

نظام التمارين



اضغط هنا
لتسجيل التزامك

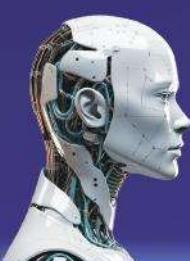
مقدمة عامة عن النظام:

في النظام ده بضمهاك توصل لهدفك اللي انت حددته عن طريق خطة متنمية خصيصاً ليك انت، من غير ما تحتاج تتبع معايا لأن هنا هتلaci كل اللي انت تحتاجه بالتفصيل من أول خطة التمرين، الكارديو، الدايت والمكملات لحد كل الإجابات على الأسئلة اللي ممكن تخطر على بالك عشان أساعدك توصل لأحسن نتيجة.

ولازم الخطة اللي هتمشي عليها في النظام ده هي متنمية ليك انت زي بالضبط خدمات المتابعة الثانية اللي يقدمها لكن انا هنا بعوضك بكل المعلومات الزيادة اللي ممكن تحتاجها هي، بحيث تبقى جاهز تماماً انك تبدأ وتصل للنتيجة اللي انت عايزها من غير ما يكون ناقصك حاجة.

كل شخص ليه الحق انه يغير من شكل جسمه ويبقى أحسن نسخة من نفسه، واللي يعني ان اللي يقدمه هنا يكون طريق ممود بسيط وسلس يوصلك لده. شكلك في المرايا وثقتك في هيئتك عموماً هيغير من معظم جوانب حياتك وهيأثر عليك بالإيجاب مش بس شكل بل بطرق تانية كتير.

لما بتكون عايز توصل لمكان معين بتكون تحتاج خريطة توجوهك. اعتبر النظام ده الخريطة بتاعتك للوصول. هشردلك كل اللي تحتاج تعرفه بشكل يديك المفترض المفيد عملياً من ناديه تمرينك وأكلك وأكتراك. طبعاً مهما كانت الخريطة ذكية وواضحة فهي هفضل خريطة، انت اللي هتدرك ومجوودك والالتزامك هو اللي هيوصلك لوجهتك.



معلومات عن التمرين:

التمرين مش أهم من التغذية، لكنه عامل أساسي في رحلتك وجزء لا يتجزأ من النظام. تمرينك هو اشارة التغيير اللي جسمك بيستجيب ليها، والتغذية بتحدد الاستجابة دي. هتتمرن بنظام دقيق متخصص ليك وبشدة وأداء مظبوطين، يبقى قابلية جسمك للتغيير هتكون شيء متوقع.

التمرين بيحدد لجسمك يستخدم أكلك أزاي عن طريق انه بيوزع العناصر الغذائية بشكل مختلف عن حد مش بيتمرن. الزيادة العضلية هي اللي الأساس اللي هيرسم شكل جسمك واهتمامك بتمرينك هيتعمل عليه تغيرات كبيرة في شكلك. تمرينك هيكون متوازن بأسلوب علمي بحيث يحفز ويشغل كل عضلات جسمك. بس بدل ما هكتفي بأني أديك مجرد جدول تمشي عليه وخلص، فأنها هوتم أكثر بكيفية تنفيذك للجدول ده وازاي تعمل تقدم فعلاً في رحلتك.

ازاي تتقدم في التمرين ؟

العضلات ما هي الا استجابة للتكيف، أو بمعنى تاني هي طريقة جسمك في التعود على الحمل أو الضغط اللي يتعرض له. جسمك مبيفهمش العادات، العجماميع، الأوزان، ولا هوتم بأنك تزيد عضلات. فكر في جسمك عموماً على انه أداة للتكيف والتعود واهتمامه الأساسي هو أنه تبقى في حالة توازن جسيدي داخلياً و خارجياً.

جسمك مش هيتطور الا لما تديله سبب انه يعمل كده، بالذات في البناء العضلي لأنها عملية مكلفة جداً لجسمك انه يزود من حجم الأنسجة العضلية ويتحتاج صبر ومجهود منك، لكن طول ما انت ملتزم بمبدأ زيادة الحمل التدريجي تدريجياً هتبقي دائماً حاطت جسمك في بيئه مناسبه انه يبني عضلات

اذاي تطبق العمل التدريجي للتمرين؟

معكش بعد ما قريرت الكلام اللي فوق تفتكر انك محتاج تزود أوزانك على مدار الوقت، وأحب أطمئنك ان كلامك صح! بس خليني أعرفك ان فيه أكثر من طريقة تزود بيها الضغط على عضلاتك جمب انك تزود وزن، لأن دايماً انك تزود وزن فيه تمرين معينة مبيبقاش أسهل حاجة بالذات لو تمرين عزل لعضلات صغيرة زي الكتف مثلاً مش هشرحلك الطرق دي منفصلة لأن على أرض الواقع انت لازم تمزج ما بينهم كلهم.

لما بيكون عندك نطاق عادات معين زي مثلاً ١٠-١٥ هتببدأ بوزن تقدر تجيب فيه ١ عادات مش أكثر يعني الوزن اللي هتختره يكون تقيل كفاية بحيث انك تقدر تجيب فيه ١٠ عادات تكون بذلك فيهم مجهد.

ومع الوقت لو عرفت بنفس الوزن ده انك بدل ما تجيب ١٠ تجيب ١٢ أو ١٥ فانت كده قدرت تزود العمل التدريجي وبالتالي بقيت أقوى وعضلاتك بتكبر في كل مجموعة دائمًا حاول تجيب عادات أكثر من المجموعة اللي قبلها.

طيب لو وصلت لآخر نطاق العادات؟

باستخدام العثال بتاعنا لما على مدار الوقت توصل للعادات القصوى اللي هي ١٥ وانت بتلعب مثلاً، فاعتبر نفسك جاهز انك تزود وزن يكون تقيل كفاية بحيث يخليك تنزل تاني لا ١٠ عادات، وتشتغل بالوزن ده لحد ما تزود عاداتك لحد ١٥ تاني، وهكذا. حاول ان الوزن الجديد اللي هتلعب فيه ميخرجكش خارج نطاق العادات بتاعك، يعني يكون أتقى لكن مينزلكش عن الحد الأدنى للعادات وهنا اللعبة هنا في انك تزود قوتك جوة نطاق العادات المكتوب ليك.

شرط انك متزودش الوزن الا لما تحصل نطاق العادات في التمرينة بتاعتك، يعني متزودش قبل ما تجيب الـ ١٥ وشرط تاني وهو ان زيادتك للوزن والعادات متجيشه على حساب التكنيك بتاعك. لازم عاداتك تكون نظيفة وأدائك يكون صديح عشان يكون الضغط اللي بتتحمله على عضلاتك مؤثر بشكل موجه ليها يخليها تقوى وتكبر فعلاً.

اذاي تختار الوزن الصح؟

قاعدة شبه عامة هي انك تختار وزن يتريح ليك انه تجيب العادات بتاعتتك ويكون فاضلك عدة او اتنين في التانك قبل ما تجيب اخرك

لو في تمارينة مش عارف تزود وزن فيها:

هنا هندمج طريقة تانية لزيادة العمل التدريبي وهي انك تقلل وقت الراحة مابين المجاميع، مثلاً لو بتريح ٣ دقائق في التمارينة دي خليهم دقيقتين أو أقل. انت كدة بتزود ضغط على العضلة انت نفسك هتحس بيها من غير ما بالضرورة تزود وزن، فانت كدة بشكل ما عرضت جسمك لضغط جديد، وبالتالي المرة الجاية هتبقى أقوى.

أريح قد ايه مابين كل مجموعة؟

خدتها قاعدة عامة ان لو انت لسه بتنهج فانت مش جاهز انك تخش المجموعة اللي بعدها. ولأن مش كل التمارين مجده بنفس الطريقة، فاحنا هنقسم مدة الراحة في حالتين:

- ١- تمارين العزل أو اللي بتستهدف فيها عضلة واحدة وبتحرك فيها مفصل واحد زي تمارين الباي والتراي مثلاً هتكون الراحة من دقيقة لدقيقة ونص.
- ٢- التمارين المركبة اللي بتشغل أكثر من عضلة وأكثر من مفصل زي تمارين السحب للظهر أو الدفع للصدر معاك من دقيقة ونص راحة لعد ٣ دقائق.

متخليش الأرقام دي تمتعك من انه تريح أكثر شوية لو انت حاسس انه تحتاج ده، لأن مش كل الأيام هتبقى طاقتك الضهنية والجسدية بنفس المستوى، وافتكر دايماً ان عاداتك وأدائك أهم من انه تضبط الرقم بالشارة.

فلو ريدت دقة ونص مثلاً وحاسس انه تحتاج نص دقة أو دقة كمان عشان تعرف تدي أقصى مجهد ممكن في المجموعة الجاية، اعمل كده.

التسخين:

تسخين مفاصلك وأربطة كتفك زي ما في الصورة كدة مهم جداً، وكذلك مفصل الحوض في الأيام اللي هتتمرن فيها رجل.

حاول دايماً تسخينك يكون عن طريق ستريتشات دايناميكي يعني مش اطالة ثابتة زي انك تعلق كتفك في وضعية معينة عشان تشد، لأن ده بي عمل ارتخاء لأنسجة العضلية وبيقلل من قوة ارتدادها تحت الضغط فممكن تعرض نفسك لإصابة، فخليك دايماً في الإطلالات الدرامية زي الحركات الدائرية لمفاصلك، وهكذا.

لكن يظل أهم نوع من التسخين وأفيدهم ليك هو تسخينك للعضلة اللي هتتمرنها بشكل مباشر فيه التمرين اللي انت هتلعبها.

قبل ما تدخل بالوزن اللي هتأدي بيها، عايزك الأول تبدأ بأقل من نصف الوزن ده وتعمل نفس العادات اللي كنت ناوي تلعبها بالوزن المعتاد. يعني لو في الطبيعي بتلعب بدمبل ٣٠ مثلًا ١٢ عدّة هتسخن بـ ١٥ كيلو حوالي ١٢ عدّة.

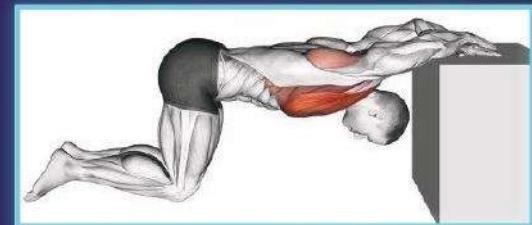
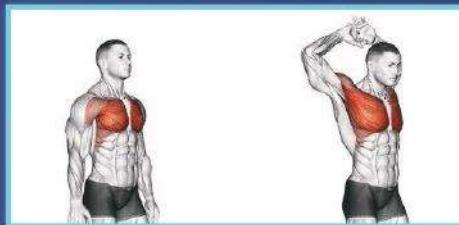
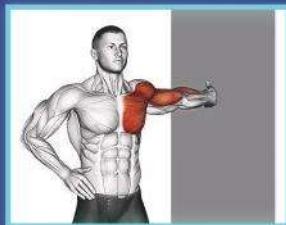
يفضل تلعب مجموعة كمان تسخين بوزن أعلى شوية بس بعدات أقل والهدف هنا مش انك تجهد نفسك بل تضخ دم في العضلة وتهيأ نفسك ومفاصلك على الحركة اللي انت داخل تأديها لما تبدأ تلعب بأوزانك الأساسية.

ودايماً مت BXNش أقل من مجموعةتين

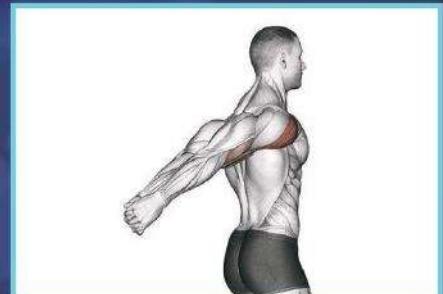
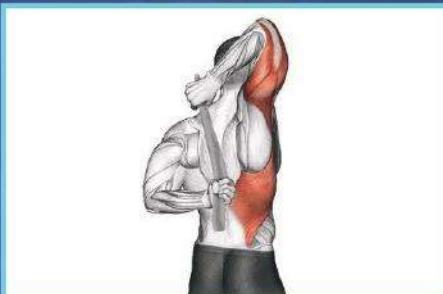
العضلة بت BXNها مرة واحدة بس، يعني لو في اليوم ده عندك أكثر من تمرين لعضلة الشيست فانت في التمرين الثاني مش هتحتاج BXN من البداية زي أول تمرين لأنك خلاص سخنت ولعبت، لكن يظل برضو انك تقدر تخش مجموعة خفيفة تأهلك للحركة اللي هتمرنها أو تساعدك اختيار الوزن الأساسي اللي هتلعب بيها لو احتجت ده.

الإطالة:

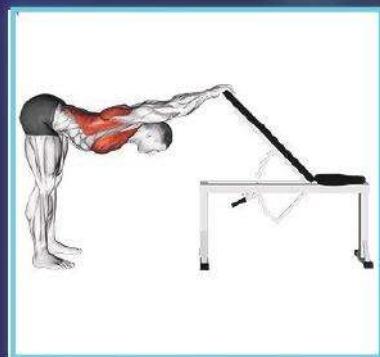
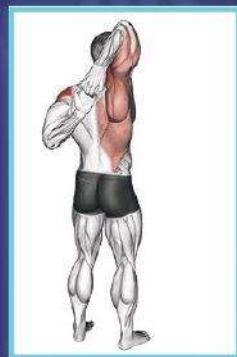
الصدر:



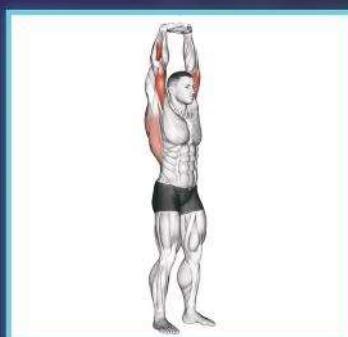
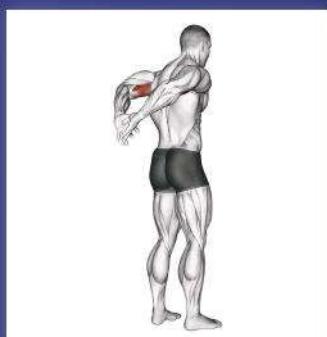
الكتف:



الظهر:



البايسيس:



معلومات عن الكارديو:

الكارديو لوحده مش بيرق دهون، لكنه بيساعدنا في معادلة السعرات بحيث يخلينا نقدر ندرق سعرات أكثر، وبالتالي يبقى أداة قوية معانا جمب الدايت و التمرين توصلنا لهدفنا بشكل متكامل.

لكن فوائد الكارديو مش بس انه أداة لحرق السعرات! الكارديو بيحسن من نشاط الدورة الدموية ويفرق كتير في تحسين قدرة جسمك على تكسير الغذاء بشكل سليم وتوزيع المغذيات اللي بتدخل من الأكل بشكل أفضل.

الكارديو كمان بيحسن من أداءك في تمرين الحديد عشان لعاجهازك التنفسى يكون متعدد على المجهود متوسط الشدة فوتلاقي نفسك بتنهج بشكل أقل مابين كل مجموعة والثانية ومش هتنعب أو تحس بالإجهاد بسرعة.

أعمل الكارديو بتاعي قبل ولا بعد التمرين؟

دايماً عندك معادين تعامل فيهم الكارديو بتاعك.
يا بعد التمرين يا في أي وقت تاني في يومك بعيد عن ميعاد التمرين.

عشان الأولوية دايماً ه تكون لتمرين الحديد اللي هحتاج كل طاقتك فيه عشان تأدي تمارينك بالشدة الكافية وقدرت تقدم صح.

الكارديو مش تحتاج تركيز أو طاقة عالية زي التمرين، لكنه بيسهولك مخازن الطاقة في العضلات، فيستحسن تخلي الطاقة دي لتمرينك، عشان متأثرش على أداءك وبالتالي متأثرش على الزيادة العضلية.

هل فيه فرق لو عملت الكارديو على معدة فاضية ؟

لحظياً حرق الدهون بيكون أكثر، لكن زي ما شرحتنا في جزئية التغذية، الدهون ماهي إلا طاقة مخزنة، فجسمك برضو هيفضل يوازن نفسه على معادلة السعرات الحرارية، يعني الفرق يكاد يكون ملحوظ، لأن في الآخر خسارة الدهون بتكون نتيجة ان السعرات اللي بتحرقها أقل من الطاقة اللي بتستهلكها، فاختار المناسب لحياتك و يومك أكثر و مع الاستمرارية هتوصل لهدفك.

أنواع الكارديو:

الـ **:LOW INTENSITY**

ده بيبيقي عبارة عن كارديو شدة خفيفة زي استخدام العجلة او التريندميل. ضربات قلبك مش بتكون عالية أوي فتأثيره الجسمي من ناحية الإجهاد عليك و علي عملية الاستشفاء بتكون قليلة. و دي ميزة مش هيحط ضغط زائد عليك، ولكن مشكلته انه بيطول ممكن من نصف ساعة لساعة كاملة و ناس كتير ممكن تزهق من دم.

الـ **:MEDIUM INTENSITY**

ده بيبيقي عبارة عن كارديو متوسط الشدة، ويوازن ما بين أول نوعين بحيث يكون مؤثر لكن موفر في الوقت في نفس الوقت نوعاً ما. مثال لنوع الكارديو ده هو المشي السريع لدرجة الجري الخفيف.

الـ **:HIGH INTENSITY**

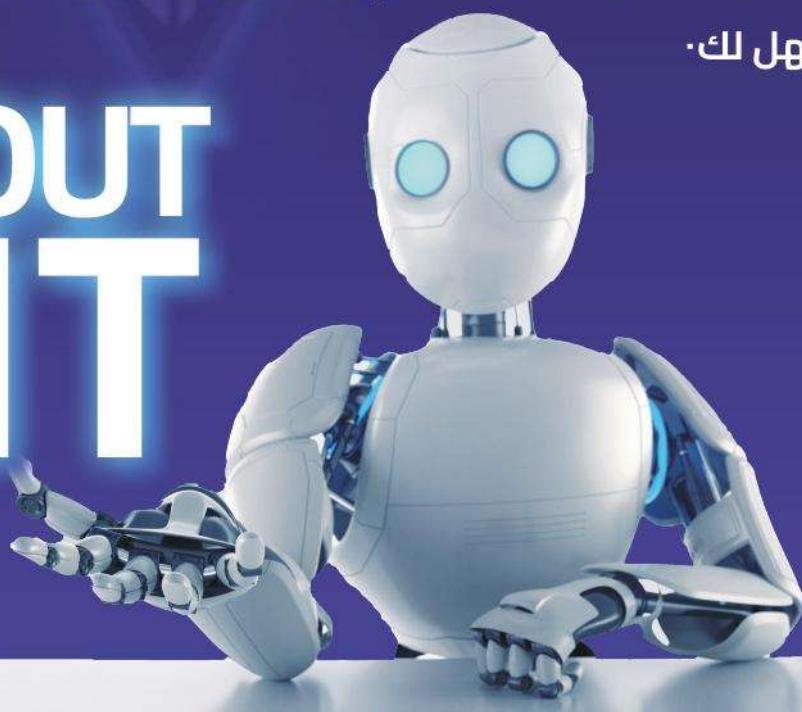
ده بيكون عبارة عن فترات مختلفة الشدة. مثال عليه بيكون أنك تجري بأعلي سرعة و مجود عندك لمدة دقيقة وبعدها بتتمشى دقيقة تأخذ نفسك فيها وبعدها تجري بأعلي سرعة ليك دقيقة و تتمشى دقيقة بعدها، وهكذا.

مميزات الكارديو ده انه يخلص بسرعة ممكن ربعة أو ثلاثة ساعات.
كارديو فيه تحدي وناس كثيرون يحبونه علشان متزهقش ولكن مشكلته انه
فرهق وزيادة منه ممكن يؤثر بالسلب على عملية الاستشفاء بتاعتك

أفضل نوع بالنسبة لك هكون مدددهولك في النظام الخاص بيتك على حسب
هدفك وفضيلاتك، بس قبل ما نكمل خليني أشاركك غاطة شائعة جداً في
أداء الكارديو بتقلل من كفاءته وبتضيعلك وقتك.

في ناس كثيرون يستخدمون **INCLINE TREADMILL**
و ده ببساطة علشان انت بتقدر تبدل فيه مجهدك أعلى فتحرق أكثر في وقت
أقل، بس تلاقي الشخص رافع التريندميل و ماسك الشاشة جامد.
خليني أقولك انك كدة بتخم نفسك. علشان انت كدة قلت جامد المجهود
بتاعك، الشاشة عامل مساعد هتسهولك التمرين جامد لأنك هتبقى مش شايل
وزن جسمك كامل و بكدة انت مش هتحرق السعرات اللي انت متخيلاها.
علشان كده متمسكش في حاجة علشان تستفاد أكثر من كل دقيقة بتلعبها.
لو مش متعودتلعبه ابتدئ زود تدريجياً ميل التريندميل لحد ما يبقى الموضوع
أسهل لك.

WORKOUT & FIT



نظام الكارديو الخاص بك:

Treadmill	نوع الكارديو
Post-workout	امضى تلعبه؟
20 mins	المدة
low intensity	ملاحظات