

جامعة محمد بوضياف المسيلة  
السنة الجامعية 2021/2020  
مقياس الثقافة البدنية  
السنة الثانية ليسانس  
السداسي الأول  
استاذ المقياس : مجيلي صالح

## مقدمة

### مسميات متعددة لكمال الأجسام

قام المصريون بترجمة جملة البدى بلدينج باسم كمال الأجسام وأصبح هذا اللقب ويطلق على اللعبة فى دولتى

فلسطين ولبنان بينما هناك دول عربية أخرى تطلق على اللعبة مسمى بناء الأجسام فى كل من سوريا والعراق وليبيا

والسعودية والسودان والكويت وقطر وعمان والأردن والمغرب والإمارات

### نشأة كمال أجسام

بدأت لعبة كمال الأجسام فى القرن التاسع عشر، عندما قام يوجين ساندو باستعراض عضلاته أمام الجمهور فى

المهرجانات، وفى عام ١٩٠٥ تم تنظيم مسابقة خاصة فى لندن لعرض العضلات أمام الجماهير ثم توالى العروض

وممارسة اللعبة على مدار سنوات طويلة، حتى تم تأسيس الاتحاد الدولى للاعبى كمال الأجسام عام ١٩٤٦ عن طريق

الكندى بن وايدر

## القوة العضلية والتحمل العضلي

### 3 - 1 القوة العضلية:

معظم الألعاب الرياضية، وكثير من الأعمال اليومية تحتاج إلى القوة العضلية من أجل أدائها. ولذلك، فإنها تعد من المزايا المهمة لكل رياضي ومن العناصر الأساسية للياقة البدنية. ومن أهم الأساليب الشائعة لقياس القوة العضلية وتميئتها هي تمارين رفع الأثقال.

### 3 - 2 قياس القوة العضلية:

#### أ. ضغط المسطبة (Bench Press):

يشمل هذا الاختبار الجزء الأعلى من عضلات الجسم حيث يقوم الطالب برفع النقل مرة واحدة فقط لأقصى وزن ممكن كما هو مبين في الشكل رقم (3 - 1). يجب وجود شخص مساعد في كل مرة يؤدي فيها هذا التمرين.

تتوقف نتيجة الاختبار على الوزن المرفوع ونسبته المئوية من وزن الطالب بموجب الجدول رقم (3 - 1).

الجدول رقم (3 - 1) اختبار ضغط المسطبة Bench Press

العمر	أقل من 30 سنة	30 - 39 سنة	40 - 49 سنة	أكثر من 50 سنة
النسبة المئوية	ممتاز	أكثر من 100% من الوزن	أكثر من 95% من الوزن	أكثر من 90% من الوزن
	جيد جداً	90% - 100% من الوزن	85% - 95% من الوزن	80% - 90% من الوزن
	جيد	80% - 90% من الوزن	75% - 85% من الوزن	70% - 80% من الوزن
	متوسط	70% - 80% من الوزن	65% - 75% من الوزن	60% - 70% من الوزن
	ضعيف	أقل من 70% من الوزن	أقل من 65% من الوزن	أقل من 60% من الوزن

ب. ضغط الساقين Squat:

يشمل هذا الاختبار عضلات الظهر والساقين. يحاول الطالب أداء الاختبار بأكبر وزن ممكن لمرة واحدة فقط. الشكل رقم (3-2).

يحدد الجدول رقم (2-3) النتيجة بناءً على الثقل المحمول ونسبته المئوية من وزن الطالب.

الجدول رقم (3 - 2) اختبار ضغط الساقين Squat

العمر	أقل من 30 سنة	30 - 39 سنة	40 - 49 سنة	أكثر من 50 سنة
النتيجة	ممتاز	أكثر من 115% من الوزن	أكثر من 110% من الوزن	أكثر من 105% من الوزن
	جيد جداً	110% - 120%	100% - 110%	95% - 105%
	جيد	100% - 110%	90% - 100%	85% - 95%
	متوسط	90% - 100%	80% - 90%	75% - 85%
	ضعيف	أقل من 90%	أقل من 85%	أقل من 80%

ج. اختبار القبضة (Hand Grib):

يقوم الطالب بمسك الجهاز بإحدى اليدين، والضغط عليه بأقصى قوة ممكنة، الشكل رقم (3 - 3).

وهذا الجهاز مصمم بشكل يحتوي على مكان يتسع لقبضة اليد ويعطي نتيجة رقمية عالية إذا كانت شدة القبضة قوية. وقد يكون الجهاز ميكانيكي أو إلكتروني ولكن في كل الأحوال إن الرقم المرتفع يرمز لقوة قبضة اليد.

بالرجوع إلى الجدول رقم (3 - 3) يمكن معرفة مستوى قوة اليد لمراحل العمر المختلفة.

الجدول رقم (3 - 3) قوة قبضة اليد بالكيلو غرام

العمر	أقل من 30 سنة	30 - 39 سنة	40 - 49 سنة	أكثر من 50 سنة
ممتاز	أكثر من 124	أكثر من 123	أكثر من 119	أكثر من 110
جيد جداً	113 - 124	113 - 122	110 - 118	102 - 109
جيد	112 - 106	112 - 105	109 - 102	101 - 96
متوسط	105 - 97	104 - 97	101 - 94	95 - 87
ضعيف	أقل من 97	أقل من 97%	أقل من 94	أقل من 87

### 3-3 التحمل العضلي:

يعتبر بعض الخبراء أن التحمل العضلي (Muscular Endurance) أحد عناصر اللياقة البدنية، وفيما يأتي اختبارات التحمل العضلي.

أ. اختبار الضغط الأمامي (Push Ups): يقوم الطالب بأداء هذا التمرين لمرات أكثر (بزمن مفتوح) كما هو مبين في الشكل رقم (3 - 4).

يتعرف الطالب على مستواه عن طريق الاطلاع على الجدول رقم (3-4).

الجدول رقم (3 - 4) اختبار الضغط الأمامي Push UPS

العمر	أقل من 30 سنة	30 - 39 سنة	40 - 49 سنة	أكثر من 50 سنة
النتيجة	ممتاز	أكثر من 35 مرة	أكثر من 29 مرة	أكثر من 21 مرة
	جيد جداً	35 - 29 مرة	29 - 22 مرة	21 - 17 مرة
	جيد	28 - 22 مرة	21 - 17 مرة	16 - 13 مرة
	متوسط	21 - 17 مرة	16 - 12 مرة	12 - 10 مرة
	ضعيف	أقل من 17 مرة	أقل من 12 مرة	أقل من 10 مرات

### ج. اختبار المتوازي:

يتكون اختبار المتوازي من ثلاث مراحل:

1. الاستناد باليدين على خشبتين متوازيتين، بحيث يكون الجسم متدياً بينهما وبعيداً عن الأرض عند ثني الذراعين.
2. يثني الطالب يديه، بحيث تصبح زاوية كوع اليد قائمة (90) وينخفض الجسم للأسفل، ثم يعود بمد ذراعيه ليرفع جسمه للأعلى كما هو مبين في الشكل رقم (3 - 6).
3. لا يجوز مرجحة الجسم أو الساقين. يحاول الطالب تكرار التمرين أكبر عدد ممكن من المرات، وعند الانتهاء يرى مستواه في الجدول رقم (3 - 6).

الجدول رقم (3 - 6) تحديد المستوى لاختبار المتوازي

المستوى	ممتاز	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف
عدد المرات	أكثر 20	20-16	15-11	10 - 7	أقل من 7



### 3 - 4 تطوير الجهاز العضلي:

#### أ. تمارين الأثقال:

تؤدي تمارين الأثقال إلى مزايا كثيرة مثل:

1. تطوير القوة العضلية.
2. تطوير التحمل Endurance.
3. زيادة قوة الأنسجة الرابطة وسمكها Connective Tissue.
4. الوقاية من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة أو الحركات اليومية.
5. سرعة الشفاء بعد الإصابة.
6. زيادة القدرة الحركية.
7. زيادة السرعة.
8. زيادة حجم العضلة وكتلتها.
9. زيادة التوازن والتوافق Coordination.
10. الوقاية من الإصابة بمشكلات أسفل الظهر.
11. زيادة قوة العظام وكثافته.
12. زيادة نسبة المعادن في العظام والوقاية من هشاشة العظام (Osteoporosis).
13. القوة العضلية تجعل الأعمال اليومية - مثل حمل الأشياء وسحبها ودفعها - سهلة وأقل جهداً على القلب.
14. تخفيف نسبة الشحم في الجسم (16).

## أ. المبادئ الأساسية لتمارين الأثقال:

1. يعاني المبتدئ من بعض الآلام في العضلات المستخدمة لبضعة أيام لحين تأقلم العضلات على الجهد الجديد وهو أمر طبيعي. وتساعد تمارين المرونة على تخفيف الآلام.
  2. تطوير الجهاز العضلي يجب أن يقتصر بتمارين المقاومة مثل الأثقال والأجهزة المختلفة.
  3. في البداية يحتاج الرياضي إلى أيام عدة للتعرف على طبيعة التمارين والقوة القصوى لكل تمرين، بحيث يختار النسبة المثوية المناسبة والتكرار المناسب لكل تمرين.
  4. يقسم كل تمرين إلى جزأين، الجزء الصعب ويسمى الجزء الإيجابي ويؤدي ضد الجاذبية ويكون مصحوباً بالتقلص العضلي (المركزي)، والجزء السهل ويسمى الجزء السلبي ويكون مع الجاذبية.
  5. عند أداء التمرين يجب أن تكون المقاومة مستمرة من بداية الحركة وإلى نهايتها. (Full Range Of Motion).
  6. ليس للعمر أي تأثير على مدى الاستفادة من التدريب الرياضي، وإنما تتحدد الفائدة على نوعية التمارين واستمراريتها (34).
  7. التطوير العضلي الناتج عن تدريب الأثقال يتمركز في المناطق التي يشملها التدريب (تدريب الساقين لا يؤثر على الذراعين) (17).
- يتحدد التمرين بناءً على الهدف منه:
- إذا كان هدفك القوة فيجب استعمال الوزن الثقيل وبالطبع يكون التكرار قليلاً.
  - إذا كان هدفك التحمل (Endurance) فيجب أن يكون الوزن خفيفاً والتكرار كثيراً.

— إذا كان هدفك تطوير اللياقة، بصورة عامة فيجب اختيار الوزن المناسب بحيث يكون التكرار بين 8 - 12 مرة كما هو مبين في الجدول رقم (3 - 8).

الجدول رقم (3 - 8) تحديد الهدف من التمرين يحدد نوع التمرين

التحمل Endurance	لياقة عامة	القوة	النسبة المئوية من القوة
%35 - %50	%50 - %80	%80 - %100	
أكثر من 30 مرة	10 - 15 مرة	1 - 6 مرات	التكرار في كل تمرين
5 جلسات	4 جلسات	3 جلسات	عدد الجلسات أو المجموعات Sets

مثال: رفع النقل للأعلى هو الجزء الإيجابي وخفضه هو الجزء السلبي. من أجل أن تحصل على الفائدة القصوى يجب أن يستغرق الجزء الإيجابي ثانية واحدة، أما الجزء السلبي فيستغرق ثانيتين، ويطبق هذا المبدأ على التمارين كلها.

8. عند أداء تمرين معين عدة مرات مثل تمرين ضغط المسطبة (Bench Press) ثماني مرات تكون قد أنهيت جلسة واحدة أو مجموعة واحدة (Set).

9. بعد كل مجموعة أو جلسة (Set) يحتاج الجسم من 1 - 3 دقائق راحة قبل أن يبدأ الجلسة الثانية، ويرى بعضهم أن تكون مدة الاستراحة أكثر من ثمانية أضعاف مدة التمرين (12).

10. الاستراحة ضرورية، لكي يحصل الجسم على الطاقة التي استخدمت في الجلسة التي قبلها.

11. يستحسن أن يستمر الرياضي في الحركة البسيطة أثناء الاستراحة، مثل: المشي لتنشيط الدورة الدموية مما يساعد على التخلص من الفضلات المتراكمة في العضلات، مثل حامض اللبنيك (lactic Acid).

12. بالنسبة للمبتدئ، فإن جلسة واحدة تكون كافية لكل مجموعة عضلية رئيسية في الجسم وكافية ليومين في الأسبوع (39).

13. لتمارين الأثقال فائدة محدودة على اللياقة الهوائية (Aerobic) إلا إذا كان التمرين دائرياً (Circuit Training).

14. يحصل الرياضي على التطور العضلي سواء باستخدام الأجهزة أو باستخدام الأوزان الحرة، وإن كان بينهما بعض الفروقات.

15. أجهزة الأثقال مصممة للحركة باتجاهين فقط (Two Dimensions) وفي الوقت نفسه، فإن تصميمها محدد لتطوير عضلة معينة، أو مجموعة عضلية فقط.

16. الأوزان الحرة (Free Weights) يمكن أن تتحرك بثلاثة أبعاد (Three Dimensions) ولذلك، فإنها تشمل أكثر من مجموعة عضلية واحدة. وعلى الرغم من شمولية الفائدة في استخدام الأوزان الحرة، إلا أن المقاومة لا تستمر من بداية الحركة وإلى نهايتها، وإنما تكون في بعض المراحل من التمرين أصعب من غيرها بسبب وضع الوزن بالنسبة للجاذبية الأرضية.

وفيما يأتي مثال على استخدام الأوزان الحرة:

عند أداء تمرين ثني الذراعين لتطوير عضلة الذراع ذات الرأسين (Biceps)، فإن الجزء الأول من التمرين يكون بطريقة التراجع للأمام يشمله جزء من الارتفاع للأعلى، ليس عكس الجاذبية، ولذلك فإن المقاومة تكون بسيطة والفائدة محدودة. أما في الجزء الثاني من التمرين فيكون اتجاه حركة اليدين للأعلى أي عكس الجاذبية، ولذلك تكون المقاومة أكثر وتزداد الصعوبة في الأداء وتزداد الفائدة. أما في الجزء الثالث فهو مشابه للجزء الأول الذي يشمل المرجحة والمقاومة بالوقت نفسه، وإن كل من مارس هذا التمرين يعرف أن هنالك مرحلة واحدة تزداد فيها صعوبة التمرين، وبعبارة أخرى، فإن المقاومة غير مستمرة من بداية الحركة إلى نهايتها (All The Range Of Motion). وإذا كانت المقاومة غير متساوية في الشدة فإن الفائدة هي الأخرى غير متساوية.

ج. تسلسل التمارين يجب أن يكون كما يأتي:

1. احرص على تأدية تمارين الإحماء والمرونة قبل التدريب وبعده لمدة 5 - 10 دقائق.

2. العضلات الكبيرة قبل الصغيرة.

3. التمارين الثقيلة قبل الخفيفة.

4. الحركات التي تشمل مفاصل عدة مثل ضغط الساقين Squat قبل التمارين التي تشمل مفصلاً واحداً مثل ثني الذراعين (18) (Curl).

إذا وصل الرياضي إلى مرحلة متطورة وأراد الحصول على أقصى فائدة ممكنة من تمارين الأثقال فيمكنه تقسيم أيام التمرين إلى قسمين: بحيث يكون أحد الأيام خاصاً للجزء الأعلى من الجسم، واليوم الثاني للجزء الأسفل من الجسم، وبذلك تحصل العضلات على فرصة للاستراحة لمدة 48 ساعة.

— مثال: أيام السبت والإثنين والأربعاء، خاصة لتمارين الجزء الأعلى من الجسم في الوقت الذي يرتاح فيه الجزء الأسفل.

— أيام الأحد والثلاثاء والخميس خاصة للجزء الأسفل من الجسم، في حين يحصل الجزء الأعلى على الراحة.

يرى بعضهم أن يكون التقسيم على نوعية التمارين وليس مناطق الجسم، بحيث تكون التمارين جميعها التي تؤدي إلى ثني المفاصل في أيام معينة مثل: السبت والإثنين والأربعاء، والأيام الأخرى تكون لتمارين مد المفاصل.

— مثال: عضلة الذراع ذات الرأسين (Biceps) يؤدي إلى ثني الذراعين أما تمرين العضلة ثلاثية الرؤوس (Triceps) فهو يؤدي إلى مد الذراعين. ويطبق هذا المبدأ على تمارين الجسم جميع.

# تمارين حديد شامل لكل عضلات الجسم بالتفصيل

- تمارين حديد شامل 1
- اليوم الأول تمارين عضلة الصدر والبايسبس 1.1
- بنش بريس مستوى جهاز سميث 1.2
- الأداء الحركي للتمرين 1.3
- أقصى استفادة من تمرين البنج بريس مستوى 1.4
- نصائح هامة لتمرين البنج بريس 1.5
- تمرين فتح دامبلز مستوى دامبلص 1.6
- الأداء الحركي للتمرين فتح دامبلز مستوى دامبلص 1.7
- أقصى استفادة من تمرين فتح دامبلز 1.8
- تمرين بنج بريس أعلى جهاز سميث 1.9
- الأداء الحركي للتمرين 1.10
- أقصى استفادة من تمرين بنج بريس أعلى جهاز سميث 1.11
- معلومات عن تمرين فتح دامبلز أعلى 1.12
- طريقة أداء تمرين فتح دامبلز أعلى 1.13
- بنش بريس أسفل 1.14
- الأداء الحركي للتمرين 1.15
- تمرين كيرل لاري لعضلة الباييسبس 1.16
- شرح تمرين كيرل لاري 1.17
- تحقيق أقصى استفادة من التمرين 1.18
- تمرين ضغط بنش بار ضيق لعضلة الترايسبس 1.19
- شرح التمرين 1.20
- اليوم الثاني تمارين الأكتاف والبايسبس 1.21
- تمرين ضغط دمبلص زوجي للاكتاف 1.22
- شرح ضغط دمبلص زوجي للاكتاف 1.23
- طريقة البدء ضغط دمبلص زوجي للاكتاف 1.24
- طريقة عمل تمرين ضغط دمبلص زوجي للاكتاف 1.25
- تفاصيل تمرين الضغط بالبار خلفي 1.26
- خطوات تمرين الضغط بالبار خلفي 1.27
- تفاصيل تمرين الرفرفة بالدمبلز هامر 1.28
- خطوات تمرين الرفرفة بالدامبلز هامر 1.29
- تفاصيل تمرين رفرفة دامبلز جانبي منحنى للاكتاف 1.30
- خطوات تمرين رفرفة دامبلز جانبي منحنى للاكتاف 1.31
- بايسبس بار مستوى وقوف 1.32
- تمرين كيرل لاري جهاز لعضلة الباييسبس 1.33
- شرح التمرين 1.34
- اليوم الثالث تمارين الظهر 1.35
- اليوم الرابع تمارين الأرجل والبطن 1.35.1
- اليوم السادس: تمارين الرجل ( أمامي - خلفي - سماعة ) 1.35.2
- تمارين البطن 1.35.3

تمارين حديد شامل ضروري جداً للمبتدئين والمتقدمين في التدريب لتطبيق جدول الأداء الأسبوعي لكل أنواع تقسيم التدريب بشكل صحيح للعضلات حيث تعد تمارين تمارين كمال الأجسام، لاكتساب الضخامة العضلية الحديد بشكل شامل مهمة في بداية مشوارك الرياضي ففي موضوع اليوم سوف نستعرض كل ما هو ضروري ومفيد لكل المبتدئين.

## تمارين حديد شامل

سوف نستخدم طريقة التمرين الشامل بشكل مجدول لأستهداف كل عضلات الجسم بشكل صحيح ومحسوب بدقة والتعليمات لتطبيق تمارين حديد شامل بتكتيك جديد، وأيضًا من في أربعة أيام للأسبوع وتقديم كل النصائح خلال هذا المقال سوف نرفق لكم الصور والفيديو لتستطيع تحميل تمارين حديد شامل للمبتدئين في الجوال. والتدريب عليه خلال ذهابك إلى الصالة الرياضية تابع معي

### اليوم الأول تمارين عضلة الصدر والبائيس التمرين الاول

#### مستوي جهاز سميث بنش بريس

1. العضلة المستهدفة: عضلة التراي.
2. العضلة المساعدة: عضلة الصدر السفلية، عضلة الصدر العلوية، الكتف الأمامي.
3. نوع التمرين: مركب.
4. Push فئة التمرين: دفع.

#### الأداء الحركي للتمرين

- أسفل جهاز سميث استخدم مقعد إهبط لأقصى منطقة للصدر أو الذقن.
- ينصح باستخدام دبائيس الامان في جهاز سميث.
- قم بتثبيت نفسك باستخدام قدمك في الأرض.

#### أقصى استفادة من تمرين البنج بريس مستوي

1. أجعل مرفقك بجانب جسمك بدرجة 45.
2. قم بالشهيق عند إنزال الجهاز علي صدرك.
3. والزفير عند العودة لوضع البداية في التمرين.

#### نصائح هامة لتمرين البنج بريس

- في بداية تمرين البنج بريس سميث إبدأ بوزن متوسط ثم قم بزيادة الوزن بالتدريج.
- حاول أن تبقي مرفقك عاليًا حتي لا تتعرض للإصابات.



## التمرين الثاني

### دامبلص تمرين فتح دامبلز مستوي

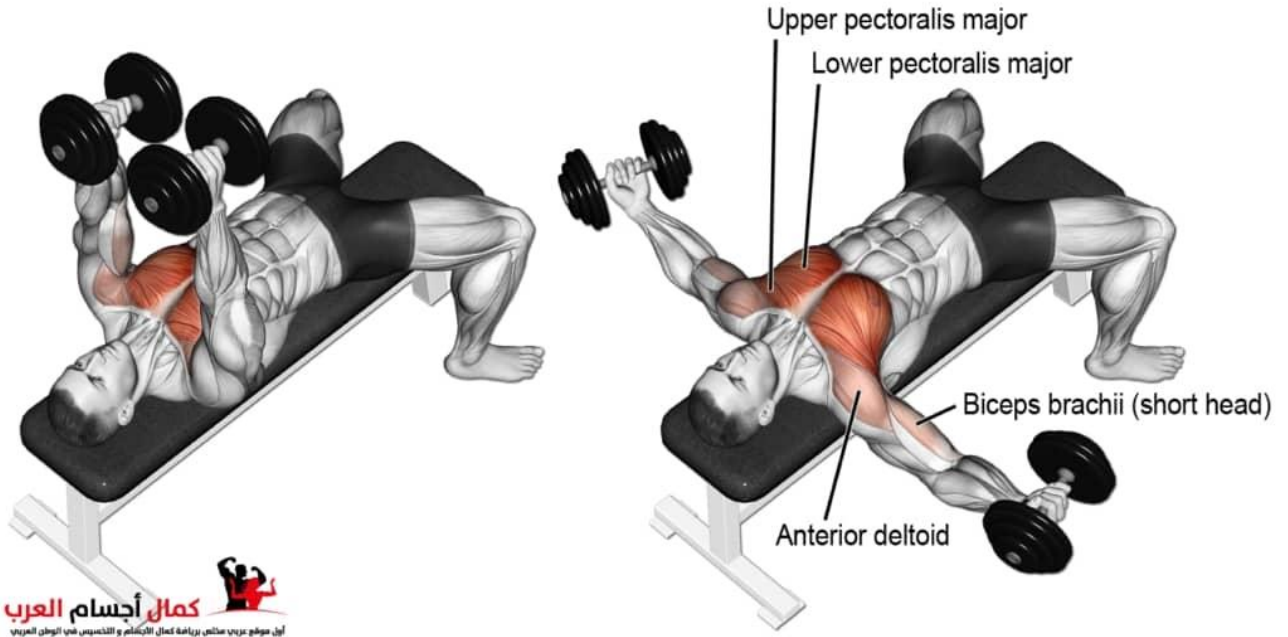
1. العضلة المستهدفة: عضلة الصدر العلوية.
2. العضلات المساعدة: عضلة الكتف الامامي، عضلة البايسبس.
3. نوع التمرين: عزل.
4. Push فئة التمرين: دفع.

### الأداء الحركي للتمرين فتح دامبلز مستوي دامبلص

- استخدم مقعد مسطح في البداية استخدم الدمبلص علي ركبتيك.
- قم برفع الدمبل علي صدرك في البداية.
- حاول أن تجعل ثباتك يأتي من قدمك من خلال ثباتها علي الأرض.
- حاول أن تقوم بثني معصمك وقم بتدوير كتفك عند اداء التمرين.
- ضع الدامبلص مقابل منطقة الصدر العلوية مع ثني يدك قليلاً.
- تقابل مسكة الدامبلص ليديك الإثنين بنقس الارتفاع.

### أقصى استفادة من تمرين فتح دامبلز

1. قم بالاستنشاق عند نزول الدمبلص إلي جانب جسمك. يمكن أن تشعر بالتمدد في صدرك وهذا دليل علي استفادة العضلة من التمرين.
2. قم بأخذ الزفير عند رفع الوزن حتي تكون الحركة شبه عمودية لجسمك.



كمال أجسام العرب  
أول موقع عربي متخصص برياضة كمال الأجسام و التخصيس في الوطن العربي

تمارين حديد شامل

## التمرين الثالث

### تمرين بنج بريس أعلى جهاز سميث

1. العضلة المستهدفة: عضلة الصدر العلوية.
2. العضلة المساعدة: عضلة التراي، عضلة الكتف الامامي.
3. نوع التمرين: مركب.
4. Push فئة التمرين: دفع.

### الأداء الحركي للتمرين

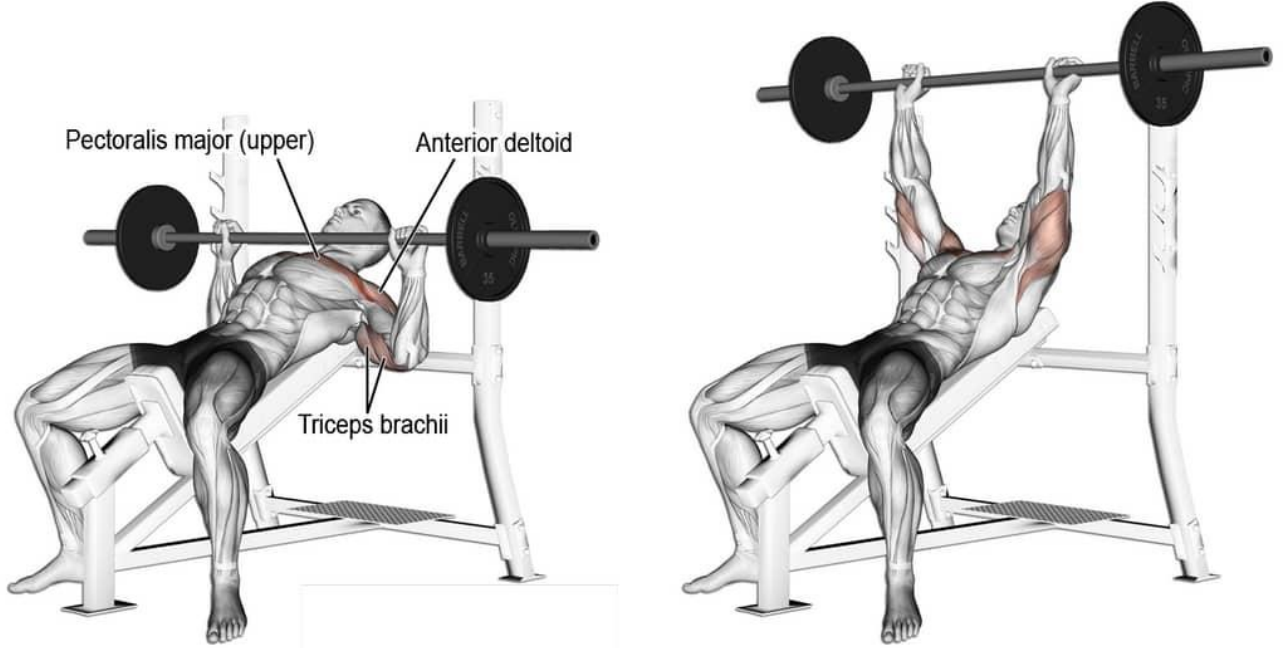
- استخدم مقعد مائل بدرجة 45.



- استخدم دبابيس الامان لجهاز السميث
- استخدم قبضة اوسع من الكتف

أقصى استفادة من تمرين بنج بريس أعلى جهاز سميث

1. أجعل معصمك مستقيم لتفادي الإصابات
2. قم بالشهيق عند خفض الوزن للصدر
3. ضع المقعد بوسط الجهاز للاستفادة الكاملة من التمرين



## التمرين الرابع

### معلومات عن تمرين فتح دامبلز أعلى

1. العضلة المستهدفة: الترفوة (عضلة الصدر العليا).
2. العضلة المساعدة: الكتف البايسبيس.
3. نوع التمرين: عزل.
4. Push أداء التمرين: دفع.

### طريقة أداء تمرين فتح دامبلز أعلى

- أمسك الدمبل في كل يد.
- استخدام مقعد مائل 45 درجة.
- يجب أن تكون قدمك والركبة في حالة ثبات من خلال وضعهم علي الأرض.
- استلق للخلف إبدأ من وضعية الدمبل فوق منطقة الصدر.
- ينصح بأن هناك ثني في المرفق.
- حاول أن تجعل منطقة التكوير للكتف في الإتجاه الداخلي. بحيث يكون إتجاه المرفق في الجانب.

# تمرين فتح دمبلص أعلى



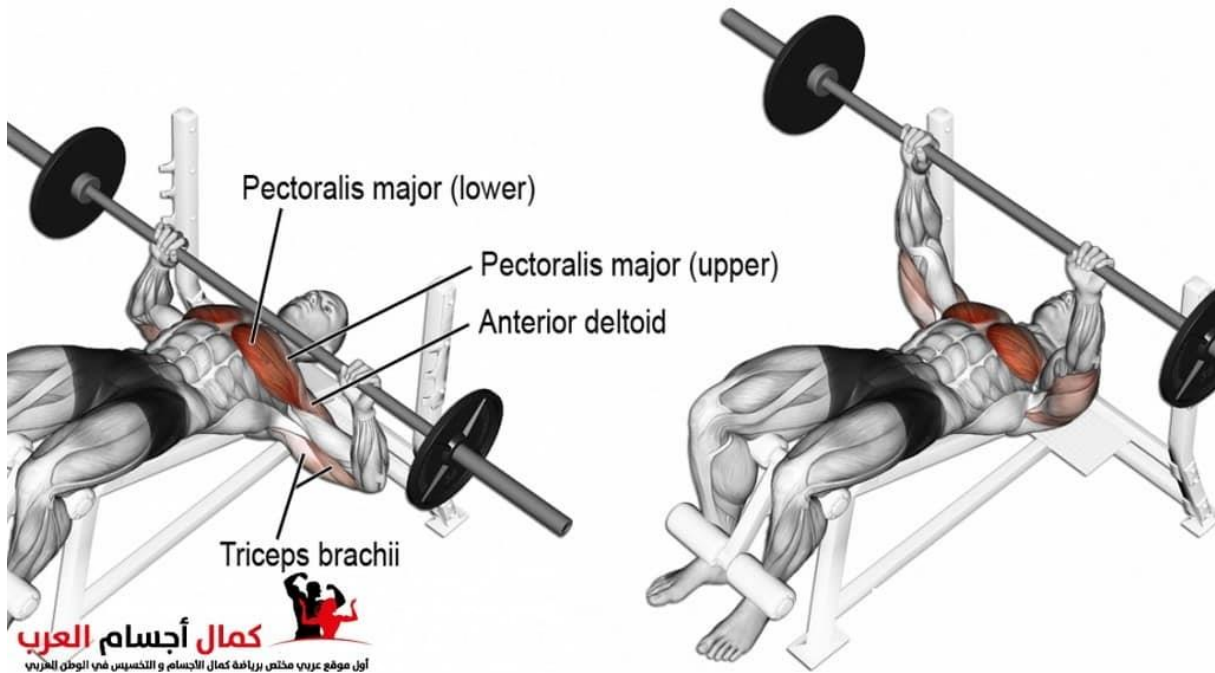
## التمرين الخامس

### بنش بريس أسفل

1. العضلة المستهدفة: عضلة الصدر السفلية.
2. العضلات المساعدة: عضلة الصدر العلوي، الكتف الامامي، الترايبسبس.
3. نوع التمرين: مركب.
4. Push فئة التمرين: دفع.

### الأداء الحركي للتمرين

- حاول أن تقيد قدمك باستخدام دعامة القدم الموجودة في المقعد.
- يجب التركيز في هذه النقطة وهي استخدام قبضة للوزن تكون أوسع من مستوي الكتف بقليل.
- حاول أن تقوم بالأداء الحركي للتمرين ببطئ لتحقيق أقصى استفادة من التمرين للعضلة.
- عند رفع الوزن حاول أن يكون التركيز على أسفل الصدر والنزول على أعلى عضلة الصدر حتى تدفع العضلة إلى الأمام.



## التمرين السادس

### عضلة الباييسبس تمرين كيрил لاري

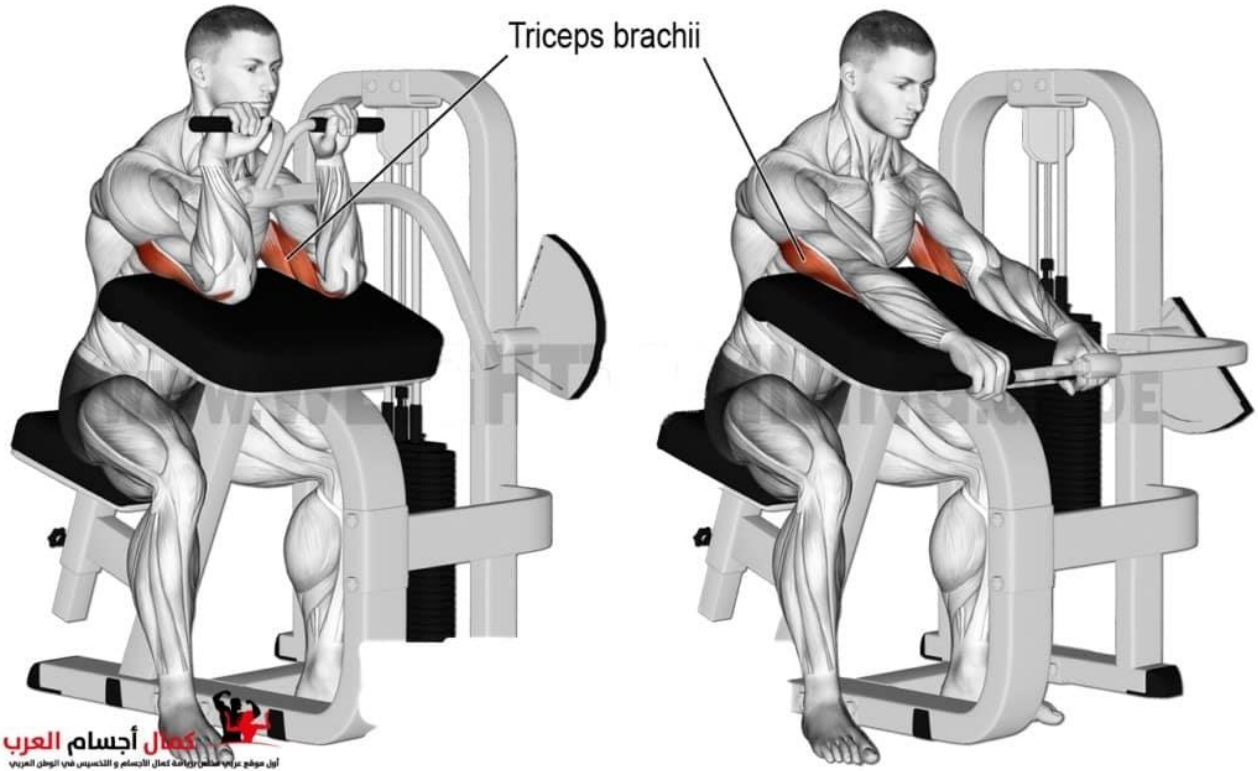
1. العضلة المستهدفة: الباييسبس.
2. العضلة المساعدة: العضلة الداخلية، العضلة الخارجية، الساعد.
3. نوع التمرين: عزل.
4. Pull فئة التمرين: سحب.

### شرح تمرين كيрил لاري

- استريح علي مقعد الجهاز وخذ الوضع الصحيح والمريح لعضلاتك خاصة الظهر.
- حاول أن تجعل ذراعك في نفس مستوي كتفك في وضع الجلوس علي المقعد.
- يمكن أداء التمرين بيد واحدة أو اليدين معاً.

### تحقيق أقصى استفادة من التمرين

1. حينما تسحب الوزن إلي كتفك قم بأخذ النفس.
2. حاول أن تثبت لمدة ثانيتين لتحقيق أقصى استفادة لعضلة الباييسبس.
3. حينما تقوم بتنزيل الوزن للأسفل قم بالشهيق.
4. عندما تصل يدك بمسوى المرفقين توقف وأعد النزول للأسفل.



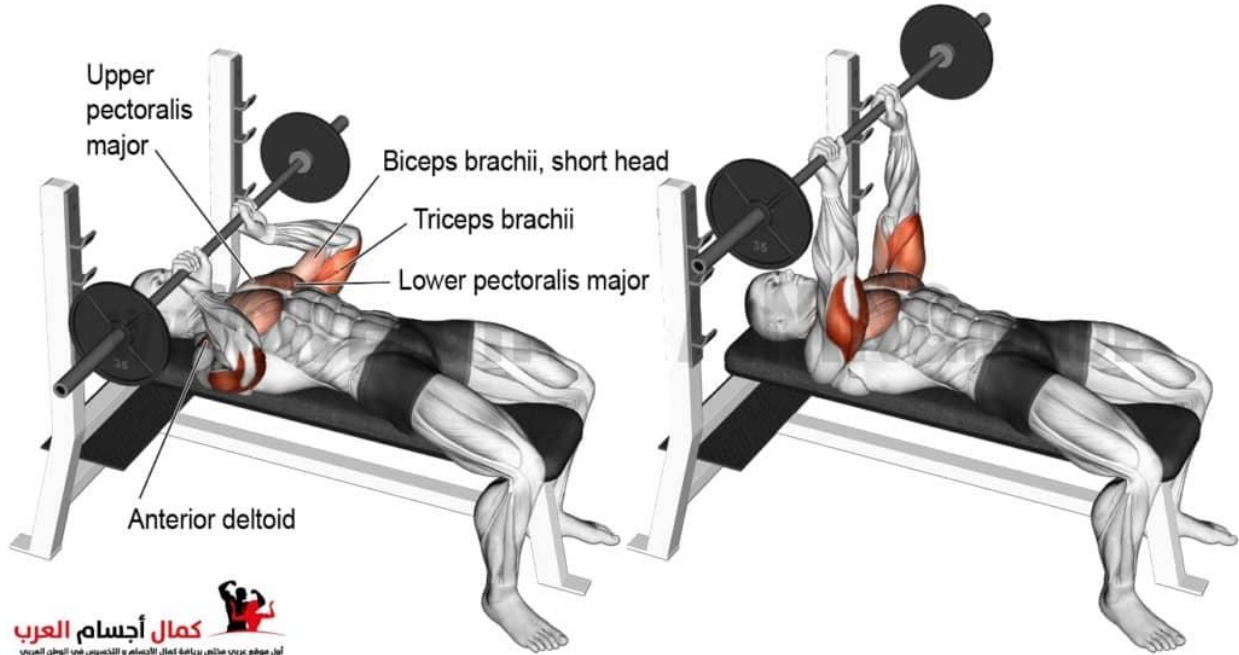
## التمرين السابع

تمرين ضغط بنش بار ضيق لعضلة الترايبسيس

1. العضلة المستهدفة: الترايبسيس.
2. العضلة المساعدة: عضلة الصدر السفلية، عضلة الصدر العلوية، البايسبس.
3. نوع التمرين: مركب.
4. فئة التمرين: دفع.

## شرح التمرين

- استخدم سطح مستوي.
- استلق علي ظهرك، وحاول أن تثبت قدمك جيداً.
- حاول استخدام القبضة في مستوي الكتف.
- تحقيق أقصى استفادة من التمرين.
- إبق مرفقك عالياً.
- الشهيق عند إنزال الحديد إلي منطوقة الصدر.
- الزفير عند عودة الحديد إلي وضع البدء.



## اليوم الثاني تمارين الأكتاف والبايسبس

تمارين الأكتاف كثيرة ولكن يجب الحرص على إختيارك أحسن التمارين التي تساعدك في نمو كتفك بسرعة وبدون اصابة حيث أن تمارين الاكتاف من هم المجموعات التدريبية التي يجب إدخالها في جدول تمارين حديد شامل لكي تضمن تناسق عضلات الجسم بشكل جميل، وأن الأكتاف عندما تكون كبيرة تعطي منظر جمالي للجسم.

### التمرين الأول

#### تمرين ضغط دمبلص زوجي للاكتاف

التي تعتبر من العضلات عضلة الدالية الأمامية من أقوى التدريبات لاستهدافة Dumbbell w-press تمرين في Dumbbell w-press التي تعطي كتفين العرض للجزء الأمامي من الجسم، ولا بد من وجود تمرين منهجك التدريبي في تمارين كمال الأجسام.

#### شرح ضغط دمبلص زوجي للاكتاف

1. العضلة المستهدفة: العضلة الدالية الأمامية.
2. العضلات الأخرى المستخدمة في التمرين: العضلة الدالية الجانبية، والجزء العلوى من العضلة الصدرية الكبرى، و العضلات الشوكية، والعضلة المنشارية الأمامية، والعضلة شبه المنحرفة السفلى والوسطى.
3. التقنية: العزل، تعتبر التمارين بالدمبلص هي تمارين لعزل العضلة المستهدفة وأيضًا التركيز عليها بشكل أكبر فإذا حاولت استهداف عضلة ضعيفة في جسمك حاول تمرينها بالدمبلص والتمارين الجالسة لزيادة التركيز وأبرازها بوضوح.
4. القوى المستخدمة: الشد.

#### طريقة البدء ضغط دمبلص زوجي للاكتاف

- مع ثني قليل حتى لا يكون كل (W) قم بإمساك الدمبلص بشكل فردي في كل يد، ثم قف ويديك على شكل حرف الثقل على العكسين وتعرضك للإصابة

#### طريقة عمل تمرين ضغط دمبلص زوجي للاكتاف

1. إبقى كوعيك ثابتين و أطلق زفير أثناء رفعك للأثقال بحركة دائرية حتى يقترب الثقلين من لمس بعضهما فوق رأسك.
2. تنفس بعمق أثناء إنزالك للوزن لوضع البداية.
3. أعد التمرين حتى تصل للمرات المطلوبة.
4. تكرار المجموعات 8\*4.

Trapezius (middle and lower)

Serratus anterior

Lateral deltoid

Triceps brachii

Anterior deltoid



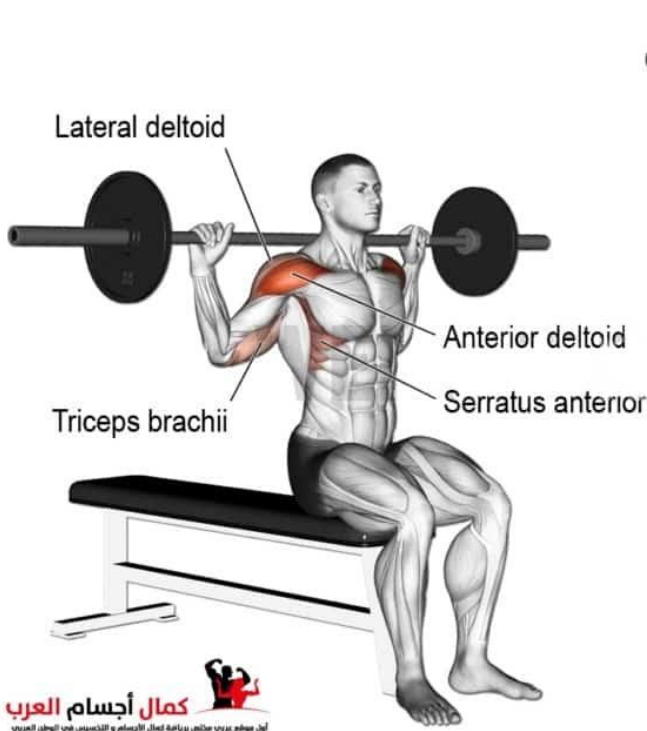
## التمرين الثاني

### تفاصيل تمرين الضغط بالبار خلفي

1. العضلات المستهدفة: عضلات الكتف الأمامية.
2. العضلات المستخدمة في التمرين: عضلات الكتف الجانبية، وعضلة التراي، وبعض عضلات الظهر.
3. التقنية المستخدمة: مركبة.
4. القوى: الدفع.

### خطوات تمرين الضغط بالبار خلفي

- خلف الرقبة. أنظر التعليمات والنصائح رفع الأثقال نحن لا ننصح بأداء تمرين



كمال أجسام العرب  
أول موقع عربي متخصص في رياضة كمال الأجسام والتخصص في الوطن العربي



الضغط بالبار خلفي



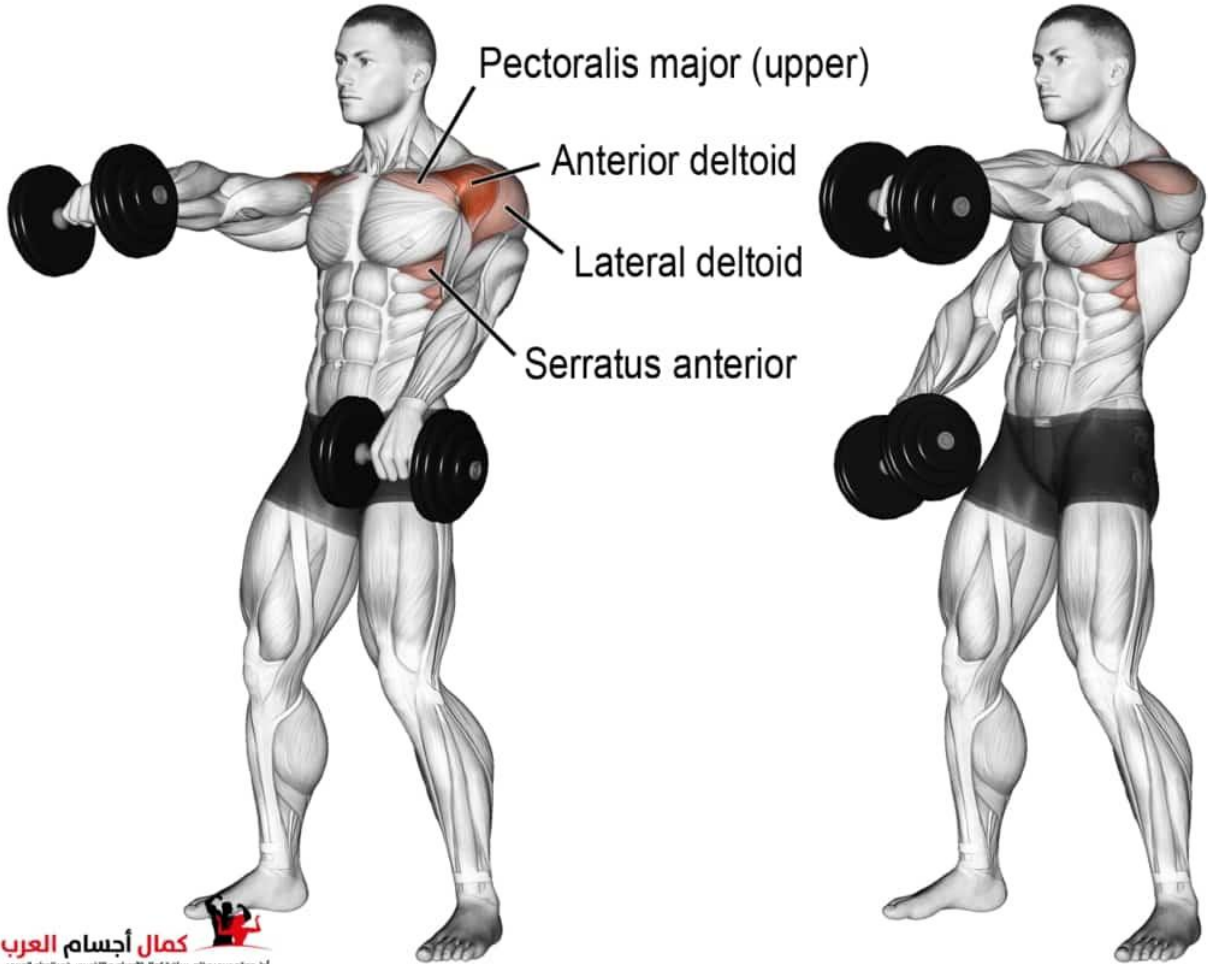
### التمرين الثالث

#### تفاصيل تمرين الرفرفة بالدمبلز هامر

1. عضلات الكتف الأمامية: العضلات المستهدفة.
2. عضلات الصدر العلوية، وعضلات الكتف عضلات الظهر: العضلات الأخرى المستخدمة في التمرين الجانبية.
3. التقنية: العزل.
4. القوى المستخدمة: الدفع.

#### خطوات تمرين الرفرفة بالدامبلز هامر

- قف ممسكاً بتقل في كل يد أمام رجليك بذراعيك مثنيتين قليلاً.
- أطلق زفيراً أثناء رفع يديك اليمنى حتى تصبح موازية للأرض، مع ثني كوعك قليلاً أثناء الرفع.
- عد حتى اثنين.
- أنزل ذراعيك اليمنى ببطء إلى وضع البداية.
- كرر الحركة بذراعيك اليسرى.
- استمر في أداء التمرين مع تبديل الذراعين.



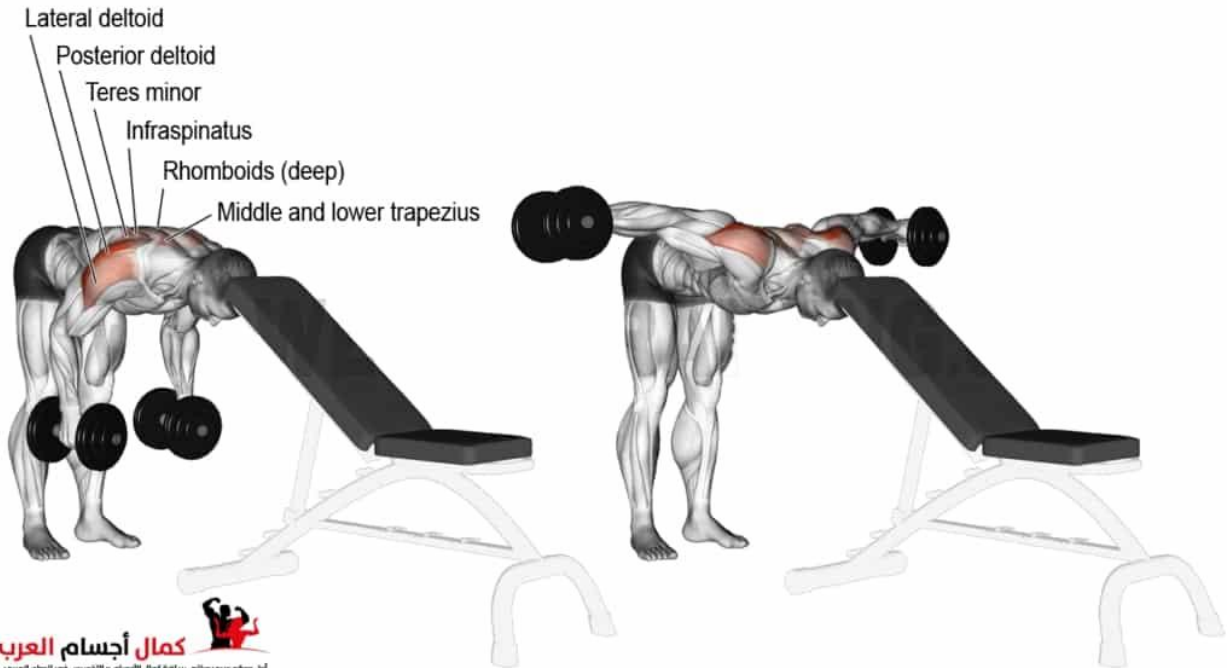
## التمرين الرابع

### تفاصيل تمرين رفرقة دامبلز جانبي منحني للأكتاف

1. العضلات المستهدفة: عضلات الكتف الخلفية.
2. العضلات الأخرى المستخدمة في التمرين: عضلات الكتف الجانبية، وبعض عضلات الظهر.
3. التقنية: العزل.
4. القوى المستخدمة: الدفع.

### خطوات تمرين رفرقة دامبلز جانبي منحني للأكتاف

- أرفع مقعداً إلى مستوى الحوض.
- أمسك دمبل في كل ذراع و قف خلف المقعد.
- إحنى جذعك حتى تلامس رأسك طرف المقعد، يجب أن يكون ظهرك مستقيماً و جذعك أفقياً تماماً. أبقى ذراعك مفرودتان امامك.
- إثنى كوعك قليلاً، ثم أرفع ذراعيك معاً للخارج حتى يكون كوعيك في مستوى كتفك. في نهاية الحركة لا بد ان يكون أصبع الخنصر في مستوى أعلى من باقى الأصابع.
- عد حتى أثنين، ثم أنزل الدمبلز مرة أخرى إلى وضع البداية بهدوء.
- كرر التمرين.



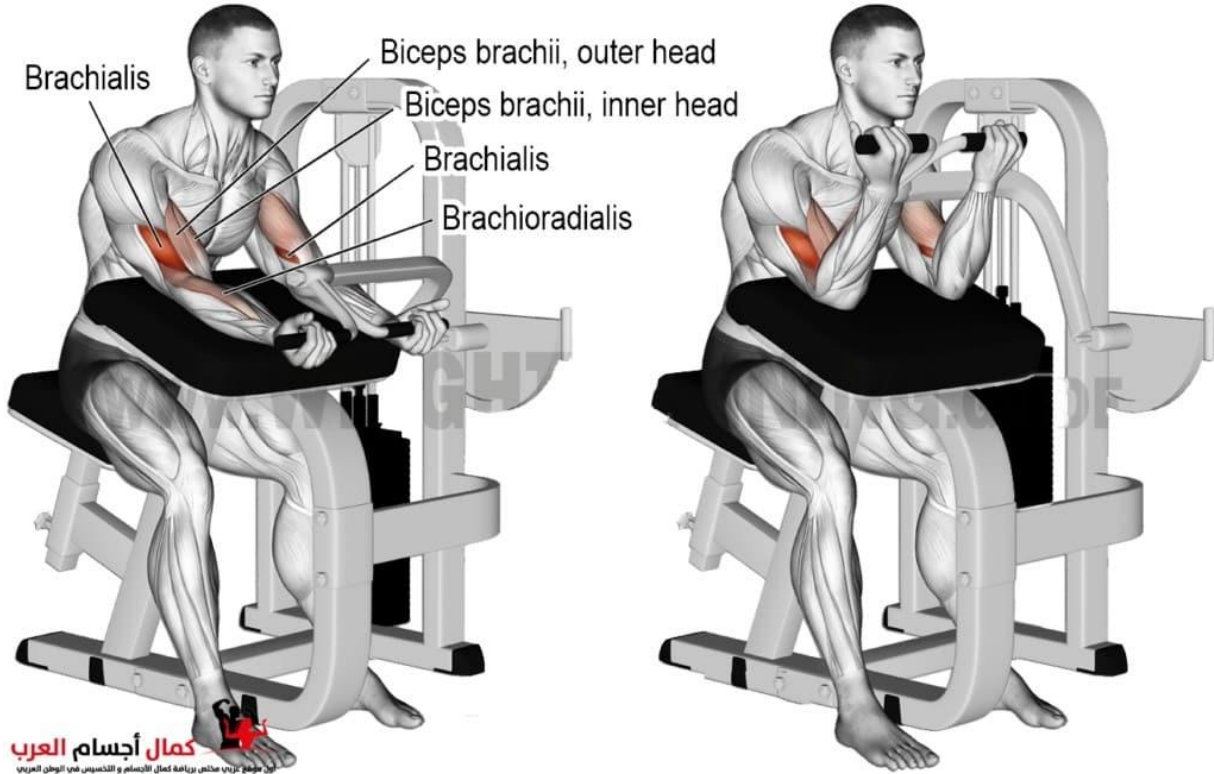
## التمرين السادس

### تمرين كيرل لاري جهاز لعضلة الباييسبس

1. العضلة المستهدفة: الباييسبس.
2. العضلة المساعدة: العضلة الداخلية, العضلة الخارجية, الساعد.
3. نوع التمرين: عزل.
4. Pull فئة التمرين: سحب.

### شرح التمرين

- استرح علي مقعد الجهاز وخذ الوضع الصحيح والمريح لعضلاتك خاصة الظهر.
- حاول أن تجعل ذراعك في نفس مستوي كتفك في وضع الجلوس علي المقعد.
- يمكن أداء التمرين بيد واحدة أو اليدين معاً.



## اليوم الثالث تمارين الظهر

وتتميز تمارين الظهر بإنها متنوعة ويمكن ممارستها بالعديد من الادوات سواء الحديد أو العقلة. لذا حاول أن تكون أغلب تمارينك لهذه العضلة في تمارين حديد شامل لا تعتمد علي مجاميع محددة أو معدات ثابتة، بل حاول ان تصل لمرحلة الفشل العضلي في كل تمرين



## :اليوم السادس: تمارين الارجل ( أمامي - خلفي - سمانة )

الجزء السفلي هو الذي يحملك طوال اليوم بل طوال حياتك، ومع ذلك نجد بأن أغلب اللاعبين لا يقومون بالإهتمام بتمارين عضلة الرجل لا اعتقادهم بأنها لا تستحق العناية، في الحقيقة بأن زيادة حجم عضلات الرجل تساعدك في رسم الجسم شكل افضل وأسرع، كما إنها تعطي المتدرب شكل جمالي وقوة أكثر في أداء تمارين حديد شامل، لذلك حاول أن تقوم بأداء هذه التمارين في نهاية الإسبوع بأكثر قدر من الطاقة

.ولأنك سوف تحصل علي يوم راحة اليوم التالي مما تزيد من سرعة الاستشفاء العضلي المتوقع

