

جسم رياضي ومتناسق
بتمرين مرتين في الإِسبوع فقط

INR

حقوق النشر :

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا المنشور أو توزيعه أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة، بما في ذلك التصوير الفوتوغرافي أو التسجيل أو الطرق الإلكترونية أو الميكانيكية الأخرى، دون إذن خطي مسبق من الناشر، إلا في حالة الاقتباسات المختصرة المدرجة في المراجعات النقدية والاستخدامات غير التجارية الأخرى المسموح بها بموجب قانون حقوق النشر.

إخلاء مسؤولية :

هذا الكتاب الإلكتروني ليس بديلاً عن المشورة الطبية. على القارئ أن يستشير طبيباً بانتظام في المسائل المتعلقة بصحته، وخاصةً فيما يتعلق بأي أعراض قد تتطلب تشخيصاً أو اهتماماً طبياً.

محتوى الكتاب :

- المقدمة
- لماذا تمارس تمارين المقاومة مرتين فقط في الأسبوع؟
- برنامج التمرين
- ماذا عن الكارديو؟
- الاسئلة الشائعة
- إستشارة مجانية

أولاً أود أن أشكرك على ثقتك وشرائك لهذا البرنامج "برنامج الناس المشغولة".

أنا أنبسط وأفتخر كثيراً عندما أرى شخصاً بدأ يأخذ خطوات في رحلة التغيير والسعي نحو الشيء الذي يرغب فيه، وأنت فعلت هذا الشيء، لذلك أنا فخور بك.

أذكر أول ما بدأت رحلتي في تغيير جسمي لم يكن لدي فهم للتمرين والتغذية والاستشفاء، وأخذ مني التحول وقتاً طويلاً، لكن "أن تصل متأخراً خيراً من أن لا تصل".

أنت الآن لديك الفرصة في الوصول إلى تحول جسدي بشكل أسرع لأنك أخذت هذا الملف، لا تحتاج إلى أن تغلط كثيراً وتجرب أشياء كثيرة، أعط البرنامج هذا على الأقل 90 يوماً وأنا متأكد أنك ستصل إلى نتيجة رائعة.

شكراً لك مرة ثانية وأتمنى لك كل التوفيق.

نايف رميلي



INR

ليش تتمرن مقاومة يومين في الإِسبوع فقط ؟

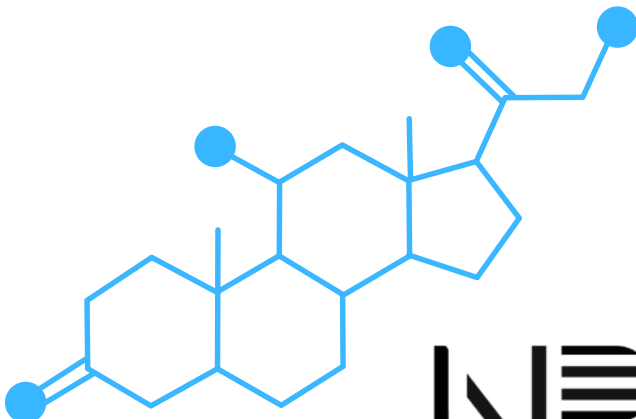
بالإضافة للاستمتاع بحياتك خارج النادي الرياضي وتوفير وقت أكبر للعائلة والاصدقاء والهوايات وحتى الشغل تمارين المقاومة يومين في الإِسبوع فقط راح تعطيك أستشفاء عضلي ممتاز وأستشفاء للجهاز العصبي المركزي .

عندما نتمرن نحن لا نسبب ضغطًا على العضلات فقط، بل نضغط أيضًا على الجهاز العصبي المركزي والمفاصل والأربطة وحتى الجانب النفسي. لذلك من المهم جدًا الاهتمام بما أسميه الاستشفاء الكامل "استشفاء عضلي عصبي ونفسي".

يعتقد الكثير من المتدربين أن زيادة التدريب وزيادة الوقت في النادي وزيادة عدد التمارين تعني زيادة في النتائج في خسارة الدهون وبناء العضلات وتحسين الصحة. وهذا اعتقاد خاطئ، لأن زيادة الجهد بشكل مبالغ فيه على الجسم ينتج عنه زيادة في هرمون الكورتيزول.

ارتفاع مستويات الكورتيزول لفترات طويلة يمكن أن يكون له تأثير سلبي على بناء العضلات. وذلك لأن الكورتيزول:

- يعمل على تكسير البروتينات في العضلات
- يثبط إنتاج هرمون التستوستيرون المهم لنمو العضلات
- يؤدي إلى احتباس السوائل وزيادة الوزن



INR

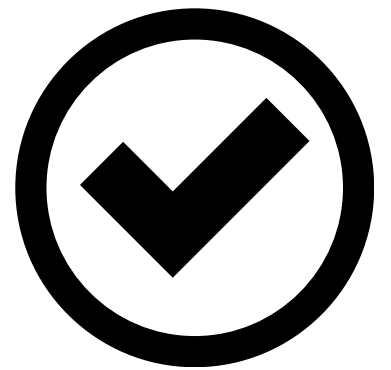
دعني أخبرك بقصة شخصية حدثت معي: أنا بدأت أتدرب مقاومة في عام 2014 وكنت أتدرب 6 أيام في الأسبوع وجربت أنواع الجداول كلها ولكن لم أجرب أتدرب يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع فول بودي وفي عام 2016 بدأت أجرب أتدرب 3 أيام في الأسبوع بدلاً من 6 أيام في الأسبوع وحصلت على نتائج بشكل سريع جداً وارتفعت نسبة العضلات بشكل واضح لدرجة أن البعض في النادي سألوني أنت ماذا تستخدم؟

استمررت على جدول فول بودي 3 أيام في الأسبوع حتى 2024. بدأت أجرب مرتين في الأسبوع ومع هذا الجدول وصلت لأفضل مستوى لجسمي في حياتي من ناحية نسبة الدهون ونسبة العضلات.

بعد هذه التجربة تأكدت أنه مع تمارين المقاومة الجودة أهم من الكمية.



**تمارين أكثر
وجودة أقل**



**تمارين أقل
وجودة أعلى**

برنامج التمرين

يتكون البرنامج من حصتين في الأسبوع شاملة لكل عضلات الجسم:

حصة قوة: حصة تركز فيها على التمارين الحرة المركبة بالبار والدامبلز يكون فيها العدد قليل نسبيًا وعدد التمارين قليل والأوزان عالية.

حصة بناء: حصة تلعب فيها تمارين مركبة وعزل يكون فيها العدد أعلى نسبيًا وعدد التمارين أعلى والأوزان أقل.

نظام التقدم: هو نظام لمتابعة التقدم في الأوزان والعدات وهو مهم جدًا لبناء العضلات.

سنستخدم نظامًا يسمى نظام هدف العادات: ببساطة تكون أولويتك التقدم في العادات أولاً حتى الوصول إلى عدد معين من العادات بنفس الوزن ثم زيادة الوزن بعد تحقيق هدف العادات.

مثال: تمرين سكوات جليستين في 5 إلى 10 عدات (هدف العادات 20 عده = 10+10).

يعني لو تلعب سكوات بوزن 60 كيلو وقدرت تلعب 8 عدات في الجلسة الأولى و 6 عدات في الجلسة الثانية، في هذه الحالة مجموعة العادات في الجلستين 14 عده (هنا تثبت على وزن 60 كيلو حتى الأسبوع التالي وتحاول وقتها الوصول لمجموع 20 عده في جلستين بوزن 60 كيلو).

القاعدة: ثبت الوزن حتى تصل لهدف العادات بنفس الوزن ثم زد الوزن في الحصة التالية.

برنامج التمرين

حصة القوة : أ

هدف مجموع العداات	الراحة	نطاق العداات	الجلسات	العضلة	إسم التمرين
20	دقيقتين	5-10	2	فخذ	Barbell squat
24	دقيقتين	6-12	2	ظهر	Bent-over row
20	دقيقتين	5-10	2	صدر	incline bench press
20	دقيقتين	5-10	2	كتف	seated dumbbell ohp
30	دقيقتين	8-15	2	بطن	cable crunch
24	دقيقتين	8-12	2	بايسبس	hammer curls
24	دقيقتين	8-12	2	ترايسبس	triceps skull crusher

أنسخ إسم التمرين وضعه
في اليوتيوب وراح يظهرلك

حصة البناء: أ

هدف مجموع العدات	الراحة	نطاق العداات	الجلسات	العضلة	إسم التمرين
24	دقيقة	6-12	2	ظهر	Cable pull down
36	دقيقة	6-12	3	صدر	flat dumbbell press
24	دقيقة	8-12	2	ظهر	dumbbell chest supported row
30	دقيقة	8-15	2	ظهر	cable pullover
30	دقيقة	8-15	2	صدر	incline machine press
45	دقيقة	8-15	2	فخذ	lounges
45	دقيقة	8-15	2	فخذ	leg curls
45	دقيقة	8-15	2	فخذ	hip thrust
45	دقيقة	8-15	3	كتف جانبي	cable side raises
45	دقيقة	8-15	3	كتف خلفي	reverse flys
45	دقيقة	8-15	3	بايسبس	machine biceps curls
24	دقيقة	8-12	2	ترايسبس	triceps cable push down
40	دقيقة	8-20	2	بطن	leg raises

أنسخ إسم التمرين وضعه
في اليوتيوب وراح يظهرلك



الكارديو

ماهو الكارديو؟ مجموعة من التمارين الرياضية التي تركز على زيادة معدل ضربات القلب والتنفس لفترات طويلة

فوائد الكارديو

1. تحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

- تعمل على تقوية عضلة القلب وتحسين وظيفتها.
- تساعد في خفض مستويات الكولسترول السيء (LDL) وزيادة الكولسترول الجيد (HDL).

- تخفض ضغط الدم المرتفع.

2. زيادة التحمل والقوة البدنية.

- تساعد في زيادة قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بكفاءة أعلى.
- تحسن القوة والمرونة العضلية.

3. إنقاص الوزن وحرق الدهون.

- تحفز عملية التمثيل الغذائي.
- تساعد في حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن.

4. تحسين الصحة العقلية والنفسية

- تقلل من التوتر والقلق والاكتئاب.
- تعزز الثقة بالنفس والشعور بالرفاهية.

أنواع الكارديو:

1. تمارين هوائية:

- الجري
- المشي السريع
- ركوب الدراجات
- السباحة
- التجديف
- التزلج الجلي
- التنس
- كرة القدم
- كرة السلة

2. تمارين فترية (Interval Training):

تتناوب فيها فترات من التمرين الشاق مع فترات راحة قصيرة. تساعد في زيادة معدل ضربات القلب والتحمل البدني. أمثلة: التمارين الفاصلية، الجري التدريبي، التمارين الدائرية.

3. تمارين المقاومة الهوائية:

تجمع بين تمارين المقاومة وتمرين الكارديو. تساعد في بناء العضلات وحرق الدهون. أمثلة: التمرينات الهوائية باستخدام أجهزة المقاومة، التمرينات الدائرية.

4. تمارين الرقص والحركة:

تشمل أنشطة مثل الرقص، اليوغا، بيلاتس.

ماهو افضل نوع كارديو ؟ النوع اللي تستمتع فيه أكثر شي

كم مره تحتاج تتمرن كارديو ؟ من يومين الى خمسة ايام في الاسبوع
للشخص اللي يبغى يخسر وزن او دهون او يحسن صحته واداءه الرياضي

من يحتاج كارديو ؟

- من لديه زيادة في الوزن ويرغب في خسارة وزنه
- من يرغب في أن يكون أداءه الرياضي ولياقته عالية
- من يرغب في إنقاص نسبة الدهون وبناء العضلات في نفس الوقت
- من يرغب في صحة أفضل
- من يرغب في صحة وقوة جنسية أفضل

مين اللي يقدر يهمل الكارديو ؟

فئة واحده فقط من الناس ممكن اقولهم تقدرن تهملون الكارديو
مؤقتاً

(الناس اللي عندهم نحافه زايد وبيغون يزيدون وزنهم)

نبضات القلب أثناء تمارين الكارديو :

لنبضات المثالية = $(220 - \text{العمر}) \times 0.6$ إلى $(220 - \text{العمر}) \times 0.85$

على سبيل المثال:

شخص عمره 30 سنة:

النبضات المثالية = $(220 - 30) \times 0.6$ إلى $(220 - 30) \times 0.85$

أي ما بين 114 و 162 نبضة في الدقيقة

شخص عمره 50 سنة:

النبضات المثالية = $(220 - 50) \times 0.6$ إلى $(220 - 50) \times 0.85$

أي ما بين 102 و 144 نبضة في الدقيقة

بديل الكارديو : اذا ما تبغى تلعب كارديو " أكمل 10000 الى 15000

خطوه في اليوم "

ابدأ ب 10000 خطوه في اليوم وراقب تطورك في خسارة الدهون - اذا

راضي عن التطور استمر وكمل على 10000 خطوه اذا مو راضي ارفعها

الى 12000 خطوه لمدة اسبوعين راقب تطورك اذا راضي كمل عليها

واستمر اذا منته راضي عنها ارفعها الى 15000 خطوه

الأسئلة الشائعة :

ايش الفرق بين هذا البرنامج وباقي البرامج المعروفة ؟

هذا البرنامج مختلف عن البرامج الاخرى لانه راح يعطيك نتائج ممتازة في وقت أقل (راح تتمرن في النادي يومين في الإِسبوع فقط)

هل البرنامج هذا مناسب لخسارة الوزن ؟

نعم , الفرق فقط التغذية والكارديو " ضروري يكون عندك عجز في السرعات ويكون عندك روتين كارديو او تكمل عدد خطوات 10 إلى 15 الف خطوه في اليوم "

هل البرنامج هذا مناسب لزيادة الوزن ؟

نعم, تأكد انك تاكل احتياجك من السرعات الحرارية والبروتين عشان تزيد من الكتلة العضلية والوزن " ضروري يكون عندك فائض في السرعات الحرارية "

هل اقدر اغير بعض التمارين في هذا البرنامج ؟

نعم تقدر لكن كل تمرين انا وضعته في البرنامج لهدف معين لكن في حالة عدم توفر الأدوات او بسبب الم " تأكد انك تغير التمرين بتمرين مشابه له يستهدف نفس العضلة "

كم مدة الحصة ؟

على حسب راحتك " إذا كنت ترتاح بنفس الوقت اللي حددته في البرنامج راح تقدر تخلص الحصة في حدود 60 دقيقة "

كم مدة البرنامج ؟

90 يوم وتقدر تعيده بعد ماتخلص من جديد وتأخذ راحه اسبوع على الأقل في حالة رغبتك في برنامج مختلف ومخصص لك تقدر تستفيد من خدمة التدريب الاونلاين إستشارة من الصفحة الأخيرة "

شكراً لك

تحتاج مساعدة شخصية وتدريب
احترافى يختصر عليك الطريق؟
لا توقف هنا..

سجل الآن فى برنامج
(The CODE) وابدأ رحلة التحول.

سجل الآن

THE CODE