

الباب الثالث

## الرياضة



## محتويات الباب الثالث

- مقدمه.
- أهم فوائد الرياضة المنتظمة.
- لا يوجد وقت للرياضة.
- الوقت والمجهود مقابل الصحة والرشاقة.
- كيف تبدأين ممارسة الرياضة؟
- ما هي أفضل أوقات ممارسة الرياضة؟
- رفيق التدريب.
- هل يمكن الاعتماد فقط على الرياضة كأساس لإنقاص الوزن؟
- الإحماء ( التسخين ) والتهدئة ( التبريد ) وأهميتهما.
- أعرفي عضلات جسمك قبل ممارسة التدريبات.
- التدريبات :
- الأفخاذ الرشيقة.
- الأرداف المتناسقة.
- البطن المسطحة.
- الأذرع الجميلة.
- جدول للفترة الأولى.
- جدول للفترة الثانية.
- جدول للفترة الثالثة.
- ما معنى المجموعة والتكرار؟

## مقدمه



إن ممارستك للرياضة بانتظام تجعلك أقوى وأكثر صحة فإنك لو أستطعتي السيطرة على جسمك فسوف تسيطرين على حياتك، وتقي نفسك من الأمراض ( بإذن الله ) و زيادة ثقتك بنفسك، و العديد من الفوائد.

تسليحي بالإيمان وتحدي الظروف و لا تضيعي كثيراً من الوقت و أبدأي الآن، و حتى بعد ممارستك للرياضة وانتظامك فيها لو اضطرتك الظروف للانقطاع عنها لإصابة أو مرض أو لأي سبب فلا بد أن تعاودي ممارستها في أول فرصة، و أعلمي أن الوقت الذي يمضى لا يعود أبداً.

## أهم فوائد الرياضة المنتظمة

- \* التحسن العام في الصحة وزيادة القوة ودرجة الاحتمال.
- \* زيادة قوة المناعة في الجسم.
- \* تزيد من كفاءة المخ والجهاز العصبي.
- \* تقلل من التوتر والشد العصبي وتعيد للإنسان الثقة بالنفس و التوازن النفسي وتبعد شبح الاكتئاب.
- \* تقلل من احتمالات الإصابة بأمراض شرايين القلب و المخ و تحسن من كفاءة القلب والرئتين.
- \* تساعد في علاج ضغط الدم المرتفع وتقلل من نسب الدهون بالدم.
- \* تقلل من اضطرابات النوم و الأرق.



\* تزيد من معدل التمثيل الغذائي فيقل الوزن و تقلل من انبعاث الشوارد الحرة ( المؤكسدة ) التي تؤكسد الخلايا وتدمرها قبل أوانها.

\* تزيد من احتياجات الجسم للسعرات الحرارية فتستهلك هذه السعرات حتى في أوقات الراحة، لأن العضلات تظل في حالة نشاط دائم بعد مزاولة الرياضة ويزداد معدل التمثيل الغذائي وتحول مخزون الجسم من الدهون إلى طاقة فتساعد في تقليل الوزن وتمنع السمنة.

\* تقلل نسبة السكر في الدم لأنها تحفز الجسم على إفراز الأنسولين الطبيعي مما يساعد على الوقاية من مرض السكر وخصوصاً لمن لهم تاريخ عائلي للإصابة بالمرض كذلك تساعد في ضبط مستوى السكر عند المرضى.

\* تقي من هشاشة العظام والإمساك المزمن.  
\* تزيد من كفاءة استخدام الجسم للأكسجين.  
\* تنشيط العقل والقدرة على التركيز.

\* تساعد على الانخراط في الحياة الإجتماعيه وتبعد عنكي الوحدة والعزلة عن المجتمع.  
\* الرياضة تؤدي إلى اللياقة والرشاقة والمرونة ( اللياقة البدنيه تعنى الاحتفاظ بقلب سليم وعضلات قوية وعظام صلبه ووزن مثالي وقوة احتمال عالية ونستطيع تحقيق ذلك بمزاولة الرياضة البدنيه المنتظمة وبالتغذية الصحية.

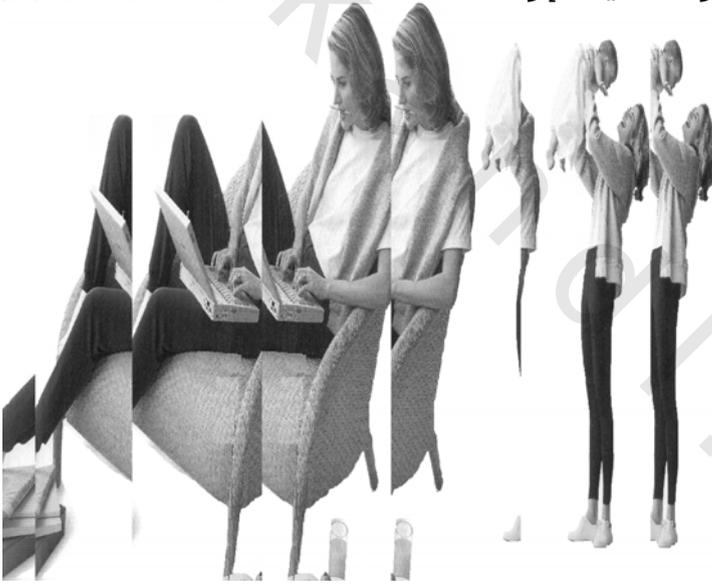


نحن نستطيع أن نصل إلى درجة جيدة من اللياقة إذا زاولنا الحركة الرياضية المنتظمة لمدة نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعياً بالتبادل مع تمارين المقاومة بأوزان خفيفة ثلاث مرات أسبوعياً يساعدك ذلك الوصول إلى درجة عالية من اللياقة والرشاقة ( أنكى لو مارستي الرياضة البدنيه بصفة منتظمة فإنكي ستشعرين بأنكي أصغر سنأ وأكثر رشاقة ولياقة من أقرانك ).

## لا يوجد وقت للرياضة

أغلب الناس يعللون عدم مزاولتهم للرياضة بأنهم لا يجدون الوقت لها ولهم العذر فيما يقولونه حيث أن الحياة أصبحت الآن تسير بإيقاع سريع والجميع مشغول بهمومها ، ومع ذلك فإن الناس الذين قد نجحوا في مزاوله الرياضة البدنيه المنتظمة عندهم نفس الأربعة والعشرين ساعة ولكنهم استطاعوا تغيير عاداتهم ونظامهم اليومي وأفسحوا قليلاً من الوقت لممارسة الرياضة.

إن أقتناع الإنسان أنه مشغول وليس لديه وقت لممارسة الرياضة اقتناع غير حقيقي لأن من الممكن له أن يفسح جزءاً من وقته إذا توافرت لديه الإرادة.



من الممكن أن توفري هذا الوقت بالاستغناء عن مشاهدة التلفزيون مثلاً أو بإلغاء ما هو غير مفيد من الجدول اليومي إن مزاولتنا للرياضة ستعطينا

مزيداً من الطاقة والقوة والقدرة الأكبر على إنجاز الأعمال بتركيز أكثر في وقت أسرع، بالإضافة إلى مساهمتها الكبيرة في إنزال الوزن بحرق الدهون وكذلك المحافظة على الوزن ( أليس هذا كافي لتوفير وقت لممارستها ).

## الوقت والمجهود مقابل الصحة والرشاقة



انكي تقومين بشيء قد يكون ثقيل على نفسك الآن ولكن اعلمي انكي تدفعين القليل من الوقت والمجهود الآن مقابل صحة ورشاقة وحياة أفضل غداً. أليس هذا بالشئ الغالي ( الصحة شيء غالي جداً قد يدفع الكثيرين أموالهم مقابلها ).

## كيف تبدأين 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 مستوى من اللياقة و الرشاقة ما كانوا يحلمون

بها لو أنهم استسلموا للكسل والخمول، أنكى لو تحولتي لممارسة الرياضة بعد فترة من الخمول والكسل فإن ذلك يعتبر من أهم الإنجازات العظيمة التي تقدميها لنفسك.

## ما هي أفضل أوقات ممارسة الرياضة؟



أفضل الأوقات لزيادة تأثير الرياضة 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 فدى أي وقت

متاح أثناء النهار أو الليل قبل الأكل وإذا كنتي ستمارسين الرياضة بعد الأكل فيجب أن يكون بعد الأكل بحوالي ساعتين على الأقل.

## رفيق التدريب



حاولي أن تتخذي الرفيق قبل الطريق فممارسة الرياضة مع الأصدقاء تجعلك تأنسي بهم و تنعمي بصحبتهم فيكون في هذا تشجيع لكى، ويزيد من تصميمك ومثابرتك عليها.

حاولي أن تتدربي مع رفيق له نفس أهدافك تقريباً مثل:

◇ حرق الدهون ( لإنزال الوزن ).

◇ تغيير شكل الجسم.

◇ تحسين الصحة بشكل عام.

◇ والأهداف الأخرى.

حاولي معهم على تحقيق الأهداف

( الهدف تلو الآخر ) وبالتالي تفوزون جميعاً بالصحة والرشاقة.

## هل يمكن الاعتماد فقط على الرياضة كأساس لإنقاص الوزن؟

بالطبع لا .. فالدراسات التي أجريت في هذا المجال جاءت بأنه لابد من تنظيم عملية التغذية ( بتقليل السعرات الحرارية ) الداخلة كأساس لتخفيض الوزن أما الرياضة فتكون عاملاً مساعداً قوياً.

**الإحماء ( التسخين ) والتهدئة ( التبريد ) وأهميتهما.**  
إن حركات التسخين والتهدئة ( التبريد ) من الحركات الضرورية التي نهملها مع الأسف في غالب الأحيان . غير انكي لو قمتي بادائهما بشكل منتظم فستدركين فائدتهما وقيمتهما.

### 1- الإحماء (التسخين)



عليكي بالقيام بحركات الإحماء ( التسخين ) قبل قيامك بأي تدريبات رياضية سواء أكانت هرولة أو كرة سلة أو في الجمنازيوم. تستغرق فترة التسخين ما بين 5 - 10 دقائق من الحركات الهوائية البسيطة مثل ( الجري في المكان ).

**ما الذي تفعله حركات التسخين؟**  
أنها حرفياً تسخين فهي ترفع درجة حرارة عضلاتك و كذلك 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 أنكى ستشعرين بالتعب

بسرعة أكبر إذا لم تبدأ بحركات التسخين. وختاماً فإن التسخين يسمح لنبضك بالارتفاع بسرعة تدريجية وسليمة.

## تمارين التسخين ( الإحماء )

### الجرى في المكان

طريقة الأداء:

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



### الدراجة الثابتة

طريقة الأداء:

أجلسي على الدراجة الثابتة، مع وضع قدميك على البدالات إبدأى التمرين حتى تصلى إلى سرعة معتدلة، ثم بعد ذلك وبالتدريج زيدي من السرعة حتى تصلى مع نهاية التمرين إلى سرعة أعلى في آخر دقيقة.



## الانحناء الأمامي مع لمس القدم



طريقة الأداء:

قفي بشكل  
معتدل ويداك  
أعلى من  
رأسك افثحي  
قدميك أكثر  
من عرض  
الكتفين  
أنحني للأمام  
مع لمس يدك  
اليمنى

لقدمك اليسري ثم أرجعي إلى وضع البداية، أنحني مرة  
أخرى للأمام مع لمس يدك اليسري لقدمك اليمنى وهكذا.  
كرري الحركة.

## دوران اليد ( الطاحونة الهوائية )



طريقة الأداء:

أدر ذراعيك إلي أكبر  
مدى من الحركة،  
في حركة دائرية  
إبدأ ببطء ثم بعد  
ذلك أسرع  
السرعة بالتدرج  
حتى تصل إلى  
سرعة أعلى.

## طريقة أداء الإحماء العام:

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

## 2-التهدئة ( التبريد )



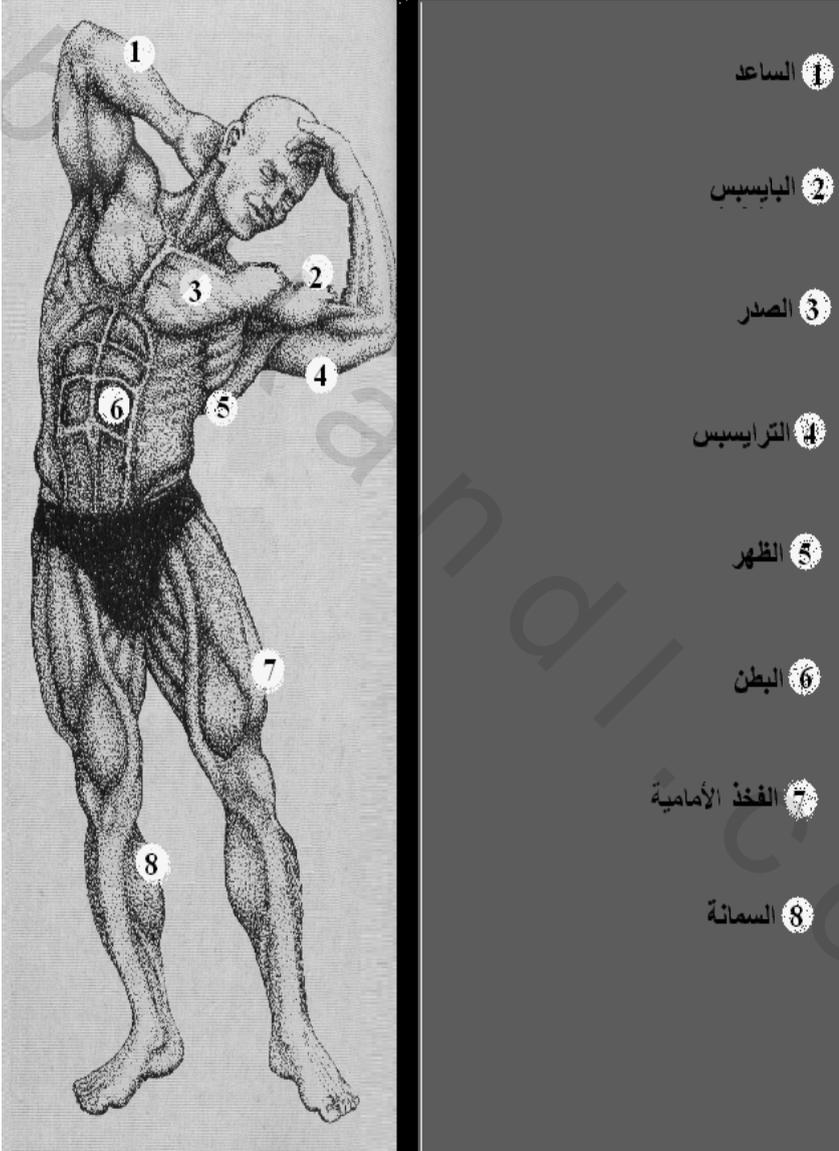
لا تتوقفي فجأة بعد انتهاء تمارينك الرياضية وتسرعني فترتمي على كرسي أو لتأخذي حماماً، بل أخرجي من تمارينك شيئاً فشيئاً كما دخلتيه فبعد انتهائك من تدريباتك قومي بحركات خفيفة كالمشي أو الهرولة لمدة دقيقتين وحتى 5 دقائق.

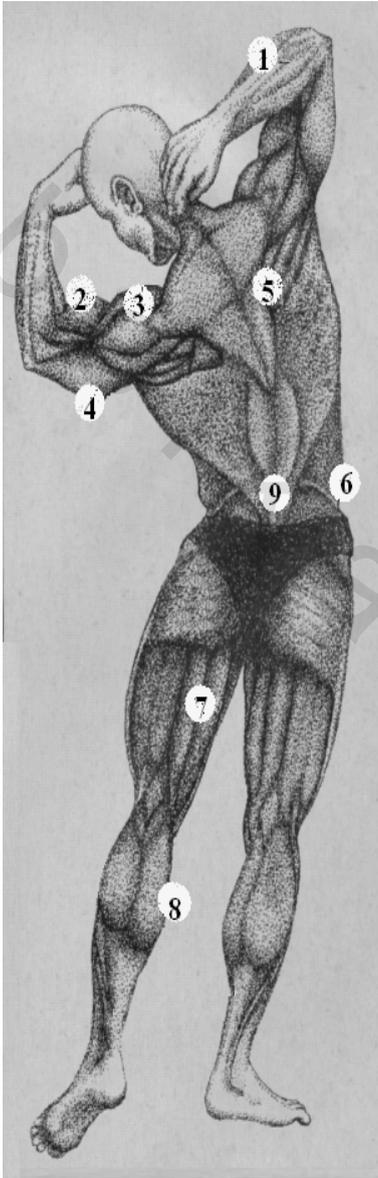
مهمة حركات التهدئة ( التبريد ) هي عكس حركات التسخين إذ أن قلبك يقفز ودمك يتدفق بسرعة هائلة مندفعاً إلى عضلاتك أثناء ممارستك للرياضة وأنتي تريدين لجسمك أن يعيد توجيه

تدفق الدم إلى وضعة الطبيعي قبل أن تعودني إلى مهامك المعتادة، كما أن عليك أن تبردي حرارة جسمك إلى درجته الطبيعية قبل أن تسرعني إلى الحمام ( بارداً أو دافئاً ) وإلا فإنكي قد تفقدين وعيك.

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

**أعرفي عضلات جسمك قبل ممارسة التدريبات.**  
يجب أن تعرفي أسماء العضلات التي سيتم تدريبها لكي  
تحصلي على أفضل النتائج عند أداء التدريبات.





- 1 الساعد
- 2 الباييسبس
- 3 الكتف
- 4 الترايسبس
- 5 أعنى الظهر
- 6 البطن
- 7 الفخذ الخلفية
- 8 السمانة
- 9 أسفل الظهر

obeikandi.com

# التدريبات

## الأفخاذ الرشيقه



**التمرين الأول**  
**اسم التمرين: العصر الكهربائي.**  
**التأثير: يعمل على عضلات الفخذ الداخلية.**



**طريقة أداء التمرين:**

- أرقدي على الأرض.
- أثنى الركبتين.
- اليدين مستقرتان في هدوء على جانبي الجسم.
- ضع منشفة ملفوفة أو وسادة صغيرة بين ركبتيك.
- أعصري فخذيك ( بالضغط على الوسادة أو المنشفة لمدة 4 ثواني ).
- ثم أرجعي لوضع البداية ( بتحرير قدميك ) لحوالي 2 ثانية.
- كرري من 15 إلى 20 تكرار في المجموعة.
- أداء 3 مجموعات.

## التمرين الثاني اسم التمرين: رفع الساق جانباً. التأثير: يعمل على عضلات الفخذ الخارجية.

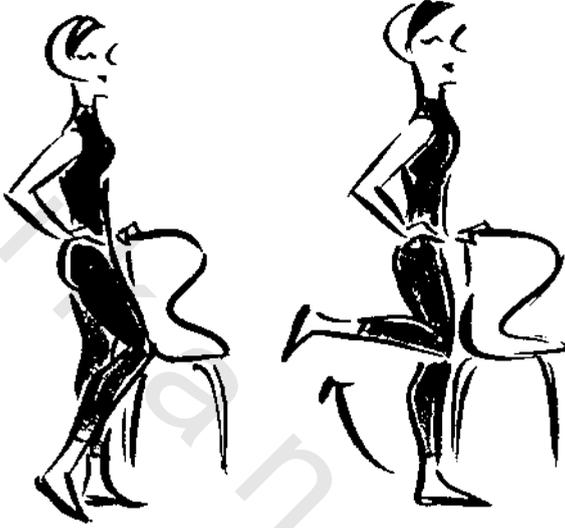


### طريقة أداء التمرين:

- أرقدي على جانبك.
- اسحبي بطنك للداخل ( أشفطي بطنك بهدوء و بدون تشنج أو قوة ).
- ضعي يدك على الأرض أمامك ( للارتكاز ).
- ارفعي ساقك للجانب مع فرد الورك.
- احكمي الفخذ لأعلى مع الرفع 30 سم.
- توقفني 4 ثواني لأعلى ( ابقني على التقليص ).
- ثم بعد ذلك اخفضي ساقك.
- كرري مع الساق الأخرى.
- كرري من 12 إلى 15 تكرار في المجموعة ( لكل جانب ).
- أداء 3 مجموعات.

### التمرين الثالث

اسم التمرين: ثنى الركبة.  
التأثير: يعمل على عضلات الأوراك.



### طريقة أداء التمرين:

- قفي بجانب كرسي.
- ضعي اليد اليسري على ظهر الكرسي ( للتوازن )
- مع انثنائه طفيفة في الساق اليسري.
- اليد اليمنى على وركك.
- البطن مشدودة.
- أثنى الساق اليمنى ببطء ( اتجاه الفخذ من الخلف ).
- أجلبى كعبك اتجاه الأرداف.
- شدي ظهر فخذك في الصعود.
- كرري مع الساق الأخرى.
- كرري من 12 إلى 15 تكرار ( لكل جانب ).
- أداء 3 مجموعات.



## حقيقة و خرافة

### حقيقة

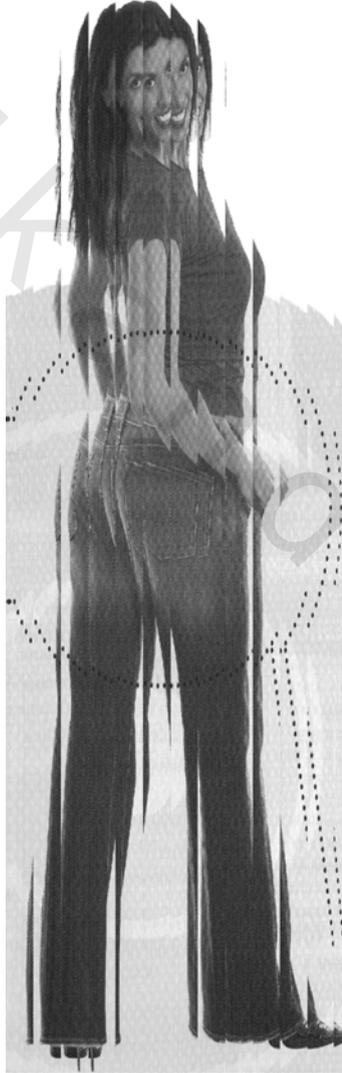
بناء عضلات فخذيك سيساعدك على فقد الوزن ( السعرات الحرارية الكثيرة ستحترق بنسبة 65 % ) معظم الناس يكون في سيقانهم أفخاذ قوية يمكنها أن ترفع التمثيل الغذائي لديهم.

### خرافة

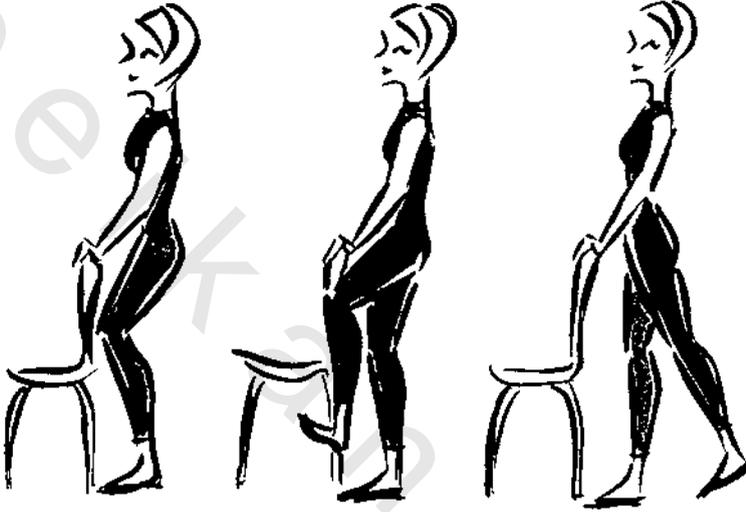
تقوية عضلات فخذيك سيجعلهما يظهران أكبر حجماً. هذا مستحيل عملياً تقريباً للنساء أن تكبر أفخاذهم بشكل مفرط ( هذا لا يعنى أكبر بالضرورة ).



# الأرداف المتناسقة



**التمرين الأول**  
**اسم التمرين:مرححة الساق.**  
**التأثير: يعمل على منطقة الأوراك الخلفية.**



**طريقة أداء التمرين:**

- قفي وراء كرسي ( الساق المدربة خارج نطاق الكرسي )
- ضعي يديك على الكرسي.
- أثنى ركبتيك اليسري وارفعيها للأمام قليلاً، مع ثنى القدم ( وتوجيه المشط لأعلى ) .
- ببطء أرجعي الساق اليسري للخلف ( احتفظي بقدمك قريبة من الأرض و ركبتيك مفرودة ) .
- ثم عودي إلى وضع البداية ( مع الاحتفاظ بثني ركبتيك ) .
- كرري مع الساق الأخرى.
- كرري من 12 إلى 25 تكرار ( لكل جانب ) .
- أداء 3 مجموعات.

## التمرين الثاني اسم التمرين: الهبوط بالجسم على الركبة. التأثير: يعمل على منطقة الأوراك.



### طريقة أداء التمرين:

- قفي بجانب الكرسي مع القبض بيدك اليمنى على ظهر الكرسي.
- ضعي قدمك اليمنى على بعد حوالي 15 سنتيمتر أمام قدمك اليسرى ( كما لو كنتي على لوح خشبي ).
- ضعي طرف أصابع قدمك اليمنى على الأرض، مع رفع الكعب ( وفرد القدم ).
- ببطء أخفضي جسمك على الساق اليسرى ( بثني الركبة مع الاقتراب من الجلوس ).
- ثم عودي إلى وضع البداية ( مع الاحتفاظ بأصابع قدمك اليمنى على الأرض ).
- كرري مع الساق الأخرى.
- كرري من 12 إلى 25 ( لكل جانب ).
- أداء 3 مجموعات.

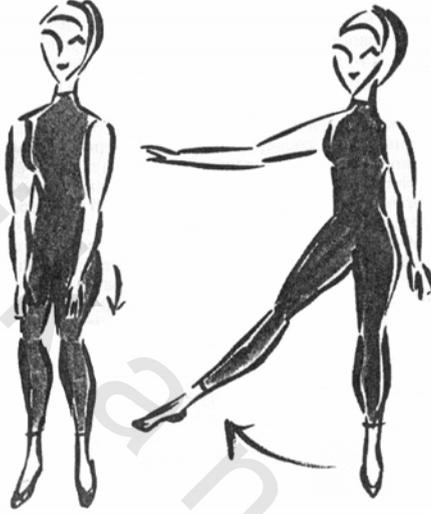
### التمرين الثالث اسم التمرين: الرفسة الخلفية. التأثير: يعمل على منطقة الأوراك الخلفية.



#### طريقة أداء التمرين:

- أصنعي بنشاً وذلك بوضع 2 كرسي بجانب بعض.
- ضعي وسادة على أحدهما.
- أسجدي عليهما بوضع ركبتيك على الوسادة.
- أدعمي جسمك بوضع يديك وكوعيك على الكرسي الآخر مع شبكهما.
- الآن، أرفعي ساقك اليمنى لأعلى حتى تتوازي تقريباً مع الأرض.
- ثم اخفضيها ببطء حتى تقترب من الأرض ( مع عدم لمس الأرض ).
- كرري مع الساق الأخرى.
- كرري من 12 إلى 25 تكرار ( لكل جانب ).
- أداء 3 مجموعات.

**التمرين الرابع**  
**اسم التمرين: رفع الساق جانباً من الوقوف.**  
**التأثير: يعمل على منطقة الأوراك.**



**طريقة أداء التمرين:**

- قفي مع وضع يديك أمام فخذيك.
- المسافة بين القدمين قدر عرض الكتفين.
- اثني ركبتيك قليلاً جداً حتى تشعري بالقرصاء.
- أرفعي يدك اليمنى و ساقك اليمنى إلى الجانب.
- ثم عودي لوضع البداية.
- كرري الحركة مع الساق الأخرى ولكن هذه المرة بعدها مباشرة بمعنى أوضح ( تكرر للساق اليمنى ثم تكرر للساق اليسرى و هكذا ).
- كرري من 12 إلى 25 تكرر ( لكل جانب ).
- أداء 3 مجموعات.

## حقيقة و خرافة

### حقيقة

تقوية عضلات الأرداف و عضلات خلف الفخذ يمكن أن يسبب خفض لآلام الظهر ( عندما تكون هذه العضلات قوية يمكنها من جذب عضلات الظهر ).

أدى تمارين الإطالة العضلية بعد التقوية كالتالي:

( أرقدي على ظهرك

و أجنبي ركبتيك

اليمنى اتجاه صدرك

و احتفظي بساقلك

اليسري مفروده

توقفي على هذا

الوضع من 20 إلى

30 ثانية كرري

الحركة مع الجهة

الأخرى.



### خرافة

التدريب على

جهاز السلالم

في الجمنازيوم

( الذي يشبه

سلالم المنازل ) يعمل على تكبير السماتين والعقبين بنما

الحقيقة أن هذا التمرين يسمح بتنمية عضلات الالية بعض

الشيء.

## البطن المسطحة



## التمرين الأول

اسم التمرين: طحن البطن (الجانبى).  
التأثير: يعمل على الجزء العلوي من البطن.



### طريقة أداء التمرين :

- استلقى على ظهرك.
  - أشبكي يديك خلف رأسك.
  - أحتفظي بالكوعين للخلف أيضاً.
  - أرفعي ساقك اليمنى و أثنى الركبة بزاوية ميل 90 درجة تقريباً.
  - ضعي رسيغ القدم اليمنى على ركبة ساقك اليسرى.
  - أرفعي رأسك و كتفيك من على الأرض بعض الشيء، والمسي بكوعك الأيسر ركبتك اليمنى.
  - عودي إلى وضع البداية مع عدم لمس الأرض.
  - كرري الحركة للجهة الأخرى.
  - أداء التمرين كالتالي: 2 مجموعة 8 x تكرارات.
  - 2 مجموعة 4 x تكرارات.
  - 8 مجموعات 2 x تكرار.
  - 1 مجموعة 8 x تكرارات.
- ( كرري بالتناوب بين الجهتين ) .

**التمرين الثاني**  
**اسم التمرين: سحب الفخذين (اتجاه الوجه).**  
**التأثير: يعمل على العضلات المائلة للبطن.**



**طريقة أداء التمرين:**

- أستلقي على ظهرك.
- أشبكي يديك خلف رأسك.
- أثنى ركبتيك بزاوية ميل 90 درجة تقريباً مع رفع القدمين من على الأرض.
- أرفعي رأسك وكتفيك بعض الشيء من على الأرض ( احتفظي بعضلات بطنك منقبضة مع احتفاظك بالظهر مستوي على الأرض ).
- ببطء أرجحي ركبتيك و القدمين من اليسار إلى اليمين والعكس.
- أداء 3 مجموعات x 20 تكرار.

## التمرين الثالث

اسم التمرين: لف الجسم.  
التأثير: يعمل على عضلات البطن السفلية.



## طريقة أداء التمرين :

- اجلسي على الأرض مع ثني الركبتين.
- اليدين تعانقان ركبتك.
- حرري يديك وأرجعي بظهرك للخلف مع تثبيت الركبتين.
- جذعك يجب أن يكون مرفوعاً، و يديك بجانب ركبتك.
- كرري الحركة.
- أداء 3 مجموعات x 25 تكرار.

## التمرين الرابع

اسم التمرين: طحن البطن.  
التأثير: يعمل على عضلات البطن العلوية و السفلية.



## طريقة أداء التمرين:

- أستلقي على ظهرك.
- أشبكي يديك خلف رأسك.
- أثنى ركبتيك بزاوية ميل 90 درجة تقريباً ( مع رفع القدمين من على الأرض ).
- أرفعي رأسك و ( كوعيك ) من على الأرض قبل أداء التمرين.
- حركي رأسك وركبتيك في اتجاه بعضهما ( مع قبض عضلات بطنك ).
- عودي إلى وضع البداية.
- كرري الحركة.
- أداء 3 مجموعات x 25 تكرار.

## حقيقة و خرافة

### حقيقة

الدهون التي في منطقة البطن أكثر استجابة للتمارين وذلك لحرق السعرات الحرارية من الدهون التي في الأوراك والأفخاذ.

هذا معناه أنكى يمكنك أن تتغلبى على مشاكل بطنك في أسرع وقت اليوم و الوصول للشكل الذي تتمنيه غداً ويجب أن أذكر أن دهون البطن ترتبط بأخطر الأمراض المتزايدة ( أمراض القلب ).

### خرافة

أداء 100 تكرار من تمرين طحن البطن كل يوم يؤدي إلى استواء البطن.

مع الاستمرار في التغذية بالأسلوب الغير سليم مثل ( الأكل

حتى التخمة، تناول سعرات زائدة، النوم بعد العشاء الثقيل مباشرة).



# الأذرع الجميلة



## التمرين الأول

اسم التمرين: الضغط الأرضي.

التأثير: يعمل على عضلات الصدر والكتفين و  
الترايبسيس ( عضلات ظهر الذراع ).



## طريقة أداء التمرين :

- أسجدي على الأرض ( مع الاستناد على ركبتيك ).
- رسغي القدمين متقاطعتين ومتجهتين لأعلى.
- ضعي راحتا اليدين على الأرض.
- احتفظي بظهرك مستقيم أثناء أداء التمرين.
- أثني كوعيك حتى تنزلي بجسمك إلى الأرض.
- ثم ادفعي للصعود لأعلى.
- كرري الحركة.
- أداء 3 مجموعات x 25 تكرار.

## التمرين الثاني

اسم التمرين: مرجحة الذراع.

التأثير: يعمل على عضلات البايسبس (عضلات الذراع الأمامية).



## طريقة أداء التمرين:

- اجلسي على بنش أو كرسي صغير.
- الساقين متقاطعتين أمامك مع استقامة الظهر.
- مددي ذراعيك أمامك ( مع مسك دمبلين كل منهم نصف كيلو أو زجاجة مياه نصف لتر ) راحتا اليدين لأعلى أثناء أداء التمرين.
- اثني كوعيك مع جذب اليدان بالأوزان اتجاه وجهك.
- ببطء أخفضي يديك بالأوزان.
- كرري الحركة.
- أداء 3 مجموعات x من 12 إلى 15 تكرار.

### التمرين الثالث

اسم التمرين: إجهاد الترايسبس (عضلات ظهر الذراع).  
التأثير: يعمل على عضلات الترايسبس (عضلات ظهر الذراع).



### طريقة أداء التمرين:

- اجلسي على البنش أو الكرسي الصغير.
- مددي ساقيك أمامك.
- أمسكي الأوزان بيديك، مددي يديك خلفك ( بالقرب من البنش تقريباً ).
- راحتا اليدين ( بالأوزان ) وجهيهما لأعلى ( في مواجهة السقف ).
- احتفظي بذراعيك ممتدتان.
- أرفعي ذراعيك وهما ممتدتان لأعلى بارتياح، ثم اخفضيهما.
- كرري الحركة.
- أداء 3 مجموعات x من 12 إلى 15 تكرار.

## التمرين الرابع

اسم التمرين: قبض عضلات الكتفين والبايسبس (عضلات الذراع الأمامية).

التأثير: يعمل على عضلات الباييسبس (عضلات الذراع الأمامية).



## طريقة أداء التمرين :

- اجلسي على البنش أو الكرسي الصغير ( مع استقامة الظهر و القدمين متلاصقتين ).
- أمسكي بالأوزان في اتجاه الجانبين.
- أثنى الكوعين بزاوية ميل 45 درجة و اجذبيهما معاً لأعلى فوق رأسك ليتقابل راحتا اليدين معاً.
- ثم أخفضي ذراعيك ( بنفس طريقة الأداء في الصعود ).
- كرري الحركة.
- أداء 3 مجموعات x من 12 إلى 15 تكرار.

## حقيقة و خرافة

### حقيقة

أنت تسرعي من  
حركتك إذا قممتي  
بأداء أكثر من 15  
تكرار بالأوزان  
سيعمل هذا على  
حرق الدهون في  
الذراعين بشكل  
أفضل وبالتالي  
تصبحان خفيفتان.

### خرافة

اليدان  
المرتخيتان  
أتيا من  
عضلات  
مترهلة.

أغلب ما تراه المرأة  
تحت الجلد ليس  
عضلات مترهلة  
بل دهون بينما  
الملاحظ أن تحسين  
اليدان الظاهرة يأتي

بممارسة التمرينات الهوائية  
بجانب تمرينات التقوية

المعروضة في هذا الكتاب ( لليدان ) وذلك من أجل حرق  
الدهون الزائدة.



## جدول للفترة الأولى

### قبل ممارسة التدريبات الموضحة في هذا الكتاب

- الأسبوع الأول : المشي يومياً 10 دقائق.
  - الأسبوع الثاني : المشي يومياً 20 دقائق.
  - الأسبوع الثالث : المشي يومياً 30 دقيقة.
  - الأسبوع الرابع : المشي يومياً 40 دقيقة.
- (المشي يكون بسرعة معتدلة بشكل مستمر، مع عدم التوقف)

## جدول للفترة الثانية

### بممارسة التدريبات الموضحة في هذا الكتاب

الأسبوع الخامس : المشي 30 دقيقة يومياً. مع أداء التمارين الآتية:

- للأفخاذ : تمرين العصرة الكهربائية ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).
- للأرداف : تمرين مرجحة الساق ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).
- للبطن : تمرين طحن البطن ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).
- للأذرع : تمرين الضغط الأرضي ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).

الأسبوع السادس : المشي 30 دقيقة يومياً. مع أداء التمارين الآتية:

- للأفخاذ : تمرين العصرة الكهربائية ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ).
- للأرداف : تمرين رفع الساق جانباً ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).
- للأرداف : تمرين مرجحة الساق ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ).
- تمرين الهبوط بالجسم على الركبة ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).
- للبطن : تمرين طحن البطن ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ).
- تمرين سحب الفخذين ( اتجاه الوجه ) ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).
- للأذرع : تمرين الضغط الأرضي ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ).
- تمرين مرجحة الذراع ( 1 مجموعة x 10 تكرارات ).

## جدول للفترة الثالثة

### بممارسة التدريبات الموضحة في هذا الكتاب

الأسبوع السابع : المشي 20 دقيقة يومياً . مع أداء التمارين الآتية :

• للأفخاذ :

- تمرين العصره الكهربائية ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين رفع الساق جانباً ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين ثنى الركبة ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .

• للأرداف :

- تمرين مرجحة الساق ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين الهبوط بالجسم على الركبة ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين الرفسة الخلفية ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .

• للبطن :

- تمرين طحن البطن ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين سحب الفخذين (اتجاه الوجه) ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين لف الجسم ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .

• للأذرع :

- تمرين الضغط الأرضي ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين مرجحة الذراع ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين إجهاد الترايسبس (ظهر الذراع) ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .



## الأسبوع الثامن: المشي 20 دقيقة يومياً. مع أداء التمارين الآتية:

### • للأفخاذ :

- تمرين العصره الكهربائية ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين رفع الساق جانباً ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين ثنى الركبة ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين رفع الساق أماماً ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .

### • للأرداف :

- تمرين مرجحة الساق ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين الهبوط بالجسم على الركبة ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين الرفسة الخلفية ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين رفع الساق جانباً من الوقوف ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .

### • للبطن :

- تمرين طحن البطن ( الجانبي ) ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين سحب الفخذين ( اتجاه الوجه ) ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين لف الجسم ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين طحن البطن ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .

### • للأذرع :

- تمرين الضغط الأرضي ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين مرجحة الذراع ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين إجهاد الترايبسيس ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .
- تمرين قبض عضلات الكتفين والبايسبس ( 2 مجموعة x 10 تكرارات ) .

هذه ( 8 ) أسابيع فقط يمكنك بعدها التدرج بعدد المجموعات و التكرارات المدونة مع التمارين وذلك حسب المناطق التي تحتاج إلى تدريب أكثر، مع الالتزام بتمارين المشي أو الجري أو كلاهما لمدة 20 دقيقة على الأقل وذلك للمساعدة على حرق الدهون.

هذه الطريقة في التدرج في أداء التمارين تضمن لكي الأمان بالإضافة إلى ( الإحماء الكافي في بداية التمرين والتهدئة ( التبريد ) في نهاية التمرين ). توقفي عن الإعتذارات والتسويق وأبدأي التدريب الآن.

## ملحوظات

(1) من الممكن ممارسة الجري بدلاً من المشي بداية من الأسبوع الخامس، ولكن يفضل التدرج، المشي نصف المدة ( 15 دقيقة ) ثم الجري النصف الآخر ( 15 دقيقة ).



(2) إذا كنتي لائقة بدنياً وتريدين العودة لممارسة الرياضة مرة أخرى بعد فترة من الركود بدون حركة يفضل عدم المجازفة أنصحك بالبداية بالأسبوع الرابع

علي الأكثر ثم الأسبوع الخامس وهكذا. (3) إذا أردتي ممارسة الجري فلا بأس ولكن بالتبادل مع المشي، نصف المدة والجري النصف الآخر ( أو حسب اختيارك ) وهكذا، يمكنك إجراء التعديلات حسب حالتك البدنية.

- 4) يمكنك التدريب ( الجري في المكان ) في حالة عدم توافر مكان للجري مع مراعاة الفترة الزمنية.
- 5) يمكنك أداء تمرين المشي في وقت آخر بعيداً عن وقت التمرينات الخاصة.

### مثال

أنتي تخرجين إلى العمل أو إلى السوق في الساعة التاسعة صباحاً يمكنك الخروج مبكراً قليلاً للمشحي مثلاً ساعة في طريقك اتجاه العمل أو إلى السوق ، ثم بعد ذلك تستقلين إحدى المواصلات لكي تذهبي إلى العمل ( هذا سيجعلك أكثر نشاطاً بجانب فقدك للوزن الذي هو هدفك الاساسي).

## 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 المستهدف تدريبها.

#### مثال

في التمرين الثاني للأفخاذ ( رفع الساق جانباً ).

قبل بدء التكرار الأول



التكرار الأول



انتهاء التكرار الأول.....وهكذا

