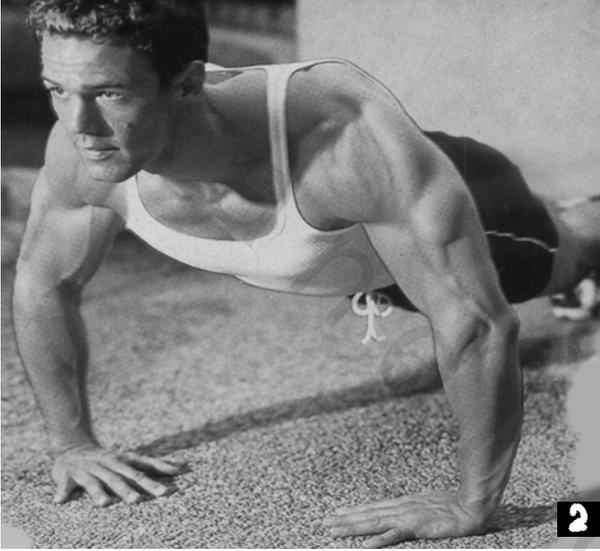
## العضلات المستهدفة : عضلات الظهر. طريقة الأداء :

- K قف منتصباً وقدماك مفتوحتان أوسع قليلاً من عرض الكتفين مع الحفاظ على ارتفاع رأسك واستقامة ظهرك.  
K ضع يديك خلف رأسك ( مع الاحتفاظ بالظهر مستقيم ).  
K أنثنى من عند الخصر دون ثنى الساقين حتى يصبح الجزء العلوي من الجسم موازياً هندسياً للأرض.  
K **توقف ثانية.....**  
K ثم بعد ذلك تبدأ في الارتفاع إلى أعلى لوضع البداية.



## العضلات المستهدفة : عضلات البايستيس . طريقة الأداء :

- K اجلس على حافة بنش مستوي ( أو سطح مستوي ) .
- K أفتح قدمك أوسع من عرض صدرك .
- K أنحني للأمام حتى يتكئ مرفقك الأيمن على بطن فخذك وراحة يدك اليمنى تواجه الساق اليسرى .
- K أمسك الساعد الأيمن باليد اليسرى ...
- K مرجح الذراع الأيمن لأعلى، مع زيادة المقاومة باليد اليسرى ( قلص عضلات البايستيس ) .
- K **توقف ثانية** .....
- K ثم بعد ذلك عود لوضع البداية .
- K كرر الحركة مع الزراع الأيسر .



**العضلات المستهدفة :** عضلات الكتفين و( الصدر).  
**طريقة الأداء :**

K أرقد في مواجه الأرض.

K أحتفظ بأعلى وأسفل جسمك على صف واحد.

K ضع الكفان متجهان لبعضهما بين الكتفين.

K أبدأ في هذا الوضع وأدفع لأعلى بالذراعين على طولهما.

K **توقف ثانية**.....

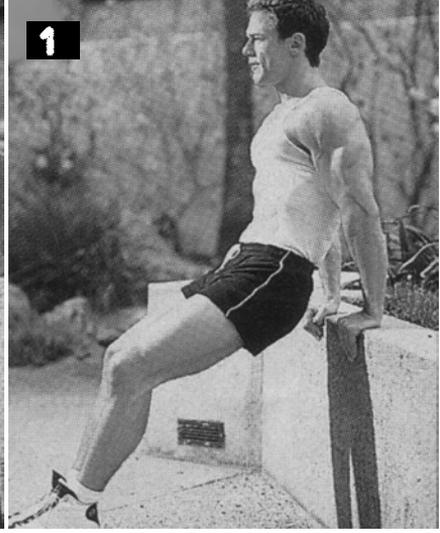
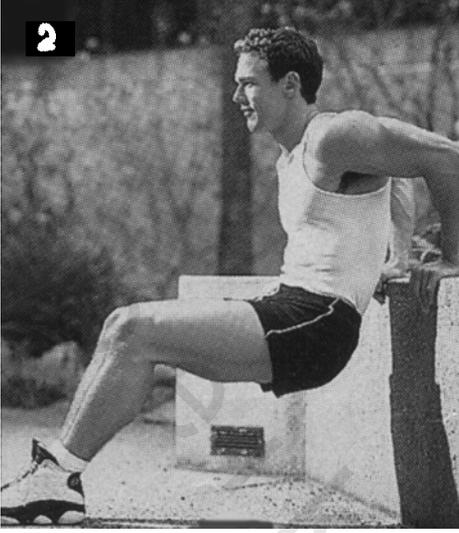
K ثم بعد ذلك انزل لأسفل لوضع البداية.



## العضلات المستهدفة : العضلات المنحرفة ( في البطن ). طريقة الأداء :

- K أرقد على ظهرك مع وضع يديك خلف رأسك.
- K الركبتين مثنيتين والقدمان على الأرض في استواء.
- K أرفع الرأس والكتفين ولف جسمك العلوي لليسار.
- K **توقف ثانية.....**

K ثم بعد ذلك انزل للخلف ( وضع البداية ).  
K في التكرار القادم لف جسمك العلوي لليمين.

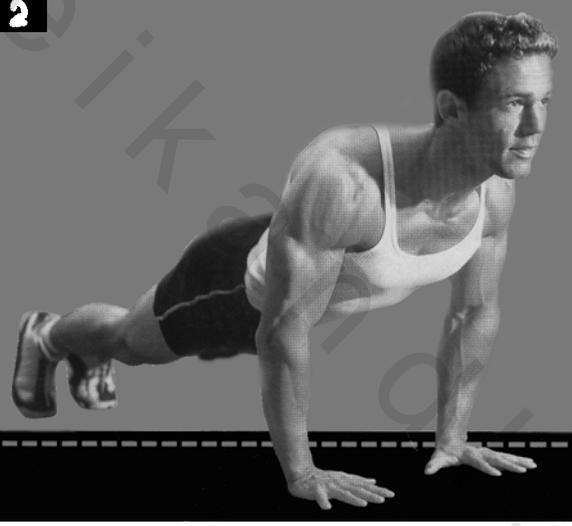


**العضلات المستهدفة : عضلات الترايسبس.  
طريقة الأداء :**

K ضع يديك خلف ظهرك، على جسم موازي للخصر العالي مع الفخذين من الأمام.

K أستمر فى النزول حتى يصبح أعلى الذراع متوازي مع الأرض.  
K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك أَدفع لأعلى الى وضع البداية.



## العضلات المستهدفة : عضلات الصدر. طريقة الأداء :

K أرقد في مواجه الأرض.

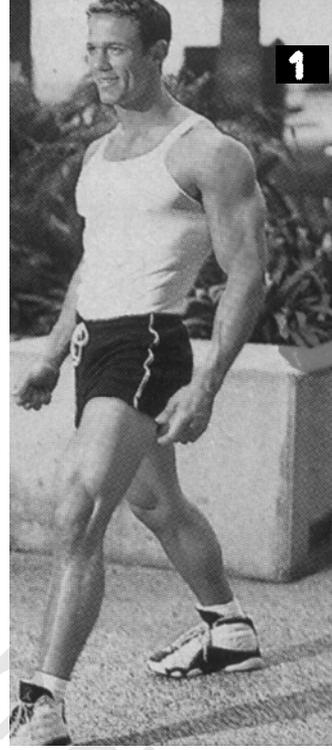
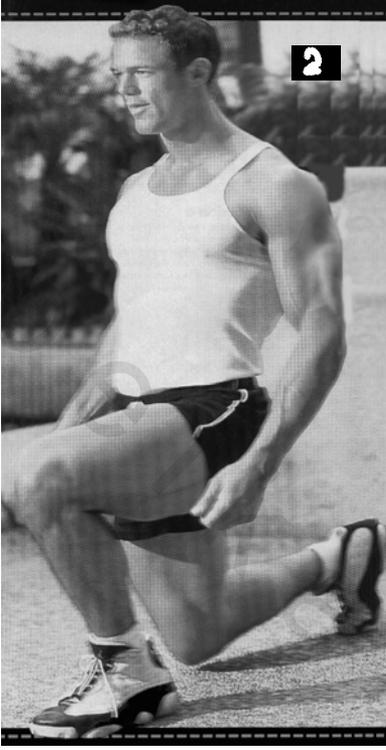
K أحتفظ بأعلى وأسفل جسمك على صف واحد.

K الكفان متجهان للأمام تحت الكتفين ( المسافة قدر عرض  
الكتفين ).

K أبدأ في هذا الوضع وأدفع لأعلى بالذراعين على طولهما.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك انزل لأسفل لوضع البداية.



## العضلات المستهدفة : عضلات الفخذين. طريقة الأداء :

- K من وضع الوقوف منتصباً ( الكفين اتجاه الفخذين ).  
K خذ خطوة للأمام بالساق اليسري، أحتفظ بالظهر مستقيم والرأس لأعلى.  
K انزل حتى يصبح فخذك الأيسر متوازي مع الأرض.  
K **توقف ثانية.....**  
K ثم بعد ذلك أرتفع ( أصد ) الى وضع البداية.  
K كرر الحركة مع الساق اليمنى.

obeikandi.com

## التدريب بالكابل



الكابل يزيد المقاومة الفريدة، يقود التمارين بفعالية عالية لأن طبقات (لوحات) الوزن يجب أن يسيطر اللاعب عليها طوال أداء التكرارات.

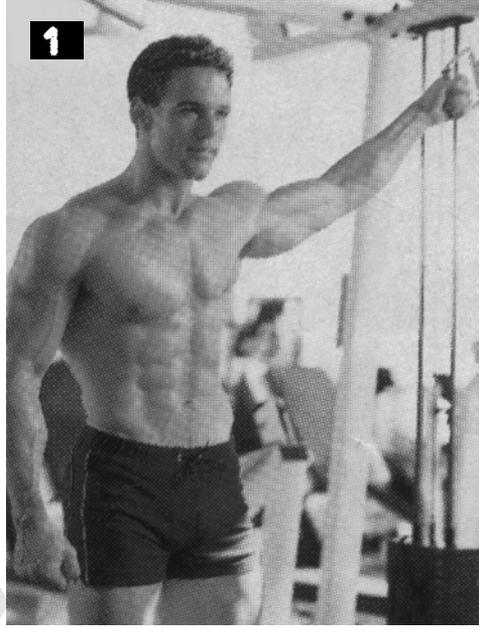
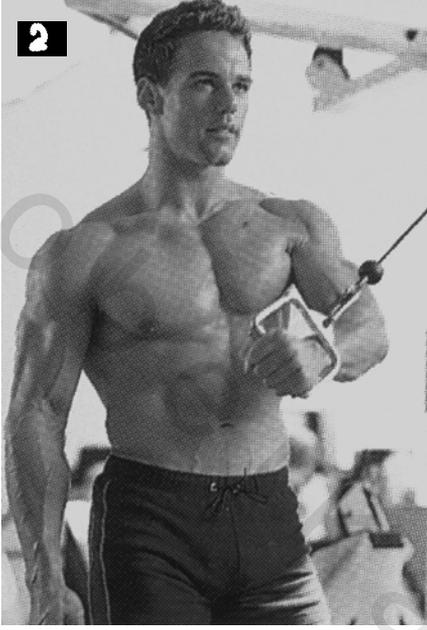
وهو تدريب بالأوزان رائع جداً كبديل للأوزان الحرة.

الكابل يشجع على الأداء بالمدى الكامل لأعلى ولأسفل، لكون أن طبقات (لوحات) الأوزان يجب أن ترفع طوال أداء التمرين.

أجهزة الكابل مناسبة

تماماً لوظيفة البناء العضلي والحصول علي اللياقة البدنية، حيث أنها تحقق تطلعات (أو طموحات) العديد من اللاعبين.

( أداء من 1 إلي 3 مجموعات x من 10 إلي 12 تكرار )



**اسم التمرين :** جذب الكابل من أمام الصدر ( فردي ).  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الصدر.  
**طريقة الأداء :**

K قف بجانب الكابل العالي وأقبض بكفك على المقبض للأمام في اليد اليسرى.

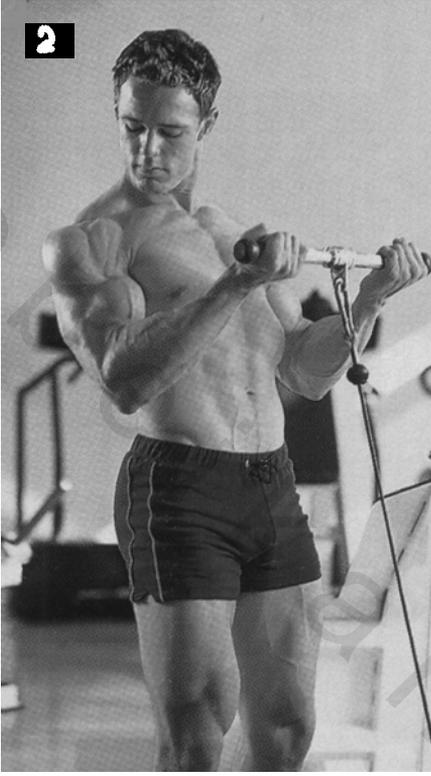
K أثنى الذراع بعض الشيء، مع الاحتفاظ بالذراع متصلة ( مشدودة ).

K أسحب لأسفل عبر الصدر.

K **توقف ثانية** .....

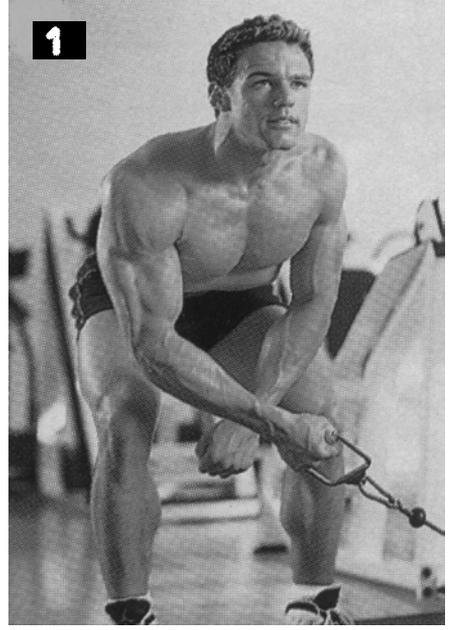
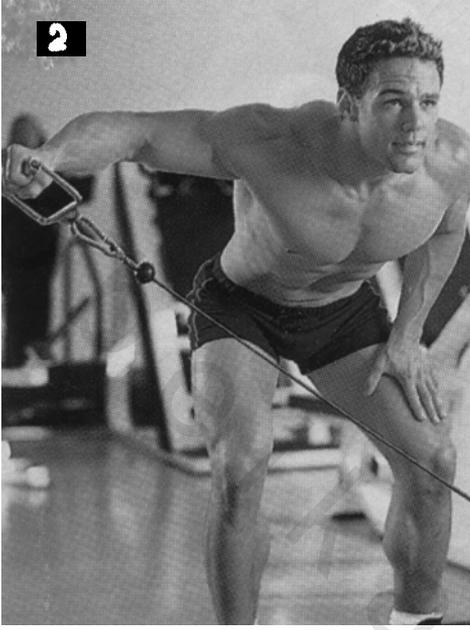
K ثم عود إلى وضع البداية ( لكن لا تترك طبقات الوزن تلمس بعضها بين التكرارات ).

K أدي التكرارات باليد اليسرى ثم بعد ذلك أستدر وأقبض بيدك اليمنى لاستكمال المجموعة ).



**اسم التمرين :** المرجحة باستخدام الكابل.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات البايسيس.  
**طريقة الأداء :**

- K قف ممسكاً بالكابل ( المتصل ببكرة السحب من أسفل ).  
 K يفضل الإمساك بالبار القصير المتصل بالكابل مع انثناء بعض الشيء في الذراع ( راحتي اليدين مواجهتين لأعلي ).  
 K أحتفظ بمرفقيك في جانبي جسمك.  
 K مرجح البار لأعلى حتى البايسيس يقابل الساعدين.  
 K **توقف ثانية.....**  
 K ثم بعد ذلك أنزل إلى وضع البداية، ( لكن لا تترك طبقات الوزن تلمس بعضها بين التكرارات ).  
 K كرر الحركة.



**اسم التمرين :** الرفع الجانبي من الانحناء بالكابل ( فردي ).  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الكتفين.  
**طريقة الأداء :**

K قف بجانب الكابل السفلي.

K أنحني لأسفل وأمسك المقبض عبر جسمك باليد اليمنى.

K أرفع بالذراع اليمنى لأعلى وللجانب ( للخارج ) حتى يتوازي

مع الأرض ( يجب المحافظة على انثناء خفيف في المرفقين

وكذلك المحافظة على ثني الركبتين ).

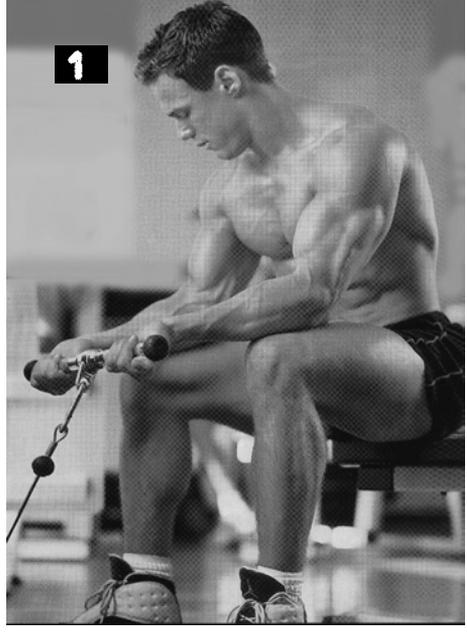
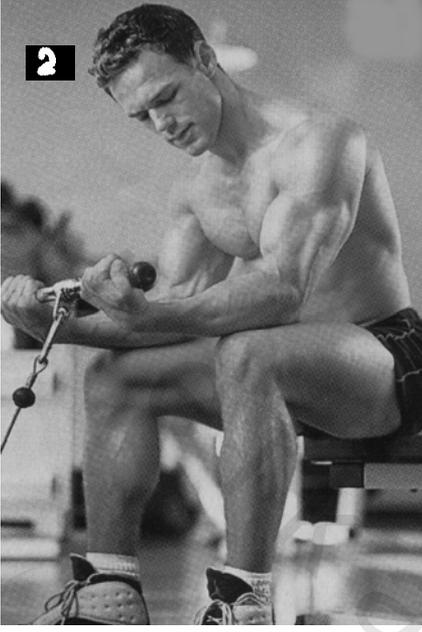
**K توقف ثانية.....**

K ثم أنزل إلى وضع البداية ( لكن لا تترك طبقات الوزن تلمس

بعضها بين التكرارات ).

K أدي مجموعة ثم بعد ذلك أستدر وأقبض بيدك اليسرى

لاستكمال المجموعة.



**اسم التمرين :** مرجحة الرسغ باستخدام الكابل.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الساعدين.  
**طريقة الأداء :**

K اجلس مواجهاً للكابل السفلى.

K أقبض على البار القصير بكلتا يديك، مع وضع المرفقين على الفخذين والساعدين فوق الركبتين ومباعداً بين ساقيك قليلاً.

K لا تحكم القبضة تماماً حتى لا تجهد أصابعك قبل عضلات الساعد.

K أبدأ مع الساعدين ( اليدان ) منحنين لأسفل.

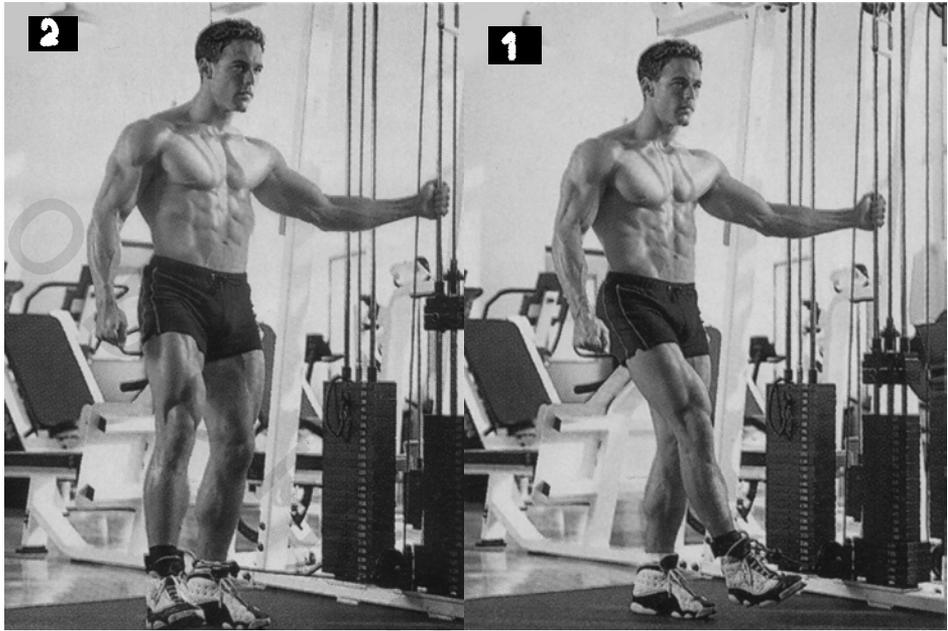
K مرجح لأعلى قدر ممكن ( استخدم مدى كامل للحركة ).

**K توقف ثانية.....**

K ثم بعد ذلك انزل بالوزن إلى وضع البداية ( لكن لا تترك طبقات

الوزن تلمس بعضها بين التكرارات ).

K كرر الحركة.

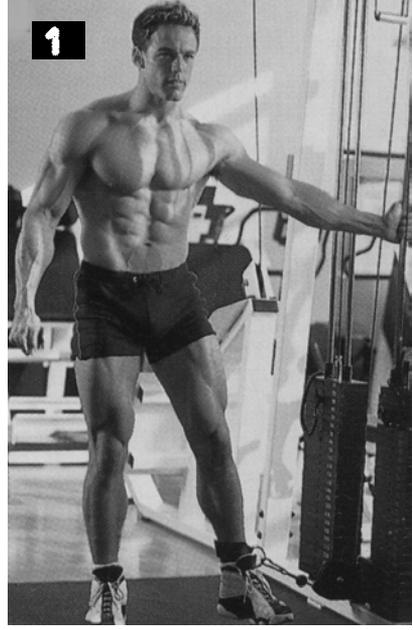


**اسم التمرين :** الرفع الجانبي بالساق للخارج ( للجانب ).  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الفخذ الخارجية.  
**طريقة الأداء :**

K قف بجانب الكابل السفلي.  
 K أنحني لأسفل ... ضع حزام الكاحل ( الأنكل ) حول الكاحل ( الأنكل ) للساق الخارجية.  
 K أبدأ مع القدم اليمنى عبر القدم اليسرى.  
 K اقبض على جهاز الكابل باليد اليسرى للسند ( للدعم ).  
 K مد الساق للجانب بتصلب ( بشد ) الساق اليمنى للخارج وللجانب.

**K توقف ثانية .....**

K ثم عود إلى وضع البداية ( لكن لا تترك طبقات الوزن تلمس بعضها بين التكرارات ).  
 K أدي تكرارات ثم بعد ذلك أستدر وضع حزام الكاحل ( الأنكل ) حول كاحل ( أنكل ) القدم اليسرى لاستكمال المجموعة .

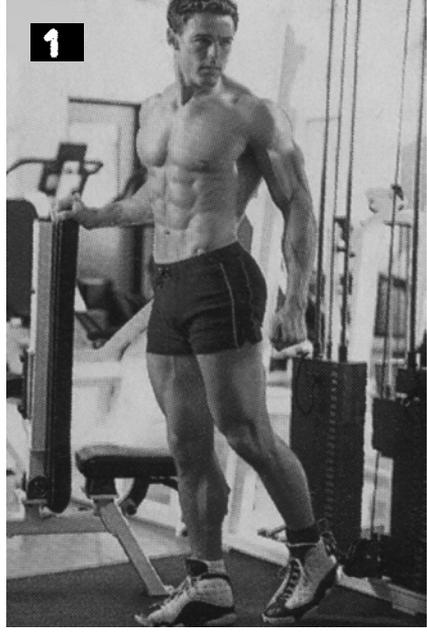
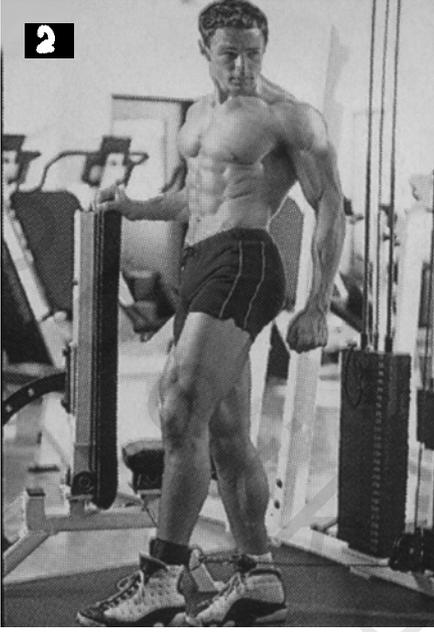


**اسم التمرين :** الرفع الجانبي بالساق للداخل.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الفخذ الداخلية.  
**طريقة الأداء :**

K قف بجانب الكابل السفلي.  
 K أنحني لأسفل ضع حزام الكاحل ( الأنكل ) حول الكاحل ( الأنكل ) للساق الداخلية.  
 K أبدأ مع القدم اليسرى مع الرفع بعض الشيء.  
 K اقبض على جهاز الكابل باليد اليسرى للسند (للدعم).  
 K مد بتصلب ( بشد ) الساق اليسرى إلي أمام الساق اليمنى.

**K توقف ثانية.....**

K ثم عود إلى وضع البداية، ( لكن لا تترك طبقات الوزن تلمس بعضها بين التكرارات ).  
 K أدي تكرارات ثم بعد ذلك أستدر وضع حزام الكاحل ( الأنكل ) حول كاحل ( أنكل ) القدم اليمنى لاستكمال المجموعة ).



**اسم التمرين :** رفع الساق للأمام.  
**العضلات المستهدفة :** عضلات الأوراك والأرداف.  
**طريقة الأداء :**

K قف بظهرك بجانب الكابل السفلي.

K أنحني لأسفل وضع حزام الكاحل ( الأنكل ) حول الكاحل ( الأنكل ).

K أبدأ مع القدم اليسرى مع الرفع بعض الشيء.

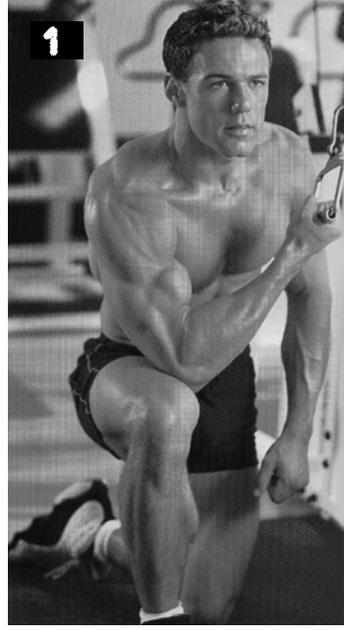
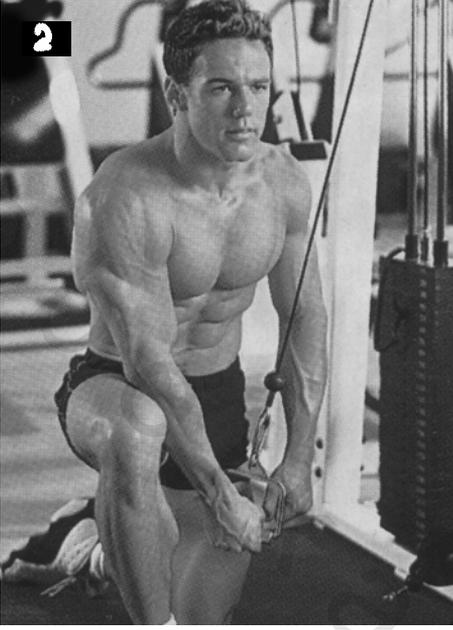
K اقبض على شيء لسندك باليد اليمنى للسند ( للدعم ).

K أرفع الساق اليسرى أمامك.

**K توقف ثانية.....**

K ثم عود إلى وضع البداية، ( لكن لا تترك طبقات الوزن تلمس بعضها بين التكرارات ).

K أدي تكرارات ثم بعد ذلك أستدر وضع حزام الكاحل ( الأنكل ) حول كاحل ( أنكل ) القدم اليمنى لاستكمال المجموعة ( ).



**اسم التمرين :** الدفع لأسفل بالكابل ( فردي ) مع الاستناد علي الركبة.

**العضلات المستهدفة :** عضلات الترايسبس.  
**طريقة الأداء :**

K أستاذ على ركبتيك اليسري بجانب الكابل العلوي، مع ثني الساق اليمني ( زاوية 90 درجة ).

K أمسك المقبض العلوي باليد اليمني.

K أبدأ بسحب المقبض ووضع الكوع الأيمن علي الركبة اليمني.

K أثنى الذراع لزاوية 90 درجة.

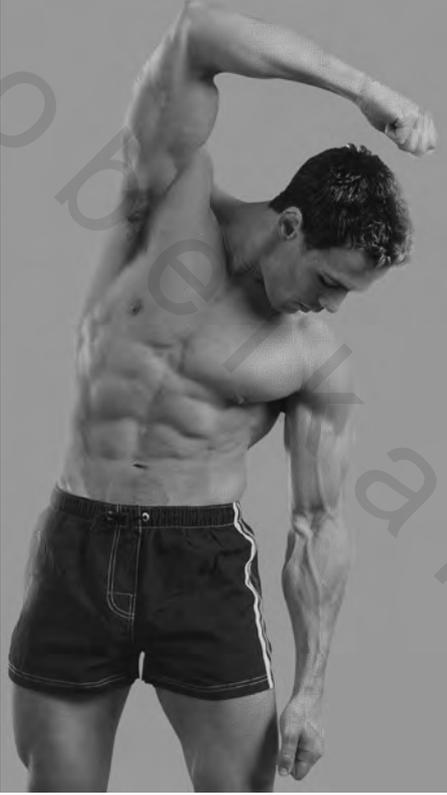
K أسحب لأسفل باليد اليمني حتى يستقيم الذراع.

**K توقف ثانية.....**

K ثم عود إلى وضع البداية، ( لكن لا تترك طبقات الوزن تلمس بعضها بين التكرارات ).

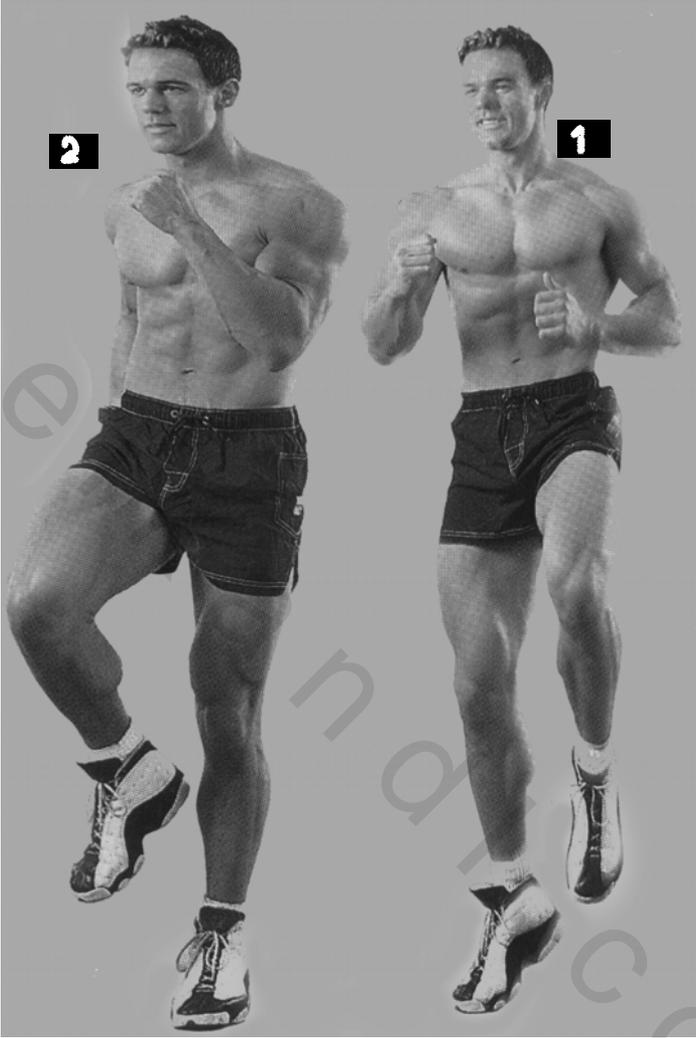
K أدي تكرارات ثم بعد ذلك أستدر وأمسك المقبض العلوي باليد اليسري لاستكمال المجموعة.

## التمارين الرياضية الهوائية (الايروبيك )



التمارين الهوائية ( الإيروبيك )  
يشير التمرين الهوائي إلي  
التمرين الذي يتطلب أو  
يحسن استهلاك الأوكسجين  
بالجسم. وأيضاً تعني  
" مع الأوكسجين " ، ويشير  
ذلك إلى الاستعمال، فنظام  
التدريب ينتج الطاقة  
باستعمال الأوكسجين  
والكربوهيدرات والدهون.  
هذه التمارين لكل الجسم،  
تشجع على المرونة، التي  
تساعد بشكل قوي على  
البناء العضلي السليم. أدي  
التمارين بسرعة وبكفاءة.  
التحسين الهوائي هو الفائدة  
لكون أنه لا يوجد أوزان في  
هذا التدريب ويجب أن يكون  
عدد التكرارات عالي.

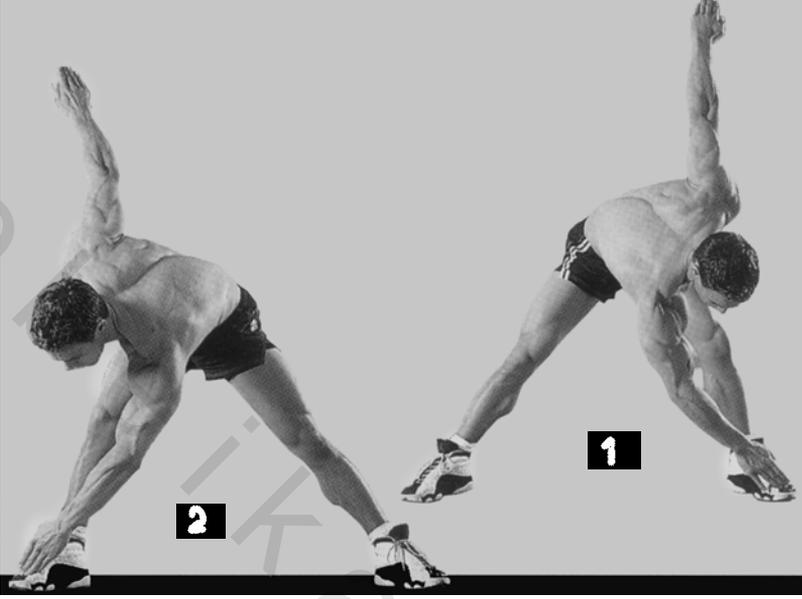
يجب أن يكون أعلى من 15 إلى 20 تكرار، لكل تمرين.  
( أداء من 1 إلي 3 مجموعات x من 15 إلي 20 تكرار )



**العضلات المستهدفة :** تنشيط عضلات الساقين وباقي عضلات الجسم ( عن طريق ضخ الدم إليهم ).

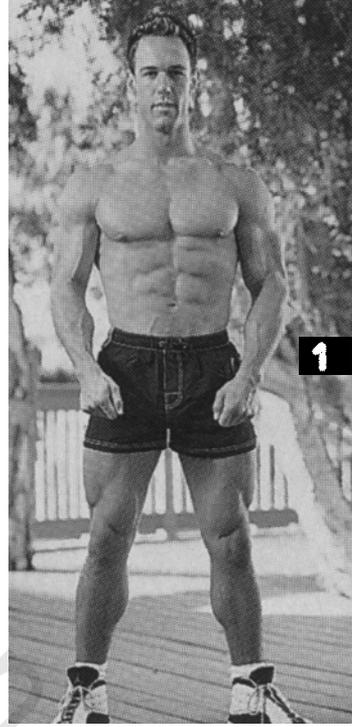
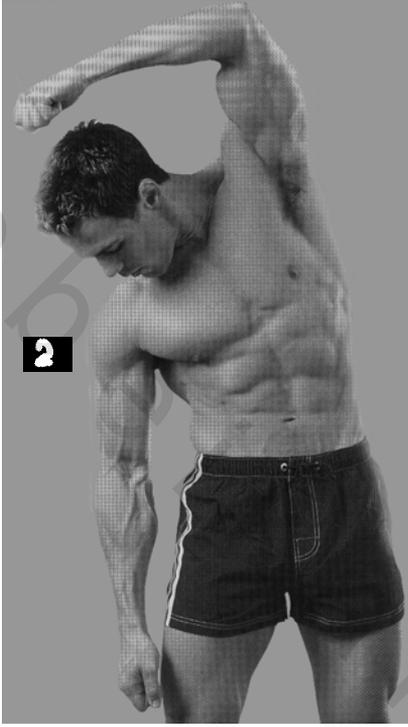
**طريقة الأداء :**

K قف منتصباً، وفي نفس الوقت أبدأ الهرولة بخفة.  
K يكون الجري في المكان على مشطي القدمين بدون لمس الكعبين الأرض مع تحريك الذراعين وهما مثنيتان من مفصل الكوعين والجذع مائل قليلاً للأمام.



## العضلات المستهدفة : عضلات الظهر وأوتار الركبة. طريقة الأداء :

- K قف معتدلاً ويديك أعلى من رأسك.
- K افتح قدميك أوسع كثيراً من عرض الكتفين.
- K أنحني للأمام مع لمس يديك اليمنى لقدمك اليسرى ثم أرجع إلى وضع البداية أنحني مرة أخرى للأمام مع لمس يديك اليسرى لقدمك اليمنى وهكذا.
- K كرر الحركة.



**العضلات المستهدفة :** العضلات المنحرفة (في البطن).

**طريقة الأداء :**

K قف منتصباً.

K ضع اليدين على الجانبين والقدمان قدر عرض الكتفين تقريباً.

K أنحني للجانب الأيمن باليد اليمنى.

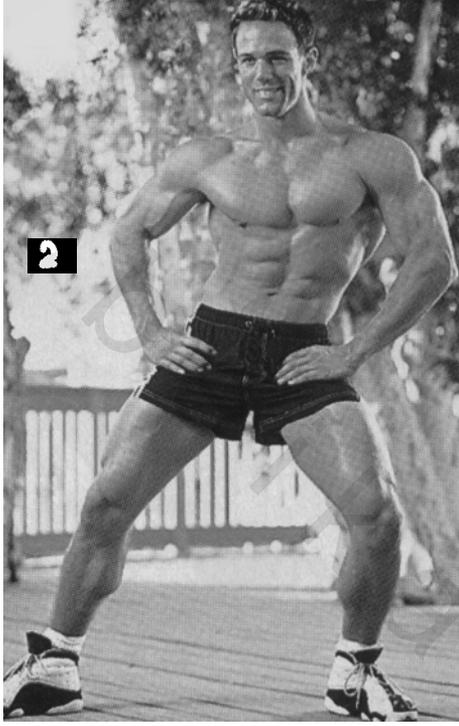
K اليد اليمنى تهبط ( تنزلق ) لأسفل الفخذ، واليد اليسرى

مثنية ومرفوعة لأعلى الرأس.

**K توقف ثانية.....**

K ثم عود إلى وضع البداية.

K أدي التكرار القادم للجهة الأخرى.



**العضلات المستهدفة : الفخذين وأوتار الركبة.**

**طريقة الأداء :**

K قف منتصباً.

K ضع اليدين على الوركين، والقدمان أوسع قليلاً من عرض الكتفين.

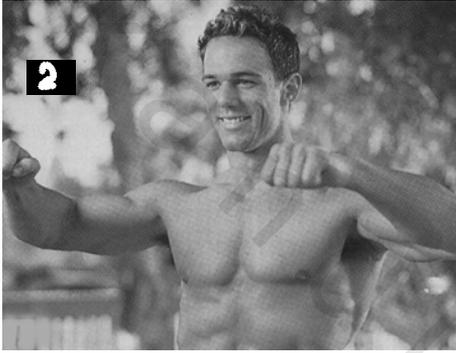
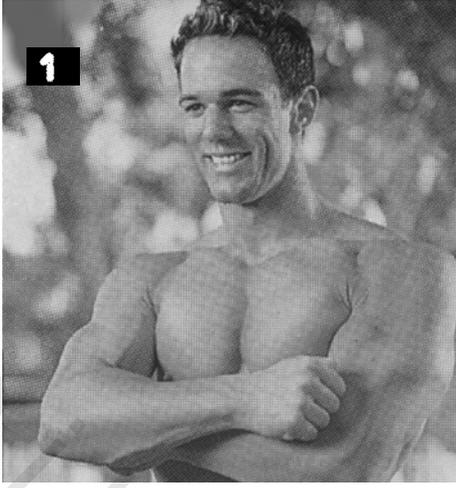
K الأقدام متجهة للخارج.

K اندفع إلى اليمين والانخفاض لسنتيمترات قليلة.

**K توقف ثانية.....**

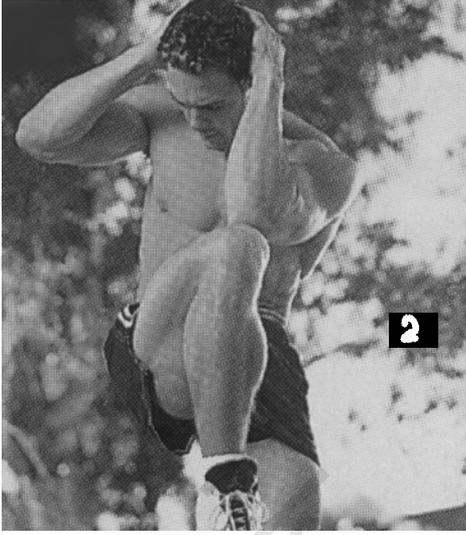
K ثم أرتفع واندفع إلى اليسار مع أداء نفس الحركة.

K كرر الحركة.



## العضلات المستهدفة : عضلات الصدر. طريقة الأداء :

- K قف منتصباً.
- K ضع اليدين متقاطعين أمام الصدر.
- K أقبض يديك.
- K أحتفظ بالذراعين مثنيين.
- K مدد الكوعين للخارج خلفك.
- K **توقف ثانية** .....
- K ثم عود الى وضع البداية.
- K كرر الحركة.



## العضلات المستهدفة : عضلات البطن. طريقة الأداء :

- K قف منتصباً.
- K اليدان خلف رأسك.
- K المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين.
- K أجلب الركبة اليمنى لأعلى ومد الكوع الأيسر لأسفل ليقابله
- K **توقف ثانية**.....
- K ثم عود إلى وضع البداية.
- K أدي التكرار القادم مع الكوع والركبة الأخرى.
- K كرر الحركة.



**العضلات المستهدفة :** عضلات الكتفين.

**طريقة الأداء :**

K قف منتصباً.

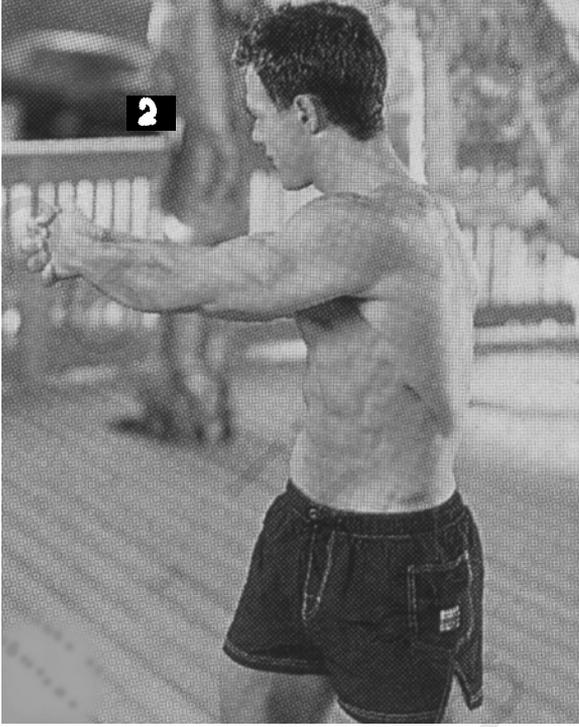
K الذراعين مفرودين للخارج والجانبين، وراحتي اليدين لأسفل.

K أرفع الذراعين حتى يصبح اليدين أعلى من الرأس.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك أنزل لأسفل لوضع البداية.

K كرر الحركة.



## العضلات المستهدفة : عضلات الذراعين.

### طريقة الأداء :

K قف منتصباً.

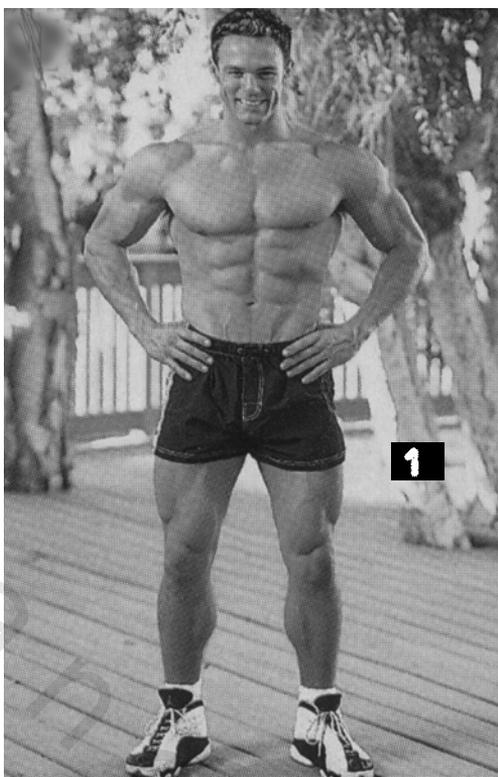
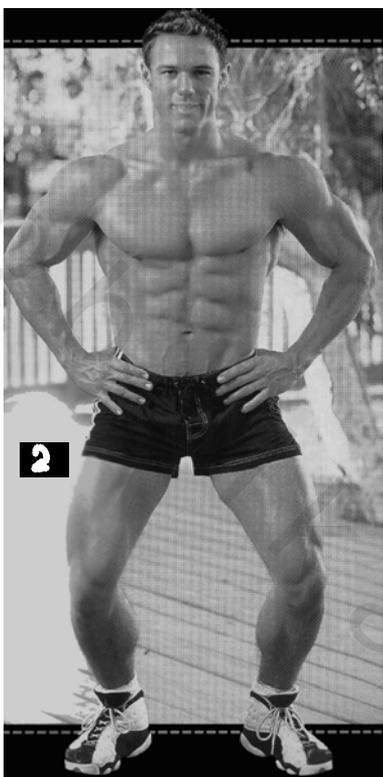
K الذراعين ممددين للخارج أمامك، واليدين ثابتتين ( الأصابع داخل بعضهم ).

K أستمر في استدارة الذراعين إلي اليمين ولخلفك.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك عود للأمام ... وأنتهي لليساار ولخلفك.

K كرر الحركة.



## العضلات المستهدفة : عضلات الفخذين. طريقة الأداء :

K قف منتصباً.

K ضع يديك علي وركيك.

K المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين، والأقدام متجهه للخارج.

K الرأس لأعلى. أنخفض لأسفل حوالي 15 سم أو كذلك.

K **توقف ثانية**.....

K ثم بعد ذلك أرتفع لأعلى لوضع البداية.

K كرر الحركة.

obeikandi.com

## ٧ تدريب حسب مستواك :

### البرامج التمهيديّة للتدريب

**برنامج للمبتدئين ( الذين لم يمارسوا الرياضة من قبل ) :**  
إذا كنت لم تمارس الرياضة نهائياً أو مارست الرياضة لفترة قصيرة وابتعدت عنها لفترة طويلة جداً، أتبع هذا البرنامج الذي يحتوي علي 8 أسابيع متدرجة القوة. تضمن لك التقدم بأمان نحو الصحة والعضلات مع عدم التعرض للإصابات ( بإذن الله ) حتى تصل إلي استخدام البرنامج الذي يليه لتحقيق هدفك ( واختيار ما يناسبك من الأشكال المختلفة للتدريب ).

**الأسبوع الأول :** المشي الـ 3 أيام الأولي لمدة 5 دقائق.  
الـ 3 أيام الثانية لمدة 10 دقائق.  
اليوم الـ 7 أجازة.

**الأسبوع الثاني :** المشي الـ 3 أيام الأولي لمدة 15 دقيقة.  
الـ 3 أيام الثانية لمدة 20 دقيقة.  
اليوم الـ 7 أجازة.

**الأسبوع الثالث :** المشي 6 أيام لمدة 25 دقيقة.  
بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 10 إلي 15 تكرار لكل تمرين.  
اليوم الـ 7 أجازة.

**الأسبوع الرابع :** المشي 6 أيام لمدة 30 دقيقة.  
بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 10 إلي 15 تكرار لكل تمرين.  
اليوم الـ 7 أجازة.

**الأسبوع الخامس :** المشي 6 أيام لمدة 40 دقيقة.  
بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 10 إلي 15 تكرار لكل تمرين.  
اليوم الـ 7 أجازة.

**الأسبوع السادس :** المشي 6 أيام لمدة 50 دقيقة.  
بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 15 إلي 20 تكرار لكل تمرين.  
اليوم الـ 7 أجازة.

**الأسبوع السابع :** المشي 6 أيام لمدة 60 دقيقة.  
بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 15 إلي 20 تكرار لكل تمرين.  
اليوم الـ 7 أجازة.

**الأسبوع الثامن :** المشي 6 أيام لمدة 60 دقيقة.  
بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 15 إلي 20 تكرار لكل تمرين.

اليوم ال 7 أجازة.

**برنامج لأصحاب المستوي المتوسط ( وكذلك الممارسون بشكل متقطع ) :**

إذا كنت تمارس الرياضة ( أو ممارس للرياضة بشكل متقطع )،  
اتبع هذا البرنامج الذي يحتوي علي 4 أسابيع متدرجة القوة.  
تضمن لك التقدم بأمان نحو الصحة والعضلات مع عدم التعرض  
للإصابات ( بإذن الله ) حتى تصل إلي استخدام البرنامج الذي  
يليه لتحقيق هدفك ( واختيار ما يناسبك من الأشكال المختلفة للتدريب )

**الأسبوع الأول : المشي ال 3 أيام الأولي لمدة 5 دقائق .**  
**ال 3 أيام الثانية لمدة 10 دقائق .**  
**اليوم ال 7 أجازة .**

**الأسبوع الثاني : المشي 2 يوم لمدة 15 دقيقة .**  
**ثم 2 يوم لمدة 20 دقيقة .**  
**ثم 2 يوم لمدة 25 دقيقة .**  
**اليوم ال 7 أجازة .**

**الأسبوع الثالث : المشي 2 يوم لمدة 30 دقيقة .**  
**ثم 2 يوم لمدة 35 دقيقة .**  
**ثم 2 يوم لمدة 40 دقيقة .**  
**بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 15 إلي 20 تكرار لكل تمرين .**  
**اليوم ال 7 أجازة .**

**الأسبوع الرابع : المشي 2 يوم لمدة 45 دقيقة .**  
**ثم 2 يوم لمدة 50 دقيقة .**  
**ثم 2 يوم لمدة 60 دقيقة .**  
**بالإضافة إلي أداء التمرينات الهوائية من 15 إلي 20 تكرار لكل تمرين .**  
**اليوم ال 7 أجازة .**

**برنامج لأصحاب المستوي المتقدم ( الممارسون للرياضة ) :**

إذا كنت من أصحاب المستوي المتقدم ( الممارس للرياضة )  
اتبع هذا البرنامج الذي يحتوي علي 1 أسبوع متدرج القوة.  
يضمن لك التقدم بأمان نحو الصحة والعضلات مع عدم التعرض  
للإصابات ( بإذن الله ) حتى تصل إلي استخدام البرنامج الذي  
يليه لتحقيق هدفك ( واختيار ما يناسبك من الأشكال المختلفة للتدريب )

الأسبوع الأول : المشي اليوم 1 لمدة 10 دقائق.

اليوم 2 لمدة 20 دقائق.

اليوم 3 لمدة 30 دقائق.

اليوم 4 لمدة 40 دقائق.

اليوم 5 لمدة 50 دقائق.

اليوم 6 لمدة 60 دقائق.

اليوم ال 7 أجازة.

أداء التمرينات الهوائية يوميا ..... من 15 إلي 20 تكرار لكل تمرين.

### ما الاستفاده من البرنامج التمهيدي للتدريب ؟

الهدف الأول من البرنامج التمهيدي للتدريب هو تنشيط القلب والدورة الدموية والعضلات عن طريق الدخول خطوة بخطوة في التدريب. وذلك يحقق لك الأمان ( يجنبك الإصابات أو أي أذي ) وكذلك التقدم بخطي ثابتة نحو الهدف ( عضلات للأبد ).

### كيف تمشي ؟

كما ذكرت في الفقرة السابقة أن الهدف الأول من البرنامج التمهيدي للتدريب هو تنشيط القلب والدورة الدموية والعضلات، وبالتالي فطريقة المشي يجب أن تكون جادة وبدون توقف إن أمكن ذلك ( كمشي العسكر ) أو بمعنى أبسط، عندما يكون لديك موعد ومستعجل لكي تصل في موعدك كيف ستمشي ؟ ( المشي بسرعة متوسطة علي الأقل ).

### الآن أبدأ برنامج ( عضلات للأبد )

البرنامج المتكامل لصحة وتنمية عضلات الجسم ..... يمكنك اختيار تدريبك من 7 تمارين شاملة للجسم للياقة البدنية وعضلات طول العمر.

## أشكال مختلفة للتدريب أختار ما يناسبك من هذه الأشكال

### الشكل ( 1 )

اختيار تدريب من الـ 4 تدريبات التالية كل أسبوع كالتالي :  
 يوم السبت : التدريب بالبار أو الادميل أو الكابل أو الشريط.  
 يوم الأحد : التدريب الهوائي.  
 يوم الاثنين : التدريب بالبار أو الادميل أو الكابل أو الشريط.  
 يوم الثلاثاء : التدريب الهوائي.  
 يوم الأربعاء : التدريب بالبار أو الادميل أو الكابل أو الشريط.  
 يوم الخميس : التدريب الهوائي.  
 يوم الجمعة : أجازة.

هذا الشكل بسيط يمكن القيام به في أي مستوى ( أسبوع بالادميل آخر بالادميل ) وهكذا.

أيضا في هذا الشكل يمكنك التغيير فيه حسب رغبتك. ممكن مرة عمل برنامج لمدة شهر ونصف مثلا بالبار وبرنامج آخر بالادميل وهكذا.

### الشكل ( 2 )

كل تدريب عضلة بأداة أخرى  
 تدريبات عضلة بالبار و عضلة بالادميل وهكذا .... كالتالي :

التمرين	السبت	الاثنين	الأربعاء
الظهر :	بالبار	بالادميل	بالكابل
الصدر :	بالادميل	بالكابل	بالبار
الكتف :	بالكابل	بالبار	بالادميل
الترايبسيس :	بالبار	بالكابل	بالادميل
البايسبس :	بالادميل	بالكابل	بالبار
الساعد :	بالكابل	بالبار	بالادميل
الساق :	بالبار	بالادميل	بالكابل
السمانة :	بالادميل	بالكابل	بالبار

أيام الأحد والثلاثاء والخميس حسب رغبتك ومستواك ممكن أجازة  
 .... أو التدريب الهوائي.

أداء هذا الشكل يعتمد علي مدي وصولك إلي مستوي أعلي من الأداء واستمرارك في التدريب لفترة لا تقل عن 6 أشهر.

### الشكل ( 3 )

لمن ليس لديهم وقت ويريدون التدريب في المنزل أو في أي مكان :

يوم السبت : التدريب الأيزومتري .

يوم الأحد : أجازة .

يوم الاثنين : التدريب بدون أوزان .

يوم الثلاثاء : أجازة .

يوم الأربعاء : التدريب الهوائي .

يوم الخميس : أجازة .

يوم الجمعة : أجازة .

يجب عدم الاستمرار لفترات طويلة في هذا الشكل التدريبي إذا كنت تريد بناء عضلي ضخم .

### الشكل ( 4 )

يمكنك دمج التدريبات كالتالي :

يوم السبت : التدريب بالبار + الكابل .

يوم الأحد : التدريب الهوائي .

يوم الاثنين : التدريب بالدمبل + الشريط المطاطي .

يوم الثلاثاء : التدريب الهوائي .

يوم الأربعاء : التدريب بدون أوزان + التدريب الأيزومتري .

يوم الخميس : التدريب الهوائي .

يوم الجمعة : أجازة .

### الشكل ( 5 )

يمكنك أداء التدريبات كالتالي :

يوم السبت : صباحاً التدريب الهوائي .

مساءً أي نوع تدريبات بالبار أو بالدمبل أو بالكابل .

يوم الأحد : أجازة .

يوم الاثنين : صباحاً التدريب الهوائي .

مساءً أي نوع تدريبات بالبار أو بالدمبل أو بالكابل .

يوم الثلاثاء : أجازة .

يوم الأربعاء : صباحاً التدريب الهوائي .

مساءً أي نوع تدريبات بالبار أو بالدمبل أو بالكابل .

يوم الخميس : التدريب الهوائي أو أجازة ( إذا تطلب الأمر ) .

يوم الجمعة : أجازة .

هذا الشكل يصلح لمن يريدون إنقاص وزنهم مع إدخال رياضة المشي لمدة نصف ساعة قبل التدريب الهوائي، ولكن بعد المرور بالفترة التمهيدية وما بعدها . ( معني صباحاً الفترة من شروق

الشمس وحتى الساعة 9 ص ) ،، ( ومعني مساءً الفترة من الساعة 4 وحتى الساعة 8 شتاءً. ومن الساعة 5 وحتى الساعة 9 صيفاً ) .

### الشكل ( 6 )

يمكنك تقسيم الجسم الي جزء علوي ( ظهر و صدر و كتف و البايسيس والتراييسيس والساعد والبطن ) ، وجزء سفلي ( الساقين والسمانتين ) .  
ممکن تدريب عضلة بالبار وأخري بالدمبل وهكذا، أو مثلا يوم بالبار وأخر بالدمبل ..... ( حسب رغبتك ) .

### الشكل ( 7 )

يمكنك تقسيم الجسم كالتالي :  
يوم السبت : عضلات الصدر والبايسيس والبطن ( بالبار ) .  
يوم الأحد : أجازة .  
يوم الاثنين : عضلات الظهر والتراييسيس و البطن ( بالدمبل ) .  
يوم الثلاثاء : أجازة .  
يوم الأربعاء : عضلات الساقين والسمانتين والكتف ( بالكابل ) .  
يوم الخميس : أجازة .  
يوم الجمعة : أجازة .  
غير في البرنامج حسب رغبتك

### الشكل ( 8 )

هذا هو الشكل الأساسي للتدريب

يوم السبت : التدريب بالبار .  
يوم الأحد : التدريب الأيزومتري .  
يوم الاثنين : التدريب بالشريط المطاطي .  
يوم الثلاثاء : التدريب بالدمبل .  
يوم الأربعاء : التدريب بدون أوزان .  
يوم الخميس : التدريب بالكابل .  
يوم الجمعة : التدريب الهوائي .  
الأجازة كل أسبوعين من يوم إلي يومين ... أداء هذا الشكل يعتمد علي مدي وصولك إلي أعلي مستوي من اللياقة البدنية .

### ملحوظة :

هذه ليس إلا أشكال يمكنك إتباعها وأشكال أخرى يمكنك التغير فيها .

## ماذا أدرب أولاً .. العضلات الكبيرة أم الصغيرة ؟

عند أداء تدريبات المقاومة يجب عليك أن تتبع القاعدة التي تقول ( أبدأ بتدريب المجموعات العضلية الكبيرة أولاً ثم بعد ذلك المتوسطة ثم العضلات الصغيرة وهكذا ) ويرجع ذلك إلي أن المجموعات العضلية الكبيرة تتطلب طاقة أكبر وتركيزاً ذهنياً أعلى.

## إذاً ما هو تقسيم العضلات ؟

المجموعات العضلية الكبيرة : الظهر والصدر والفخذين.  
المجموعات العضلية المتوسطة : الكتفين.  
المجموعات العضلية الصغيرة : اليايسبس والترايسبس والساعد.

المجموعات العضلية التي تتحمل وتحتاج إلي مجهود :

- البطن ( تحتاج إلي تكرارات كثيرة ).
- السمانة ( تحتاج إلي أوزان ثقيلة ).

## كيف يمكنك عمل برنامج تدريبي لنفسك :

**أول شيء** اختار العضلات الكبيرة أولاً ثم الأصغر وهكذا كما ذكرت في الفقرة السابقة.

**ثانياً** تقسيم التدريبات إلي تدريبات مقاومة ( بالأثقال أو بدون ) وغير مقاومة ( الهوائي ) وهنا نجد أن 6 تدريبات من تدريبات المقاومة ما عدا التدريبات الهوائية.

**ثالثاً** حدد التدريبات التي يمكنك القيام بها في الجيم وفي المنزل ( أو النادي في مكان مفتوح ).

سنقول أن تدريبات الجيم تحتاج لأدوات مثل ( البار / الدمبل / الكابل /

الشريط المطاطي ). تدريبات المنزل مثل ( الأيزومتري / التدريب بدون أوزان / الهوائي ).



الآن مثال لعمل برنامج خاص بك ( إذا كنت تريد أن تتدرب 3 أيام فقط في الأسبوع بكل أنواع التدريبات ) :  
 يوم السبت : التدريب بالبار + الكابل ( الجيم ).  
 يوم الأحد : التدريب الهوائي.  
 يوم الاثنين : التدريب بالدمبل + الشريط المطاطي ( الجيم ).  
 يوم الثلاثاء : التدريب الهوائي.  
 يوم الأربعاء : التدريب بدون أوزان + التدريب الأيزومتري ( البيت ).  
 يوم الخميس : التدريب الهوائي.  
 يوم الجمعة : أجازة.

**الأيام ..... الأسابيع ..... الشهور ..... السنوات**  
**من تديباتك ستصنع الهدف الأساسي لياقة بدنية**  
**وعضلات للأبد ( بإذن الله ) .**

**v ما الاستفادة من استخدام التدريبات بهذا الشكل من التنوع ؟**



التدريب ( بالبار - الدمبل - الكابل - الشريط المطاطي - بدون أوزان - الأيزومتري - الهوائي ) يسمح لك بالتنوع في التدريبات ما بين يوم بالبار ويوم بالدمبل. يوم بالأثقال ويوم بدون وهكذا، بالإضافة إلى أن الفترات التي يكون فيها

عدم إمكانية للذهاب إلى الجيم لأي ظروف مثل ( السفر للعمل أو في أجازة ) فيمكنك إجراء التدريبات التي لا تتطلب الذهاب للجيم ( الهوائي - بدون أوزان - أيزومتري ) هذه التدريبات تسمح لك بالتقدم والمحافظة على المستوى وبالتالي التقدم خطوة نحو الهدف.

## ٧ ما معنى المجموعة والتكرار ؟

### المجموعة

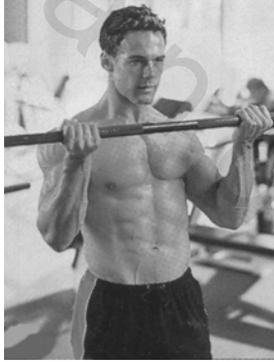
تحتوى المجموعة الواحدة على عدد من التكرارات أو ( المرات ) من الانقباض والانبساط ( ويحتوى كل تمرين على عدة مجموعات ).

### التكرار

التكرار هو انتقال العضو المدرب من حالة المد إلى حالة الانقباض التام. بمعنى آخر هو عدد 1 مرة من الحركة للعضلات المستهدفة تدريبها .....

**مثال :** في تمرين المرحجة بالبار.

(1) قبل بدء التكرار الأول      (2) التكرار الأول      (3) انتهاء التكرار الأول .. وهكذا



## ٧ سرعة التكرار :

يجب أن يؤدي التكرار بتحكم كامل خلال إيقاع متعمد، إن هز الوزن بسرعة كبيرة ( قوة الدفع ) تعمل على حمل الوزن بدلاً من العضلة المقصودة وفي بعض الأحيان تعرض مفاصلك للمخاطرة. ولكي تجد الإيقاع الصحيح .. عد إلى اثنين أثناء رفعك للوزن وعد إلى ثلاثة أثناء إنزالك للوزن ( للثقل ).

## ٧ ما هو الوزن الأمثل الذي يجب رفعه ؟

يمكننا القول كقاعدة عامه أنه يمكن بل يتوجب رفع الوزن الأكثر مناسبة مع راحة المتمرّن أي الوزن الذي يمكن رفعه براحه تامة ل10 مرات متكررة، حيث تكون المرة العاشرة هي الأصعب. يجب علي المتمرّب أن يستخدم أوزان خفيفة نسبيا في بداية تدريبات رفع الأثقال وذلك سيكون بمثابة تمارين اختبار في أول مره هذه فرصة بالنسبة للمتمرّن لمعرفة الوزن المناسب له.

## ٧ متى يجب زيادة الوزن ؟

فور ما يشعر المتمرّن بأنه يمكنه تنفيذ أكثر من 10 مرات متكررة لحركة رفع إثقال واحدة، عندها يمكن زيادة الوزن الذي يتم رفعه في التمرين.

## ٧ التنفس ( في تدريبات الأثقال ) :

رغم أن تدريب المقاومة ( الأثقال ) ليس هوائياً بطبيعته، بمعنى أن الطاقة التي يستخدمها جسدك لرفع الأوزان تأتي من مصادر تخزينية لا تتطلب أكسجين لتطلق الطاقة، ولكنك لا تستطيع حبس نفسك أثناء تكملتك للتمارين.

إن القانون العام هو التنفس للداخل ( تشهق ) في الجزء السلبي من التكرار ( إنزال الوزن ) يجب أن يكون قادراً على أخذ نفس عميق، والزفير في الجزء الايجابي ( رفع الوزن ).

## ٧ متى أدرّب ؟

التوقيت السليم ما بين الوجبة والتدريب نوعين :  
**أولاً إذا تناولت الأكل قبل التدريب** : هنا يجب أن يكون هناك فاصل زمني لا يقل عن ساعتين لكي تتدرب حتى تترك فترة ما بعد تناول الوجبة للهضم ( التدريب بعد الأكل مباشرة مضر جداً ).  
**ثانياً بعد التدريب** : بعد انتهائك من التدريب ثم الاستحمام يمكنك تناول الأكل ( تابع الباب الخاص بالتغذية ).

## ٧ الراحة بين المجموعات :



يتم أخذ راحة بين المجموعة والأخرى حوالي دقيقة إلي دقيقة ونصف، ومع الوقت و التقدم في ممارسة التدريبات المتنوعة تقلل فترات الراحة بحيث لا تزيد عن دقيقة ( حسب مستواك وقدرتك على التدريب ).

## ٧ لماذا التمارين القلبية ( الإيروبيك ) ؟

التمارين القلبية ( الهوائية أو الإيروبيك ) تدرب قلبك على العمل بشكل أفضل وأكثر كفاءة، حيث أن كل برامج بناء العضلات وفقد الوزن الناجحة تحتوي على أنشطة و تمارين قلبية، إذا كنت فعلاً تريد أن تكون أفضل صحة وشكل فلا تتردد في أداء تدرجاتها.

## ٧ ما هي أفضل أوقات ممارسة الرياضة لحرق الدهون ؟



أفضل الأوقات لزيادة تأثير التدريبات الهوائية في إحراق الدهون هو الصباح الباكر قبل تناولك طعام الإفطار حيث تكون نسبة السكر في الدم أقل من معدلاتها وتؤخذ احتياجات الجسم ( الطاقة ) من الدهون المخزونة. وإن

لم يكن متاح ذلك فممكن مزاولتها في أي وقت متاح أثناء النهار أو الليل قبل الأكل وإذا كنت ستمارس الرياضة بعد الأكل فيجب أن يكون بعد الأكل بحوالي ساعتين على الأقل. وإذا كنت نحيف فيفضل إجراء التدريبات الهوائية في أقل وقت حتى تبقى علي الحجم العضلي الذي تتمناه أو الذي وصلت له.

## ٧ فريق التدريب :



حاول أن تتخذ الرفيق قبل الطريق فممارسة الرياضة مع الأصدقاء تجعلك تأنس بهم وتنعم بصحبتهم فيكون في هذا تشجيع لك، ويزيد من تصميمك ومثابرتك عليها. حاول أن تتدرب مع رفيق له نفس أهدافك تقريباً :

- حرق الدهون ( لإنزال الوزن ) .
- تغيير شكل الجسم .
- تحسين الصحة بشكل عام .
- والأهداف الأخرى .

حاول معهم على تحقيق الأهداف ( الهدف تلو الآخر ) وبالتالي تفوزون جميعاً بأهدافكم.



## ٧ ما هو شكل الجسم الذي تريده ؟

- إذا كنت تريد حجم عضلي كبير يجب الآتي :  
زيادة الأوزان وتقليل التكرارات مع قلة أيام الإيروبيك مع زيادة الكربوهيدرات والبروتينات.

- إذا كنت تريد حجم عضلي متوسط يجب الآتي :  
اتبع نفس الأسلوب المتبع في الكتاب من حيث التدريب، مع مراعاة كمية الكربوهيدرات خاصة إذا كان جسمك من النوع القابل للامتلاء أو أما إن كان جسمك حارق جيد للطاقة فيجب زيادة كمية الكربوهيدرات ويجب أن لا تقل نسبة البروتينات المتناولة في الحالتين عن 20% من الإجمالي في اليوم.

- إذا كنت تريد حجم عضلي رشيق يجب الآتي :  
تقليل الأوزان وزيادة التكرارات مع زيادة أيام الأيروبيك مع الزيادة النسبية من الكربوهيدرات وتقليل البروتينات.

## ٧ لأكبر استفادة من التدريبات :

### • التدريب بانتظام :

يجب أن يكون التدريب منتظما غير مرهق ويبدأ سهلا ثم يزداد تدريجيا في قوته وبذلك تزداد قوة العضلات وقدرتها على العمل ومن الخطأ الاعتقاد بأن التدريب العضلي بصورة مفرطة الذي يعرض اللاعب للإجهاد بشكل مستمر ولمدة طويلة وبأوزان ثقيلة يؤدي إلى نتائج حسنة بل هو عكس ذلك.

إن التدريب المنتظم المتدرج يعمل على زيادة قوة العضلات ويساعد أيضا على القيام بالمجهود الرياضي لمدة طويلة. لزيادة تحمل العضلات وقوتها يستحسن أن يتم تدريبها بأوزان خفيفة متدرجة الثقل ومن ثم فإنه يجدر بنا أن نعلم أن التوافق بين الجهاز العضلي والعصبي مهم وضروري جدا لذلك نجد هذا التوافق يزداد زيادة ملموسة بالتدريب الرياضي المنتظم.

### • غير في التدريب :

للاستفادة القصوى من التدريبات يجب التدريب لفترة تتراوح بين الشهر ونصف والشهرين ثم تغير البرنامج لبرنامج آخر له. غير في ترتيب التمارين وعدد المجموعات والتكرارات ودمج التمارين مثلاً ( دمج التدريب بالبار والكابل في يوم واحد ).

### • اهتم بطريقة أداء التدريبات :



الأسلوب الخاطئ في التدريب خاصة عند التدريب بالأوزان ( بالأثقال ) هو عادة سيئة من الصعب تصحيحها بسهولة فيما بعد، أهتم جيدا لوصف التمارين هنا، أنه أيضا لن يؤديك أن تطلب المساعدة من مدرب محترف في الجمنازيوم لكي تتقن الأسلوب الصحيح ( انك بحاجة إلى الاهتمام بالتفاصيل أثناء كل مجموعة ).

## • أخطر... الإفراط في التدريب ( أكبر عقبة ) :

يعد الإفراط في التدريب من أكبر العقبات التي يمكن أن تواجه اللاعب وتعوق تقدمه. وفي حالة إذا ما أفرط اللاعب في التدريب قد لا يذهب إلي الجمنازيوم للتدريب أو قد يفقد الحجم العضلي وقوته كما يحدث في بعض الحالات.

## الدلائل التي تشير إلي إفراط اللاعب في التدريب :

- فقدان الطاقة بصورة مستمرة.
- الأم مستمرة بالمفاصل أو العضلات أو بهما معا.
- زيادة معدل ضربات القلب في الصباح.
- ارتفاع ضغط الدم في الصباح.
- سرعة التهيج والانفعال.
- فقدان الحماس للتدريب.
- الأرق.
- فقدان الشهية.
- تدهور التوافق العضلي العصبي.
- الإصابة أو المرض أو هما معا.

## كيف يحدث الإفراط ؟

يحدث الإفراط في التدريب عندما يستغرق التدريب وقتا أطول بكثير عن ذي قبل، بدلا من أن يزيد من حيث القوة والشدة. وطالما ظل اللاعب يمارس التدريب بكثافة فلن يحدث أي إفراط في التدريب وذلك لان التمارين عالية الكثافة تكون كما يدل علي ذلك أسمها سريعة ولا تستغرق كثيرا من الوقت في أدائها. علاوة علي ذلك فلن يمكن لأي لاعب الاستمرار في التدريب بجدية وكفاءة عالية. خاصة مع استخدام أوزان كبيرة لأكثر من ساعة ونصف الساعة علي أقصى تقدير.

## كيف تتجنب الإفراط ؟!

هناك طرق عديدة لتجنب الإفراط في التدريب. وأول هذه الطرق هو تغيير الدورات التدريبية بصفة مستمرة كل أربعة إلي ستة أسابيع ولا تزيد عن 8 أسابيع وذلك للحفاظ علي اهتمام اللاعب بالتمارين وتحمسه لها.

راحة ثم كثافة : ينصح كبار اللاعبين اللامعين بأخذ أسبوع راحة تامة في حالة حدوث إفراط في التدريب مع ملاحظة أنه عند العودة مرة أخرى لممارسة التدريبات مع تقليل المدة التي يستغرقها أداءها، وذلك لتفادي حدوث الإفراط في التدريب مرة أخرى.

### **الانفعالات :**

وبالإضافة للإفراط في التدريب تؤدي الانفعالات الزائدة كذلك إلي استخدام الطاقة من الجسم حيث يمكن أن يؤدي انفعال اللاعب وثورته إلي فقدانه طاقة تعادل ما يفقده فيما لو قام بأداء تدريب شاق بالأوزان الكبيرة.  
احذر الإفراط في التدريب لأنه يقلل من مكاسبك العضلية.

### **وأخيراً .....**

### **v الوقت والمجهود مقابل الصحة والعضلات :**

انك تقوم بشيء قد يكون ثقيل على نفسك الآن ولكن اعلم انك تدفع القليل من الوقت والمجهود الآن مقابل صحة وعضلات للأبد ( بإذن الله ).

### **عزيزي**

( الصحة شيء غالي جداً قد يدفع الكثيرين أموالهم مقابلها ).