



برنامج تمرين

فول بودي

ثلاثة أيام في الإسبوع

IN

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.

أولاً أود أن أشكرك على ثقتك وطلبك لهذا البرنامج.

في هذا الملف راح يكون موجود برنامج تمرين فول بودي ثلاثة أيام في الإِسبوع

البرنامج هذا معتمد على تمارين المقاومة وراح يساعدك تحقق بناء عضلي أفضل في وقت أقل

شكراً لك مرة ثانية وأتمنى لك كل التوفيق.

نايف رميلي



INR

ليش تتمرن مقاومة ثلاثة أيام في الإِسبوع فقط ؟

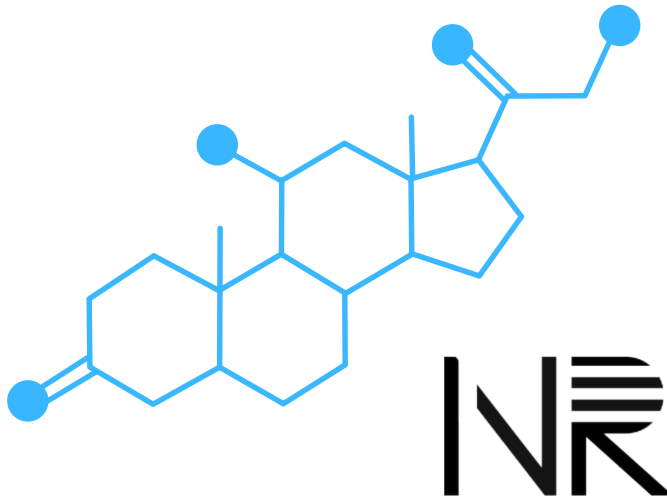
بالإضافة للاستمتاع بحياتك خارج النادي الرياضي وتوفير وقت أكبر للعائلة والاصدقاء والهوايات وحتى الشغل تمارين المقاومة ثلاثة أيام في الإِسبوع فقط راح تعطيك أستشفاء عضلي ممتاز وأستشفاء للجهاز العصبي المركزي .

وقت ما نتمرن احنا مو نسبب ضغط على العضلات فقط، بل نضغط أيضًا على الجهاز العصبي المركزي والمفاصل والأربطة وحتى الجانب النفسي. لذلك من المهم جدًا الاهتمام بما أسميه بالاستشفاء 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

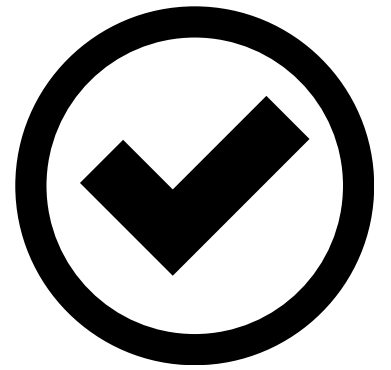


دعني أخبرك بقصة شخصية حدثت معي: أنا بدأت أتدرب مقاومة في عام 2014 وكنت أتدرب 6 أيام في الأسبوع وجربت أنواع الجداول كلها ولكن لم أجرب أتدرب يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع فول بودي وفي عام 2016 بدأت أجرب أتدرب 3 أيام في الأسبوع بدلاً من 6 أيام في الأسبوع وحصلت على نتائج بشكل سريع جداً وارتفعت نسبة العضلات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

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 ثلاث حصص في الأسبوع شاملة لكل عضلات الجسم:

حصّة : أ , ب , د

طريقة الإحماء: إطالات حركية لكامل الجسم قبل الحصّة (أضغط هنا) + لعب جلسات تحمية لأزل اربعة تمارين في الحصّة حتى الوصول للوزن المطلوب " جلسات التحمية لاتحسب ضمن الجلسات الأساسية "

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

سنستخدم نظامًا يسمى نظام التقدم المزدوج: ببساطة تكون أولويتك التقدم في العداة أولاً حتى الوصول إلى عدد معين من العداة بنفس الوزن ثم زيادة الوزن بعد تحقيق هدف العداة.
مثال: تمرين سكوات جليستين في 5 إلى 10 عداة (هدف العداة 20 عده = 10+10).

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

القاعدة: ثبت الوزن حتى تصل لهدف العداة بنفس الوزن ثم زد الوزن في الحصّة التالية.

حصة : أ

هدف مجموع العداات	الراحة	نطاق العداات	الجلساات	العضلة	إسم التمرين
30	دقيقتين	5-10	3	فخذ	<u>Barbell squat</u>
36	دقيقتين	6-12	3	ظھر	<u>Bent-over row</u>
30	دقيقتين	5-10	3	فخذ خلفي	<u>Leg curls</u>
36	دقيقتين	6-12	3	صدر	<u>Dumbbell incline press</u>
30	دقيقتين	5-10	3	كتف	<u>seated dumbbell ohp</u>
36	دقيقتين	8-12	3	بايسبس	<u>hammer curls</u>
36	دقيقتين	8-12	3	ترايسبس	<u>triceps skull crusher</u>
45	دقيقتين	8-15	3	بطن	<u>cable crunch</u>

حصّة :ب

هدف مجموع العدّات	الراحة	نطاق العدّات	الجلسات	العضلة	إسم التمرين
30	دقيقتين	5-10	3	صدر	<u>incline bench press</u>
36	دقيقتين	6-12	3	ظهر	<u>Pull down</u>
36	دقيقتين	6-12	3	صدر	<u>machine chest press</u>
36	دقيقتين	6-12	3	كتف	<u>cable side raises</u>
36	دقيقتين	5-10	3	فخذ	<u>Leg press</u>
36	دقيقتين	8-12	3	بايسبس	<u>preacher curls</u>
36	دقيقتين	8-12	3	ترايسبس	<u>cable pushdown</u>
45	دقيقتين	8-15	3	بطن	<u>Incline leg raise</u>

حصة :ت

هدف مجموع العداات	الراحة	نطاق العداات	الجلساات	العضلة	إسم التمرين
30	دقيقتين	5-10	3	ظهر	<u>Pull ups</u> أو <u>Assisted pull up</u>
36	دقيقتين	6-12	3	صدر	<u>incline smith machine press</u>
36	دقيقتين	6-12	3	ظهر	<u>incline dumbbell Row</u>
36	دقيقتين	6-12	3	فخذ خلفي	<u>Romanian deadlift</u>
60	دقيقتين	10-20	3	كتف جانبي	<u>dumbbell side raises</u>
36	دقيقتين	8-12	3	بايسبس	<u>Barbell curls</u>
36	دقيقتين	8-12	3	ترايسبس	<u>triceps cable extenstion</u>
60	دقيقتين	10-20	3	بطن	<u>Planks</u>

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 مدة الكارديو اللي تحتاجها ؟ 90 دقيقة في الإِسبوع على الأقل
للشخص اللي ييغى 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 ثلاثة أيام 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, تؤكد 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 وضعتة في البرنامج لهدف معين لكن في حالة عدم توفر الأدوات او بسبب الم " تؤكد 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 "

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