

نظام التمرين



اضغط هنا
لتسجيل التزامك

مقدمة عامة عن النظام:

في النظام ده بضمنك توصل لهدفك اللي انت حددته عن طريق خطة متصمة خصيصاً ليك انت، من غير ما تحتاج تتابع معايا لأن هنا هتلاقى كل اللي انت محتاجه 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 متصمة ليك انت زي بالظبط خدمات المتابعة الثانية اللي بقدمها لكن انا هنا بعوضك بكل المعلومات الزيادة اللي ممكن تحتاجها مني، بحيث تبقى جاهز تماماً انك تبدأ وتوصل 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 يهمني ان اللي بقدمه هنا يكون طريق ممهد بسيط وسلس يوصلك لده. شكلك في المرايا وثقتك في هيئتك عموماً هيغير من معظم جوانب حياتك وهياثر عليك بالإيجاب مش بس شكلاً بل بطرق ثانية كثير.

لما بتكون عايز توصل لمكان معين بتكون محتاج خريطة توجهك. اعتبر النظام ده الخريطة بتاعتك للوصول. هشرحك كل اللي محتاج تعرفه بشكل يديك المختصر المفيد عملياً من ناحية تمرينك و أكلك و أكثر. طبعاً مهما كانت الخريطة ذكية و واضحة فهي هتفضل خريطة، انت اللي هتتحرك و مجهودك والتزامك 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 الي جسمك بيستجيب ليها، والتغذية بتحدد الاستجابة دي. هتتمرن بنظام دقيق متصمم ليك و بشدة و أداء مضبوطين، يبقى قابلية جسمك للتغيير هتكون شيء متوقع.

التمرين بيحدد لجسمك يستخدم أكلك ازاى عن طريق انه بيوزع العناصر الغذائية بشكل مختلف عن حد مش بيتتمرن. الزيادة العضلية هي اللي الأساس الي هيرسم شكل جسمك واهتمامك بتمرينك هينعكس عليه تغيرات كبيرة في شكلك. تمرينك هيكون متوازن بأسلوب علمي بحيث يحفز و يشغل كل عضلات جسمك. بس بدل ما هكتفي بأني أدرك مجرد جدول تمشي عليه وخلص، فأنا ههتم أكثر بكيفية تنفيذك للجدول ده وازاي تعمل تقدم فعلاً في رحلتك.

ازاي تتقدم في التمرين ؟

العضلات ما هي الا استجابة للتكيف، أو بمعنى ثاني هي طريقة جسمك في التعود على الحمل أو الضغط الي بتعرضه ليه. جسمك مبيفهمش العادات، المجاميع، الأوزان، ولا مهتم بأنك تزيد عضلات. فكر في جسمك عموماً على انه أداة للتكيف والتعود واهتمامه الأساسي هو أنك تبقى في حالة توازن جسدي 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 وبتحتاج صبر ومجهود منك، لكن طول ما انت ملتزم بمبدأ زيادة الحمل التدريجي تدريجياً هتبقى دائماً حاطت جسمك في بيئة مناسبة انه يبني عضلات

ازاي تطبق الحمل التدريجي للتمرين؟

ممکن بعد ما قریت الكلام اللي فوق تفكر 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 جنب انك تزود وزن، لأن دايماً انك تزود وزن فيه تمارين معينة مبيبقاش أسهل حاجة بالذات لو تمارين عزل لعضلات صغيرة زي الكتف مثلاً مش هشرحك الطرق دي منفصلة لأن على أرض الواقع انت لازم تمزج ما بينهم كلهم.

لما بيكون عندك نطاق عدات معين زي مثلاً ١٥-١٠ هتبدأ بوزن تقدر تجيب بيه ١٠ عدات مش أكثر يعني الوزن اللي هتختاره يكون تقيل كفاية بحيث انك تقدر تجيب بيه ١٠ عدات تكون بذلت فيهم مجهود.

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

طيب لو وصلت لآخر نطاق العدات؟

باستخدام المثال بتاعنا لما على مدار الوقت توصل للعداات القصوى اللي هي ١٥ وانت بتلعب مثلاً، فاعتبر نفسك جاهز انك تزود وزن يكون تقيل كفاية بحيث يخليك تنزل ثاني لل ١٠ عدات، و تشتغل بالوزن ده لحد ما تزود عداتك لحد ١٥ ثاني، وهكذا. حاول ان الوزن الجديد اللي هتلعب بيه ميخرجكش خارج نطاق العدات بتاعك، يعني يكون أثقل لكن مينزلكش عن الحد الأدنى للعداات وهنا اللعبة هنا في انك تزود قوتك جوة نطاق العداات المكتوب ليك.

بشرط انك متزودش الوزن الا لما تكمل نطاق العداات في التمرينة بتاعتك، يعني متزودش قبل ما تجيب ال ١٥ وشرط ثاني وهو ان زيادتك للوزن والعداات متجيش على حساب التكنيك بتاعك. لازم عداتك تكون نضيفة و أدائك يكون صحيح عشان يكون الضغط اللي بتتحطه على عضلاتك مؤثر بشكل موجه ليها يخليها تقوى وتكبر فعلاً

ازاي تختار الوزن الصح؟

قاعدة شبه عامة هي انك تختار وزن يتيح ليك انك تجيب العدات بتاعتك ويكون فاضلك عدة أو اثنين في التانك قبل ما تجيب أخرك

لو في تمرينة مش عارف تزود وزن فيها:

هنا هندمج طريقة ثانية لزيادة الحمل التدريبي وهي انك تقلل وقت الراحة مابين المجاميع، مثلاً لو بتريح ٣ دقائق في التمرينة دي خليه ٢ دقيقة أو أقل. انت كدة بتزود ضغط على العضلة انت نفسك هتسبب فيه من غير ما بالضرورة تزود وزن، فانت كدة بشكل ما عرضت جسمك لضغط جديد، فبالتالي المرة الجاية هتبقى أقوى.

أريح قد ايه مابين كل مجموعة؟

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

١- تمارين العزل أو اللي بتستهدف فيها عضلة واحدة وبتحرك فيها مفصل واحد زي تمارين الباى والتراى مثلاً هتكون الراحة من دقيقة لدقيقة ونص.

٢- التمارين المركبة اللي بتشغل أكثر من عضلة و أكثر من مفصل زي تمارين السحب للظهر أو الدفع للصدر معاك من دقيقة ونص راحة لحد ٣ دقائق.

متخليش الأرقام دي تمنعك من انك تريح أكثر شوية لو انت حاسس انك محتاج ده، لأن مش كل الأيام هتبقى طاقتك الذهنية والجسدية بنفس المستوى، وافتكّر دايمًا ان عداتك و أدائك أهم من انك تظبط الرقم بالشعرة.

ف لو ربحت دقيقة ونص مثلاً وحاسس انك محتاج نص دقيقة أو دقيقة كمان عشان تعرف تدي أقصى مجهود ممكن في المجموعة الجاية، اعمل كده.

التسخين:

تسخين مفاصلك و أربطة كتفك زي ما في الصورة كدة مهم جداً، وكذلك مفصل الحوض في الأيام اللي هتتمرن فيها رجل. حاول دائماً تسخينك يكون عن طريق ستريتشات دايناميك يعني مش اطالة ثابتة زي انك تعلق كتفك في وضعية معينة عشان تشده، لأن ده بيعمل ارتخاء للأنسجة العضلية وبيققل من قوة ارتدادها تحت الضغط فمممكن تعرض نفسك لإصابة، فخليك دائماً في الإطالات الحركية زي الحركات الدائرية لمفاصلك، وهكذا.

لكن يظل أهم نوع من التسخين و أفيدهم ليك هو تسخينك للعضلة اللي هتتمرنها بشكل مباشر فيه التمرينة اللي انت هتلاعبها.

قبل ما تدخل بالوزن اللي هتأدي بيه، عايزك الأول تبدأ بأقل من نصف الوزن ده و تعمل نفس العادات اللي كنت ناوي تلاعبها بالوزن المعتاد. يعني لو في الطبيعي بتلعب ب دمبل ٣٠ مثلاً ١٢ عدة هتسخن ب ١٥ كيلو حوالي ١٢ عدة.

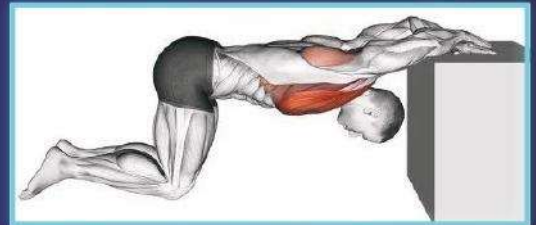
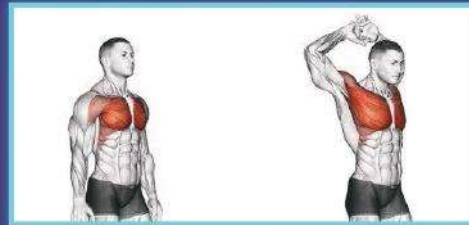
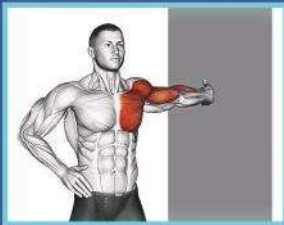
يُفضل تلعب مجموعة كمان تسخين بوزن أعلى شوية بس بعدات أقل والهدف هنا مش انك تجهد نفسك بل تضخ دم في العضلة و تهيا نفسك ومفاصلك على الحركة اللي انت داخل تأديها لما تبدأ تلعب بأوزانك الأساسية.

ودائماً متسخنش أقل من مجموعتين

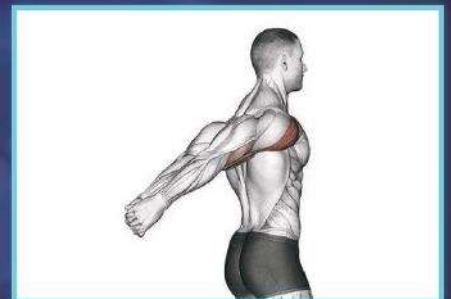
العضلة بتسخنها مرة واحدة بس، يعني لو في اليوم ده عندك أكثر من تمرينة لعضلة الشيست فانت في التمرينة الثانية مش هتحتاج تسخن من البداية زي أول تمرينة لأنك خلاص سخنت ولعبت، لكن يظل برضو انك تقدر تخش مجموعة خفيفة تأهلك للحركة اللي هتتمرنها أو تساعدك تختار الوزن الأساسي اللي هتلاعب بيه لو احتاجت ده.

الإطالات:

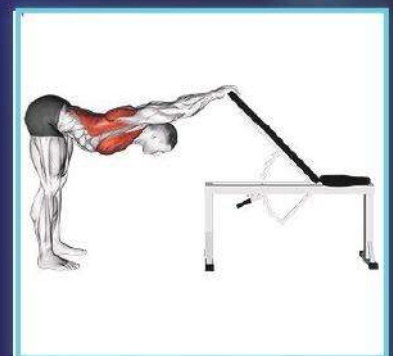
الصدر:



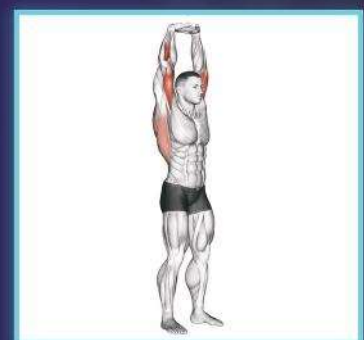
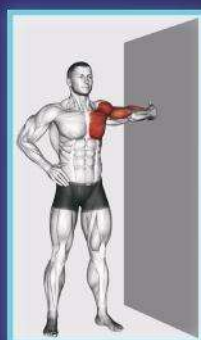
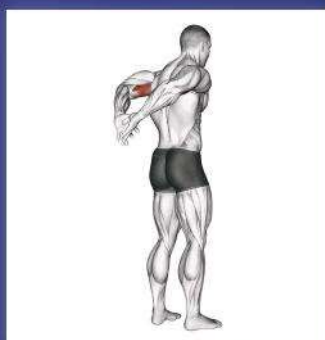
الكتف:



الظهر:



الباسيس:



معلومات عن الكارديو:

الكارديو لوحده مش بيحرق دهون، لكنه بيساعدنا في معادلة السعرات بحيث يخلينا نقدر نحرق سعرات أكثر، وبالتالي يبقى أداة قوية معناا جنب الدايت و التمرين توصلنا لهدفنا بشكل متكامل.

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

الكارديو كمان بيحسن من أدائك في تمرين الحديد عشان لما جهازك التنفسي يكون متعود على المجهود متوسط الشدة فهتلاقي نفسك بتنهج بشكل أقل مابين كل مجموعة والتانية ومش هتتعب أو تحس بالإجهاد بسرعة.

أعمل الكارديو بتاعي قبل ولا بعد التمرين؟

دائماً عندك معادين تعمل فيهم الكارديو بتاعك.
يا بعد التمرين يا في أي وقت ثاني في يومك بعيد عن ميعاد التمرين.

عشان الأولوية دائماً هتكون لتمرين الحديد اللي هتحتاج كل طاقتك فيه عشان تأدي تمارينك بالشدة الكافية و تقدر تتقدم صح.

الكارديو مش محتاج تركيز أو طاقة عالية زي التمرين، لكنه بيستهلك مخازن الطاقة في العضلات، ف يستحسن تخلي الطاقة دي لتمرينك، عشان متأثرش على أدائك و بالتالي متأثرش على الزيادة العضلية.

هل فيه فرق لو عملت الكارديو علي معدة فاضية ؟

لحظياً حرق الدهون سيكون أكثر، لكن زي ما شرحنا في جزئية التغذية.الدهون ماهي إلا طاقة مخزنة، فجسمك برضو هيفضل يوازن نفسه على معادلة الشُعرات 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:

١- LOW INTENSITY:

ده بيبقي عبارة عن كارديو شدة خفيفة زي استخدام العجلة او التريدميل. ضربات قلبك مش بتكون عالية أوي فتأثيره الجسدي من ناحية الإجهاد عليك و علي عملية الاستشفاء بتكون قليلة. و دي ميزته مش هيحط ضغط زائد عليك. و لكن مشكلته انه بيطول ممكن من نصف ساعة لساعة كاملة و ناس كثير ممكن تزهدق من ده.

٢- MEDIUM INTENSITY:

ده بيبقي عبارة عن كارديو متوسط الشدة، وبيوازن 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.

٣- HIGH INTENSITY:

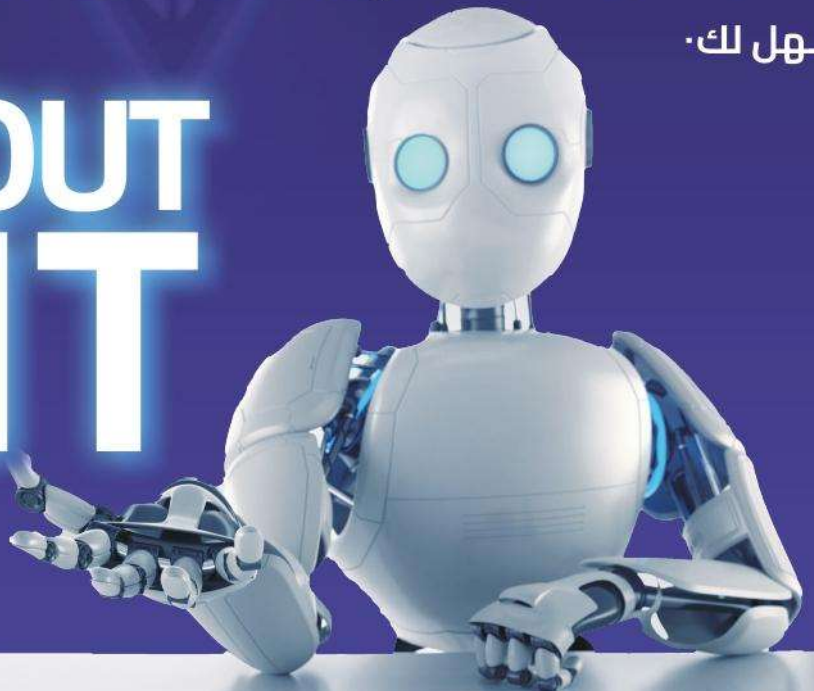
ده بيكون عبارة عن فترات مختلفة الشدة. مثال عليه بيكون أنك تجري بأعلي سرعة و مجهود عندك لمدة دقيقة و بعدها بتتمشي دقيقة تاخد نفسك فيها و بعدها تجري بأعلي سرعة ليك دقيقة و تتمشي دقيقة بعدها، وهكذا.

مميزات الكارديو ده انه بيخلص بسرعة ممكن ربع أو ثلث ساعة.
كارديو فيه تحدي و ناس كثير بتحب ده علشان متزهقش و لكن مشكلته انه
فرهق و الزيادة منه ممكن يآثر بالسلب علي عملية الاستشفاء بتاعتك

أفضل نوع بالنسبالك هكون محددهولك في النظام الخاص بيك على حسب
هدفك و تفضيلاتك، بس قبل ما نكمل خليني أشاركك غلطة شائعة جداً في
أداء الكارديو بتقلل من كفاءته و بتضيعلك وقتك.

في ناس كثير بتفضل تستخدم الـ INCLINE TREADMILL
و ده ببساطة علشان انت بتقدر تبذل فيه مجهود أعلي فتحرق أكثر في وقت
أقل، بس تلاقي الشخص رافع التريدميل و ماسك الشاشة جامد.
خليني أقولك انك كدة بتخـم نفسك علشان انت كدة قللت جامد المجهود
بتاعك، الشاشة عامل مساعد هتسهلك التمرين جامد لأنك هتبقى مش شايل
وزن جسمك كامل و بكدة انت مش هتتحرق السرعات اللي انت متخيلها.
علشان كده متمسكش في حاجة علشان تستفاد أكثر من كل دقيقة بتلعبها.
لو مش متعود تلعبه ابتدي زود تدريجياً ميل التريدميل لحد ما يبقى الموضوع
أسهل لك.

WORKOUT & FIT



نظام الكارديو الخاص بك:

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