

ابدأ الجيم صح



دليل المبتدئ لبناء جسم قوي
بدون تعقيد

المستوى الأول



جميع الحقوق محفوظة © 2026

لا يجوز إعادة نشر أو توزيع أو نسخ أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة، سواء إلكترونية أو ورقية، دون إذن كتابي مسبق من: المؤلف أو أكاديمية EuroFit Academy.

هذا الكتاب مخصص للاستخدام الشخصي فقط. أي استخدام غير مصرح به يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

المؤلف:

كابتن / محمد حنفي محمود
مدرب تربية بدنية ومحاضر تدريب رياضي
Certified health Personal Trainer

REPS ID: REPS/TR/4335

EREPS ID: 105697

EuroFit Academy

www.eurofitacademy.pl



المحتوى

المقدمة

الفصل 1: البداية في الجيم (6-12)

كيف تبدأ بدون خوف أو ارتباك

الفصل 2: أساسيات التمرين (13-21)

كل ما تحتاج معرفته قبل رفع الأوزان

الفصل 3: افهم جسمك (22-31)

كيف تعمل العضلات؟ وكيف يحدث حرق الدهون؟

الفصل 4: برامج التمرين (32-48)

خطط بسيطة وواضحة للمبتدئين

الفصل 5: الكارديو (49-58)

فهم الكارديو وكيفية الوصول لهدفك بأهم المعادلات

الفصل 6: التغذية (59-69)

كيف تأكل بكفاءة بدون حرمان

الفصل 7: المكملات (70-75)

الحقيقة بدون تضليل

الفصل 8: الراحة والنوم (76-81)

العامل الخفي في بناء العضلات

الفصل 9: العقلية والاستمرارية (82-86)

كيف تلتزم وتستمر

الفصل 10: الأسئلة الشائعة (87-92)

إجابات واضحة لأكثر الأسئلة انتشارًا

الفصل 11: خطة 30 يوم (93-114)

خطة عملية لبناء الأساس والانطلاق الصحيح

نماذج للطباعة لمساعدتك في مراقبة تقدمك + صور وأسماء ٧٠ تمرين

المقدمة

لو وصلت لهذا الكتاب...
فأنت بالفعل اتخذت قرار مهم.
قررت تهتم بنفسك.
بصحتك.
بجسمك.
وهذا القرار وحده بداية التغيير.
هذا الكتاب ليس لمن يريد التعقيد،
ولا لمن يبحث عن طرق سريعة أو حلول وهمية.

هذا الكتاب مُصمَّم خصيصًا لك إذا كنت:

- لا تعرف من أين تبدأ
- تشعر بالتوتر من دخول الجيم
- تريد نتيجة حقيقية... بدون لف ودوران

هدفنا بسيط جدًا:

تفهم
تبدأ
تستمر
تشوف نتيجة

اقرأ بهدوء...

وطبّق على قدر ما تستطيع.
لا تحاول أن تكون مثاليًا. فقط... ابدأ.

لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب مناسب لك إذا كنت:

- مبتدئ في الجيم أو اللياقة البدنية
- تريد بداية واضحة بدون تعقيد
- هدفك تحسين صحتك وشكلك وقوتك

غير مناسب لك إذا:

- تبحث عن احتراف أو بطولات
- تعتمد على طرق غير صحية (مثل المنشطات)

هذا الكتاب ليس عن "الأسرع" ...
بل عن "الأصح".



أول خطوة في الجيم

خلينا نكون صريحين...
أول يوم في الجيم ليس سهلاً.
حتى الأشخاص الذين تراهم اليوم في أفضل شكل...

كانوا في يوم من الأيام:

- متوترين
- تايهين
- لا يعرفون ماذا يفعلون



لو كنت تشعر أن:

- الأجهزة معقدة
- لا تعرف من أين تبدأ

فهذا طبيعي جداً.
وأنت لست وحدك.

هذا الكتاب هنا لسبب واحد:
أن يجعل البداية أسهل عليك.



لماذا قررت تبدأ؟

قبل أي تمرين...

اسأل نفسك هذا السؤال:
لماذا أريد أن أبدأ؟

- هل تريد إنقاص الوزن؟
- بناء عضلات؟
- تحسين صحتك؟
- زيادة نشاطك؟
- أم فقط تريد أن تشعر بالرضا عن نفسك؟

لا يوجد سبب "صحيح" أو "غلط".

السبب الصحيح هو:
السبب الذي يجعلك تستمر.

اكتب هذا السبب في ذهنك...
وذكر نفسك به دائمًا.



رهبة أول يوم

الخوف في البداية... ليس ضعفًا.

الكثير ينتظر حتى "يكون جاهزًا"

لكن الحقيقة:

لا يوجد استعداد قبل البداية
الاستعداد يأتي بعد أن تبدأ

كل شخص تراه في الجيم اليوم:

- كان مبتدئًا
- كان يخطئ
- كان لا يفهم

الفرق الوحيد؟

أنه استمر... ولم يتوقف.



اختيار الجيم المناسب

لا تحتاج إلى:

- أفخم جيم
- أو أغلى اشتراك

ما تحتاجه هو:

- أجهزة جيدة ونظيفة
- مكان مريح
- مدربين يمكن سؤالهم
- جيم قريب من منزلك

تذكر دائمًا:

الجيم القريب الذي تذهب إليه بانتظام أفضل بكثير من الجيم البعيد الذي تتركه بعد أسبوع.

الاستمرارية أهم من الإمكانيات.



الملابس في الجيم

الأمر أبسط مما تتخيل.

لا يوجد "لبس مثالي"
لكن يوجد لبس مريح... ولبس يعيقك

اختياراتك:

- تيشيرت مريح
- بنطلون رياضي مناسب
- حذاء ثابت



هذا كل ما تحتاجه.

ولا تشغل بالك بـ:

- الناس تنظر لك؟
- شكلك كيف؟

أنت هنا لتتمرّن...

وليس لعرض أزياء.

-الفصل الأول-

تمرن بذكاء

في الجيم... ليس الهدف أن تتعب فقط
بل أن تتمرن بطريقة صحيحة

تذكر دائمًا:

احرص على الإحماء قبل التمرين
استخدم وزن مناسب
ركز على الأداء الصحيح
اشرب الماء أثناء التمرين
لا تبالغ في الإجهاد

التمرين الذكي = نتائج أفضل + إصابات أقل



أول يوم = نجاح

حتى لو:

- تمرنت 20 دقيقة فقط
- شعرت أنك لا تفهم كل شيء
- لم تؤدِ التمرين بشكل مثالي

مجرد دخولك الجيم... إنجاز.

تذكر دائمًا:

الاستمرارية أهم من الكمال.
لا تحاول أن تكون الأفضل من أول يوم

حاول فقط أن تكون أفضل نسخه من نفسك... كل يوم.



ابدأ من النهارده...
حتى لو بخطوة بسيطة
المهم إنك تبدأ

أساسيات التمرين

قبل ما ترفع وزن...
قبل ما تمسك دمبل أو بار...
لازم تفهم أنت بتعمل إيه.
مش علشان تبقى خبير...

لكن علشان:

- تتمرن صح
- تتجنب الإصابات
- تشوف نتيجة أسرع

الفهم قبل القوة.

والتقنية الصحيحة أهم من الوزن الثقيل.
ابدأ بعقل...
وجسمك هيتطور مع الوقت.



يعني إيه تمرين أصلاً؟

التمرين ببساطة:

هو نشاط بدني مقصود
بتحرك فيه عضلاتك بطريقة معينة...
علشان يحصل تغيير في جسمك.

بكلام أوضح:

التمرين مش إنك "تتعب وخلص"
التمرين إنك "تدي جسمك سبب يتطور"

كيف؟

- تضغط على العضلة
- تتعب بشكل محسوب
- تديها راحة
- → فترجع أقوى من الأول

لو مفيش:

- هدف
- خطة
- راحة

يبقى ده مجهود... مش تمرين.



التمارين الهوائية (الكارديو)

الكارديو هو أي تمرين:
يرفع ضربات القلب
ويخليك تتنفس أسرع

أمثلة:

- المشي السريع
- الجري
- العجلة
- نط الحبل

ببساطة:

تمارين بتشغل جسمك بالكامل لفترة مستمرة

فوائد الكارديو:

- تحسين صحة القلب والرئة
- حرق سعرات حرارية
- زيادة النشاط والطاقة
- تقليل التوتر



تمارين المقاومة

هي التمارين التي يتخلي العضلة تشتغل ضد مقاومة.
المقاومة ممكن تكون:

- أوزان (حديد / دمبل)
- وزن جسمك
- أجهزة الجيم
- أستيك مطاطي

الفكرة ببساطة:

- تضغط على العضلة
- تتعب
- ترتاح
- → ترجع أقوى وأكبر

فوائدها:

- بناء العضلات
- تحسين شكل الجسم
- تقوية العظام
- حرق دهون على المدى الطويل



تمارين وزن الجسم

هنا جسمك هو الأداة.
بدون أجهزة... بدون حديد.

أمثلة:

- الضغط
- السكوات
- الطعن
- البلايك
- العقلة

ليه مهمة؟

- مناسبة جدًا للمبتدئين
- تقوي العضلات والمفاصل
- تحسن التوازن والتحكم



مصطلحات لازم تعرفها

1. Reps (تكرار)

عدد مرات تكرار الحركة
مثال: 10 ضغطات = 10 Reps

2. Sets (مجموعات)

عدد مرات تكرار التمرين
مثال: 3 × 10

3. Resistance (مقاومة)

أي قوة بتجبر العضلة تشتغل

4. Failure (فشل عضلي)

لما توصل لمرحلة مش قادر تكمل
تكرار إضافي بنفس الأداء الصحيح

5. Volume (حجم التمرين)

عدد مرات تكرار الـ Reps
مثال: 3 مجموعات × 10 تكرارات



أتمرّن بوزن ثقيل ولا خفيف؟

الإجابة المختصرة:
ابدأ خفيف.

الوزن المناسب هو اللي يخليك:

- تتحكم في الحركة
- تحافظ على الشكل الصحيح
- تخلص التمرين بدون ألم

لو آخر تكرارين صعبين → ممتاز

لو بتغش في الحركة → الوزن ثقيل



عدد أيام التمرين للمبتدئ

أهم حاجة للمبتدئ:
مش الكثرة... بل الاستمرارية

الأفضل:

3 أيام في الأسبوع
(مثلاً: سبت - اتنين - أربع)

ليه؟

- الجسم يحتاج يتأقلم
- العضلات تحتاج راحة
- تقلل الإصابات

ممکن تزود لـ 4 أيام بعد فترة...
لو جسمك مستعد.

افتكر دايمًا:

يومين تمرين ثابتين كل أسبوع
أحسن من أسبوع حماس وبعده انقطاع.

أخطاء لازم تتجنبها



- تقارن نفسك بمحترف
- تتمرن كل يوم بدون راحة
- تزود الوزن بسرعة
- تهمل الإحماء
- تبدأ بعدد أيام كبير
- ترهق نفسك كل مرة
- تتمرن في وجود إصابه

تذكر:

التقدم مش سباق.
الراحة جزء من الخطة...
مش كسل.



خليك مكمل...

الفصل الجاي هيغير فهمك تمامًا

افهم جسمك

جسمك مش آلة... لكنه ذكي جدًا

جسمك مش مجرد عضلات بتتحرك.
هو نظام متكامل بيشتغل لصالحك... طول الوقت.

- كل تمرين بتعمله,
- كل وجبة بتاكلها,
- كل ساعة نوم...

جسمك بيتأثر بيها.

والخبر الحلو؟

جسمك بيتطور بسرعة
لو فهمته وتعاملت معاه صح.



أنواع الجسم (Body Types)

كل الناس مختلفة...

وده طبيعي جدًا.

لكن في 3 أنماط أساسية تساعدك تفهم نفسك:



الإكتومورف
(Ectomorph)



الميزومورف
(Mesomorph)



الإندومورف
(Endomorph)

ملاحظة مهمة جدًا

معظم الناس مش نوع واحد خالص...

بل خليط.

فما تشغلش نفسك بالتصنيف زيادة عن اللزوم.

الأهم:

افهم جسمك... واشتغل عليه.

الإكتومورف (Ectomorph)



الصفات:

- جسم نحيف
- صعوبة في زيادة الوزن
- عضلات قليلة في البداية

نصائح:

- ركز على تمارين المقاومة
- قلل الكارديو الطويل
- كل كمية كافية من الطعام يحتوي على بروتين وسعرات مناسبة
- إعطاء الجسم وقتًا كافيًا للتعافي

الإندومورف (Endomorph)

الصفات:

- جسم ممتلئ
- جسم عريض نسبيًا
- قابلية لاكتساب الدهون بسهولة
- قوة عضلية جيدة غالبًا
- يحتاج إلى مجهود أكبر في خفض الوزن



نصائح:

- دمج بين الحديد والكارديو
- حركة يومية (مشي)
- تقليل السكريات
- الاستمرار في التدريب وعدم الاستسلام للنتائج البطيئة

الميزومورف (Mesomorph)

الصفات:

- جسم رياضي متناسق
- كتفان عريضان وخصر ضيق نسبيًا
- يبني عضلات بسهولة
- استجابة سريعة للتمرين



نصائح:

- الجمع بين تمارين القوة والكارديو
- التنوع في التمارين لتطوير الجسم بالكامل
- الحفاظ على نظام غذائي متوازن
- الالتزام بالتدريب المنتظم

كيف تبني عضل؟

بناء العضلات مش سحر...

هو عملية بسيطة جدًا:

1. تمرين مقاومة
 2. أكل كفاية مع الإهتمام بنسبة البروتين
 3. راحة
- بس كده.

اللي بيحصل فعليًا:

- العضلة بتتعرض لإجهاد
- يحصل "تكسير بسيط"
- الجسم يصلحها بمساعدة التغذية و الراحة
- → فترجع أقوى وأكبر



كيف تحرق دهون؟

حرق الدهون =
جسمك يستخدم الدهون كمصدر طاقة

وده يحصل لما:

- تتمرن تمارين مقاومه وكارديو
- تاكل صح و تهتم بحساب سعراتك الحراريه
- شرب الماء
- النوم مده لاتقل عن ٧ ساعات

مش محتاج تعقيد...
محتاج التزام.



الميزان مش كل حاجة



أكبر غلطة:
إنك تعتمد على الوزن فقط.

ممکن:

- وزنك يثبت
- لكن جسمك يتحسن

ليه؟

لأنك:

- بتخسر دهون
- وتكسب عضل

رگز على:

- الشكل في المراية
- المقاسات
- إحساسك بالقوة
- مستوى نشاطك

مش الرقم بس.

الميزان ليس صديقك دايمًا

3 عوامل تحدد نتيجتك

أي نتيجة هتشوفها...

تعتمد على 3 أشياء فقط:

1. التمرين

يساعد على تقوية العضلات وتحسين اللياقة.

2. التغذية

تمد الجسم بالوقود و الطاقة والعناصر الغذائية اللازمة.

3. الراحة

تسمح للجسم بالتعافي وبناء العضلات.

نقص واحد منهم = نتيجة ضعيفة

الثلاثة مع بعض = تقدم حقيقي

جسمك متقسم لمجموعات عضلية

علشان تتمرن صح...

لازم تعرف إن جسمك مش "قطعة واحدة"
جسمك عبارة عن مجموعات عضلية، وكل
مجموعة ليها دور.



أهم المجموعات:

- الصدر
- الظهر
- الأكتاف
- الذراع (باي / تراي)
- البطن
- الرجلين

ليه ده مهم؟
علشان:

ما ينفعش تلعب نفس التمرين كل يوم
وما ينفعش تركز على عضلة وتنسى الباقي
التوازن = شكل أفضل + قوة حقيقية

برامج التمرين للمبتدئين

أهم قاعدة قبل ما تبدأ

مفيش برنامج "سحري"

في برنامج:

مناسب لك

تقدر تلتزم بيه

تمشي عليه بدون ضغط

وده أهم من أي برنامج مثالي مش هتكمله.

هدفنا من الفصل ده

مش إنك:

- تتمرن أكثر
- أو تتعب أكثر

هدفنا إنك:

تتمرن صح

تلتزم

تبني أساس قوي صحيح

أنظمة التمرين (ببساطة جدًا)

في أنظمة تدريب كثير...
لكن في هذا الكتاب هنركز على 3 فقط للمبتدئين:

1. الجسم كامل (Full Body)
2. علوي / سفلي (Upper / Lower)
3. دفع - سحب - أرجل (Push / Pull / Legs)

ابدأ بالأساس....من غير فلسفة أو تعقيد...
والتقدم هيجي خطوة خطوة



نظام الجسم كامل (Full Body)

مناسب لمين؟

- مبتدئ تمامًا
- وقتك قليل
- عايز تبدأ بدون تعقيد

عدد الأيام في الأسبوع:

• 2 أيام

أو

• 3 أيام (أفضل)

مميزاته:

- سهل جدًا
- فعال
- يقلل خطر الإصابات
- يخلي جسمك يتأقلم بسرعة

ده أفضل اختيار لأول شهر



نظام علوي / سفلي (Upper / Lower)

مناسب لمين؟

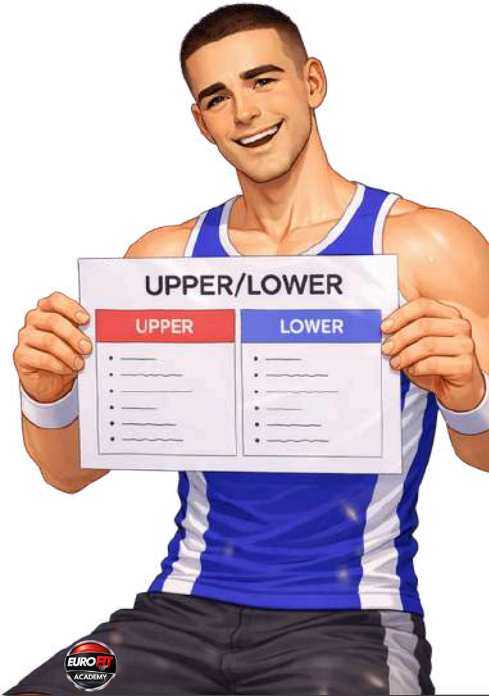
- عندك وقت أكثر
- عايز تركيز أعلى لكل عضلة

عدد الأيام في الأسبوع:

- 2 أيام (علوي + سفلي)
- أو
- 4 أيام (بالتبادل) **(أفضل)**

مميزاته:

- توزيع مجهود أفضل
- راحة كافية لكل عضلة
- نتائج أسرع من Full Body



- الفصل الرابع - نظام دفع – سحب – أرجل (Push / Pull / Legs)

مناسب لمين؟

- مش مبتدئ تماما
- جسمك بدأ يتعود على التمرين

عدد الأيام في الأسبوع:

• 3 أيام

أو

• 6 أيام (أفضل)

ملاحظة مهمة:

مش مناسب للبداية
خفيه للمرحلة اللي بعد أول شهر



الإحماء قبل التمرين

الإحماء يعني تجهيز الجسم قبل التمرين
بشرح مبسط:

- يرفع حرارة الجسم شوي
- يجَهِّز العضلات والمفاصل للحركة
- يقلل خطر الشدّ والإصابات
- يخليك تتمرن بأداء أفضل

اعمل إيه؟

- 0 دقائق مشي سريع أو عجلة.
- حركات خفيفة للكتف والركبة.
- دوران للمفاصل.



مهم:

الإحماء ≠ الإطالة

الراحة بين التمارين

الراحة بين التمارين تعني التوقف لفترة قصيرة بين كل تمرين والثاني .

بأسلوب بسيط:

- تعطي العضلات وقت تستعيد قوتها
- تساعدك تكمل التمرين بأداء أفضل
- تقلل التعب والإصابة
- تخلي النفس يرجع طبيعي
- متقعدش تريح كثير

الراحة جزء من التمرين.

- بين المجموعات: 60-90 ثانية
- بين التمارين: 3-5 دقائق
- أو حسب شدة التمرين



الإطالات بعد التمرين

الإستطالات أو الإطالات بعد التمرين تعني تمديد العضلات بهدوء بعد ما تخلص التمرين.

بمعنى أبسط:

- تريح العضلات بعد الشد والتعب.
- تخلي الجسم يرجع لوضعه الطبيعي.
- تقلل التيبّس والألم في اليوم اللي بعده.
- وتساعد على المرونة وتخفف خطر الإصابة

**5-10 دقائق إطالات بعد التمرين
لتهدئة الجسم**



برنامج الجسم كامل للمبتدئ (الجميم)



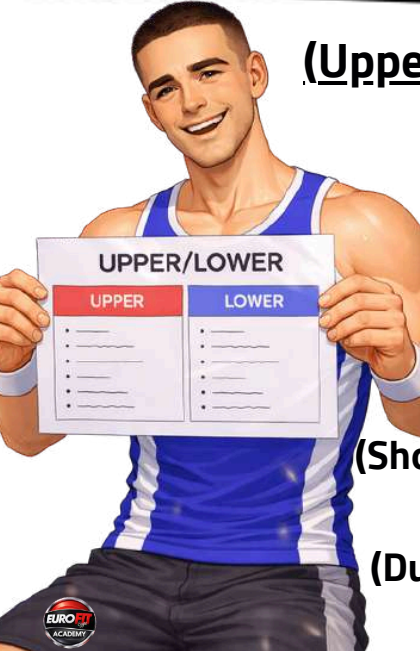
1. الإحماء (5-10 دقائق)
2. صدر (chest press machine / Bench Press Dumbbell)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
3. ظهر (Lat Pulldown / Seated Row)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
4. أكتاف (Shoulder Press Machine)
2 مجموعات × 10-12 تكرار
5. رجليين (Leg Press / Squat)
3 مجموعات × 12-15 تكرار
6. بايسبس (Dumbbell Biceps Curl)
2 مجموعات × 10-12 تكرار
7. ترايسبس (Triceps Pushdown Cable)
2 مجموعات × 10-12 تكرار
8. بطن (Crunch / Machine)
3 مجموعات × 15
9. التهدئة و الإستطالات (5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 18-20 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج علوي / سفلي للمبتدئ (الجم)



يوم 1 الجزء العلوي (Upper Body).
• الإحماء (5-10 دقائق)
التمرين:

- صدر (Chest Press Machine)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
- ظهر (Seated Row)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
- أكتاف (Shoulder Press Machine)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
- بايسبس (Dumbbell Biceps Curl)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
- ترايسبس (Triceps Pushdown Cable)
3 مجموعات × 10-12 تكرار

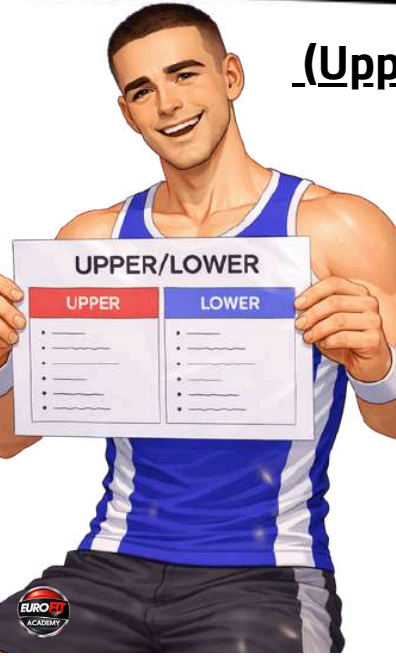
• التهدئة و الإستطالات (5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 15 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج علوي / سفلي للمبتدئ (الجم)



يوم 2 الجزء العلوي (Upper Body).
• الإحماء (5-10 دقائق)
التمرين:

- صدر (Bench Press Dumbbell)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
- ظهر (Lat Pulldown)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
- كتف جانبي (Lateral Raise)
3 مجموعات × 12-15 تكرار
- بايسبس (EZ Bar Biceps Curl)
3 مجموعات × 10-12 تكرار
- ترايسبس (Triceps Pushdown Cable)
3 مجموعات × 10-12 تكرار

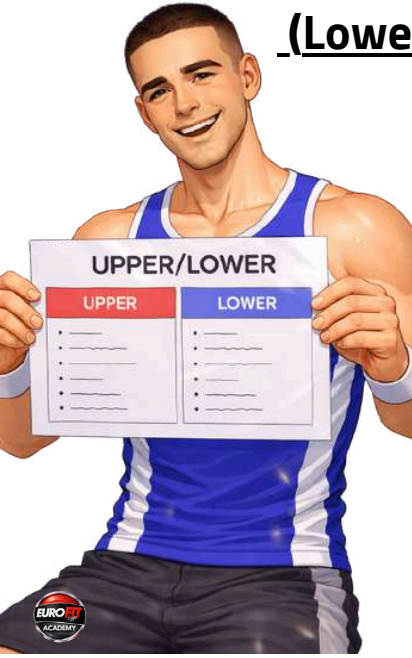
• التهدئة و الإستطالات (5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 15 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج علوي / سفلي للمبتدئ (الجم)



يوم 1 الجزء السفلي (Lower Body).

• الإحماء (5-10 دقائق)

التمرين:

• أرجل أمامية (Leg Extension)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• أرجل خلفية (Seated Leg Curl)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• المقعده (Hip Thrust)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• سمائة (Standing Calf Raise)

3 مجموعات × 15-20 تكرار

• الجذع (Plank)

3 مجموعات × 30~10 ثاينه

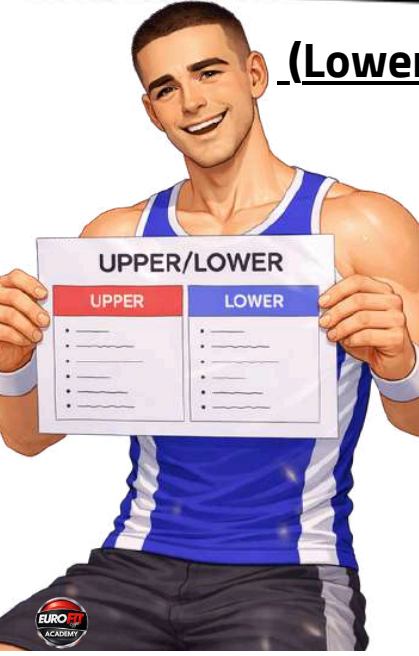
• التهدئه و الإستطالات(5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 15 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج علوي / سفلي للمبتدئ (الجم)



يوم 2 الجزء السفلي (Lower Body).

• الإحماء (5-10 دقائق)

التمرين:

• أرجل أمامية (Leg Press)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• أرجل خلفية (Lying Leg Curl)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• المقعده (Walking Lunges)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• سمائة (Seated Calf Raise)

3 مجموعات × 15-20 تكرار

• الجذع (Back extension alternative)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• التهدئة و الإستطالات (5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 15 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج دفع-سحب-أرجل للمبتدئ (الجيـم)



يوم 1 دفع (Push day)

• الإجماء (5-10 دقائق)

التمرين:

• صدر (Chest Press Machine)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• صدر (Fly Chest Machine)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• أكتاف (Shoulder Press Machine)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• أكتاف (Lateral Raise Dumbbell)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• ترايسبس (Triceps Pushdown Cable)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• التهدئة و الإستطالات (5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 15 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج دفع-سحب-أرجل للمبتدئ (الجيـم)



يوم 2 سحب (Pull day)

• الإجماء (5-10 دقائق)

التمرين:

• ظهر (Seated Row)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• ظهر (Lat Pulldown)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• أكتاف خلفى (Face Pull)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• بايسبس (EZ Bar Biceps Curl)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• الجذع (Back extension alternative)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• التهدئة و الإستطالات (5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 15 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج دفع-سحب-أرجل للمبتدئ (الجيـم)

يوم 3 أرجل (Legs day).

• الإجماء (5-10 دقائق)

التمرين:

• أرجل أمامية (Leg Press)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• أرجل أمامية (Leg Extension)

3 مجموعات × 10-12 تكرار

• أرجل خلفية (Lying Leg Curl)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• المقعده (Glute Bridge)

3 مجموعات × 12-15 تكرار

• سمائة (Seated Calf Raise)

3 مجموعات × 15-18 تكرار

• التهدئة و الإستطالات(5-10 دقائق) بعد التمرين.

إجمالي المجموعات: حوالي 15 مجموعة

قواعد مهمة:

اختار وزن يخليك تكمل التكرارات بصعوبة بسيطة.
آخر 2 تكرار يكونوا صعبين لكن بتكنيك صحيح.
لو حسيت ألم في المفاصل → وقف وعدّل التمرين.
السرعة: نزول ببطء + طلوع طبيعي.

برنامج عملي للمبتدئ (البيت)

نظام: Full Body بدون أدوات أو أجهزته
(يمكن إستخدام دمبل بسيط أو زجاجات مياه)



الإحماء (5 دقائق)

التمرين:

1. Squats

15 × 3

2. Push-ups

3 × 8-12 (لو صعب → على الركبة)

3. Superman (ظهر)

12 × 3

4. Pike Push-up (كتف)

10-8 × 3

5. Chair Dips (ترايسبس)

12-10 × 3

6. Biceps (دمبل أو زجاجة)

12 × 3

7. بطن (Crunch + Plank)

3 مجموعات

التهدئة و الإستطالات (5 دقائق) بعد التمرين.

-الفصل الخامس- الكارديو (Cardio)

خلينا نوضح حاجة من البداية
الكارديو مش سحر...
ومش هو الحل الوحيد للتخسيس.
لكن...

هو أداة قوية جدًا لو استخدمتها صح



يعني إيه كارديو؟

الكارديو هو أي تمرين:

- يرفع ضربات قلبك
- يخليك تتنفس أسرع
- يستمر لفترة

أمثلة بسيطة:

- المشي السريع
- الجري
- العجلة
- نط الحبل
- جهاز الـ Treadmill

يفضل بعد التمرين أو في يوم منفصل

ليه نعمل كارديو؟

1. حرق سعرات

يساعدك تخس بشكل أسرع

2. تحسين صحة القلب

يقوي القلب والرئة

3. زيادة النشاط

يحسن طاقتك اليومية

4. تقليل التوتر

يساعدك نفسيًا

أخطاء شائعة

- تعمل كارديو بس وتسيب الحديد
- تعمل ساعات طويلة
- تعتمد عليه فقط للتخسيس
- ما تهتمش بالأكل

أهم قاعدة

الكارديو يساعد... لكنه مش الأساس

أنواع الكارديو

1. كارديو عادي (Steady)

- مشي
- عجلة
- جري خفيف

مناسب للمبتدئ
سهل الالتزام

2. HIIT (كارديو عالي الشدة)

مثال:

- 30 ثانية جري سريع + 1 دقيقة مشي
(تكرار 10-15 مرة)

يحرق بسرعة
مرهق

مش مناسب يوميًا وغير مفضل للشخص للمبتدئ

الكارديو vs الحديد

الكارديو مش بديل للحديد
اللاتين يكملوا بعض
ببساطة:

- الحديد = بناء عضل
- الكارديو = حرق دهون

**أعمل كارديو قد إيه؟
للمبتدئ:**

20 – 30 دقيقة

3 مرات في الأسبوع

لو هدفك تخس:

30 – 45 دقيقة

4 – 5 مرات

أعمله إمتى؟

الخيار الأفضل:

بعد التمرين أو في يوم لوحد

هل ينفع قبل التمرين؟

ينفع... لكن خفيف من (5-10 دقائق)

ما ترهقش نفسك قبل الحديد

-الفصل الخامس- خطة بسيطة للمبتدئ



الأسبوع 1-2:

15-20 دقيقة

3 مرات

الأسبوع 3-4:

20-30 دقيقة

3-4 مرات

تطبيق عملي

ابدأ من النهارده:

امشي 20 دقيقة

أو اعمل عجلة

3 مرات في الأسبوع

الكارديو مهم... لكن مش كل حاجة

- استخدمه بذكاء
- لا تبالغ
- التزم

شدة الكارديو

مناطق دقات القلب (Heart Rate Zones)

الجدول يوضح المناطق التى يلزم إتباعها للوصول للهدف المطلوب من الكارديو

كيف تحسب؟

إحسب معادلة حساب دقات القلب الخاصة بك ثم قم بضرب الناتج فى النسبة المئوية المستهدفه فى هذا الجدول

إحماء / حركة خفيفة	50-60%	Zone 1
حرق دهون / كارديو خفيف	60-70%	Zone 2
تحسين اللياقة	70-80%	Zone 3
مجهود عالي	80-90%	Zone 4
أقصى مجهود	90-100%	Zone 5



المبتدئ لا يحتاج 5 - Zone 4 .

شدة الكارديو

معادلة حساب دقات القلب (Heart Rate Zones)

تُستخدم هذه المعادلة لمعرفة شدة التمرين، خصوصًا أثناء الكارديو (مشي - جري - عجلة).

الخطوة الأولى: حساب أقصى معدل ضربات القلب

المعادلة البسيطة المعتمدة:

$$220 - \text{العمر} = \text{أقصى دقات القلب (Max HR)}$$

مثال:

- العمر: ٣٠ سنة
- $220 - 30 = 190$ نبضة في الدقيقة

الخطوة الثانية: حساب نبضات القلب المناسبة
(المهمّة)

Zone 2 - منطقة حرق الدهون **أفضل منطقة للمبتدئ**

طريقة الحساب:

$$\text{أقصى دقات القلب (Max HR)} \times 60\% - 70\%$$

مثال :

$$114 = 0.60 \times 190$$

$$133 = 0.70 \times 190$$

المستوى المناسب: 114 - 133 نبضة في الدقيقة

شدة الكارديو

كدا عرفنا أن المستوى المناسب لنا لحرق الدهون بين 114 – 133 نبضة في الدقيقة.

يمكن نتابع المستوى عن طريق جهاز الكارديو اللى بنلعب عليه أو عن طريق الساعة الذكيه أو بعض برامج التلفون الذكى. ونقدر نتابع فى أى وقت بنعمل فى كارديو:

- أثناء المشي السريع
- أثناء العجلة
- أثناء الكارديو بعد التمرين
- في أيام الراحة النشطة

تعرف إنك في Zone 2 من غير ساعة أو جهاز ذكى؟
طريقة سهلة جدًا:

تقدر تتكلم جملة قصيرة
نفسك سريع لكن متحكم فيه مش لاهث

لكن لو مش قادر تتكلم = زوّدت الشدة زيادة عن اللازم.

هذه المعادلات إرشادية عامة، وهي معادلة تقريبية تُستخدم لتحديد شدة التمرين، وليست بديلًا عن استشارة طبية، خصوصًا لمن يعاني من مشاكل بالقلب.

معادلة الكارديو الذكي

كده فهمنا إزاي نحسب شدة الكارديو المناسبه لنا, وقبل ما نطلع من قسم الكارديو لازم نعرف إزاي نحسب كام مره فى الأسبوع أو كام مدة الكارديو اللى توصلنا لهدفنا بسرعه. الطريقة البسيطة و السهلة ليك هى:

معادلة الكارديو الذكي (Smart Cardio Formula)

الغرض من المعادلة دي:

- تخليك تعمل كارديو كفاية من غير إفراط
- تحافظ على طاقتك
- تكمل تمرين الحديد من غير إجهاد

المعادلة الأساسية

وزن الجسم (كجم) $\times 2 =$ عدد دقائق الكارديو الأسبوعية (حد أدنى)
مثال:

- الوزن: 80 كجم
- $80 \times 2 = 160$ دقيقة كارديو أسبوعيًا

تقسيم الدقائق خلال الأسبوع

160 دقيقة ممكن تقسيمها مثلاً إلى:

- 25 دقيقة $\times 6$ مرات أو 30 دقيقة $\times 5$ مرات
أو 40 دقيقة $\times 4$ مرات

اختر التقسيم اللي يناسب وقتك.

إمّتى تزود أو تقلل الكارديو؟

زود الكارديو لو:

- الوزن ثابت فتره طويله.
- إحساس الحرق قليل.

قلل الكارديو لو:

- تعبنا طول الوقت.
- أداء الحديد بيقل.
- نومك ساء.



تحذير بسيط

الكارديو المبالغ فيه قد يبطل التقدم خصوصًا مع التمرين الشديد أو الأكل القليل.

التغذية

خلينا نكون واضحين من البداية
التمرين لوحده... مش كفاية.
والأكل... مش عدوك.

العدو الحقيقي هو:

اللخبطة

العشوائية

إنك مش فاهم أنت بتعمل إيه

التغذية الصح مش معقدة...

لكن محتاجة فهم بسيط + التزام.

التغذية الصح مش:

حرمان

جوع

أكل ممل

التغذية الصح ببساطة:

أكل متوازن

كميات مناسبة

استمرارية

مش لازم تاكل "مثالي"...

لكن لازم تاكل "بذكاء".



السعرات الحرارية

كل أكل ليه طاقة... اسمها "سعرات حرارية"
القاعدة الذهبية:

- لو أكلت أكثر من احتياجك → **وزنك يزيد**
- لو أكلت أقل → **وزنك يقل**
- لو قريب → **وزنك يثبت**

أهم جملة في فصل التغذية:
مفيش أكل بيتخن ... في كمية بيتخن



إحسب احتياجاتك للسعرات بسهولة

معادلة بسيطة للمبتدئ:

للرجال:

وزنك (كجم) \times 30

لل سيدات:

وزنك (كجم) \times 26

حسب هدفك:

لو هدفك خسارة دهون:

اطرح 300-500 سعر

لو هدفك زيادة وزن:

زوّد 300-400 سعر



لا يُنصح بعجز أو فائض سعرات أكبر من اللازم.

البروتين

وظيفته:

- بناء العضلات
- التعافي
- الحفاظ على شكل الجسم

مصادر مثل:

- البيض
- الفراخ
- التونة
- اللحمة
- الزبادي
- الجبن القريش

احتياجك اليومي: وزنك x

مبتدئ: 1.6 جرام

منتظم: 1.8 جرام

تضخيم: 2 جرام

حاول تخلي في كل وجبة مصدر بروتين

-الفصل السادس- الكربوهيدرات

وظيفتها:

- طاقة للتمرين
- تحسين الأداء

مصادر مثل:

- رز
- مكرونة
- بطاطس
- خبز
- بطاطا
- برغل

مهمة جدًا:

الكربوهيدرات مش عدوك...
لكن لازم تتحسب ضمن سعراتك



الدهون الصحية

وظيفتها:

- صحة الجسم
- توازن الهرمونات

مصادر :

- زيت الزيتون
- المكسرات
- صفار البيض

الكمية المعتدلة هي المفتاح

لازم تتحسب كويس ضمن سعراتك اليومية.



المياه



المياه مش اختيار...
المياه أساس كل حاجة في جسمك

المياه بتساعدك في:

- تحسين الأداء في التمرين
- زيادة التركيز
- تقليل التعب
- تحسين الحرق
- دعم بناء العضلات

أشرب قد إيه؟

المعادلة البسيطة:

وزن الجسم (كجم) \times 30 الى 35 مل = كمية المياه اليومية

مثال:

- 80 كجم \times 35 = 2.8 لتر
- زوّد الكمية لو بتعرق كثير
- زوّد الكمية لو كنت متواجد في مكان حار
- وزّعها على اليوم

مثال وجبات يوم كامل (1500 سعر)

الفطار

- 2 بيضة كاملة
- 1 رغيف بلدي صغير (أو 50 جم شوفان)

القيم الغذائية:

- السعرات: $\approx 300-320$ / البروتين: $\approx 18-20$ جم
- الدهون: ≈ 12 جم / الكرب: $\approx 25-30$ جم

الغداء

- 150 جم صدر فراخ مشوي (أو علبة تونة مصفاة)
- 1 كوب رز (150 جم مطبوخ) أو 200 جم بطاطس
- طبق خضار

القيم الغذائية:

- السعرات: $\approx 450-500$ / البروتين: $\approx 35-40$ جم
- الدهون: $\approx 8-10$ جم / الكرب: $\approx 45-55$ جم

العشاء

- 150 جم زبادي أو 2 بيضة مسلوقة أو
- 50 جم جبنة قريش

القيم الغذائية:

- السعرات: $\approx 150-200$ / البروتين: $\approx 10-15$ جم
- الدهون: $\approx 5-8$ جم / الكرب: $\approx 5-10$ جم

تابع مثال وجبات يوم كامل (1500 سعر)

سناك

- ثمرة فاكهة (تفاح / موز)
- 10-15 جم مكسرات

القيم الغذائية:

- السعرات: $\approx 200-250$ / البروتين: $\approx 3-5$ جم
- الدهون: $\approx 10-15$ جم / الكرب: $\approx 20-30$ جم

الإجمالي اليومي تقريبا

- السعرات: $\approx 1400 - 1500$
- البروتين: $\approx 70 - 80$ جم
- الكرب: $\approx 100 - 120$ جم
- الدهون: $\approx 35 - 45$ جم

أهم قاعدة

زود مصادر بروتين فى الوجبات أو قلل أو زود نسبة الكرب فى الوجبات على حسب هدفك المهم تحقق إحتياجك من:

- السعرات
- البروتين

الوجبة المتوازنة (Plate Rule)

معادلة الوجبة المتوازنة (Plate Rule)

= طبقك =

$\frac{1}{2}$ خضار

$\frac{1}{4}$ بروتين

$\frac{1}{4}$ كربوهيدرات

بدون أجهزة أو حسابات :

لو الخصر بيقل + القوة بتزيد = نسبة الدهون بتقل

دي مقياس ذكي واقعي (أحسن من أرقام).



أهم فكرة لازم تفهمها

التغذية مش نظام مؤقت...

دي طريقة حياة.

لو مش قادر تكمل عليه...

يبقى مش مناسب ليك.

أخطاء شائعة عن التغذية الصحية

أكل قليل جدًا
حرمان
تقليد أنواع دايت قاسية
تجاهل البروتين
تجاهل الدهون الصحية
عدم شرب مياه كافية في يومك
لغبطت يوم تبقى نهاية العالم

**مفيش رقم سحري أو قانون لوجباتك المهم إجمالي
سعرات ووجباتك في اليوم وليس عدد الوجبات.
٣ وجبات رئيسية أهم شئ (فطار/غداء/عشاء)**

**افتكر دايماً إن الرحلة مش محتاجة كمال, لكنها
محتاجة استمرارية. استمتع بحياتك, ولو أكلت برّه البيت
و لغبطت في نظامك ببساطة ارجع لنظامك وكأن مفيش
حاجة حصلت. السر الحقيقي مش إنك ما تغلطش... السر
إنك ترجع وتقف على رجلك تاني.**

المكملات الغذائية

الحقيقة الصريحة

المكملات... مش سحر.

ومش هي السبب الرئيسي في نتيجتك.

خلينا نكون واضحين:

مش هتكبر عضلاتك لوحدنا

مش هتخسسك لوحدنا

مش هتعوض تمرين أو أكل غلط

المكملات اسمها "مكملات" لسبب:

هي بتكمل... مش بتعوض

قبل ما تفكر في أي مكمل...

اسأل نفسك:

هل أنت:

بتتمرن بانتظام؟

بتاكل كويس؟

بتنام كويس؟

لو الإجابة "لا"...

المكملات مش هتفيدك



البروتين (Whey Protein)

مكمل بروتين سريع وسهل

ليه تستخدمه؟

لو مش قادر توصل لاحتياجك من البروتين من الأكل الطبيعي

تذكر دائما:

مش لازم و مش سحر
مجرد وسيلة للوصول لإحتياجاتك من البروتين ممكن
تعوضه بأكل عادي



الكرياتين (Creatine)



مكمل يساعد على:

- زيادة القوة
- تحسين الأداء
- دعم بناء العضلات

مميزاته:

مدروس علمياً
آمن لمعظم الناس

طريقة الاستخدام:

3-5 جرام يومياً

مهم:

اشرب مياه كويس

يفضل بعد فترة من الالتزام بالتمارين.

يأخذ في أي وقت خلال اليوم (يفضل بالنهار).

في حالة وجود مشاكل صحية يرجى مراجعة الطبيب
المختص قبل الإستعمال..

الكافيين (Caffeine)



موجود في:

- القهوة
- مشروبات الطاقة

فأيدته:

- زيادة التركيز
- طاقة أثناء التمرين

بلاش تزود:

الزيادة = توتر + أرق

يفضل القهوه عن مشروبات الطاقة

- غير مناسب لجميع الأشخاص
- غير مناسب لمن يعانون بضغط الدم المرتفع

مكملات لا يحتاجها المبتدئ

في مكملات كثير بتتباع...
لكن فائدتها ضعيفة أو تسويقية:

- Fat burners (تسويق أكثر)
- Pre-workout (مش ضروري)
- BCAA (لو بتاكل بروتين كفاية... ملوش لازمة)



تحذيرات مهمة جدًا

خليك حذر من:

- منتجات رخيصة جدًا
- ماركات مجهولة
- وعود غير منطقية

اشترِ من:

- مصدر موثوق
- علامة تجارية معروفة

- البروتين → **اختيار**
- الكرياتين → **اختيار**

ولو عندك مشكلة صحية:

استشير طبيب قبل أي مكمل.



-الفصل الثامن-

الراحة والنوم

الحقيقة اللي ناس كثير مش عارفها
العضلات... مش بتكبر في الجيم.

بتكبر وإنت نايم.

أيوه... فعلاً.

الجيم مجرد "تحفيز"

لكن البناء الحقيقي بيحصل في:

الراحة

النوم



جسمك يشتغل إمتى؟

لما تتمرّن:

- العضلة بتتعب
- يحصل تكسير بسيط فى الألياف العضليه

لكن النمو؟

بيحصل وقت الراحة
بيحصل أثناء النوم

لو مفيش راحة كفاية:

مفيش بناء عضل
مفيش تقدم

المعادلة الكاملة

علشان جسمك يتطور, محتاج:

تمرين
أكل
راحة

لو نقص واحد:

النتيجة هتتأثر



النوم = سلاحك السري



النوم مش رفاهية...
ده جزء أساسي من الخطة

أثناء النوم:

- الجسم ييصلح العضلات
- يبني أنسجة جديدة
- يوازن الهرمونات
- يستعيد طاقتك

تنام قد إيه؟

الأفضل:

7 – 9 ساعات يومياً

أقل من كده = تقدم أبطأ

نوم متقطع = نتيجة أضعف

علامات إنك مش مرتاح كفاية



- تعب طول الوقت
 - أداءك بيقل
 - مش قادر تزود وزن
 - آلام مستمرة
 - نومك مش مريح
- دي إشارات إنك محتاج راحة**

إزاي تحسن نومك؟ خطوات بسيطة جدًا:

نام في نفس الوقت يوميًا
ابعد عن الموبايل قبل النوم
قلل كافيين قبل النوم
خفف الإضاءة
خليك في مكان هادي

ساعة نوم كويسة...
ممکن تفرق أكثر من تمرين كامل

أيام الراحة من التمرين للمبتدئ

كمبتدئ:

3 أيام تمرين

4 أيام راحة (بينهم)

وممكن تعمل في يوم الراحة:

- مشي خفيف
 - حركة بسيطة
 - تعمل إطالات بسيطة
- ده اسمه "راحة نشطة"



التمرين الزائد (Overtraining)

لو تمرنت زيادة عن اللزوم:

جسمك مش هيتطور

مممكن تتصاب

مممكن تحس بإرهاق دائم

علامات التمرين الزائد:

- تعب مستمر
- فقدان حماس
- ضعف الأداء
- نوم سيء

الفرق بين الوجع الطبيعي والإصابة

وجع طبيعي:

- شد في العضلة
- إحساس بالتعب
- يختفي خلال 48-72 ساعة

إصابة:

- ألم حاد
- وجع في المفصل أو في العضلة
- يزيد مع الحركة

مع الإصابة:

- أوقف التمرين فوراً
- استشير الطبيب المختص



العقلية والاستمرارية

النجاح في الجيم = التزام مش حماس
أول أسبوع:

حماس عالي

طاقة

التزام

بعد كده؟

الكسل يبدأ

الأعذار تظهر

الحماس يقل

وهنا يحصل الفرق:

في ناس بتوقف

وناس بتكمل

اللي بيكمل... هو اللي بيكسب

أكبر غلطة:

إنك تعتمد على "المزاج"

"مش عايز أتمرن النهارده"

"هبدأ من الأسبوع الجاي"

الناس الناجحة مش بتفكر كده.

بتفكر: "أنا ملتزم... حتى لو مش حابب"



اعملها عادة... مش قرار

لو التمرين بالنسبة لك "قرار"
هتفضل كل يوم تسأل نفسك:
أتمرن؟ ولا لأ؟

لكن لو بقى "عادة"
هتعمله تلقائي

زي:

- غسل أسنانك
- شرب المياه

ابدأ صغير... وأكبر تدريجي
أكبر سبب للفشل:

تبدأ جامد جداً

- 5 أيام تمرين
 - دايت قاسي
 - ضغط على نفسك
- وبعد أسبوع... تبطل

الحل:

ابدأ بسيط

2-3 أيام تمرين

نظام أكل مرن

الاستمرار أهم من المثاليه



لا تقارن نفسك بشخص آخر

أسوأ حاجة ممكن تعملها:
تقارن نفسك بشخص بقاله سنين

افتكر:

كل شخص ليه:

- بداية مختلفة
- جسم مختلف
- سرعة مختلفة

قارن نفسك... بنفسك بس

و بدل المقارنه خلي هدفك واضح

لو هدفك مش واضح...

اسأل نفسك:

أنا عايز إيه؟

- أخس؟
- أبني عضل؟
- أبقي صحي؟

واكتب الهدف ده...

وخليه قدامك دايمًا



التقدم مش خط مستقيم

في أيام:

هتس بتقدم

وفي أيام:

هتس إن مفيش حاجة بتحصل

ده طبيعي جدًا.

التقدم الحقيقي:

بيجي مع الوقت مش يوم بيوم

لو التزمت:

80% من جدولك التدريبي

هتشوف نتيجة ممتازة



البيئة بتفرق

لو حواليك:

- ناس سلبية
- ناس بتحبك

هتتأثر

حاول:

تحيط نفسك بناس إيجابية
أو حتى محتوى محفز

كافى نفسك

التزمت أسبوع؟ كافى نفسك
التزمت شهر؟ كافى نفسك

ده يخليك تكمل
كلم نفسك صح

بدل:

"أنا فاشل"

قول:

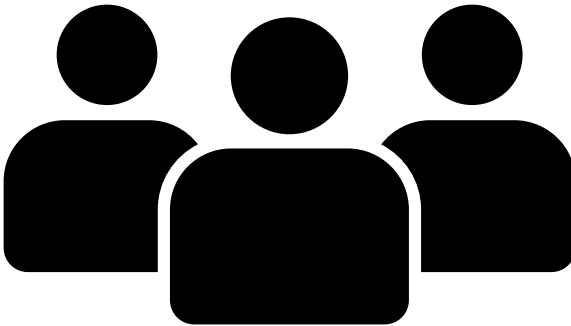
"أنا بتعلم"

بدل:

"أنا مش ملتزم"

قول:

"أنا بتحسن"



الأسئلة الشائعة

قبل ما نبدأ ... لو عندك أسئلة... ده طبيعي.
أي حد ببدا جيم بيسأل نفس الأسئلة دي تقريبًا.
هنجاوب على أهمها بشكل بسيط وواضح...

إمتى أشوف نتيجة؟

الإجابة المختصرة:

تبدأ تحس بالتغيير خلال 2-4 أسابيع
تشوف نتيجة فى جسمك خلال 6-8 أسابيع

المهم تفهم:

- النتيجة مش فجأة
- النتيجة تدريجية

اللي بيكمل... هو اللي بيشوف تغيير للأفضل كل فتره

هل لازم أتمرن كل يوم؟

لا

الأفضل للمبتدى:

3 أيام في الأسبوع

ليه؟

- جسمك محتاج راحة
- العضلات بتتبني وقت الراحة

التمرين كل يوم مش ميزة... لو جسمك مش مستعد

الأسئلة الشائعة

أتمرن كام ساعة؟

مش بعدد الساعات
بجودة التمرين

الأفضل:

45 – 60 دقيقة

تمرين مركز أفضل من تمرين طويل ومشتت

أبدأ بوزن ثقيل ولا خفيف؟

أبدأ خفيف

ليه؟

• تتعلم الحركة صح

• تقلل الإصابة

بعد كده... زود تدريجي

لازم أجهد نفسي علشان أستفيد من تمريني؟

لا

الطبيعي:

• إحساس بمجهود تمرينك

• شد بسيط فى العضلات ولا تصل الى درجة الألم الشديد

الأسئلة الشائعة

هل لازم أمشي على دايت صارم؟

لا

أفضل نظام:

بسيط

تقدر تكمل عليه

الدايت القاسي = نتائج سريعة + توقف أسرع

ينفع أكل اللي بحبه؟

أيوه... لكن بحدود

القاعدة:

80% أكل نظيف

20% مرن

التوازن أهم من الحرمان

الكارديو مهم ولا لا؟

مهم... لكن باعتدال

فأيدته:

• تحسين الصحة

• حرق سعرات

لكن:

مش بديل للحديد

ولكن مكمل له

الأسئلة الشائعة

أتمرن الصبح ولا بالليل؟

اللاتين صح

الأهم:

تتمرن في وقت تقدر تلتزم بيه

لو بطلت فترة... أرجع إزاي؟

ببساطة:

ارجع تدريجي

وزن خفيف

عدد أيام قليل

ما تحاولش ترجع بنفس قوتك القديمة مرة واحدة

هل المكملات ضرورية؟

لا

مفيدة أحياناً

لكنها مش الأساس

الأكل أهم

أتمرن قبل الأكل ولا بعده؟

الأفضل بعد الأكل بساعتين

الأسئلة الشائعة

ليه وزني ثابت؟

ممکن بسبب:

- بتاكل أكثر أو أقل من حساباتك لسعراتك الحراريه

الحل:

راجع أكلك

راجع نشاطك

راجع تحاليلك الطبيه

ليه مش شايف نتيجة؟

اسأل نفسك وجاوب بصراحه:

- ملتزم؟

- بتتمرن صح؟

- بتاكل صح؟

- بتنام كويس؟

غالبًا المشكله فى حاجه من دول

هل لازم مدرب؟

مفيد... لكن مش شرط

لو:

- فاهم الأساسيات وبتتعلم

تقدر تبدأ لوحدك بالتدرج

الأسئلة الشائعة

أتمرن على الأجهزة ولا الأوزان؟

للمبتدئ؛

الأجهزة أسهل

أمان أكثر

بعد كده؛

ابدأ تدخل الأوزان الحرة تدريجي

أعمل إيه لو فقدت الحماس؟

افتكر هدفك

قلل شدة تمرينك

الحماس بيروح... الالتزام بيكمل

هل في وقت معين للنتيجة؟

لا

كل جسم مختلف

المهم: إنك تستمر

أتمرن وأنا تعبان؟

فرّق بين؛

• **تعب عادي** → تمرين خفيف.

• **إرهاق شديد** → راحة.

اسمع لجسمك.

خطة 30 يوم



قبل ما تبدأ

الخطة دي مش معموله علشان:

• تضغط نفسك

• أو تبقى مثالي

الخطة دي معموله علشان:

تبدأ

تستمر

تبني أساس قوي

هدف أول - 30 يوم

مش إنك:

• تبقى فورمة

• أو تغيّر جسمك بالكامل

هدفنا:

• تبني عادة

• تفهم جسمك

• تثبت نفسك

لو نجحت في ده... أنت كسبت.

قواعد الخطة

قبل ما تبدأ، التزم بـ 5 قواعد:

التمرين 3 أيام في الأسبوع

أكل بسيط ومتوازن

نوم 7 ساعات على الأقل

بدون ضغط أو مثالية

شرب الماء اللازم

الأسبوع 1 (التكيف مع الروتين)

الهدف:

التعوّد... مش الأداء

- في بداية الرحلة، من المهم أن تمنح جسمك الوقت الكافي للتكيف. لا تحاول دفع نفسك بقوة منذ الأيام الأولى؛ فالمفتاح الحقيقي للاستمرارية هو الاعتدال في البداية.
- اختر برنامج تدريب يناسب وقتك وجدولك اليومي.
- ابدأ بأوزان خفيفة وركز على تعلم الحركة الصحيحة.
- مارس الكارديو 15-20 دقيقة 3-4 مرات أسبوعيًا
- احرص على نوم كافٍ ومنتظم لدعم التعافي.
- قبل بدء الأسبوع:
- التقط صورًا لجسمك من عدة زوايا لتوثيق نقطة البداية.
- سجل مقاسات جسمك الأساسية لمتابعة التغيرات لاحقًا.

قواعد الخطة

الأسبوع 2 (ترسيخ العادة)

الهدف:

تحويل التمرين إلى جزء من يومك

- بعد تجاوز حاجز البداية، يصبح التركيز الآن على الثبات والاستمرارية.
- في هذه المرحلة تبدأ العادة في التكوّن تدريجيًا.
- استمر على نفس برنامج التدريب.
- زد عدد التكرارات أو شدة التمرين بشكل بسيط ومدروس.
- احرص على شرب كمية كافية من الماء يوميًا.
- راقب نظامك الغذائي وكن أكثر وعيًا بالسعرات التي تستهلكها.

في نهاية الأسبوع الثاني:

- التقط صورًا جديدة لجسمك.
- سجل مقاساتك مرة أخرى لمقارنة التقدم.

قواعد الخطة

الأسبوع 3 (ملاحظة التحسن)

الهدف:

الشعور بالقوة والتقدم

- مع استمرارك في الالتزام, سيبدأ جسمك في الاستجابة تدريجيًا. قد تلاحظ تحسنًا في القوة أو القدرة على التحمل, وهو مؤشر واضح على أن الطريق الذي تسير فيه صحيح.
 - حاول التحكم في الأوزان بثقة أكبر أثناء التمرين.
 - زد مدة الكارديو إلى 25-40 دقيقة.
 - اجعل نظامك الغذائي أكثر توازنًا وتنظيمًا.
- في هذه المرحلة, يبدأ التغيير الحقيقي من الداخل: ثقة أكبر في قدراتك, وإحساس أوضح بالتقدم.

قواعد الخطة

الأسبوع 4 (الالتزام الحقيقي)

الهدف:

تثبيت الأساس لعادات طويلة المدى

- هذا الأسبوع يمثل نقطة التحول من تجربة مؤقتة إلى أسلوب حياة مستمر.
- واصل التمرين دون انقطاع.
- حافظ على نوم منتظم يساعد جسمك على التعافي.
- قيّم تقدمك بصدق، ولاحظ ما تعلمته خلال الشهر.
- في نهاية الأسبوع:
 - التقط صورًا جديدة لجسمك.
 - سجل مقاساتك مرة أخرى.
 - دوّن شعورك العام وحالتك النفسية بعد مرور 30 يومًا.

خلاصة المرحلة

- بعد ثلاثين يومًا قد لا يكون التحول الجسدي كبيرًا، لكن ما حققته أهم من ذلك بكثير:
- لقد بدأت في بناء نظام حياة جديد قائم على الحركة والانضباط والوعي الصحي.

وتذكر دائمًا:

النتائج العظيمة لا تأتي من الجهود الكبيرة المفاجئة، بل من العادات الصغيرة المستمرة.

بعد 30 يوم... إيه اللي هيجصل؟

هتبقى متعود على الجيم و الرياضة
هتبقى فاهم جسمك
هتחס بتغيير في طاقتك
هتكون بنيت عادة

الخطوة اللي بعد كده بعد الـ 30 يوم:

كمل على نفس النظام
أو طوّر البرنامج تدريجي
أو زوّد أيام التمرين

التحدي الحقيقي

مش 30 يوم...

التحدي الحقيقي إنك تكمل بعدها

لو حصل أي مشكلة فى فترة ٣٠ يوم أو بعدها
مش قادر تتمرّن؟

→ العب تمرين خفيف بس ما توقفش

لخبطت في الأكل؟

→ ارجع في نفس اليوم

يوم ضاع؟

→ كمل عادى... بدون جلد ذات

-الفصل الحادي عشر- جدول أسبوعي بسيط

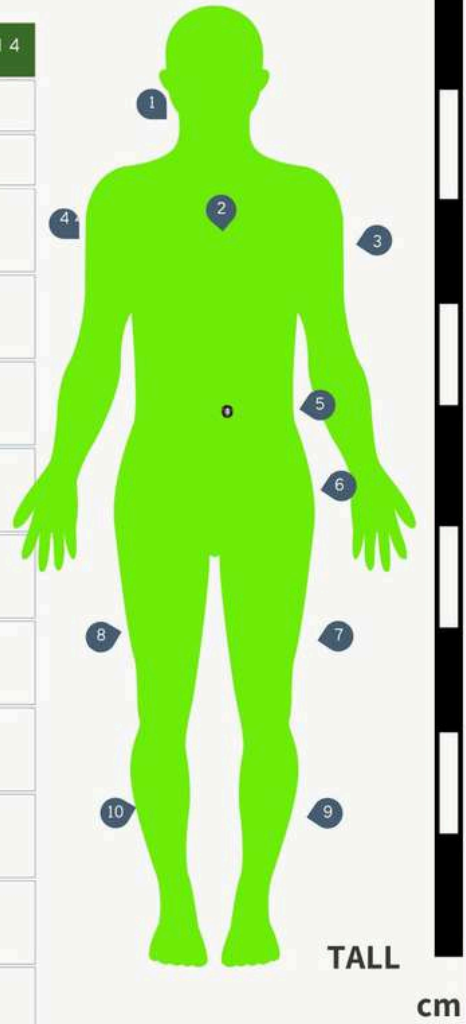


هذا الجدول للتوضيح كيفية توزيع أيام التمرين و الراحة

النشاط	اليوم
تمرين الجسم كامل	السبت
راحة / مشي	الأحد
تمرين الجسم كامل	الاثنين
راحة	الثلاثاء
تمرين الجسم كامل	الأربعاء
راحة	الخميس
راحة / مشي	الجمعة

المتابعه الشهرية لمقاسات الجسم

	MONTH 1	MONTH 2	MONTH 3	MONTH 4
DATE:				
WEIGHT: KG				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



NOTES

.....

.....

.....



متابعة التمرين



Date :

Total Workout Time :

TARGET MUSCLE GROUP

- ABS CHEST CALVES SHOULDERS
 BACK LEGS ARMS
 CALVES BICEPS TRICEPS
 OTHERS: _____

CARDIO / WARM-UP

EXERCISE	TIME	HEART RATE	SPEED	DISTANCE

Exercise	Sets	1	2	3	4	5	6	7	Notes
		Reps							
	Weight								
	Reps								
	Weight								
	Reps								
	Weight								
	Reps								
	Weight								
	Reps								
	Weight								

CARDIO / COOL DOWN

EXERCISE	TIME	HEART RATE	SPEED >>

WORKOUT EVALUATION

ENERGY LEVEL

- Low
 Medium
 High

كيفية أخذ مقاسات جسمك



الميزان مره واحده أسبوعيا. صباحا قبل الأكل.
بعد دخول الحمام. بملابس خفيفه.



• حول منتصف الصدر

• تحت السره بحوالي ٣ سم



• منتصف عضلة الذراع

• منتصف الورك

المقاسات كل أسبوعين



التقط صور لجسمك كل أسبوعين



صوره من الأمام



صوره من الجانب



صوره من الخلف



التقط صور لجسمك كل أسبوعين

هذا يساعد على رؤية التغيرات حتى لو الوزن لم يتغير كثيرا.

CARDIO گارڊيو



Stair Climber



Stepper Machine



Treadmill



Elliptical Trainer



Rowing Machine



Stationary Bike



Battle Ropes



Boxing

المسكات (Gym Handles / Attachments)

أهم المسكات الواسعة (Wide Grips)
لتمارين عضلات مثل الظهر و الترايبس



أهم المسكات الضيقة (Close Grips)
لتمارين عضلات مثل الظهر و الترايبس



أهم المسكات (Grips)
لتمارين عضلات مثل الترايبس و الباسبس و الأكتاف الخلفي.





Legs Raises Stretch



lying Frog Pumps



Child's Pose



cat-cow pose



Sumo Squat Stretch



Butterfly Stretch



Superman



standing hamstring stretch

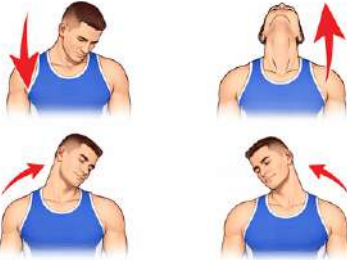
إعادة التأهيل REHABILITATION



Wall Slides



Wall Calf Stretch



Neck Range of Motion (ROM)



Bird Dog



supine spinal twist pose



Chair Squats



Stability Ball Lat Stretch



Seated Leg Extension



high knees running in place



Jumping Jacks



Mountain Climbers



standing calf raises bodyweight



Burpees



Alternating Lunges



Standing Knee Raises

تمارين الجزء السفلى بمعدات



Leg Press



Lying Leg Curl



Seated Calf Raises



Standing Calf Raises



Leg Extensions



Seated Hip Abduction



Hack Squat



Smith Machine Squat

تمارين الجزء السفلى بمعدات



Barbell Hip Thrust



Back Extension (Hyperextension)



Dumbbell Lunges



Barbell Deadlift



Cable Glute Kickback



Goblet Squat

تمارين الجزء العلوى بمعدات



Chest Press Machine



Dumbbell Lateral Raise



Dumbbell Rear Delt Fly



Dumbbell Front Raise



Machine Rear Delt Fly



Seated Dumbbell Shoulder Press



Front Plate Raise



Machine Shoulder Press

تمارين الجزء العلوى بمعدات



Flat Barbell Bench Press



Incline Dumbbell Bench Press



Flat Dumbbell Bench Press



Flat Barbell Bench Press



Chest Fly Machine



Machine Chest Press



Seated Cable Row



Lat Pulldown (Wide Grip)

تمارين الجزء العلوى بمعدات



Assisted Pull-ups



Cable Triceps Pushdown



Dumbbell Bicep Curls



EZ-Bar Preacher Curls



Barbell Biceps Curl



Captain's Chair Leg Raise



Ab Crunch Machine



One-Arm Dumbbell Row

تمارين الجسم بدون معدات



Crunches



Push-ups



Russian Twists



Plank



Chair Push-ups



Tricep Dips



Squats



Floor Hip Thrusts

تعهد لنفسك



أنا ملتزم أن أبدأ رحلتي من اليوم،
وأن أستمر مهما كانت التحديات.
لن أبحث عن الكمال...
بل عن التقدم.
سأهتم بصحتي،
وسأبذل ما أستطيع لأكون أفضل نسخه
من نفسي كل يوم.

أنا ملتزم أبدأ... وأستمر

التوقيع:

الاسم:

التوقيع:

التاريخ:

لمعرفة الجديد زوروا صفحتنا و صفحتنا للتواصل الإجتماعي:

www.eurofitacademy.pl

نتمنى أن نكون قد قدمنا لكم محتوى مفيداً
يساعدكم على بداية الطريق الصحيح في عالم الرياضة.
ما قرأتموه في هذا الكتاب ليس نهاية الرحلة...
بل بدايتها الحقيقية.
بداية وعي وفهم،
وبداية تغيير تدريجي نحو أسلوب حياة صحي ومستدام،
لكم ولأحبائكم.

تذكّر دائماً:

البساطة أقوى من التعقيد.
الاستمرارية أهم من المثالية.
والخطوة الصغيرة اليوم... تصنع فرقاً كبيراً غداً.

إذا وجدتم هذا الكتاب مفيداً،
فإن تقييمكم ومشاركتكم لآرائكم
يساعدان غيركم على الوصول إليه والاستفادة منه.

**نتمنى لكم التوفيق،
وبداية قوية... وحياة أكثر صحة.**

تنويه مهم

هذا الكتاب يهدف إلى التوعية
وتقديم معلومات أساسية بطريقة مبسطة.
ولا يُغني عن استشارة مختص
في حال وجود:

- إصابة
 - مرض مزمن
 - أو أي حالة صحية خاصة
- يرجى دائمًا الاستماع لجسمك،
والتدرّج في التمرين،
واتخاذ القرار المناسب لصحتك.

نراكم قريبًا
نراكم في الجزء الثاني (المستوى المتوسط)
حيث ننتقل خطوة أبعد...
بقوة أكبر، وفهم أعمق.

Mohamed Gabaly Mahmoud

CERTIFIED HEALTH PERSONAL TRAINER

REPS ID: REPS/TR/4335

EREPS ID: 105697



لمعرفة الجديد زوروا صفحتنا و صفحتنا للتواصل الإجتماعي:

www.eurofitacademy.pl