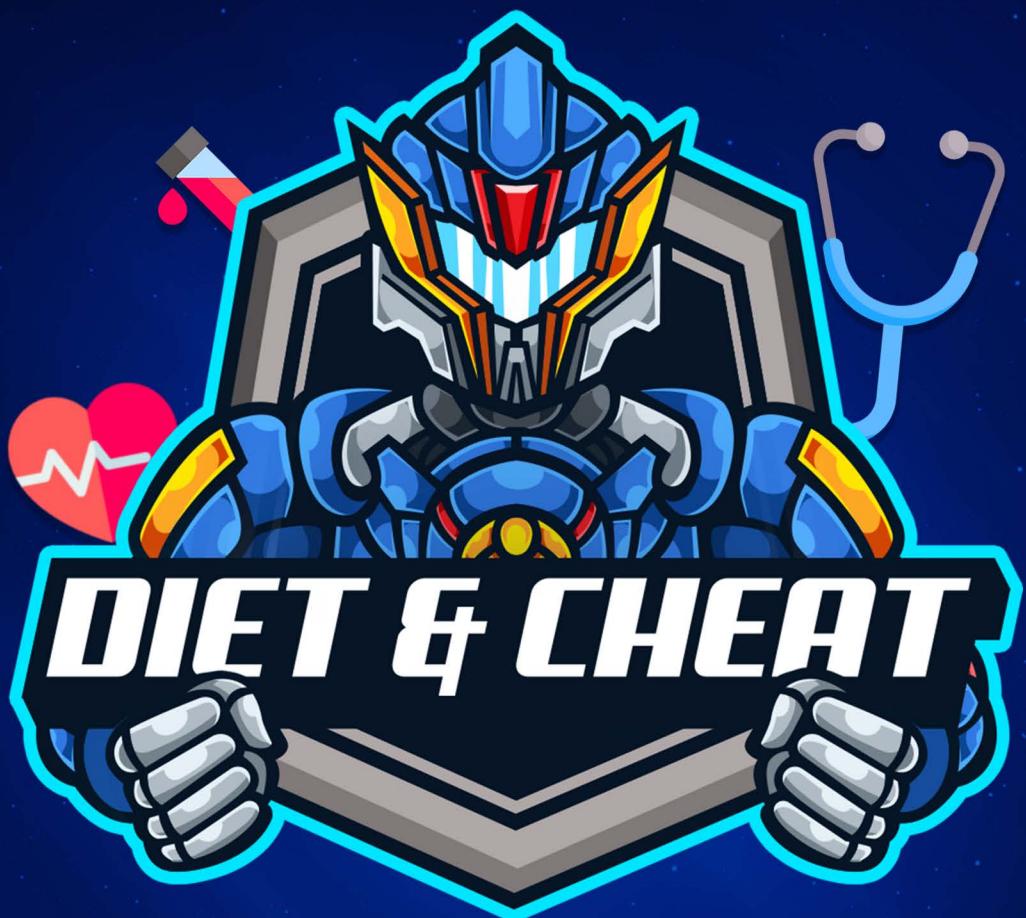


دليلك الشامل في التمارين





أهلا بيك ...

أهلا بيك في البرنامج المخصص ليك،

الكتاب ده مع نهايته هتبقي عارف معلومات ممكّن مدربين ميكونوش
عارفناها. هاخدك في رحلة لكل ما هو متعلق بالتمرين من تسخين،
التمارين اللي تختارها، أوزانك، عداتك، الفشل العضلي، حتى التنفس أثناء
التمرين و غيره. أعتقد انك متّحمس تدخل في صلب الموضوع،
ف من غير مقدمات طويلة تعالي أقولك ازاي تعمل أول خطوة
"ازاي تخلي البرنامج مناسب ليك و ممتع"
علشان نعمل حاجة قوية مع بعض !

DIET & CHEAT

محتوي الكتاب

1

مرونة التمرين و أهمية الاستمرارية

2

طرق التسخين السليمة قبل التمرين

3

طرق اختيار الوزن المناسب و أفضلهم

4

أهمية الراحة و مدتها

5

أهمية و طرق زيادة الحمل التدريسي

6

كل ما هو متعلق بالكارديو

7

الاجهاد البدني و ازاي تخلص منه

8

أهمية الراحة و الاستشفاء العضلي

9

اسئلة متنوعة و خرافات متعلقة بالتمرين

10

كلمة أخيرة

البداية

علشان توصل لهدفك لازم تعرف ان أهم حاجة هي الاستمرارية، و أكبر سبب ممكن يخليك توقف و متكملاش هو الاحباط. الاحباط سببه الرئيسي هيكون الأهداف الخيالية اللي انت بتحطها لنفسك في وقت مش منطقى انك توصل فيه. و علشان كدة أكثر من ٥٠ % من اللي بيتدوا مش بيصلوا لهم. طيب ايه الحل؟ لازم تعرف ان كل جسم استجابته غير الثاني، و ان خسارة الدهون أسهل من بناء العضلات. الدهون كدة موجودة ف سهل تنزفهم، انما العضلات انت بتعملها من العدم.

أعمل اللي عليك من حيث الدايت و اتمرن بالقوة الكافية زي ما أنا كاتبلك. وقتها هتحط محفزات كافية تخلي جسمك يبني كتلة عضلية، مع الاستمرارية اللي اتفقنا عليها هتللاقي نفسك وصلت لحنة تانية.

مرونة التمرين .١

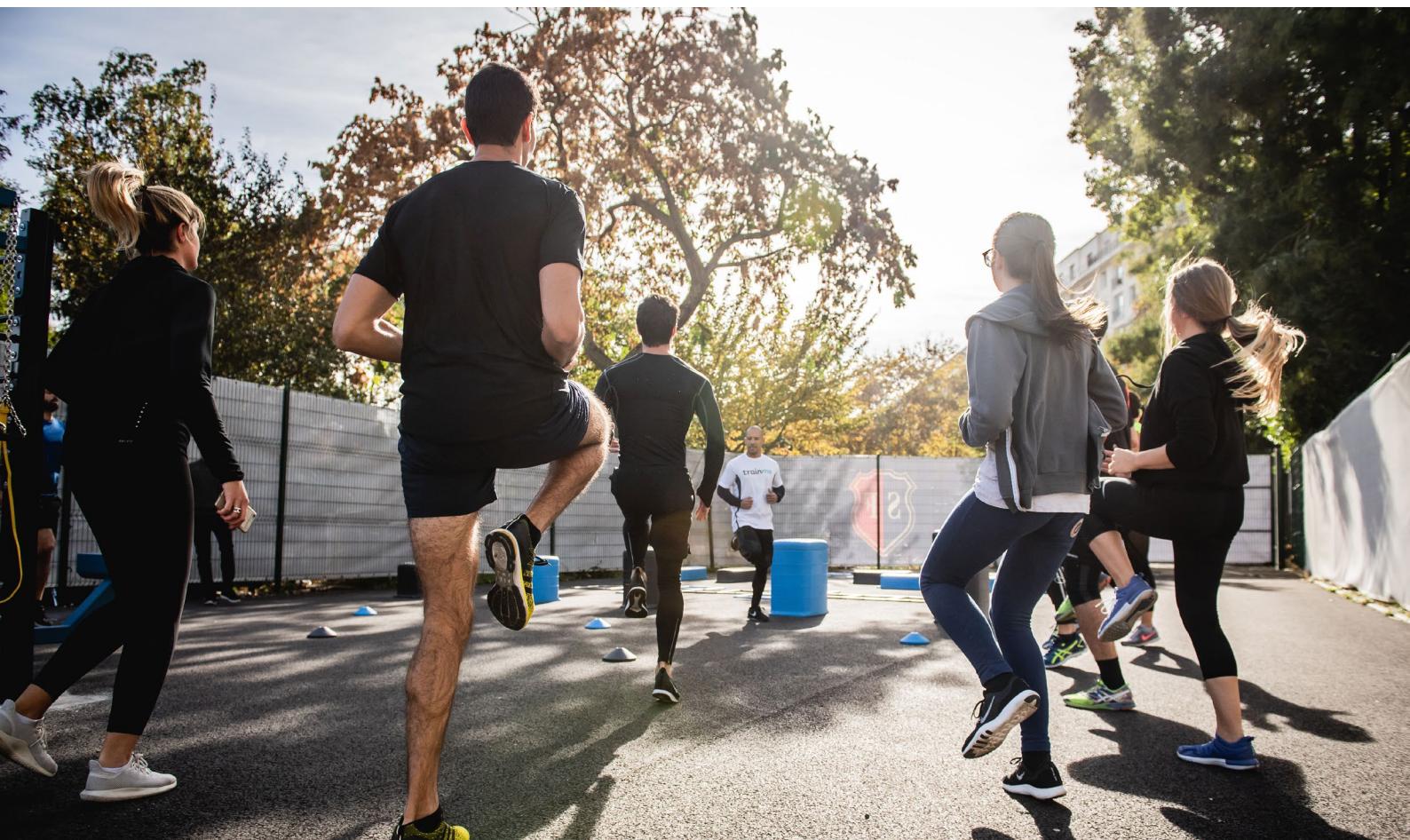


مرونة التمرين بتجي في حاجة مهمة زي تتمرن كام يوم في الأسبوع. خليني أقولك انك عندك مساحة و مرونة تختار فيها عدد الأيام المناسب لأسلوب حياتك. عندك من أول ٣ أيام لحد ٦ أيام تروح تتمرن فيهم. ده بجد؟ ايوه، الموضوع مش بيفرق زي ما انت متخيل، الاختلاف الوحيد بيكون في طول التمرينة. طبيعي لو قسمتليك حمل تمرينك على ٦ أيام هتبقي التمرينة الواحدة أقصر من لو هتمرن ٣ أيام. طيب أختار علي أساس ايه؟ علي أساس نظام حياتك. اختيار عدد الأيام المناسب لأسلوب حياتك من شغل و خلافه علشان تقدر تستمر عليه لأنطول فترة ممكنة. خدت بالك من حاجة؟ الاستمرارية، لو عايز نتيجة لازم تحط مجهود لفترة علشان تحصد نتيجة تعبك.

التسمخين

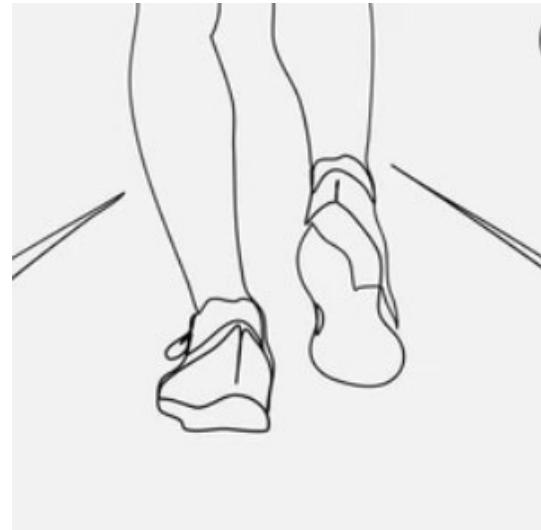
بتسخن کویس؟

من أكثر المشاكل والأخطاء ناس كثير بتقع فيها و هي التسمخين. لو مسخنتش کویس قبل التمرين هتللاقي نفسك معرض لاصابات كتير، مفاصلك بتوجعك و بتأثر عليك وقت التمرين و غير كل ده هتللاقي نفسك مش عارف تأدي کویس في النص الأول من تمرينتك لحد ما جسمك يسخن و تدخل في مود التمرين. طيب أحسن ازاي؟ عندك أربع خطوات للتسمخين



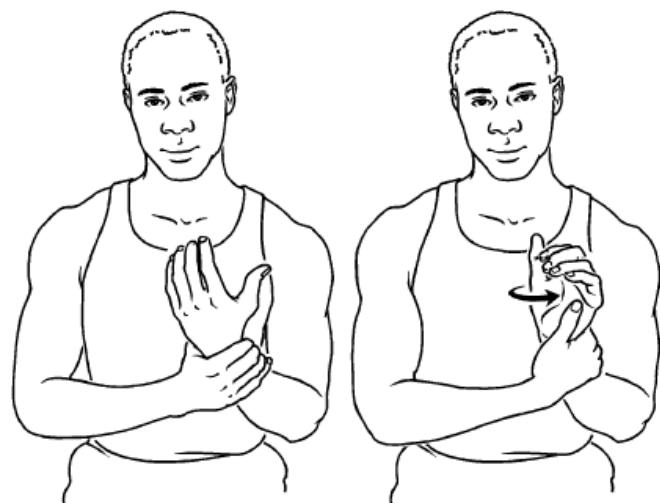
أول خطوة

درجة حرارة جسمك. لو انت داخل تمرن مينفعش انك تدخل علي أوزان تقيلة و جسمك نفسه مش مستعد للتمرين. علشان كدة لازم تسخن حرارة جسمك بالمشي علي الترید ميل او العجلة من 5-10 دقائق لحد ما تحس ان جسمك سخن معاك، وقتها هندخل علي الخطوة اللي بعدها .



تاني خطوة

تسخين المفاصل. لو مسخنتش مفاصلك هتلقي مفاصلك بتوجعك في تمارين كتير و ده أكيد هيأثر علي أدائك نفسه. علشان كدة من أهم الخطوات هي تسخين مفاصلك زي الريست، الكوع و مفصل الكتف. بتقف و تمسك ب ايديك المفصل ليديك الثانية و تبتدئ تحرك مفصل ايديك ده في شكل دائري ٢٠ عدّة لكل يد، هتحس بفرق جامد أثناء تمرينك



ثالث خطوة

تسخين أوتار الكتف.

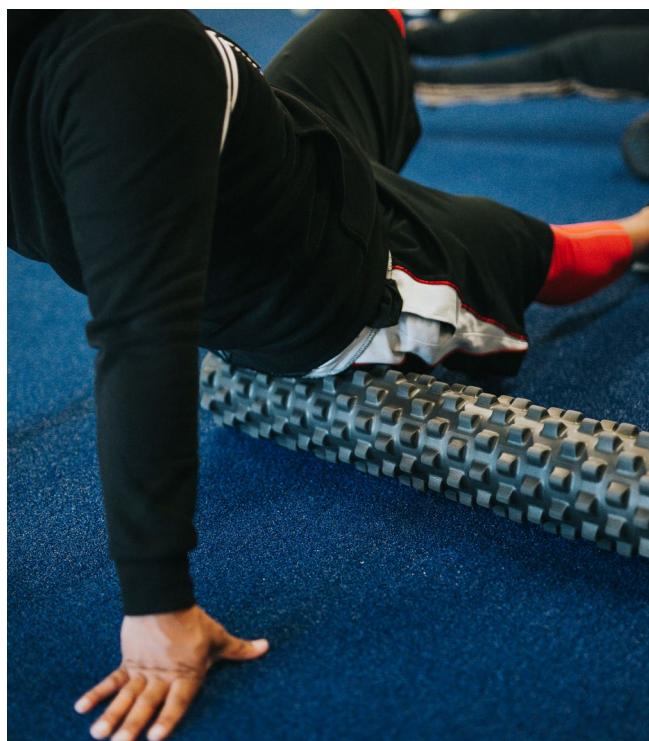
هتلقي جملة Rotator cuff منتشرة علي لسان أي حد بيروح يتمرن. دي هي أوتار الكتف و لو انت مسخنتهمش كوييس هتعرض نفسك لاصابة في كتفك أثناء التمرين. طيب ازاي اسخنهم صح؟ يفضل تستخدم كابل عندك في الجيم، بثبت الكابل علي مستوى كوعك و تمسك - زي ما باین في الصورة تحت. استخدم وزن خفيف و العاب External Rotation 10-15 قبضة و تعمل ٢٠ عدّة.

رابع خطوة

تسخين العضلة المستهدفة. كدة انت سخنت جسمك بشكل عام، دلوقتي محتاج تسخن العضلة المستهدفة قبل ما تبتدئ التمرين. بتشوف اول تمرينة انت هتلعبها و قبل ما تبتدئ التمرين بوزن تقيل، بتسخن مجموعتين او ثلاثة مجاميع بوزن خفيف تزوده تدريجياً. كمثال، لو بتلعب في تمرينتك بـ ٢٠ كيلو، سخن اول مجموعة بـ ١٠ كيلو و بعدها بـ ١٢ كيلو او الوزن المتوفر عندك بعدها و بعد كدة اخر مجموعة بـ ١٠ كيلو مثلاً.

بكدة تكون انت خلصت التسخين بتعالك، خد نفسك او ريح و أول ما تحس انك جاهز ! ابتدئ تمرينتك

لحد اللحظة دي انت المفترض تمام الخطوة اللي جايـة هتقـف محـتار و مش عـارـف تتـصرف اـزاـي.



اذاي تختار الوزن بتابعك . 3

أعتقد ده من أهم الأسئلة اللي انت محتاج اجابتها، خليني أقولك ان فيه أكثر من اسلوب تقدر تستخدمه علشان تختار الوزن بتابعك. هشرحلك كل أسلوب منهم و في الآخر هقولك أفضل اسلوب تقدر تستخدمه .



1 REP MAX (RM)

طيب ايه علاقه ده بيک؟ هتلaci بعض المدربين يستخدموا الاسلوب ده مع المتدربين، بحيث انه عدد من التمارين و يقولك اختبر ال RM يحدلك 1 بتعالك فيهم، بعدها بتستخدم الوزن الناتج عنهم و تضريه في ٨٠% و ده بيقي الوزن المناسب ليك لاستخدامه في التمرين ده.

يعتبر الاسلوب ده من أفضل الأساليب لو انت هدفك هو قياس القوة بتعالك، و لكن له أسباب كثير تخليني أقولك انه مش أفضل أسلوب تستخدموه في تمرينك.

أول سبب، هو انك بتزود فرص الاصابة عندك خصوصاً لو انت مبتدئ أو اول مرة تجرب الاختبار ده.

ثاني سبب، هو وضع حمل شديد علي جهازك العصبي و عضلاتك من ارهاق و ده طبعاً هيأثر عليك في أدائك في التمرين.

ثالث سبب، هو الوقت. مينفعش انك تستخدم الاسلوب ده في كل التمارين و ال موضوع هياخذ منك وقت مضاعف في الأول لحد ما تعرف تقنه و تتعود عليه، علشان كده هو ممكن مييقاش مناسب ليك أو لأي شخص هدفهم الأساسي هو زيادة الكتلة

يعتبر الاسلوب ده من الأساليب المتعارف عليها من زمان خصوصاً لو عايز تعرف مدى قوتك و قدرتك على رفع الأوزان الثقيلة. بكل بساطة الفكرة اللي وراها هي انك بتحدد تمرين معين و بتختبر قوتك فيه بانك تشوف ايه أثقل وزن تقدر تسيله بأداء حركي كامل و صح لعدة واحدة. و علي أساس النتيجة دي ممكن كل فترة تعيد التجربة و تشوف هل قوتك بتزيد ولا لا. طبعاً لو شيلت وزن أثقل ف كدة قوتك بتزيد.



بكل بساطه هتسخدم جهاز ال 1RM CALCULATOR
 هنا بتختار التمرين اللي انت حابب تشووف ال 1RM
 بتاعك فيه و بتجيبي وزن تقدر تلعب بييه 3-6 عدات .
 بعدها بتاخذ الوزن ده و تحطه في ال CALCULATOR
 هيحسبك بالتقريب أثقل وزن تقدر تلعب بييه عده
 واحدده هيكون ايه

لو عايز تحسب ال RM1 بتاعك بطريقه امنه
[أضغط هنا](#)

لو حابب تقرأ أكثر عن 1RM
[أضغط هنا](#)

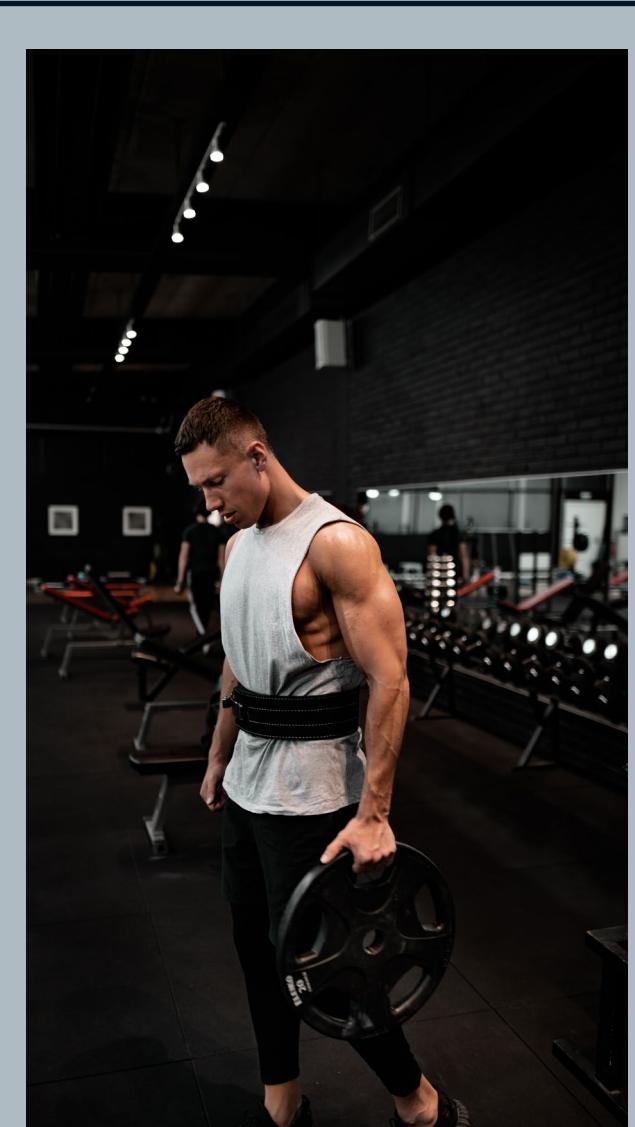
1RM
تعمل اى لو عايز تحسب
بتاعك من غير ما تعرض نفسك
للإصابة ؟



REPS IN RESERVE (RIR)

من أفضـل الأـسـاليـب المستـخدمـة حالـياً هو الـ Reps in Reserve . خـلينـي أـشـرـحـلكـ اـيهـ هوـ وـ اـزـايـ تـعـرـفـ تـطـبـقـهـ.ـ المـوـضـوـعـ باختـصارـ هوـ عـبـارـةـ عنـ قـرـبـكـ اوـ وـصـولـكـ لـلـفـشـلـ العـضـلـيـ.ـ بـمـعـنيـ،ـ لوـ اـنـتـ دـلـوقـتـيـ لـعـبـتـ فـيـ تـمـريـنـةـ مـعـيـنـةـ لـحدـ ماـ جـبـتـ أـخـرـكـ اوـ بـمـعـنيـ تـانـيـ الفـشـلـ العـضـلـيـ (ـهـنـقـولـ .ـ اـعـدـاتـ)،ـ بـكـدـهـ هـتـبـقـيـ اـنـتـ خـلـصـتـ كـلـ الـعـدـاتـ بـتـاعـتـكـ اللـيـ تـعـرـفـ تـلـعـبـهاـ،ـ يـعـنـيـ مـفـيشـ أـيـ عـدـةـ عـنـدـكـ فـيـ التـانـكـ كـانـ مـمـكـنـ تـلـعـبـهاـ وـ مـلـعـبـتهاـشـ،ـ وـ بـكـدـهـ اـنـتـ الـ RIRـ بـتـاعـكـ كـامـ؟ـ صـفـرـ.ـ اـنـتـ خـلـصـتـ كـلـ الـعـدـاتـ المـمـكـنةـ وـ وـصـلـتـ لـلـفـشـلـ العـضـلـيـ.ـ يـبـقـيـ كـدـهـ 0ـ RIRـ مـعـناـهـ الفـشـلـ العـضـلـيـ.

طـيـبـ لـوـ اـنـتـ بـدـلـ ماـ تـلـعـبـ الـ 10ـ عـدـاتـ دـوـلـ لـعـبـتـ 9ـ عـدـاتـ بـسـ وـ وـقـفـتـ؟ـ كـدـهـ اـنـتـ فـيـ عـدـةـ كـانـ مـمـكـنـ تـلـعـبـهاـ وـ تـوـصـلـ لـلـفـشـلـ العـضـلـيـ بـسـ اـنـتـ مـلـعـبـتهاـشـ،ـ شـايـفـ الـعـدـةـ الـ 1ـ.ـ اـنـتـ سـبـتهاـ دـيـ؟ـ خـلـيـتـكـ بـعـيـدـ عـنـ الفـشـلـ العـضـلـيـ بـعـدـةـ وـ بـكـدـهـ فـيـ عـدـةـ اـنـتـ سـبـيتهاـ فـيـ التـانـكـ عـنـدـكـ،ـ كـدـهـ الـ RIRـ بـتـاعـكـ كـامـ؟ـ اـ.ـ طـيـبـ لـوـ وـقـفـتـ عـنـ 8ـ عـدـاتـ؟ـ يـبـقـيـ اـنـتـ كـدـهـ كـنـتـ بـعـيـدـ عـنـ الفـشـلـ العـضـلـيـ بـعـدـتـينـ يـعـنـيـ الـ RIRـ بـتـاعـكـ يـزـيدـ كـلـ مـاـ اـنـتـ بـتـيـعـدـ عـنـ الفـشـلـ العـضـلـيـ.



ازاي تطبق الـ RIR؟

بكل بساطة هتختر وزن انت شايفه مناسب لنطاق العدات اللي أنا كاتبهولك، هتجرب تلعب بيها و تخلي شخص واقف معاك للحماية فقط لو انت احتجت و تلعب لحد ما تجيب أخرك. لحد ما توصل للفشل العضلي، لو لعبت و وصلت للفشل العضلي في النطاق اللي أنا كاتبه يبقى كدة انت مختار وزن صح و هتلعب بيها بعد كدة من غير ما توصل للفشل العضلي (هتسيب من عدة لثلاثة) عندك في التانك.

لو وصلت للفشل العضلي بعد النطاق اللي أنا كاتبه، يبقى الوزن ده خفيف و هتحتاج تستخدم وزن أثقل.

لو وصلت للفشل العضلي قبل النطاق اللي أنا كاتبه، يبقى الوزن تقيل بزيادة ٧ خففة درجة و العب بيها.



لو حابب تقرأ زيادة
عن الـ RIR
[اضغط هنا](#)

RATED PERCEIVED EXERTION (RPE)

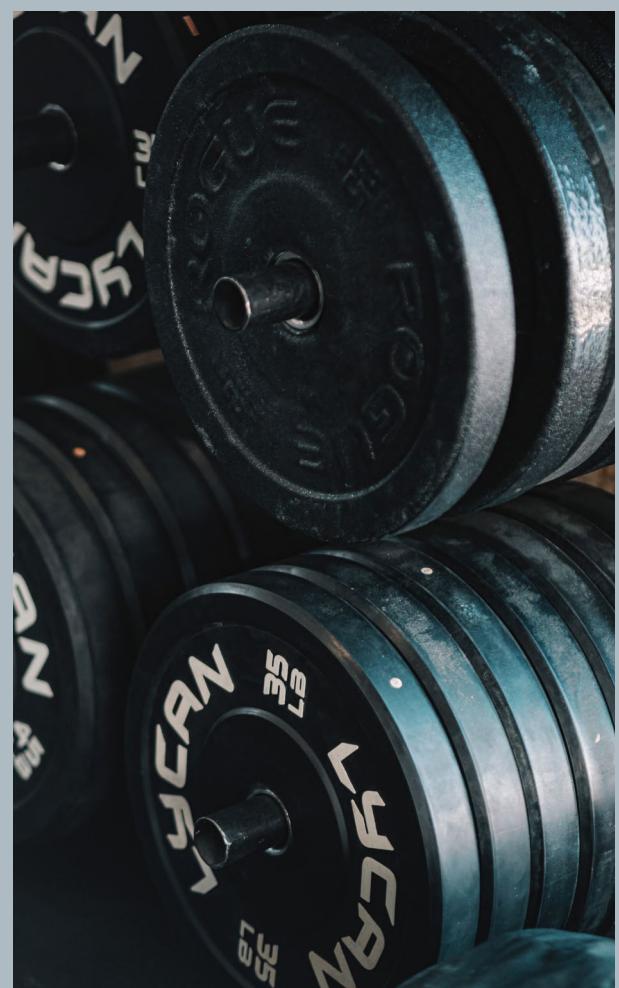
ده آخر اسلوب هكلمك عليه و هو نفس الفكرة بالضبط زي ال RIR و لكن الأرقام معكوسه, ازاي؟

لو الفشل العضلي في ال RIR كان 0 ف هنا في ال RPE هو 10. لو انت وقفت بعيد عن الفشل العضلي بعدة و ال RIR 1 ف ده معناه ان المجهود بتاعك كان عالي جداً في التمرين ده و ال RPE بتاعك 9. للتبسيط أكثر, هسيبللك جدول تحت مقارنة بين ال RIR و ال RPE

RIR VS. RPE AUTOREGULATION

RIR (REPS IN RESERVE)	RPE (RATE OF PERCEIVED EXERTION)
0	MAX EFFORT ACTIVITY 10
1	VERY HARD ACTIVITY 9
2-3	VIGOROUS ACTIVITY 7-8
4-5	MODERATE ACTIVITY 5-6
6-8	VERY LIGHT ACTIVITY 2-4
9-10	LIGHT ACTIVITY 1-2

لو عايز تقرأ زيادة عن ال RPE [اضغط هنا](#).



الملخص

أول حاجة

بس علي نطاق العدات لكل تمرينة مكتوب بالك. علي أساس النطاق ده هتخثار وزن منطقى تجرب تشيله.

1

تاني حاجة

هتجيب صاحبك أو أي شخص يقف وراك للحماية فقط من أي اصابة انما ميساعدكش في التمرين.

2

ثالث حاجة

هتلعب لحد ما تجيب أخرك او لحد ما توصل للفشل العضلي و هتقارن العدات.
لو الفشل العضلي بتعاك كان في النطاق المكتوب، كدة تمام.
لو الفشل العضلي كان أعلى من النطاق المكتوب، كدة الوزن خفيف تقل.
لو الفشل العضلي بتعاك كان أقل من النطاق المكتوب، كدة الوزن تقيل خفف.

3

رابع حاجة

هتلعب بالRIR Scale من (0-3) زي ما شرحتلك فوق. مش لازم توصل للفشل العضلي علشان تزيد عضلات، بالعكس ده هيحط حمل زائد علي جهازك العصبي و عضلاتك و هيزيود فرص اصابتك. طول ما انت قريب من الفشل العضلي ف كدة انت بتدي جسمك المحفز اللازم لزيادة الكتلة العضلية بنسبة ارهاق اقل، كدة انت الكسبان.

4

لو عايز تقرأ البحث عن عدم لزوم الوصول للفشل العضلي [اضغط هنا](#) ، او [هنا](#).

أهمية الراحة و مدتها

لما بتخلص مجموعتك هتقدر و محatar مفروض تريح قد ايه قبل ما تكمل تاني.

هل نص دققيقة؟ ولا ؟؟ ولا قد ايه؟

خليني الأول أقولك مشاكل قلة الراحة. لو ريحست فترة قليلة هتللاقي ان ده مأثر عليك بالسلب في المجموعة اللي بعدها. و ده ليه كذه سبب، لما بتتمرن انت بتتمرن عضلاتك و بتستخدم جهاز التنفس و قلبك لضخ الدم و ذهنياً لازم تكون حاضر علشان تتمرن بأحسن كفاءة.

لو انت ريحست لفترة قليلة ممكن توقف تمرينك مش علشان العضلة المستهدفة جابت اخرها، بالعكس ممكن ده يكون بسبب انك لسه بتنهج من المجموعة القبيلها و مش قادر تأخذ نفسك. او انك ذهنياً مش جاهز تشيل الوزن ده تاني و وقتها هتحس ان الوزن اصعب و مش هتقدر تكمل عداتلك. او ان عضلاتك المساعدة تكون هي المرهقة و وقتها برضه هتحتاج توقف تمرين.

طيب هل فيه وقت معين مفروض أريح بيه لكل التمارين؟ لا. و ده بسبب ان مش كل التمارين شبه بعض. التمارين المركبة بتبقى أصعب من تمارين العزل و علشان كدة هتللاقي انك تحتاج تريح وقت أكثر بعض تمارين المركبة عن تمارين العزل.

من الآخر أريح قد ايه؟ خليني أديلك نطاق تريح فيه. لتمارين العزل تقدر تريح من دقيقة لدقيقة و نص. انما للتمارين المركبة ممكن تزود أكثر لحد ٣ دقائق.

زيادة الحمل التدريجي . 5.



الـ Progressive Overload او زيادة حمل التمرين هتللاقيه حديث الساعه عند كل الناس. تعالي أشرحلك ايه ده و ازاي تطبقه.

جسمك بيتعود. بمعني؟ أي ضغط بتحطه علي جسمك ف هو مش شايفه او مدرك ايه ده بس بيحاول يتأقلم عليه علشان لو اتحط فيه تاني بيقي مستعد له. نفس الفكرة في التمرين، لما بتمرن ده حمل و ضغط انت بتحطه علي جسمك، لو انت لعبت نفس التمرين كل مره بنفس الأوزان و العادات و المجاميع هتللاقي نفسك بتتحسن و توصل لنتيجة لحد مرحلة معينة جسمك هيكون تأقلم علي شدة او صعوبة التمرين و بالنسبةه بقى الموضوع عادي مفيش أي سبب او محفز يخليه يزيد عضلات تاني.

علشان كده دايمًا هتللاقيني بقولك هنحتاج نصعب في التمرين كل فترة. الصعوبة دي بيكون ليها كذه شكل.

3

ثالث شكل

انك تزود عداتك، ممكن
ثبت الوزن الـ-انت شايله
لو مش قادر تزود عنه و
تزود عدد التكرارات بالوزن
ده. حتى لو عدة واحدة، ده
كافى انه يحط جسمك
تحت ضغط جديد.

2

تاني شكل

انك تزود أوزانك، لو
بتلعب بوزن و بقى سهل
عليك في النطاق
المكتوبلك، يبقي كدة
انت قوتك بتزيد و تقدر
تكسر وزن و تزود عنه.

1

أول شكل

انك تزود بطريقة مباشرة
عدد المجاميع الـ- بتلعبها
لكل عضلة. بمعنى بدل ما
تلعب ١٢ مجموعة لا
خلיהם ١٤. كدة انت خليت
في مجموعتين زيادة عن
الجسمك كان متعدود
عليه، ف يتحط تحت
ضغط جديد و يتحفز
لزيادة الكتلة العضلية.

5

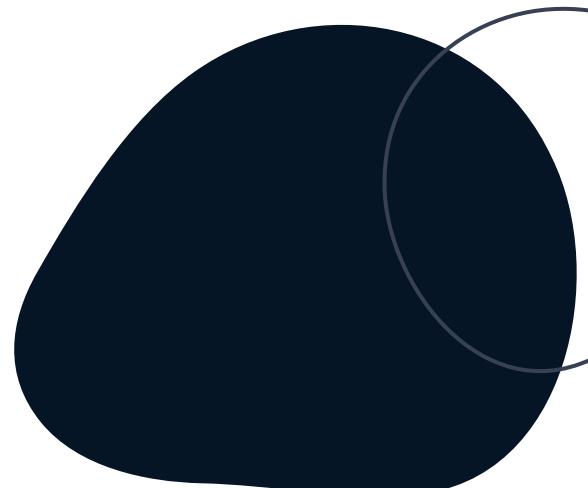
آخر شكل

تقدر تزود شدة التمرين
بأساليب متقدمة تدخلها
في النظام بتعاونك. زي ايه؟
خليني أشرحهم لك واحدة
واحدة.

4

رابع شكل

انك تقلل مدة الراحة. لو
انت مش عارف تعمل اي
حاجة من دول ف بكل
سهولة انت تقدير تقلل
مدة الراحة الجسمك و
عضلاتك كانوا متعددين
عليها، ده هيختلي العضلة
هيبيقي بالنسبة لها الحمل
أثقل و ضغط جديد.





SUPER SETS

ده تكنيك باختصار تقدر تستخدمه لزيادة صعوبة التمرين. عباره عن ايه؟ عباره عن انك بتختار تمرينتين و تلعب مجموعه من أول تمرينه و بعدها علطول مجموعه من تاني تمرينه من غير راحه في النص. بعد ما تخلص كده انت خلصت أول مجموعه من السوبر ست. كمثال: لو مكتوبلك ٣ مجامييع لتمرينتين مختلفين، هتلعب مجموعه من الاولي و بعدها علطول مجموعه من الثانية و بعدها تريح كده انت خلصت أول مجموعه من الـ ٣ مجامييع المكتوبين. تقدر تلعب تمرينتين مختلفين لنفس العضله و تقدر تلعب تمرينه لكل عضله و عكسها زي سوبر ست بايسبيس مع ترايسبيس.

GIANT SETS

مش ال Supersets كانوا تمرينتين ورا بعض؟ ال Giant Sets لثلاث تمارين ورا بعض لنفس العضله. كمثال، هتلعب مجموعه من ثلاثة تمارين مختلفين لعضله الظهر ورا بعض من غير راحه. لما تخلصهم كده انت خلصت مجموعه واحدة من الـ Giant Set.

DROP SETS

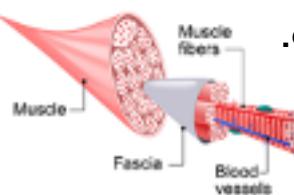
ال Drop Sets من الأساليب المرهقة و علشان كده مينفعش تخلي تمرينتك كلها بالاسلوب ده. الدروب ست بتكون عباره عن انك بتلعب مجموعتك عادي و بعد ما تخلص من غير ما تريح بتخفف الوزن بـ ٢٠% و تلعب مجموعه كمان. خلصت؟ من غير ما تريح تقوم مخفف الوزن تاني بـ ٢٠% و تلعب مجموعه كمان. ممكن تكرر الاسلوب ده مرتين او ثلاثة، ب kedde انت مش بتكون زودت جامد في مجامييع التمارين بس طلعت بأعلي استفاده من المجامييع الزيادة اللي لعبتها دي. يفضل تخلي الاسلوب ده في اخر تمرينك مش أوله.

PARTIAL REPS

أسلوب تاني تقدر تدخله في نظام تمرينك، هنا انت بتخلص مجموعتك و احنا متفقين انك خلاص بتكون شبه جبت أخرك، بدل ما توقف و تريح لا هتلعب حوالي 0 عدات زيادة بس ب نفس المدى الحركي للتمرينة. طب ليه أعمل حاجة زي كدة؟ أولاً ده هيزيود من الحمل المستخدم على العضلة ف بيزيود عملية الـ Mechanical Tension و هو باختصار الضغط المحظوظ على العضلة. تاني حاجة انت لعبت عدات أكثر و ده هيزيود من ضخ الدم للعضلة و هنا هتللاقى نفسك زوست من عملية الـ Metabolic Stress و بكرة انت ه تكون زوست حمل التمرين بتعالك.

FST7

الـ FST7 أو "Fascia Stretch Training 7" هو نظام تم انشائه عن طريق المدرب المشهور هاني رامبود، و الفكرة جايه من اسم النظام، بتلعب 7 مجامييع على العضلة المستهدفة. الفكرة اللي وراها انك بتتفعل الأنسجة و الغشاء الليفي (Deep Fascia) اللي بيغطي العضلات و الأوعية الدموية المحيطة.



ده بيحصل بالضغط، ضخ الدم و الستريتش العالي اللي بتحطه على العضلة المستهدفة لما تلعب بالحمل العالي ده. نظام التمرين ده مرهق جداً فيفضل انك تلعبه في آخر تمرينة عندك مش في الأول و للعضلات الكبيرة متعملوش أكثر من مرة في الأسبوع.

بتلعب 7 مجامييع من 1-8 عددة بوزن مناسب. تقدر تخفف الوزن مرة أو اتنين علي مدار الـ 7 مجامييع علشان تفضل في نفس نطاق العدات و يفضل انك تستخدم تمارين عزل أو أجهزة للنظام ده، بلاش التمارين المركبة علشان هتزود الارهاق البدني و العصبي و مش هتعرف تعزل العضلة المستهدفة بأفضل طريقة.
لو حابب تقرأ أكثر عن النظام ده تقدر تدخل علي [اللينك ده](#).

ده اختصار لـ "Every Minute On The Minute" ، الأسلوب ده بحددلك فيه عدد تكرارات معين لتمرين لمدة معينة. كمثال: لو قولتلك ٢٠ عددة ضغط في الدقيقة لمدة ٥ دقائق. هنا هتلعب أول ٢٠ عددة ممكن ياخدوا منك ٣٠ ٣ ثانية، وقتها هتريح ال ٣٠ ٣ ثانية التانيين و أول ما تخلص الدقيقة تقوم لاعب ٢٠ عددة ثاني. وقتها هتاخذ وقت أطول ممكن مثلًا ٤٠ ٤ ثانية، فتريح ال ٤٠ الباقيين و تنزل تلعب ضغط ثاني و هكذا لحد ما تخلص ال٥ دقايق. طبعاً الموضوع بيصعب مع مرور الدقايق علشان هتللاقي نفسك بتريح أقل.

LADDERS

مجاميع عداتها بتزيد لحد ما توصل لعدد التكرارات المحدد و تنزل بالعدد تدريجياً ثاني. ex: خلينا نحدد نطاق العدات من ١-٥. هتبتدி أول مرة تلعب عددة و بعدها تريح ١ ثوانٍ و بعدها تعيد و تلعب عدتين. بعدها تريح ١٠ ١ ثوانٍ و تعيد تلعب ٣ عدات و هكذا لحد ما توصل لل٥ عدات. وصلتلها خلاص؟ هتنزل بقى تدريجياً هتلعب مجموعة ٤ عدات و تريح ١٠ ١ ثوانٍ و بعدها هتلعب ٣ عدات و تريح ١٠ ١ ثوانٍ لحد ما تخلص التمرين بتاعك. الأسلوب ده هيساعدك خصوصاً لو بتنمرن في البيت بأوزان محدودة.

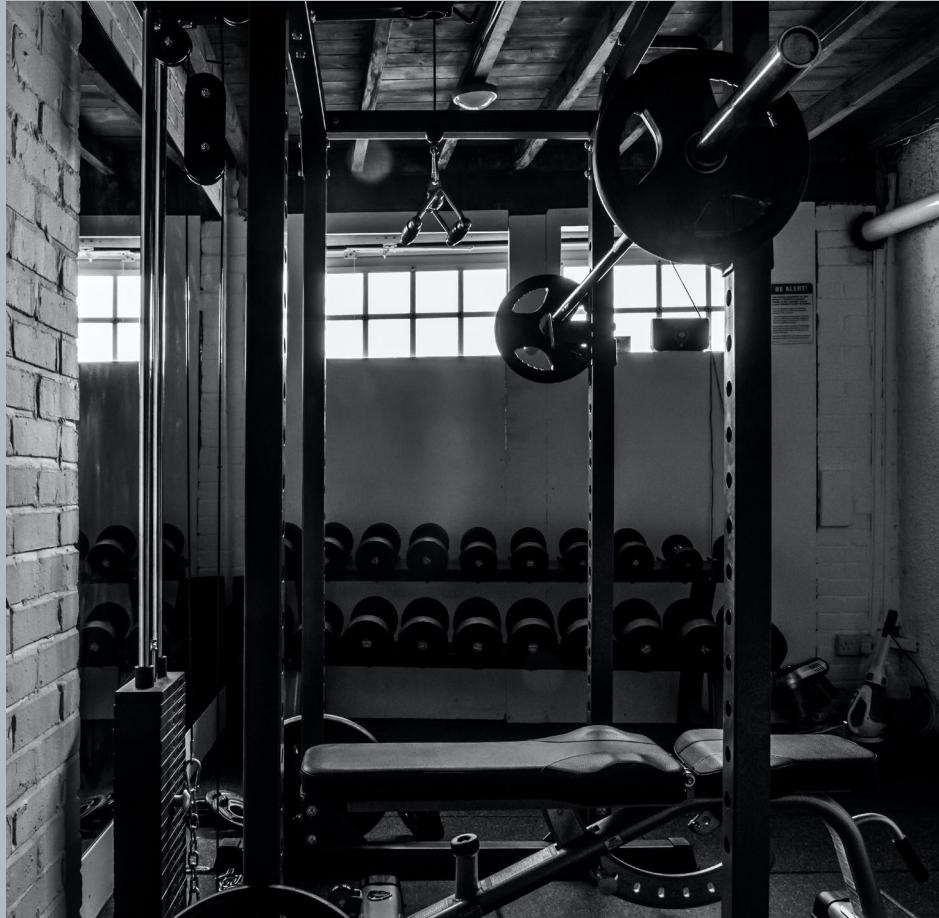
ACCUMULATION

هنا التمرين بيبيقي عباره عن تحديد عدد تكرارات معين لأكثر من تمرينه سواء في وقت محدد أو في أسرع وقت ممكن ليك. كمثال: حددت انك تلعب ٣٠ ٣ عددة عقلة، ٥٠ عددة ضغط و زيهم سκواتs. هتبتديء انك تشفو مين أصعب تمرينة فيهم، هنقول مثلًا العقلة. فهوتقسم ال ٣٠ ٣ عددة دول علي عدد مجاميٌع مثلًا ٥ مجاميٌع في ٦ عدات. بعد كل مجموعة هتقوم لاعب ١٠ ضغط و ١٠ سκوات و تعيد تاني نفس الترتيب من غير راحة. بعد ما تخلص ال٥ مجاميٌع عقلة هتللاقي نفسك خلصت كل العدات لل٣ تمارين بتاعك. الأسلوب ده ممكن يفيدك لو برضه بتنمرن في البيت بأوزان محدودة.

AMRAP

ده اختصار لجملة "As Many Rounds/Reps As Possible". بمعنى اني بحددلك عدد تمارين معين هنقول مثلًا ٤ تمارين مختلفة و بحددلك عدد تكرارات معين كمثال ١٠ عدات لمدة ٥ دقايق. وقتها هتلعب ال٤ تمارين ورا بعض، هتلعب كل تمرين ١٠ عدات و لما تخلصهم كده هتكون خلصت جولة، هتعيد تاني لمدة ٥ دقايق بأقل عدد راحة و تشفو في الآخر كدة انت لعبت ٩٧ جولة.

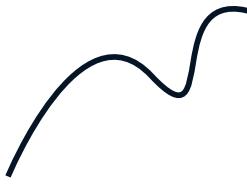
الملخص



-عندك أكثر من شكل تقدر تزود بيه حمل التمرين بتاعتك و الزيادة دي بتبقى هدفها هو انك كل ما جسمك يتعود علي حمل تمرين تحط عليه ضغط جديد بحيث يفضل دايماً فيه حافز أو سبب مقنع لبناء الكتلة العضلية.

-الزيادة بتيجي علي كذه شكل، تقدر تزود أوزانك، عداتك، المجاميع. و برضه تقدر تقلل فترة الراحة بتاعتك أو تزود من الأساليب المتقدمة المشروحة فوق. أهم حاجة انك تتبع معايا دايماً خطوة بخطوة علشان أقولك ايه أفضل وسيلة نقدر نستخدمها في كل مرحلة.

تعمل ايه بعد التمرين؟



معظم الناس بتخلص تمرين و تمشي علطول، ده مفيهوش مشكلة بس انا هنا جي أقولك الأفضل. بعد ما تخلص تمرينك يفضل انك تعمل ستريتشات على وضع الثبات "Static Stretches" ، ده ببساطة هيحافظ علي مرونتك أو ال Flexibility بتاعك، و في نفس الوقت هتقلل من ال DOMS أو الوجع بعد التمرين بسبب زيادة ضخ الدم.

لكل حركة بتثبت عليها من ٣٠-٢٠ ثانية و بتعيد الحركة من مرتين لثلاثة.

مثال للحركات دي Stretch, Overhead Triceps Stretch, Biceps Stretch, Cobra Pose, Seated Butterfly Stretch وغيرها. هسيتلك [اللينك ده](#) لو حاب تقرأ زيادة و تشوف بعض الأشكال اللي هتساعدك لو عملتها بعد التمرين.



لـ عـاـيـز تـقـرـأ زـيـادـة عـن
الـ Cool Down الـ أـضـفـط هـنـا

هل ممكن أعمل الحركات الثابتة دي قبل التمارين؟

لـ، مش بفضل خالص تعامل الـ Static Stretches قبل التمرين و دـ بسبب ان في كـذـه بـحـث أـثـبـت ان الحركـات الثـابـته قبل التـمـرـين بـتـقلـل من القـوـة العـضـلـيـة بـتـاعـتك و هـيـقـى لـيـها تـأـيـر سـلـبـى عـلـيكـ.

يفضل قبل التمرين تعمل Dynamic Stretches في التسخين بتعاونك زي ما شرحتلك فوق علشان تزود درجة حرارة جسمك. بتعمل كل حركة ١٠-١٥ عدد هسيبلوك مثال للحركات دي و لو حابب تقرأ زيادة [اضغط هنا](#).

آخر حاجة و هي انك لو بعد التمرين عندك كارديو، طريقة من طرق الـ Cool Down هي انك توقف الكارديو تدريجياً. كمثال، بتقلل السرعة المستخدمة على الـ Treadmill تدريجياً علشان تقلل عدد ضربات قلبك بالتدريج.

فوائد تبريد الجسم هو انك بترجع درجة حرارة جسمك تدريجياً زي الأول، بتحافظ علي ضغط الدم ف مش هتدوخ و بتقلل الـ Lactic Acid في العضلات، كل دى فوائد هتحسن من عملية الاستشفاء و المرضنة بتاعتك.

CARDIO



هنا هنتكلم عن مواضع كثير خليني
أقسمو مملك واحدة واحدة.



أعمل الكارديو بتعالي قبل ولا بعد التمرين؟

خليلك عارف انك دائمآ عندك معادين تعمل فيهم الكارديو بتعالك. يا بعد التمرين يا في أي وقت ثاني في يومك بعيد عن ميعاد التمرين. ليه؟ من أشهر الغلطات لما تلاقي واحد داخل يتمنن كارديو شديد قبل التمرين. خليني أقولك ان ده هيأثر بالسلب عليك علشان جسمك هيسخدم مخازن الجلايكوجن من العضلات كمصدر طاقة، ده هيخليلك مفرهد و طاقتكم قليلة من قبل ما تبتدئي تتمرن أصلًا. أكيد ده هيباقي ليه تأثير سلبي عليك علشان أدائك هيأثر بالسلب و مش هتقدر تشيل الأوزان أو تلعب بالشدة الكافية. وبالتالي مش هتعرف تعمل زيادة في حمل التمرين و وبالتالي زيادتك للكتلة العضلية هتتأثر. علشان كدة يا اما تخلي الكارديو بتعالك بعد التمرين يا اما تبعده عن وقت التمرين خالص.

هل فيه فرق بين الكارديو علي معدة فاضية و أنت واكل؟

المفاجأة هنا برضه لا. أبحاث كتير أثبتت ان الكارديو علي معدة فاضية ايوة ممكن تخليك تحرق دهون زيادة في وقتها، ولكن جسمك ذكي و بالتتابع علي مدار اليوم مقدر حرقه للدهون بيقلله و في الآخر هتلaci النتيجة واحدة. فاختار المناسب لحياتك و يومك أكثر و مع الاستمرارية هتوصل لهدفك. لو عايز تقرأ البحث كامل [أضغط هنا](#).

أنواع الكارديو و ايه احسنهم؟

عندك ٥ أنواع للكارديو، خليني أشرحهم لك.

.HIIT أو HIGH INTENSITY-٣

ده بيكون عبارة عن فترات مختلفة الشدة. مثلاً عليه بيكون أنك تجري بأعلي سرعة و مجهود عندك لمدة دقيقة و بعدها بتتمشي دقيقة تاخذ نفسك فيها و بعدها تجري بأعلي سرعة ليك دقيقة و تتمشي دقيقة بعدها و هكذا. مميزات الكارديو ده انه يخلص بسرعة ممكن ربع أو ثلث ساعة. كارديو فيه تحدي و ناس كثير بتحب ده علشان متزهقش. و لكن مشكلته انه مرهق و الزيادة منه ممكن يؤثر بالسلب علي عملية الاستشفاء بتعاتك. في نوع الكارديو ده هتللاقي جسمك مجبر انه يستهلك النشويات في الأول لانتاج الطاقة الهائلة اللي انت تحتاجها و مع مرور الوقت هيضطر انه يستخدم كمان مخازن الدهون بطريقه عملية أكثر علشان يمدك بالطاقة و تعرف تكمل الكارديو بتعاتك. ده بالتتابع هيسجن من قدرة جسمك في عملية درق الدهون لاستخراج الطاقة.

LOW INTENSITY- ١

ده بيبيقي عبارة عن كارديو شدة خفيفة زي استخدام العجلة او التريدميل، ضربات قلبك مش بتكون عالية او في فتأثيره الجسمي عليك و علي عملية الاستشفاء بتكون قليلة و دي ميزته مش هيحط ضغط زائد عليك. و لكن مشكلته انه بيتطول ممكن من نصف ساعة لساعة كاملة و ناس كتير ممكن تزهق من ده.

MEDIUM INTENSITY-٤

ده بيبيقي عبارة عن كارديو متوسط الشدة، دقات قلبك بتكون بين ٦٤-٧٦٪ من أقصى قدرة لدقات قلبك. تقدر تحسب ده عن طريق سنك. بتشيل سنك من ٢٢-٣٠. مثلاً نوع الكارديو ده هو المشي السريع لدرجة الجري الخفيف.

DON'T GIVE UP
THE BEGINNING IS THE HARDEST

FARTLEK-٤

٩٩

لازم تتحدى نفسك فيه كل
مرة عن اللي قبلها



يعتبر شبيه أوي للHIIT بس خليني أشرحلك الفرق. الـFartlek ده نظام يتغير فيه شدة مجهودك زي الـHIIT بالضبط و لكن بطريقة غير محددة. بمعنى انك مثلاً لو هتلعب ربع ساعة HIIT، هتلعب بأعلي سرعة ليك دقيقة و بعددين تتمشى دقيقة و تعيد تاني، انت عارف كل دقيقة بتتعدي هتعمل فيها ايه. الـFartlek مش أوي، مش بيبقى محددلك مدة معينة الموضوع بيبقى نسبياً مبني علي جاهزيتك انت. ممكن تبتدئ الأول بمدة معينة مشي و بعدها مشي سريع لفترة و بعدها تجري بأعلي سرعة عندك و بعدها تقلل سرعتك و هكذا. انت المتتحكم أكثر في رتم الجري و لكن ده مش معناه أنها أسهل، في الآخر الموضوع لازم تتحدي نفسك فيه كل مرة عن اللي قبلها.

الاتنين لهم فايدة في زيادة الـVO₂ max و ده عبارة عن كمية الأكسجين الجسم بتحاجها و يستخدمها و ده بيخلify جسمك عنده قابلية للتمرين بأداء أفضل مع الوقت.

CIRCUIT TRAINING-0

ده بيكون عبارة عن انك بتلعب عدد من التمارين وره بعض من غير راحة، في الأغلب بيقي عبارة عن ٨-١٠ تمارين مختلفة يا اما بتلعبهم في نطاق عدات (٨-٢٠) عددة لكل تمارينة أو لمدة زمنية معينة. بعد ما بتخلص كل التمارين وره بعض كدة بتكون خلصت مجموعة، بتريح تاخد نفسك لمدة دقيقة مثلاً و ترجع تعيد تاني.



الموضوع مفيد جداً لو عايز تتمرن في مدة زمنية قليلة، تزود قدرة التحمل عندك و كفأة عضلة القلب.





ايه الفرق بين التمرين AEROBIC و ANAEROBIC

الـ **Aerobic Training** ده باختصار هو التمرين الهوائي، التمارين اللي بيكون فيها نفسك و نبضات قلبك أعلى من وقت الراحة و بيفضل عالي لحد ما تخلص تمرين زي المشي السريع أو ركوب العجل و غيره.

الـ **Anaerobic Training** هو التمرين اللا-هوائي، التمارين اللي بتكون تحتاج فيها طاقة لحظية لمجهود عنيف زي تمارين المقاومة أو الجري بأعلي سرعة.

الاختلاف الأساسي بينهم بيكون في مصادر الطاقة و الهدف بتاعك.

الـ **Aerobic Training** بيزود معدل اللياقة البدنية و قدرة التحمل عندك و طبعاً هيكون مفيد بالنسبةلك لو هدفك الأساسي هو نزول الوزن و خسارة الدهون. الـ **Anaerobic Training** هيكون مفيد بالنسبةلك أكثر لبناء الكتلة و القوة العضلية.

مصدر الطاقة في التمارين الهوائية بيكون معتمد على وجود الأكسجين لعمليات حيوية منها الـ Glycolysis و Krebs Cycle لتكسير السكر و غيره من المكونات الغذائية لانتاج الطاقة. ده بيختلف في التمارين اللا-هوائية، جسمك مش بيستخدم فيها الأكسجين علشان بتكون محتاج طاقة لحظية، أول عملية اللي هي الـ Glycolysis بتحصل عادي في العضلات لانتاج الطاقة و لكن حمض اللاكتيك (Lactic Acid) بيتراكم كمان و هنا بتحس بالحرقان في العضلة اللي بيمنعك تكمل تمرينك.

حاجة أخيرة و هي ان انت في الأول بتكون في الـ Aerobic Metabolism أو التمثيل الغذائي الهوائي لحد نقطة معينة لو عدتها بتدخل في الـ Anaerobic Metabolism أو التمثيل الغذائي اللا-هوائي. النقطة دي اسمها "[Anaerobic Threshold](#)". النقطة دي بتكون مفيدة جداً لقياس قدرة التحمل و اللياقة البدنية خصوصاً للعدائين. كل ما كانت لياقتك أفضل كل ما النقطة دي هتكون عالية مش بتوصلها بسهولة. تقدر [تدخل هنا](#) أو [هنا](#) لو عايز تعرف تفاصيل أكثر.

مين أحسن نوع كارديو فيهم؟ مفيش إجابة محددة، كل نوع و له فوائد و كل شخص بيفضل نوع عن الثاني. اختار المناسب ليك و ارجعلي هرشلوك الأفضل لمستواك و هدفك.

و ايوه نقدر ندمج الاثنين سوي.

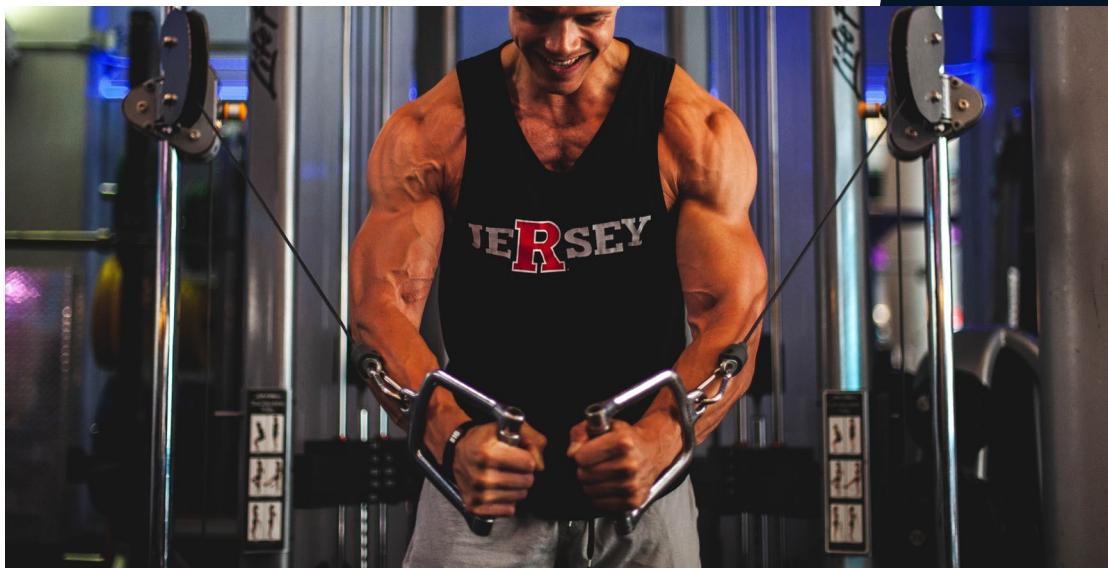
غلطة مشهورة في الكارديو



في ناس كثير بتفضل تستخدم الـ Incline Treadmill و ده ببساطة علشان انت بتقدر تبذل فيه مجهد أعلى فتفرق أكثر في وقت أقل، بس تلاقي الشخص رافع التريدميل و ماسك الشاشة جامد. خليني أقولك انك كدة بتخمن نفسك علشان انت كدة قللت جامد المجهود بتاعك، الشاشة عامل مساعد هتسهلك جامد التمرين و بكدة انت مش هتررق السعرات اللي انت متخليةها. علشان كدة خليبالك و متمسكش في حاجة علشان تستفاد أكثر من كل دقيقة بتلعبها.

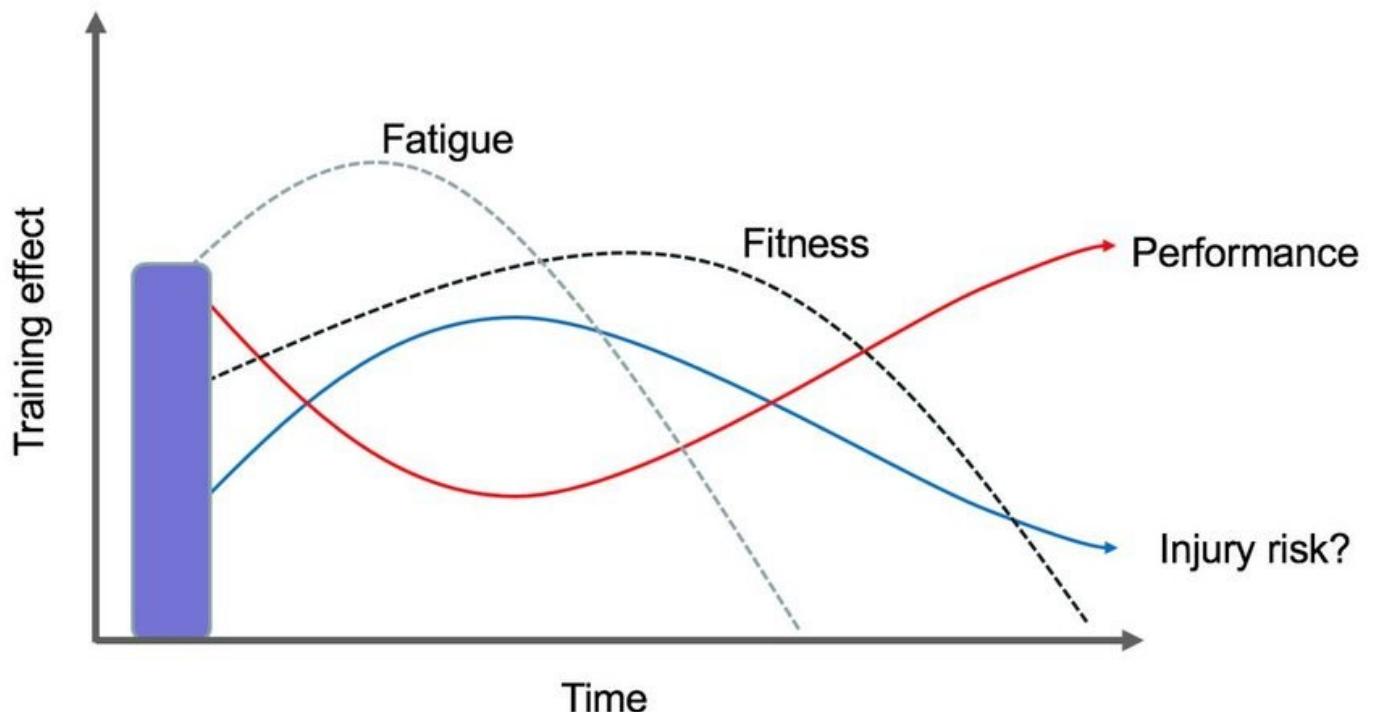
لو مش متعود تلعبه ابتدئي زود تدريجياً ميل التريدميل لحد ما يبقى الموضوع أسهل لك وقتها. تابع معايا برضه علشان أعرف أعدللك في الروتين بطريقه تدريجية صحيحة.

الاجهاد البدني .8



مع مرور الوقت و أنت في زيادة تدريجية لفترة طويلة، هيجي عليك أوقات تحس باجهاد كبير ممكناً يؤثر بالسلب على أدائك في التمرين. خليني أشرحلك أسبابه و ازاي نعالج حاجة كده.

.Fitness-Fatigue Model



خلال أدائك في التمرين في ٣ عوامل مستوايتم متغيرة مع الوقت.

أول عامل

1

هو الـ Fitness أو لياقتك البدنية. طبيعي كل ما المدة الزمنية بتزيد هتللاقي لياقتك البدنية بتزيد، و ده لعدة عوامل منها الـ Neurological Adapta-tion أو التكيف العصبي، كمان طبيعي قوتك بتزيد مع زيادة الحجم العضلي بتاعك. ولكن لياقتك البدنية بتتأثر ب عامل تاني و هو الأرهاق.

ثاني عامل

2

الـ Fatigue أو الأرهاق. كل ما المدة الزمنية بتزيد هتللاقي في شكلين للارهاق بيزيدوا عندك. أول شكل و هو الأرهاق الذهني. و ده بيجي بانك دائمًا بتكون حاسس ان ملکش مزاج تمرن و مش قادر تروح التمرين. تاني شكل و هو الأرهاق العضلي، و ده بسبب تلف أو تكسير الألياف العضلية و زيادة معدلات المستقلبات في العضلات زي حمض اللاكتيك.

ثالث عامل

3

ب يكون نتيجة اول عاملين و هو الـ Performance أو أدائك الرياضي. كل ما معدل الأرهاق عندك زاد كل ما هتللاقي لياقتك البدنية بتقل و أدائك الرياضي بيقل و فرص اصابتك كمان بتزيد. و العكس صحيح.
طيب أستفاد ايه من كل ده؟

لازم يبقي لينا طريقة نحل فيها الموضوع ده بحيث دائمًا نحاول نخلي معدل الأرهاق عندك في مستوى معين ميزيدش عنده و تفضل في تطور مستمر بأقل فرص اصابات، هنا هنيجي للـ Deload.

DELOAD

وقت ما تلاقي علامات الارهاق عندك و أدائك في التمرين متأثر بالسلب،
ممكّن ناخد أسبوع ديلود .Deload

؟Deload هو إيه

هو بيكون أسبوع تمرين خفيف بترجح فيه جسمك و مفاصلك و الجهاز العصبي بتاعك مع المحافظة على قوتك.



ازاي أطبقه؟

عندك كده طريقة ممكن تعمل فيها Deload

أول اسلوب، هو انك تقلل مجامييك للنص و تلعب بنفس أوزانك و عداتك. يعني لو بتلعب ٤ مجامييع للتمرينة هتلعب اتنين بس مع نفس أوزانك و عداتك.

ثاني اسلوب، هو انك تقلل مجامييك و أوزانك للنص و تقلل عداتك كمان لحد ما تلعب ٠ RIR

ثالث اسلوب، تاخد أسبوع كامل أجازة من التمرين.



تستخدم أنهي أسلوب؟

علي حسب مستوى الارهاق عندك و تأثيره السلبي عليك هددللك أنهي اسلوب نقدر نستخدمه.

بكلة هنكون أخدنا أسبوع خفيف تريح فيه علشان لما ترجع الأسبوع هتلباقي معدل الارهاق عندك قل جامد و تقدر انك تكمل زيادة حمل التمرين بتعالك. الـ Deload ملوش وقت محدد يعني مش بعد ٣ أسابيع او ٦ و هكذا، الموضوع بيختلف من شخص لشخص علي حسب قدرة كل جسم علي تحمل الارهاق و رد فعله للتمرين.





أيام الراحة والاستشفاء العضلي

لو وصلت لهذا فأعتقد انك أصبحت مدرك بأهمية الراحة للاستشفاء العضلي والجسدي. انك تتمرن كل يوم من غير راحة ولا يوم مش هيديلك أي فائدة زيادة، ولكن بالعكس هتأثر علي عملية الاستشفاء بتاعتك و ده هيخلني معدل الارهاق عندك يزيد أسرع و يعطلك كتير عن التمرين من حيث آدائك و التطوير المطلوب في حمل التمرين.

يفضل علي الأقل يبقي عندك يوم واحد أجازة في الأسبوع عن التمرين للاستشفاء، خصوصاً أن بعد التمرين جسمك بيعتاج كمية اكسجين أعلى علشان يرجع للمعدل الطبيعي للأيض او الـ Metabolism. و علشان أساعدك تزود من الاستشفاء بتاعك خليني أقولك، اربع حاجات ممكن تعملهم.



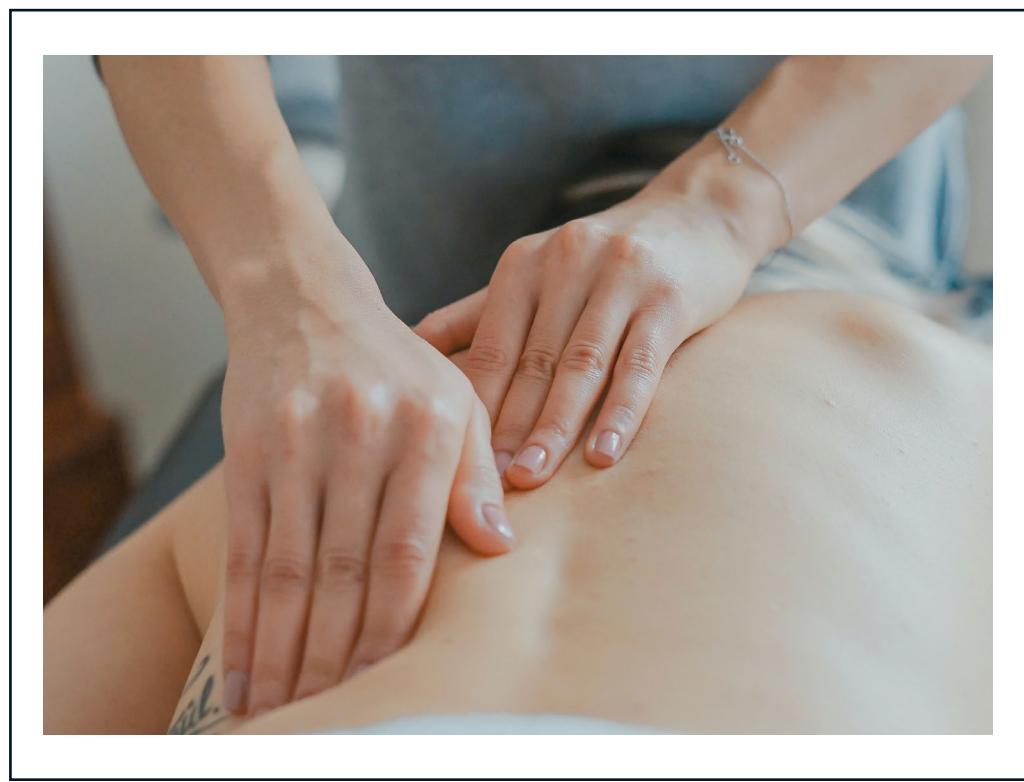
أول حاجة, أتأكد انك بتاكل كمية البروتين بتاعتك في الديايت, البروتين بيساعد في الاستشفاء العضلي عن طريق زيادة عملية خلق البروتين و ده هيساعد في اعادة تكوين الاليف العضلي.

تاني حاجة, أتأكد انك بتنام كوييس من 6-8 ساعات يومياً, قلة النوم بتأثر علي عملية الاستشفاء عندك و بتزود من فرص الاصابة. [اضغط هنا](#) علشان تشوف تأثير قلة النوم عليك.

ثالث حاجة, لو تقدر تعمل جلسة مساج مرة شهرياً, أبحاث كتير وضحت ان [المساج](#) بيقلل وجع العضلات.

رابع حاجة, ممكن تجرب الـ Ice Bath او حمام التلج علي أساس انه برضه بيقلل من وجع العضلات و الدلتهايات.

RESTING IS AS IMPORTANT AS WORKING



أسئلة متنوعة



هل لما بتمرن بزود حجم الأنسجة العضلية ولا عدد الأنسجة العضلية؟

هتللاقي كل فترة مجموعة من الناس تتكلم في مصطلحين، "Hyperplasia" و "Hypertrophy".

الـ **Hypertrophy** هو زيادة حجم الأنسجة العضلية و الـ **Hyperplasia** هي زيادة عدد الأنسجة العضلية.

الاجابة السهلة المبسطة هي انت بتزيد عن طريق زيادة حجم الأنسجة العضلية بصورة صريحة. الأبحاث العلمية أثبتت ان زيادة الحجم العضلي هي الأداه الصريحة في التمرن ولكن زيادة عدد الأنسجة العضلية مش بتكون بالصورة الكبيرة بالعكس، ممكن تكون ٠٪ بحد أقصي من الزيادة العضلية.

زيادة **الحجم العضلي** بسيجي عن طريق ٣ طرق:

- ١- الضغط العضلي أو Mechanical Tension
- ٢- التلف العضلي أو Muscle Damage
- ٣- زيادة حجم الخلايا أو Cell Swelling

زيادة عدد **الأنسجة العضلية** بيحصل عن طريق التنبت العصبي أو Neural Sprouting .^{٥٥} معناه جزء من الليف العضلي بدون أي اتصال عصبي بينفصل عن الألياف الرئيسية بسبب التلف الميكانيكي الناتج عن إجهاد التمرن و يرتبط بنبت عصبي آخر ويأخذ خصائص الوعدة الحركية دي، وبالتالي بيزيد عدد الألياف للنوع ^{٥٥}.

من الآخر معظم ان مكنش كل الزيادة العضلية بتكون بسبب زيادة حجم الأنسجة مش بسبب زيادة عددها، ولو عايز تقرأ أكثر تقدر تدخل [هنا](#) أو [هنا](#).

هل لازم علشان أضخم ألعاب أوزان تقيلة عدات قليلة و العكس في التنشيف؟

لا ، نظام التمرين ما بين الضخامة و التنشيف مش بيفرق أوي زي ما انت متخيل. بالعكس، في فترة التنشيف جسمك بيكون معرض لخسارة الكتلة العضلية و علشان كدة لازم تتمرن بشدة عالية علشان تدي سبب لجسمك للحفاظ علي الكتلة العضلية. أهم حاجة انك تلعب بحمل تمرين مناسب ليكو تكون قريب للفشل العضلي و تعمل زيادة في حمل التمرين مع الوقت. الباقي سيبه علي نظمك الغذائي، عجز السعرات هتخليك تنشف و فائض السعرات هيساعدك تضخم.

ايه الفرق بين الأوزان الحرة والأجهزة؟ و مين أفضل؟

فيه كده فرق خليني أرتبيهم لك.

أول فرق، هو ان الأوزان الحرة هتساعدك في تشغيل معظم عضلات جسمك، الأجهزة هتركت أكثر علي عزل العضلة المستهدفة. فكده لو عايز تشغل أكثر من عضلة في نفس الوقت هتركت علي الأوزان الحرة أكثر و العكس لو عايز تعزل العضلة أكثر ممكن تستخدم الأجهزة.

ثاني فرق، الأوزان الحرة هتديلك مرونة أكثر في أدائك الحركي للترين، و ده ميزة علشان كل شخص ليه المرونة بتاعته مختلفه عن الثاني. الأجهزة، بيبقى ليها أداء حركي معين و ثابت و ده ممكن ميريحش كل الناس و دي حاجة طبيعية. بكرة الأوزان الحرة هتزود من الـ Functionality بتاعتك او ببساطة قدرة جسمك علي اداء كذة حركة بنمط حركي طبيعي تقدر كمان تستخدمه بره التمرين.

ثالث فرق، الأجهزة هتقدر تساعدك في وضع حمل زيادة علي العضلة المستهدفة علشان هتقدر تعزل العضلة دي بالأجهزة. كمثال: هترف تعزل الاماميات ب تمرين زي ال Leg Extension.

رابع فرق، الأجهزة هتديلك أمان أكثر في التمرين و ده هي ساعدك انك تقلل فرص الاصابة أو لو راجع من أصابة تتمرن بشكل أمن أكثر.

خامس فرق، علشان الأجهزة أمنه أكثر، هتعرف تلعب بيها للفشل العضلي من غير الاحتياج لأي شخص معاك و من غير ما تكون خايف يجيلك اصابة.

في الآخر مينفعش تعتمد علي شكل واحد من الاثنين، لازم تنوع ما بينهم في تمرينك علشان تستفيد أكثر.

**أعمل ايه في حالة اني مرهق أو مش قادر أتمرن
أو عندي ضغوطات بتأثر عليا؟
خليني أجوابك عليهم نقطة نقطة.**

الدراهق بيكون ليه كده سبب، منهم طبعاً قلة النوم. كده بحث أثبت ان قلة النوم هيبقي له تأثير سلبي علي ادائك الرياضي. عجز السعرات العالي و قلة شرب المياه برضه ممكن يأثر عليك وقت التمرین. نصيحتي ليك وقتها هو انك تركز كويس او ي علي وجبة قبل التمرین بتاعتك و يسلام لو تشرب قهوة او اي مصدر كافيين.

حاجة تانية تحتاج تكون عارفها، جسمك مش بيفرق نوع الضغط اللي عليه سواء كان ضغط نفسي من مشاكل الحياة أو ضغط جسدي من التمرین. لو لقيت نفسك في يوم مرهق جامد أو الضغط زيادة عليك، ممكن تبدل بعض التمارين الحرة بالأجهزة البديلة ليها، ده هيحط ضغط أقل علي مفاصلك و نسبياً بتحس ان التمرین أسهل و ده هيساعدك انك تزود أو تحافظ علي أوزانك. لقيت برضه الموضوع صعب عليك لازم ترجعلي وقتها علشان نشوف مصدر المشكلة و نعالجها.

آخر حاجة لو انت ملكش مزاج تتمرن، فخليلك عارف ان لو كل واحد فينا اشتغل في حياته علي حسب مزاجه اليومي، محدش هيوصل للحلم بتاعه. اليوم اللي بتكون فيه فعلًا تعبان أو ملكش مزاج تتمرن، في معظم الأحيان بينتهي بأنه يكون من أفضل التمارين اللي لعبتها في حياتك. و ده اللي هيفرق بينك وبين حد تاني مش عارف يصل لهدفه، مش كل الأيام هتبقي متدممس بس خليلك عارف ان اليوم ده هو المطب الحقيقي اللي هيحددلك مدى التزامك و شغفك نحو الهدف بتاعك. روح بس الجيم يومها و شوف يومك هيتغير ازاي.

ازاي أتنفس صح وقت التمرین؟

من أهم النقط وقت التمرین هو النفس، دائمًا بتكون تحتاج تأخذ نفس كبير و بدل ما تكتمه في صدرك لا انت بتحاول تنزله لبطنك و ده بيقوي كل عضلات البطن و هيديلك توازن أكثر و انت بتتمرن. الأسلوب ده معروف علمياً بالBracing. بتأخذ نفسك في العدة و بطلعه في آخر العدة. كمثال: لو هتلعب سκواتس، بتأخذ نفس كبير و تكتمه في بطنك أول العدة و أنت طالع بطلع جزء من النفس بره لحد ما تخلص العدة و بعددين بتعيد النفس تاني من الأول. لو عايز تقرأ زيادة ضغط هنا.

اپے افضل نظام تمرین امشی علیہ؟

هتللاقي ناس كتير مختلفة ما بين ايه أفضن نظام تمرين تمشي عليه، هل تمرن العضلة مرة واحدة في الأسبوع ولا مرتين أحسن؟ هقسملك الموضوع علمياً و عملياً. علمياً معظم الأبحاث الجديدة بتتأكد ان تمرين العضلة مرتين في الأسبوع أفضن من مرة واحدة، [أضغط هنا](#). و ده لكتده سبب، أولهم ان كفائة التمرين بتتحسن. تخيل نفسك بتلعب ٢٠ مجموعة صدر في يوم.. تخيلت اخر التمرين شكلك هتبقي مرهق ازاي؟ علشان كدة لما نقول تفسم تمرينك علي أكثر من يوم هتللاقي نفسك بتتمرن بكفائة أحسن و في نفس الوقت هتحفظ عملية خلق البروتين أكثر من مرة في خلال الأسبوع.

عملياً، ناس كتير بتفضل تلعب العضلة مرة واحدة في الأسبوع و يصلوا لنتائج قوية جداً. في الآخر الموضوع نسيبي، جرب الاثنين و شوف هترتاح لايه أكثر. أهم حاجة الاستمرارية.



أمتى احتاج أغير نظام التمرين بتاعي؟

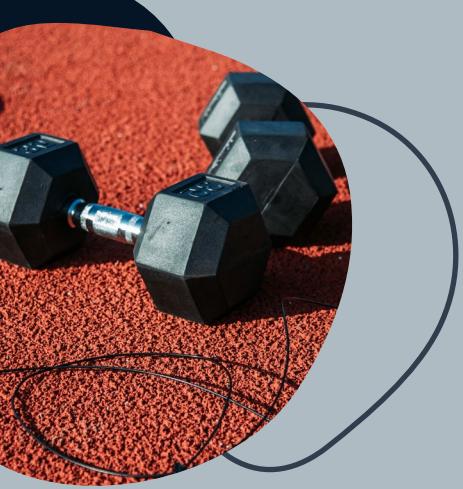
في هذه سبب لو موجودين هقولك نغير نظام التمرير بـتاعك.

أول سبب، لو وصلت لـPlateau، مش قادر خلاص تزود في التمارين بتاعك و جبت آخرك منه وقتها بنغير التمارين بحيث نكسر المحفز المستخدم على جسمك.

تاني سبب، لو انت واحد عندك اصابه و لسه راجع، ممكن تلاقي ان شوية تمارين صعب
انك تأديها تاني و هحتاج تغير نظام التمرين بتعالك.

ثالث سبب، الزهق، ساعات لو بقالك فترة طويلة بتتمرن تزهق و تكون تحتاج تغيير نظام التمرين بتاعك علشان يكون ممتع.

بس من أكثر الغلطات هو إنك تغير نظام تمرينك علطول و كل شوية، علشان انت كدة اكمل كل ما تيجي تتأقلم علي مدي حركي لتمرينة بأوزانها بحيث تطور عليها تلاقي نفسك راجع للصفر تاني و تبتدئ بنظام مختلف. علشان كدة يفضل تغير تمرينك بعد مدة علي الأقل ٨ أسابيع تكون أستفادت من النظام القديم بتاعك.



ألعاب كارديو قبل ولا بعد التمرين؟

طبعاً يفضل تلعب كارديو بعد التمرين مش قبل. لو لعبت قبل التمرين هتسننف من مخازن الطاقة و الـ Glycogen عندك في العضلات، وقتها لما تيجي تتمرن هتللاقي نفسك تعبان و مش قادر تتمرن بالشدة المطلوبة و بالتالي ده هيأثر عليك بشكل سلبي. علشان كدة اتمرن الاول بكل طاقتوك و سيب الكارديو بعد التمرين أو في وقت تاني من اليوم بعيد عن وقت التمرين.

أنا هتمرن الصبح أكل ايه للتمرين؟

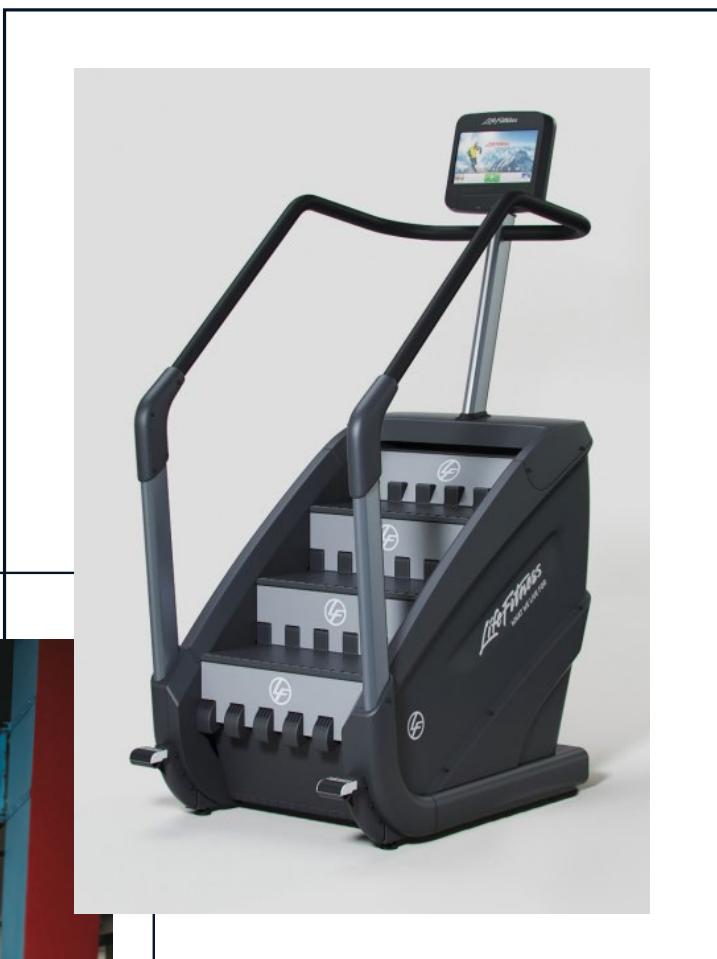
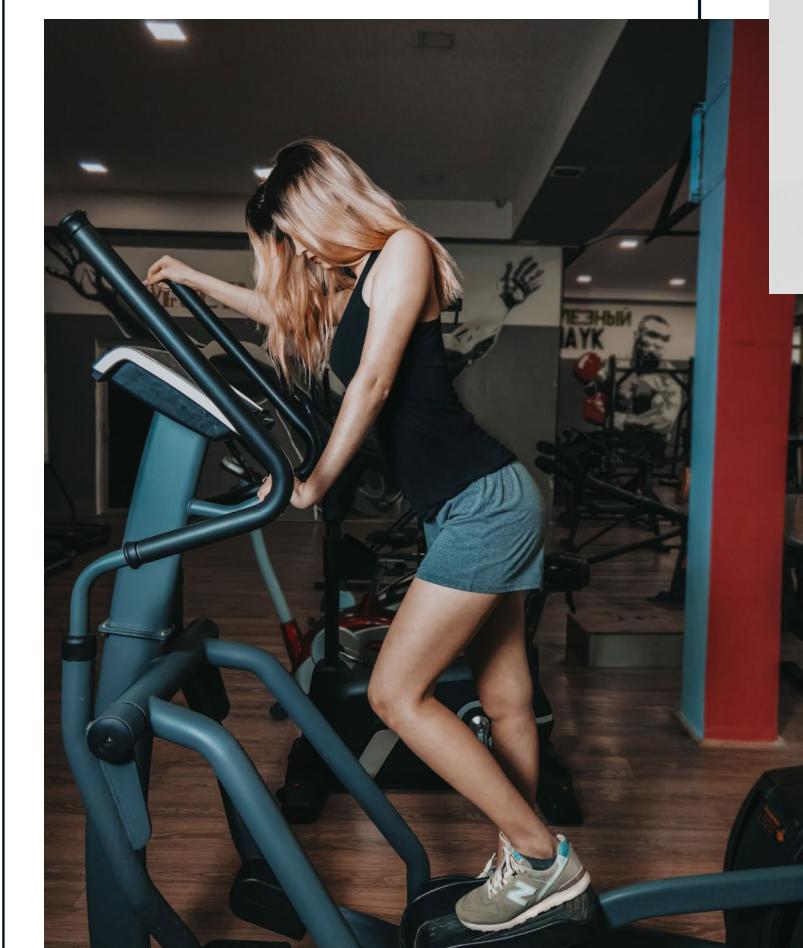
لو هتمرن الصبح أهم حاجة ترکز عليها هي المياه علشان نقص المياه ممكن يأثر على قوتك و ادائلك في التمرين بصورة سلبية. تاني حاجة ممكن تعملها هو انك تاخد مصدر بروتين سريع الامتصاص زي الواي بروتين لو جزء من النظام الغذائي بتاعك. ثالث حاجة هي انك ممكن تاخد نشويات من بقیت يومك تدخلها في وجبة خفيفة قبل التمرين. لو مكتوبلك فاكهة و مكسرات ممكن تعتمد عليهم لو مش عايز تاخد نشويات من وجبات تانية. و لو عندك مكمel Pre-Workout ممكن برضه تستخدمه قبل التمرين علشان يفوقك بسبب نسبة الكافيين و ده هيزيود تركيزك وقت التمرين.

هل التمرين و أنا صائم مفيد؟

الاجابة لا، بالعكس هيبيقي له تأثير سلبي عليك. ده بسبب قلة الطاقة، قلة شرب المياه و فقدان الـ Electrolytes زي الأمللاح من جسمك. كل دي أسباب هتقلل طاقتوك و قوتك، ممكن تزود فرص الاصابة و الشد العضلي. و لو التمرينة شدتها عالية للأسف ممكن يجيلك هبوط و دوخة جامدة. علشان كدة لو هتمرن في وقت الصيام قلل شدة تمرينك، و يفضل دائمآ تتمرن و انت فاطر أحسن.

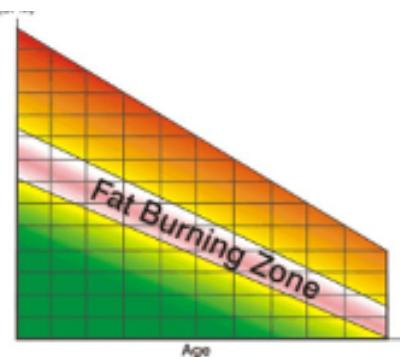
ينفع أبدل التريدميل بحاجة تانية؟

لو عندك مشاكل في الركبة أيوه تقدر تبدل الكارديو من علي التريدميل للكارديو علي الـ Arc و اسمه الثاني الـ Elliptical أو علي الـ Stair Master.

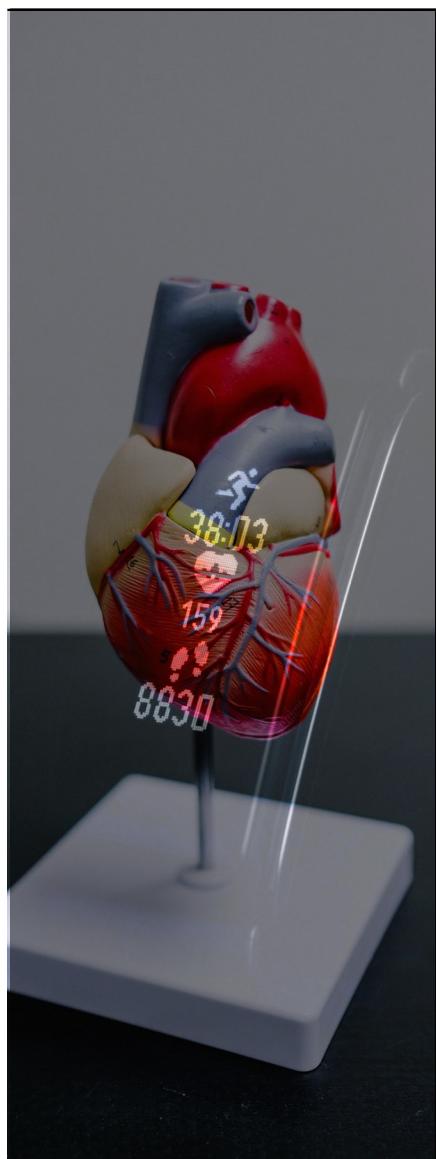


هل نبض القلب متحكم في حرق الدهون وقت الكارديو؟

دي من الخرافات المنتشرة، تعالى أشرحلك.



في الصورة هنا هقولك المتعارف عليه، الجزء الأخضر بتكون عبارة عن تسخين خفيف، نبضات قلبك فيه بيترابج بين ٩٠-١٠٠، و لما بتعلي نوع الكارديو شوية لللون الأصفر ده اسمها الـ Fat Burning Zone او منطقة حرق الدهون. و بعد كدة، الللون الأحمر ده لو بتعلي اللياقة البدنية بتاعك جامد و بتبدل مجهد كبير أو ي فنبضات قلبك بتكون عالية جداً ولكن لفترات قصيرة.



المنطق لأنهم يقولو انك بتحرق دهون في منطقة معينة فقط كان بسبب ان الأبحاث وضحت ان دي منطقة بيزيذ فيها أكسدة و حرق الدهون، و لكن لو فكرت فيها هتللاقي انهم كانوا بيقارنوا ده بالمنطقة الـ قبلها و ده شئ منطقي. كمان لازم تكون عارف ان جسمك عادتاً في الأول بيستخدم مخازن الـ Glycogen من العضلات الأول و بعدها بيتدى في عملية أكسدة الدهون. و ان حرق الدهون دي عملية و فقدان الدهون دي عملية تانية. انت ممكن تحرق ٣٠٠ جرام دهون في اليوم و لكن تدخل لجسمك أكل تخزن بيه ٤٠٠ جرام دهون. هتيجي علي آخر اليوم هتللاقي انك اكتسبت ١٠٠ جرام دهون.

كمان لما تبدل طاقة أعلى هتللاقي جسمك بيستهلك مصادر الـ Glycogen أسرع و بعدها يدخل في أكسدة الدهون، ساعتها هتللاقي الفرق بسيط جداً في المقارنة بين "منطقة حرق الدهون" و غيرها.



كلمة أخيرة

لو وصلت لهذا فأحب أشكرك إنك كنت مهتم تعرف كل معلومة حاولت أفيديك بيهها، حالياً أنت عندك كم معلومات قوي جداً في كل المواضيع المتعلقة بالتمرين بحيث تقدر تستفاد وتفيد بيهها غيرك.

مستني أعرف رأيك بعد ما تخلص الكتاب ومنتظر منك التزام في مشوار أو عدك هيبقى أسهل كثير بالمتابعة والنظام المبني علي احتياجك واسلوب حياتك.

جاهز تبتدئ؟

يلا بینا نعمل حاجة قوية مع بعض!

DIET & CHEAT
