



ROAD TO A HEALTHIER YOU

*STRONGER EVERY DAY,
FITTER FOR LIFE!*



FULL WORKOUT GUIDE
ARABIC VERSION

الفهرس

- انواع التمارين و ازای ابدأ تمرين
- امثلة بعض جداول التمرين
- كيفية اختيار التمرين المناسب
- توظيف التمارين
- ادارة التوقعات و بعض النصائح
- سجل للتمارين للمتابعة

مقدمة

هذا دليلك نحو أسلوب حياة صحي أكثر، من خلال جعل التمرين جزءًا أساسيًا من روتينك اليومي.

بسبب نمط الحياة الذي نشأ نتيجة ظروف العمل وتطورها، أصبحت عضلاتنا تُستخدم بشكل أقل، مما قد يؤدي إلى ضعف العضلات وآلام في المفاصل، و صحة نفسية اسوأ.

أنواع التمارين

التمارين الهوائية (الكارديو)

ينصح بمرتين في الأسبوع



أمثلة: الجري - السباحة - ركوب الدراجة - المشي

الفوائد:

- تحسين صحة القلب والأوعية الدموية
- زيادة القدرة على التحمل
- حرق الدهون

التمارين اللاهوائية

ينصح ب 3 مرات في الأسبوع



أمثلة: رفع الأثقال - تمارين الكثافة العالية المتقطعة (HIIT)

الفوائد:

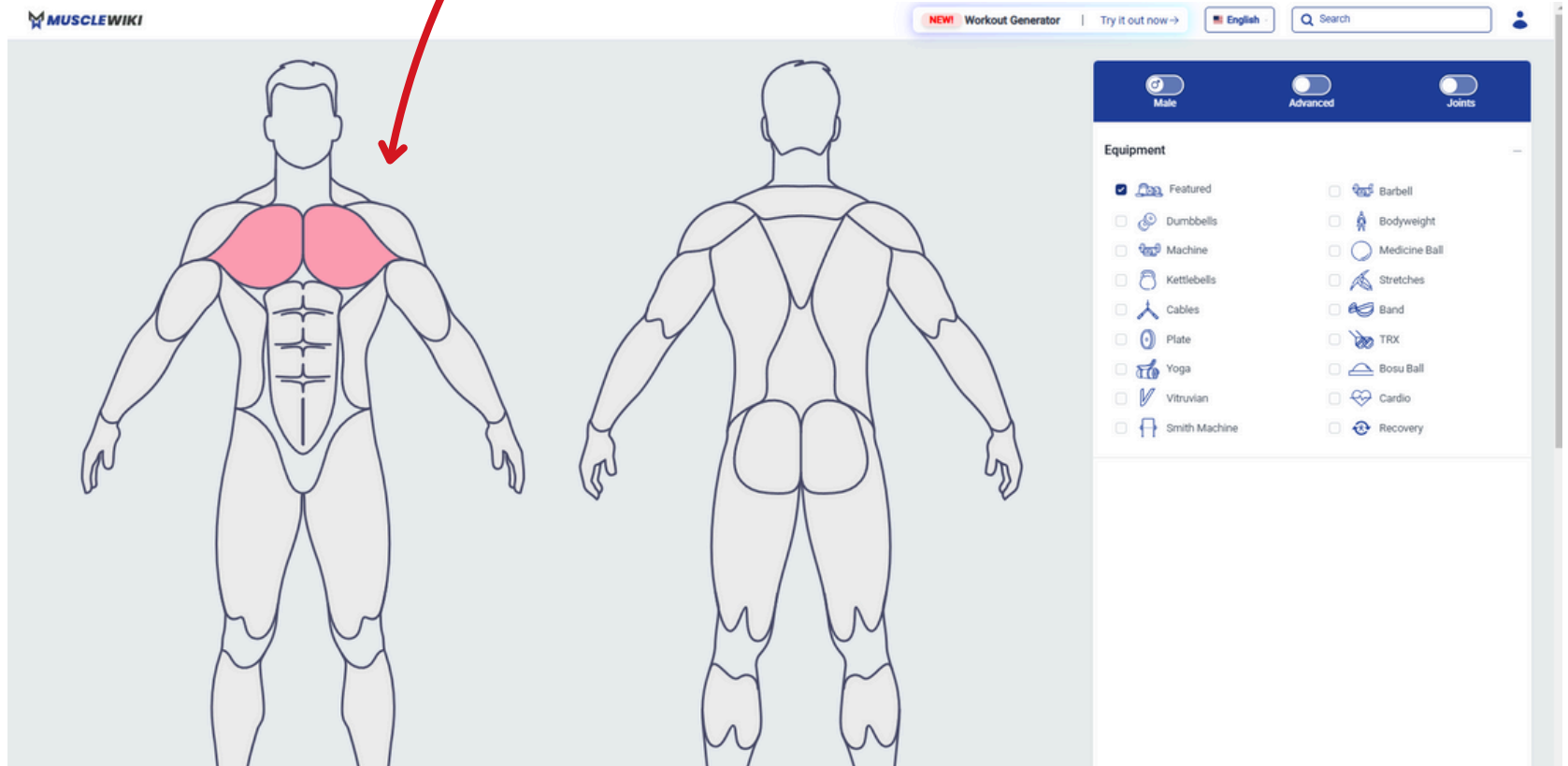
- بناء العضلات وزيادة القوة
- زيادة القدرة والانفجار العضلي
- تحسين معدل الأيض

ازای ابدأ تمرین

موقع بكل انواع التمارين:

[HTTPS://MUSCLEWIKI.COM/](https://musclewiki.com/)

اختر العضلة المستهدفة



ازای ابدأ تمرین 2

اختر المدرب رجل/امراة

المستوى : مبتدأ/متقدم

اختر اسلوب التمرين

- بوزن الجسم
- فى الجيم
- كارديو

Try it out now →

English

Search

Male

Advanced

Joints

Equipment

☒ Featured	☐ Barbell
☐ Dumbbells	☐ Bodyweight
☐ Machine	☐ Medicine Ball
☐ Kettlebells	☐ Stretches
☐ Cables	☐ Band
☐ Plate	☐ TRX
☐ Yoga	☐ Bosu Ball
☐ Vitruvian	☐ Cardio
☐ Smith Machine	☐ Recovery

ازای ابدأ تمرین 3

فیدو لطرقة الاداء

اسم التمرین

Barbell Stiff Leg Deadlifts

Intermediate



1 Stand with a barbell at your shins with your feet shoulder width apart.

2 Bend forward at your hips and keep your knees as fully extended as possible.

3 Grab the barbell and then extend your hips while maintaining a straight back.

4 From the standing position, lower the weight in a controlled manner.

5 You can either lower the weight to the floor or before you touch the floor, depending on your mobility.

الخطوات

كيفية اختيار التمرين المناسب

التمارين اللاهوائية :

- لكل عضلة اختار فقط 2 تمرين يمكنك ادائهم و الانتظام عليهم
- **مجموعة تدريبية:** كم مرة تقوم بالتدريب قبل الانتقال لأخر
- **العدات:** عدد 6-12 لكل مجموعة, الالههم هو التركيز على اداء الحركة بشكل سليم و المجهود المبذول

كمبدأ عام الالتزام ب 6-10 عدات و 2-3 مجاميع لكل تمرين يكفي

كيفية اختيار التمرين المناسب

التمارين الهوائية :

المقياس الاساسى هو معدل ضربات القلب
معادلة اعلى معدل ضربات القلب : 220 - العمر

النسب محسوبة من اعلى معدل لضربات القلب

- نشاط منخفض الشدة: 40-60% مثال:

المشى

- نشاط متوسط الشدة: 60-80% مثال :

الجرى و تمارين المقاومة

- نشاط على الشدة: 80-90% تمارين

المقاومة و

للمحافظة على الصحة العامة و خسارة الوزن
2-3 مرات فى الاسبوع نشاط خفيف لمدة لا تقل
عن 30 دقيقة

امثلة لجداول التمرين

Upper-lower	full body & cardio	
تمارين مقاومة upper body	تمارين مقاومة full body	اليوم الاول
تمرين لاهوائى cardio	تمرين لاهوائى cardio	اليوم الثانى
تمارين مقاومة lower body	تمارين مقاومة full body	اليوم الثالث
راحة rest	راحة rest	اليوم الرابع
تمارين مقاومة upper body	تمرين لاهوائى cardio	اليوم الخامس
تمارين مقاومة lower body	تمارين مقاومة full body	اليوم السادس
راحة rest	راحة rest	اليوم السابع

توظيف التمارين

الهدف الاساسى من التمرين وضع حمل كافى لتحدى جسمك.

مع الوقت و تكيف جسمك على الحمل يصبح التمرين اسهل يمكنك الانتقال الى

- مستوى اصعب للتمرين
- زيادة تكرار التمارين على مدار الاسبوع
- زيادة الشدة بحمل اوزان اثقل او تمرين اصعب
- زيادة عدد مجاميع التمرين او عدات التمرين

توظيف التمارين

الفائدة من التمرين:

قوة و شكل العضلات: المتحكم الاساسى للشكل هى الجينات و لكن مع التدريب تزيد القوة و الحجم

- **الاربطة و المفاصل :** مع تكييف جسمك مع الاحمال تزيد قوة الاربطة و الاوتار
- **تزيد قوة العظام** مع ضغط التمرين و هو من اكبر العوامل التى تبعدك عن هشاشة العظام
- **التمرين يحسن الصحة النفسية** بسبب افراز الهرمونات كالادرينالين و المسكنات كالاندورفين اثناء النشاط الرياضى

ادارة التوقعات

الهدف الساسى هو البدأ بخطوات صغيرة حتى تكتسب عادة ممارسة الرياضة تدريجيًا.

الأسبوع الأول: قد تشعر ببعض الألم في جسمك، خاصةً في بداية التمرين، وهذا أمر طبيعي. الألم يعني أنك دفعت جسمك لتجاوز ما اعتاد عليه قليلًا، وهذا ليس أمرًا سيئًا، بل هو جزء من عملية النمو

من أسبوعين إلى أربعة أسابيع: ستبدأ بالشعور بالقوة والنشاط خلال يومك، وستتمكن من إنجاز مهام أكثر. حالتك النفسية ستتحسن، وقد تلاحظ تغييرات بسيطة في مظهر جسمك. شهيتك للطعام ستتوازن: إذا كنت تأكل قليلًا، ستشعر برغبة في الأكل أكثر. وإذا كنت تأكل كثيرًا، قد تقل شهيتك، لأن التمرين يساعد على تنظيم التوتر والهرمونات في الجسم.

بعد شهرين فأكثر: سيبدأ من حولك بملاحظة التغيرات على جسمك، وقد يمدحون مظهرك، كما أن ملابسك ستصبح أنسب لمقاسك الجديد.

بعد 4 أشهر: ستشعر بالفخر بما حققته، وربما تبدأ بشراء ملابس جديدة تناسب شكل جسمك.

بعد 6 أشهر: ستكون قد اكتسبت خبرة جيدة وتعودت على نمط حياة صحي أكثر. استمر، فأنت على الطريق الصحيح!

ملاحظة

المحتوى المقدم في هذا الدليل يهدف فقط إلى تقديم معلومات عامة ونصائح متعلقة باللياقة البدنية والصحة، ولا يُعتبر بديلاً عن الاستشارة الطبية أو التشخيص أو العلاج من قبل مختصين مؤهلين. يُنصح بمراجعة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية قبل بدء أي برنامج رياضي أو تغييرات غذائية، خاصةً إذا كنت تعاني من أي حالة صحية مزمنة أو إصابة. استخدامك للمعلومات الواردة في هذا الدليل يكون على مسؤوليتك الشخصية. لا يتحمل المؤلف أو الجهة الناشرة أي مسؤولية عن أي إصابات أو مشاكل صحية قد تنجم عن تطبيق هذه النصائح دون استشارة طبية مسبقة.