

## تمارين الجزء العلوي

<p><b>ما قبل التمرين</b>  هنخش 5 دقائق تسخين عالمشاية او التريدميل  هنسخن الجزء العلوي كويس عشان الأصابات زي ما فالفيديو</p>
<p><b>Dumbell Bench Press-1</b>  دامبل بريس دفع للصدر</p>
<p><b>Lat Pulldown -2</b>  سحب لاتنس واسع للظهر</p>
<p><b>Seated Row -3</b>  سحب ضيق وانتى قاعدة للظهر</p>
<p><b>Dumbell Biceps Curl -4</b>  بايسبس بالدامل لمنطقة البايسبس فالدراع</p>
<p><b>Triceps Rope Pushdown -5</b>  ترايسبس بالكيبيل لمنطقة الترايسبس فالدراع</p>
<p><b>lateral Raises -6</b>  رفرفة جانبي بالدامل لمنطقة الكتف الأمامي والجانبى</p>
<p><b>مهم جداا</b>  كل التمارين هتحاولي تلعيها 3 مجاميع *  كل مجموعة تجيبي 12-15 تكرار *  بين كل مجموعة ريحي دقيقة خدي نفسك واشربي مياه لازم *  الوزن تحاولي تزوديه تدريجي كل مرة او يوم عن الاسبوع اللى قبله لما تحسي بقى اخف وقادرة تشيلي اكثر *</p>

## تمارين الجزء السفلي

<p><b>ما قبل التمرين</b>  هنخش 5 دقائق تسخين عالمشاية او التريدميل  هنسخن الجزء السفلي كويس عشان الأصابات زي ما فالفيديو</p>
<p><b>Leg Extension -1</b>  رفع امامي لمنطقة الكوادس او الفخاد الأمامية</p>
<p><b>Leg Curl -2</b>  سحب او تنني خلفي لمنطقة الهامسترينج او الفخاد الخلفية والجلوتس او المؤخرة</p>
<p><b>Leg Press -3</b>  دفع امامي لمنطقة الكوادس او الفخاد الأمامية</p>
<p><b>Squat -4</b>  سكوات مركب لكل عضلات الرجل امامية وخلفية , سواء هيتلعب حر او بالدامل فايدك او بالبار</p>
<p><b>Calf Raises -5</b>  بتشبي على اطراف صوابك للسمانة سواء حر او ماسكة دامبل فايدك</p>
<p><b>Plank -6</b>  ثبات على قد ما تقدرى بيشد ويشغل كل عضلات الجسم وبيزود قوة التحمل</p>
<p><b>مهم جداا</b>  كل التمارين هتحاولي تلعيها 3 مجاميع *  كل مجموعة تجيبي 12-15 تكرار *  بين كل مجموعة ريحي دقيقة خدي نفسك واشربي مياه لازم *  الوزن تحاولي تزوديه تدريجي كل مرة او يوم عن الاسبوع اللى قبله لما تحسي بقى اخف وقادرة تشيلي اكثر *  اعملي الأستريتشات دي يوم الرجل لما تخلصي قبل ما تروحي عشان تعملي استطالة للعضلات وميحصلش اي شد *</p>