|  |
| --- |
| **ما قبل التمرين**  **هنخش 5 دقايق تسخين عالمشاية او التريدميل**  **هنسخن الجزء العلوي كويس عشان الأصابات زي ما فالفيديو** |
| **Dumbell Bench Press1-**  **دامبل بريس دفع للصدر** |
| **Lat Pulldown 2-**  **سحب لاتس واسع للظهر** |
| **Seated Row3-**  **سحب ضيق وانتي قاعدة للظهر** |
| **Dumbell Biceps Curl4-**  **بايسبس بالدامبل لمنطقة البايسبس فالدراع** |
| **Triceps Rope Pushdown5-**  **ترايسيبس بالكيبل لمنطقة الترايسبس فالدراع** |
| **lateral Raises6-**  **رفرفة جانبي بالدامبل لمنطقة الكتف الأمامي والجانبي** |
| **مهم جداا**  **\* كل التمارين هتحاولي تلعبيها 3 مجاميع**  **\* كل مجموعة تجيبي 12ـ 15 تكرار**  **\* بين كل مجموعة ريحي دقيقة خدي نفسك واشربي مياه لازم**  **\* الوزن تحاولي تزوديه تدريجي كل مرة او يوم عن اللاسبوع اللى قبله لما تحسي بقى اخف وقادرة تشيلي اكتر** |

**تمارين الجزء العلوي**

**تمارين الجزء السفلي**

|  |
| --- |
| **ما قبل التمرين**  **هنخش 5 دقايق تسخين عالمشاية او التريدميل**  **هنسخن الجزء السفلي كويس عشان الأصابات زي ما فالفيديو** |
| **Leg Extension1-**  **رفع امامي لمنطقة الكوادس او الفخاد الأمامية** |
| **Leg Curl2-**  **سحب او تني خلفي لمنطقة الهامسترينج او الفخاد الخلفية والجلوتس او المؤخرة** |
| **Leg Press3-**  **دفع امامي لمنطقة الكوادس او الفخاد الأمامية** |
| **Squat4-**  **سكوات مركب لكل عضلات الرجل امامية وخلفية , سواء هيتلعب حر او بالدامبل فايدك او بالبار** |
| **Calf Raises5-**  **بتشبي على اطراف صوابعك للسمانة سواء حر او ماسكة دامبل فايدك** |
| **Plank6-**  **ثبات على قد ما تقدري بيشد ويشغل كل عضلات الجسم وبيزود قوة التحمل** |
| **مهم جداا**  **\* كل التمارين هتحاولي تلعبيها 3 مجاميع**  **\* كل مجموعة تجيبي 12ـ 15 تكرار**  **\* بين كل مجموعة ريحي دقيقة خدي نفسك واشربي مياه لازم**  **\* الوزن تحاولي تزوديه تدريجي كل مرة او يوم عن اللاسبوع اللى قبله لما تحسي بقى اخف وقادرة تشيلي اكتر**  **\* اعملي الأستريتشات دي يوم الرجل لما تخلصي قبل ما تروحي عشان تعملي استطالة للعضلات وميحصلش اي شد** |