

- لا تنسونا من صالح دعائكم ومتابعة على الاستقراء Hamza Safi

الإحماء:

- أنت بحاجة أولاً إلى 5-10 دقائق من أي تمرين كارديو مثل الركض أو التريدمل بغرض رفع درجة حرارة الجسم وهذه الخطوة اختيارية
- 5-10 دقائق بعمل استطالات حركية (Dynamic stretching full body) فقط اكتب ما بين القوسين على جوجل
- أهم مرحلة الإحماء الخاص لكل تمرين بجانبه # نحتاج ل (3 جولات من نفس نوع التمرين بشكل متتابع بدون راحة ب 50% من الوزن ل 12 تكرار ثم 75% من الوزن ب 6 تكرارات ثم 90% من الوزن ب 3 تكرارات) على سبيل المثال لأول تمرين لنفترض ستقوم بلعب التمرين بوزن 30 كيلو غرام نلعب الإحماء كالتالي:
15 كيلو * 12 تكرار
22 كيلو * 6 تكرار
28 كيلو * 3 تكرار

ملاحظات عامة:

- سنقوم بعمل كل تمرين 2 جولة بتكرارات 6-10 ما عدا تمارين وزن الجسم فتكرارات لحد الفشل العضلي
- بكل مرة نحاول ان نصل الى 10 بالجولة الواحدة اذا وصلنا الى 10 تكرارات في الجولتين نقوم بزيادة الوزن أقل زيادة ممكنة
- كل جولة يجب ان تصل قريب من الفشل العضلي (يكون التكرار أبطأ وبصعوبة جداً لنكمل عدد التكرارات ولكن بمدى حركي كامل)
- يمكن تبديل أي تمرين بنفس النمط الحركي ماكينة او دامبلز او بار

اليوم الأول

- بنش مائل بالدمبل (Incline Dumbbell Press) #
- العقلة مع مساعدة (assisted chin up) #
- ماكينة فخذ امامي (Leg Extension) #
- ماكينة فخذ الخلفية (Seated Leg Curl) #
- تمرين الصدر بالكابل (Cable Chest Fly)
- السحب العكسي (Inverted Row)

اليوم الثاني

- سحب خلفي واسع (Lat Pulldown) #

● ضغط كتف بالدمبل (#Dumbbell Shoulder Press)

● تمديد الظهر (Back Extensions)

● لونغز (#Lunges)

● تمرين المتوازي (Dips)

● بايسبس بالدمبل (Dumbbell Biceps Curl)

● تمرين الضغط (Push-ups)

اليوم الثالث

● ماكينة السحب الافقي (#Seated Row Machine)

● ماكينة دفع الصدر (#Chest Press Machine)

● دفاش (#Leg Press)

● بطات ماكينة (calves raises)

● رفرفة جانبي بالدمبلز (Dumbbell Lateral Raise)

● تمرين الترايسبس بالكيبل (Cable Triceps Pushdown)

**كل يوم بحاجة 45-50 دقيقة مع الاحماء بامكانك اضافة تمارين لجذع الجسم مثل
البلانك, أو اضافة تمارين كارديو 10-15 دقيقة ولكن الأساس هو التمرين المذكور
وبامكانك الاكتفاء فيه لهدف البناء العضلي**

- لا تتردد في التواصل معي لأي مساعدة
- حمزة صافي