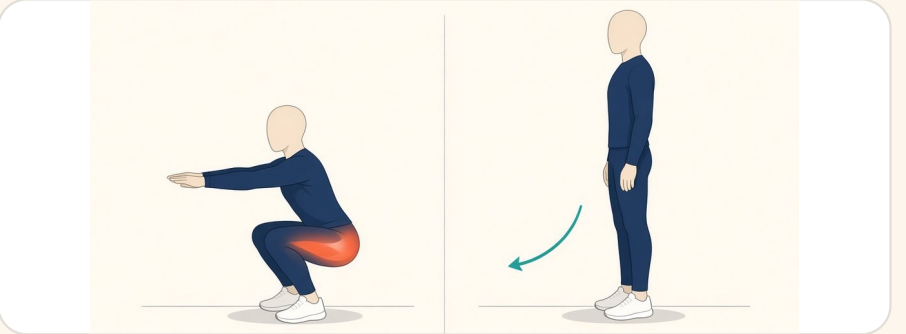
دليل مجاني

دليل التمارين المصوَّر: في البيت وفي النادي

38 تمرينًا بالرسم، مع المجموعات والأخطاء الشائعة وجداول أسبوعية جاهزة

38	150 دقيقة	2 إلى 3
تمرينًا مصوّرًا	كارديو أسبوعيًا	جلسات مقاومة



د. بندر كتبي

استشاري تأخر الإنجاب وأطفال الأنابيب، تخصص دقيق (كندا وفرنسا)

للمزيد: زر الموقع drbanderkutbi.com

drbanderkutbi.com

الإصدار 2 · أكتوبر 2026

عن هذا الدليل

دليل عملي مصوّر لتمارين المقاومة، القسم الرئيسي فيه تمارين بوزن الجسم بلا نادٍ ولا أدوات، ثم أقسام لأجهزة النادي والدمبل والكيبل. وهو مكمّل لدليل الصيام المتقطع والتغذية عالية البروتين.

إخلاء مسؤولية

هذا دليل عام للتثقيف فقط، ولا يقدّم المؤلف أي نصيحة طبية أو غذائية أو تدريبية شخصية تتجاوز محتوى هذا الدليل. من يرغب في خطة مصممة لحالته فليراجع أخصائي تغذية علاجية ومدربًا رياضيًا مؤهلًا، وليراجع طبيبه في أي حالة صحية.

توقّف فورًا عند:

ألم في الصدر، أو ضيق نفس غير طبيعي، أو دوخة أو إغماء، أو ألم حاد في مفصل، أو ألم أو تورم في الساق.

المحتويات

كيف تستخدم هذا الدليل 5

الإحماء والتدرّج 6

السلامة 7

القسم أ: تمارين بوزن الجسم بلا نادٍ 9

1. القرفصاء بوزن الجسم 10
2. الجلوس والوقوف من الكرسي 11
3. الطعنة الخلفية 12
4. الصعود على الدرجة 13
5. الجلوس على الحائط 14
6. جسر الألوية 15
7. انحناءة الورك (صباح الخير) 16
8. رفع الكعبين 17
9. الضغط على الحائط 18
10. الضغط 19
11. الغطس على الكرسي 20
12. رفع الذراعين على البطن (٧) 21
13. اللوح الأمامي والجانبي 22
14. الحشرة الميتة 23
15. الطائر والكلب 24
16. المشي في المكان برفع الركبتين 25

القسم ب: أجهزة النادي 26

17. جهاز دفع الأرجل 27
18. جهاز مد الركبة 28
19. جهاز ثني الركبة (جالسًا) 29
20. جهاز ضغط الصدر 30
21. جهاز ضغط الكتف 31
22. جهاز السحب العلوي 32

23. جهاز التجديف جالسًا 33

القسم ج: الدمبل 34

24. القرفصاء مع الدمبل 35

25. الرفعة الرومانية بالدمبل 36

26. التجديف بالدمبل بذراع واحدة 37

27. ضغط الصدر بالدمبل 38

28. ضغط الكتف بالدمبل جالسًا 39

29. الرفرفة الجانبية 40

30. ثني الذراع بالدمبل 41

31. تمديد الترايسبس فوق الرأس 42

القسم د: الكيبل 43

32. التجديف بالكيبل جالسًا 44

33. سحب الوجه بالكيبل 45

34. دفع الترايسبس بالكيبل 46

35. فتح الصدر بالكيبل 47

36. ضغط بالوف (مقاومة الدوران) 48

37. السحب بين الرجلين بالكيبل 49

38. ثني الذراع بالكيبل 50

الجداول الأسبوعية الجاهزة 51

الجدول 1: مبتدئ في البيت (يومان مقاومة) 52

الجدول 2: متوسط في البيت (3 أيام جسم كامل) 53

الجدول 3: مبتدئ في النادي (أجهزة، 3 أيام) 54

الجدول 4: متوسط في النادي (4 أيام علوي/سفلي) 55

الجدول 5: جلسة 20 دقيقة للأيام المزدحمة 56

سجل التقدّم وأسئلة شائعة 57

المراجع 59

1 كيف تستخدم هذا الدليل

يشرح هذا الدليل 38 تمرينًا بالرسم، في أربعة أقسام: **وزن الجسم بلا نادٍ (القسم الرئيسي)**، ثم أجهزة النادي، ثم الدمبل، ثم الكيبل. وفي آخره جداول أسبوعية جاهزة للبيت وللنادي.

المصطلح	معناه
التكرار	أداء الحركة مرة واحدة كاملة.
المجموعة	عدد من التكرارات المتتالية، مثل 3 × 12 = ثلاث مجموعات في كل منها 12 تكرارًا.
الراحة	الوقت بين المجموعات.
الجهد المناسب	أنهِ المجموعة وأنت قادر على 2 إلى 3 تكرارات إضافية بأداء سليم.

في كل رسمة: وضعية البداية على اليمين، ووضعية النهاية على اليسار، والسهم يوضح اتجاه الحركة، والعضلات العاملة ملوّنة.

الصيغة الأسبوعية

- **كارديو 150 دقيقة** بشدة متوسطة (تستطيع الكلام بجمل قصيرة).
- **مقاومة 2 إلى 3 مرات** تغطي الجسم كله.
- **لا أكثر من يومين متتاليين بلا تمرين**؛ فأثر الجلسة على حساسية الإنسولين يستمر نحو 24 إلى 48 ساعة.

2 الإحماء والتدرّج

الإحماء (5 إلى 8 دقائق)

- مشي في المكان أو برفع الركبتين 2 إلى 3 دقائق.
- دوائر بالكتفين والذراعين، وتحريك الوركين.
- مجموعة خفيفة من أول تمرين (مثل 10 قرفصاء إلى كرسي).

التدرّج: قاعدة «النطاق ثم الزيادة»

1. اختر نطاقًا، مثل 8 إلى 12 تكرارًا.
2. عندما تصل إلى أعلى النطاق (12) في كل المجموعات بأداء سليم، اجعل الحركة أصعب: الوزن التالي، أو الصيغة الأصعب، أو نزول أبطأ.
3. ارجع لأسفل النطاق (8) وابنِ من جديد.

- **أسبوع تخفيف:** كل 6 إلى 8 أسابيع، أسبوع بنصف المجموعات.
- **بعد انقطاع أسبوعين أو أكثر:** ارجع بنحو نصف الحجم وأخف، ثم تدرّج.
- **النفس:** ازفر مع الجهد ولا تكتم نفسك.

3 السلامة أولًا

توقّف فورًا عند:

ألم في الصدر، أو ضيق نفس غير طبيعي، أو دوخة أو إغماء، أو ألم حاد في مفصل، أو ألم أو تورم في الساق.

الحالة	التعديل
ألم الركبة	مدى أقصر في القرفصاء والطعنات، والجلوس والوقوف من كرسي أعلى.
ألم الكتف	تجنّب الحركات فوق الرأس، والرفرفة الجانبية دون مستوى الكتف.
ألم أسفل الظهر	ابدأ بالجسر والطائر والكلب والحشرة الميتة، وأجّل الانحناءات والرفعة الرومانية.
فتق، أو ما بعد الولادة مع انفصال عضلات البطن	تجنّب اللوح والضغط على البطن حتى يأذن الطبيب أو المعالج.
أمراض القلب أو ضغط غير منضبط	لا تبدأ قبل إذن الطبيب.
كبار السن أو ضعف التوازن	الحركات بجانب الحائط أو ممسكًا بظهر كرسي ثابت.

التمرين والصيام والسكري

- الأفضل أن يكون التمرين داخل نافذة الأكل، بعد وجبة بساعة إلى ساعتين، ثم وجبة فيها بروتين بعده.

- من يتناول الإنسولين أو أدوية السلفونيل يوريا: لا يتمرّن صائمًا إلا بإذن طبيبه، ويحمل معه شيئًا حلوًا.

للسيدات أثناء علاج الإنجاب أو الحمل

- **أثناء تنشيط المبايض وبعد سحب البويضات حتى الدورة التالية:** مشي خفيف فقط، بدون أوزان أو شدّ على البطن أو لفّ للجذع.
- **بعد سحب البويضات توجّهي للطوارئ فورًا عند:** ألم شديد، أو انتفاخ مع ضيق نفس أو قلة بول، أو ألم مفاجئ في جهة واحدة مع غثيان أو قيء.
- **الحمل:** اسألي طبيبك قبل البدء. عند نزيف أو نزول ماء أو انقباضات أو ألم شديد أو دوخة: توقفي وتوجهي للطوارئ.

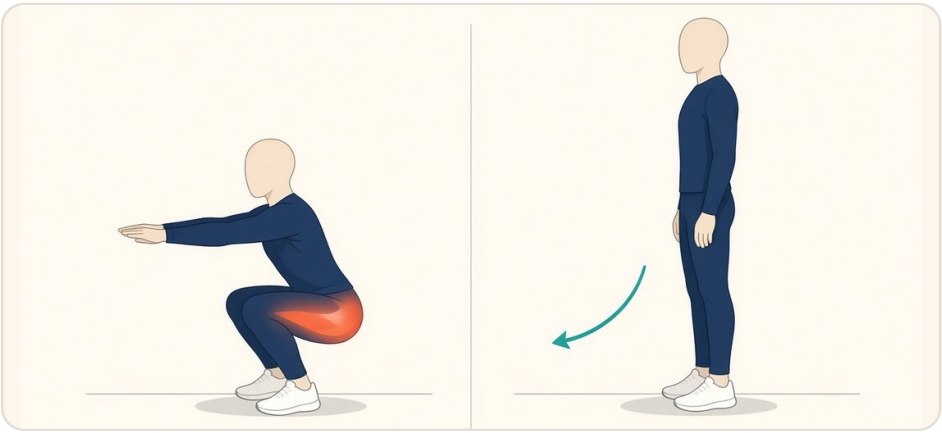
القسم أ: تمارين بوزن الجسم بلا نادٍ

القسم الرئيسي: تكفي للبداية والاستمرار، في البيت وبلا أي أدوات

- 1. القرفصاء بوزن الجسم
- 2. الجلوس والوقوف من الكرسي
- 3. الطعنة الخلفية
- 4. الصعود على الدرجة
- 5. الجلوس على الحائط
- 6. جسر الألوية
- 7. انحناءة الورك (صباح الخير)
- 8. رفع الكعبين
- 9. الضغط على الحائط
- 10. الضغط
- 11. الغطس على الكرسي
- 12. رفع الذراعين على البطن (٧)
- 13. اللوح الأمامي والجانبي
- 14. الحشرة الميتة
- 15. الطائر والكلب
- 16. المشي في المكان برفع الركبتين

1 القرفصاء بوزن الجسم Bodyweight squat

العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية · **الأدوات:** لا شيء



← البداية

النهاية

2 × 10	3 × 12 إلى 15	60 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. قف والقدمان بعرض الكتفين، وأصابع القدم للخارج قليلًا.
2. ادفع الوركين للخلف واثنِ الركبتين كأنك تجلس على كرسي، مع مدّ الذراعين للأمام للتوازن.
3. انزل حتى يصبح الفخذ موازيًا للأرض أو أقرب ما تستطيع بدون ألم.
4. ادفع الأرض بكامل القدم وارجع واقفًا، وازفر أثناء الصعود.

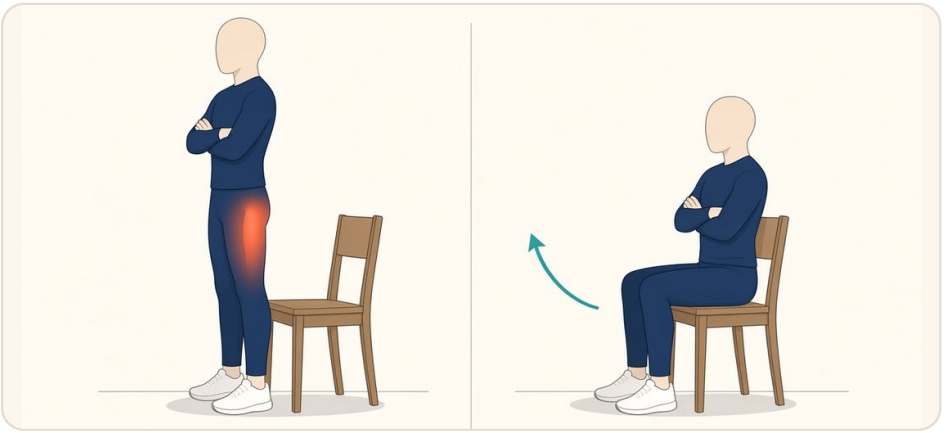
أخطاء شائعة

- ✗ انهيار الركبتين للداخل.
- ✗ رفع الكعبين عن الأرض.
- ✗ انحناء الظهر للأمام بشدة.

أسهل: القرفصاء إلى كرسي (الحركة التالية). **أصعب:** أبطئ النزول 3 ثوانٍ، أو توقف ثانيتين في الأسفل.

2 الجلوس والوقوف من الكرسي Chair sit-to-stand

العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية · **الأدوات:** كرسي ثابت



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 8	3 × 12 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. اجلس على طرف كرسي ثابت مسنود إلى الحائط، والقدمان على الأرض.
2. ضم الذراعين على الصدر ومِل بجذعك للأمام قليلًا.
3. قف تمامًا بدفع الأرض بالقدمين دون استخدام اليدين.
4. انزل ببطء حتى تلمس الكرسي بخفة، ثم كرر.

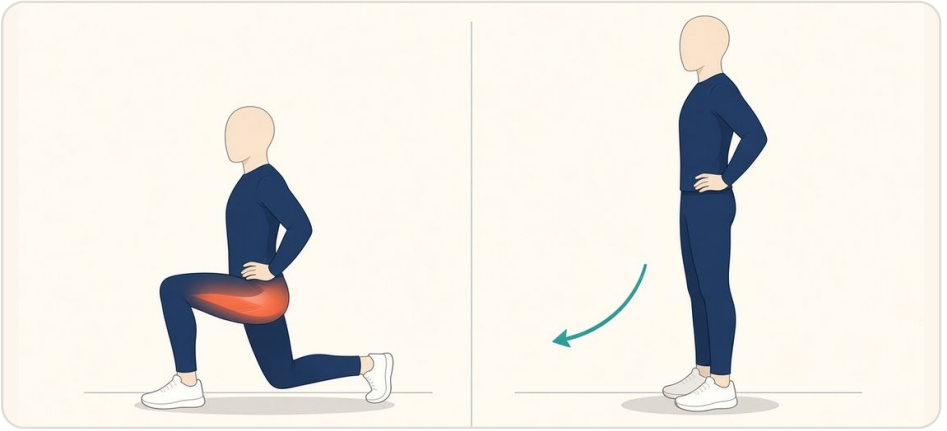
أخطاء شائعة

- ✗ السقوط على الكرسي بقوة.
- ✗ الاستعانة باليدين أو الأرجحة.
- ✗ تقارب الركبتين أثناء الوقوف.

أسهل: كرسي أعلى، أو استعن بيديك قليلًا. **أصعب:** المس الكرسي فقط دون الجلوس عليه.

3 الطعنة الخلفية Reverse lunge

العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية، التوازن · **الأدوات:** لا شيء (حائط للتوازن)



← البداية

النهاية

2 × 8 لكل رجل	3 × 10 إلى 12 لكل رجل	60 إلى 90 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. قف مستقيمًا واليدان على الوسط.
2. خذ خطوة واسعة للخلف بإحدى القدمين.
3. انزل حتى تقترب الركبة الخلفية من الأرض، والركبة الأمامية فوق الكاحل.
4. ادفع بالقدم الأمامية وارجع، ثم بدّل الرجل.

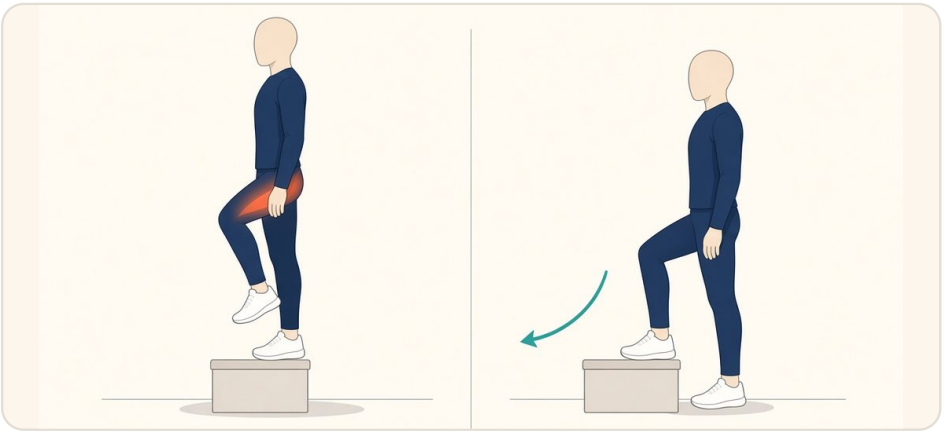
أخطاء شائعة

- ✗ خطوة قصيرة تدفع الركبة الأمامية بعيدًا للأمام.
- ✗ ميل الجذع للأمام أو للجانب.
- ✗ ضرب الركبة الخلفية في الأرض.

أسهل: أمسك بالحائط أو ظهر كرسي، وانزل نصف المسافة. **أصعب:** أبطئ النزول، أو اجعل القدم الأمامية على درجة منخفضة.

4 الصعود على الدرجة Step-up

العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية · **الأدوات:** درجة سلم ثابتة



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 8 لكل رجل	**3 × 12 لكل رجل**	**60 ث**

طريقة الأداء

1. ضع القدم كاملة على درجة سلم ثابتة (نحو 15 إلى 20 سم).
2. ادفع بالرجل التي على الدرجة حتى تقف مستقيمًا فوقها.
3. انزل ببطء بالرجل الأخرى.
4. أكمل التكرارات ثم بدّل.

أخطاء شائعة

✗ الدفع بالرجل التي على الأرض بدل الرجل العاملة.

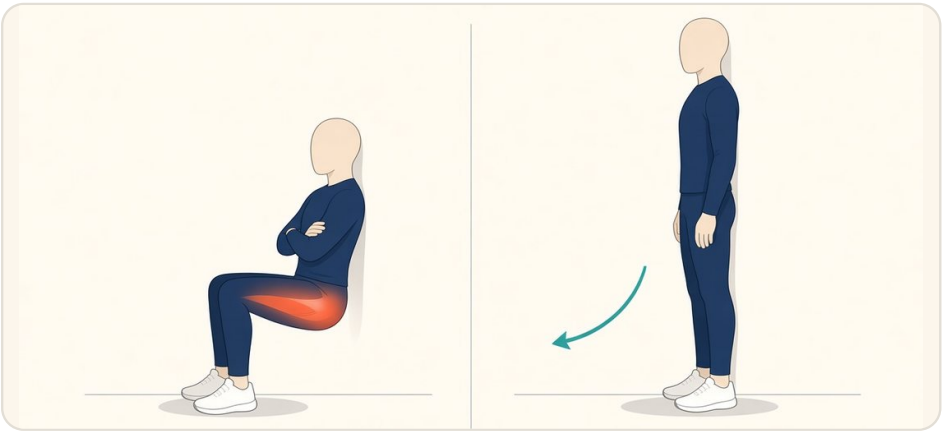
✗ وضع نصف القدم فقط على الدرجة.

✗ النزول بسرعة.

أسهل: درجة أقل ارتفاعًا مع الإمساك بالدرابزين. **أصعب:** درجة أعلى قليلًا، أو نزول بطيء 3 ثوانٍ.

5 الجلوس على الحائط Wall sit

العضلات: الفخذ الأمامي · **الأدوات:** حائط



← البداية

النهاية

2 × 20 ث	3 × 30 إلى 45 ث	60 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. أسند ظهرك إلى الحائط والقدمان أمامك بنحو نصف متر.
2. انزل بظهرك على الحائط حتى تقترب الركبتان من زاوية قائمة.
3. الركبتان فوق الكاحلين، والظهر ملاصق للحائط.
4. اثبت مع تنفس طبيعي.

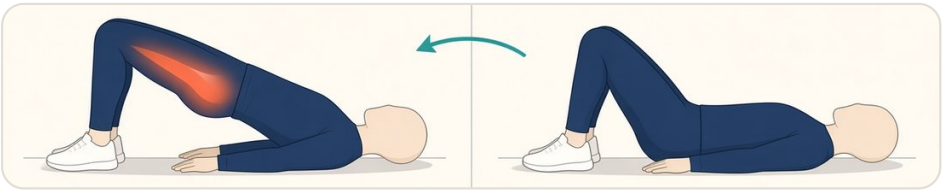
أخطاء شائعة

- ✗ كتم النفس.
- ✗ الركبتان أمام أصابع القدم.
- ✗ النزول أعمق من المريح مع ألم في الركبة.

أسهل: انزل أقل (زاوية أوسع)، ووقت أقصر. **أصعب:** وقت أطول، أو ارفع كعبًا واحدًا قليلًا.

6 جسر الألوية Glute bridge

العضلات: الألوية، خلف الفخذ · **الأدوات:** لا شيء (سجادة)



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 15 إلى 20	45 إلى 60 ث

طريقة الأداء

1. استلقِ على ظهرك، والركبتان مثنيتان والقدمان على الأرض.
2. شدّ البطن قليلًا واضغط بالكعبين.
3. ارفع الحوض حتى يصبح الكتفان والوركان والركبتان خطًا واحدًا.
4. اثبت ثانية واضغط الألوية، ثم انزل ببطء.

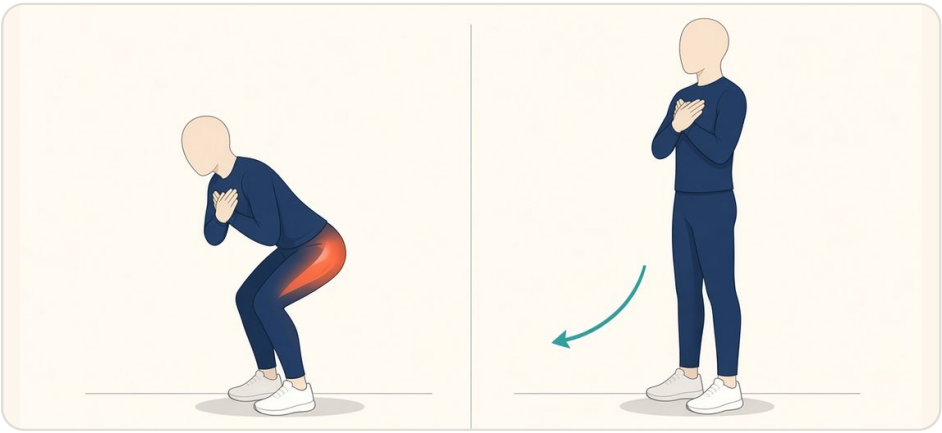
أخطاء شائعة

- ✗ تقويس أسفل الظهر بدل رفع الحوض بالألوية.
- ✗ القدمان بعيدتان جدًا عن الحوض.
- ✗ السرعة دون توقف في الأعلى.

أسهل: مدى أقصر. **أصعب:** جسر برجل واحدة، أو توقف 3 ثوانٍ في الأعلى.

7 انحناءة الورك (صباح الخير) Hip hinge / good morning

العضلات: خلف الفخذ، الألوية، أسفل الظهر · **الأدوات:** لا شيء



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10	3 × 12 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. قف والقدمان بعرض الحوض، واليدان على الصدر.
2. ادفع الوركين للخلف مع ثني خفيف للركبتين.
3. مِل بالجذع للأمام بظهر مستقيم حتى تشعر بشدّ خلف الفخذ.
4. ارجع واقفًا بدفع الوركين للأمام.

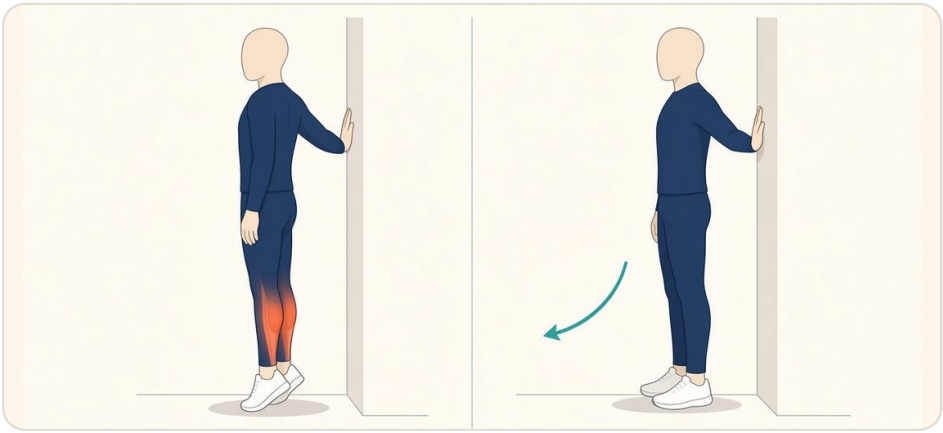
أخطاء شائعة

- ✗ تقويس الظهر أو تدوير الكتفين.
- ✗ ثني الركبتين كثيرًا فتتحول إلى قرفصاء.
- ✗ رفع الرأس للأعلى بقوة.

أسهل: تدرب وظهرك للحائط: المس الحائط بمؤخرتك. **أصعب:** على رجل واحدة مع الإمساك بالحائط.

8 رفع الكعبين Calf raise

العضلات: عضلة الساق (السمانة) · **الأدوات:** حائط للتوازن



← البداية

النهاية

15 × 2	20 × 3	45 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. قف بجانب الحائط وضع يدك عليه للتوازن.
2. ارتفع على أطراف أصابعك إلى أعلى نقطة.
3. اثبت ثانية.
4. انزل ببطء حتى يلمس الكعب الأرض.

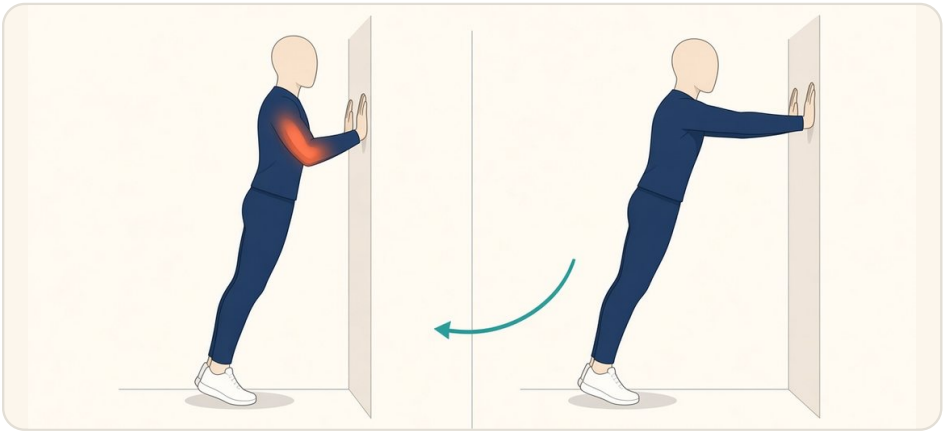
أخطاء شائعة

- ✗ الحركة السريعة المرتدة.
- ✗ ميل الكاحل للخارج.
- ✗ مدى قصير جدًا.

أسهل: على الرجلين معًا ومدى أقصر. **أصعب:** على رجل واحدة، أو على حافة درجة.

9 الضغط على الحائط Wall push-up

العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس · **الأدوات:** حائط



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
10 × 2	**15 × 3**	**45 إلى 60 ث**

طريقة الأداء

1. قف أمام الحائط بمسافة ذراع، واليدان على الحائط بمستوى الكتف.
2. الجسم مستقيم من الرأس إلى الكعبين.
3. اثنِ المرفقين وقرّب صدرك من الحائط.
4. ادفع الحائط وارجع.

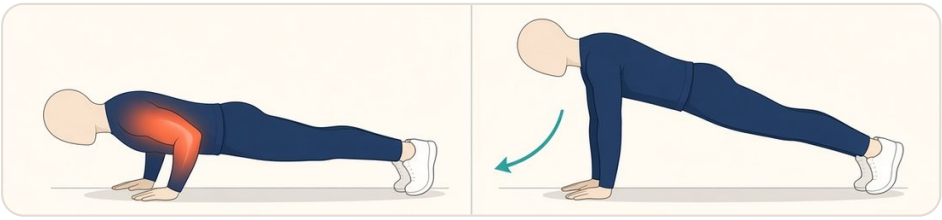
أخطاء شائعة

- ✗ انحناء الحوض للأمام أو للخلف.
- ✗ فتح المرفقين للجانبين بزاوية 90 درجة.
- ✗ رفع الكتفين نحو الأذنين.

أسهل: اقترب من الحائط. **أصعب:** ابتعد عن الحائط، ثم انتقل إلى طاولة ثابتة، ثم الأرض.

10 الضغط Push-up

العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس، البطن · **الأدوات:** لا شيء



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 5 إلى 8 (على الركبتين إن لزم)	**3 × 8 إلى 15**	**60 إلى 90 ث**

طريقة الأداء

1. ضع اليدين أوسع قليلًا من الكتفين، والجسم مستقيم كاللوح.
2. انزل بالصدر نحو الأرض والمرفقان بزاوية نحو 45 درجة من الجسم.
3. انزل حتى يقترب الصدر من الأرض.
4. ادفع الأرض وارجع مع الحفاظ على استقامة الجسم.

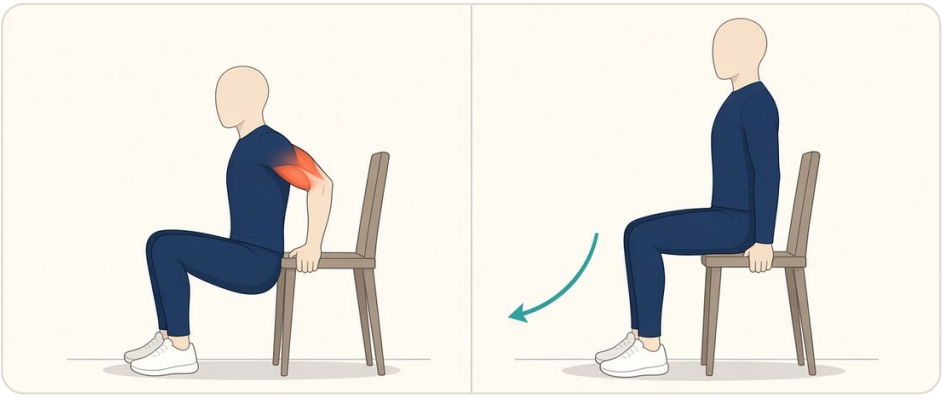
أخطاء شائعة

- ✗ هبوط الحوض أو رفعه للأعلى.
- ✗ تدلّي الرأس.
- ✗ مدى قصير جدًا.

أسهل: على الركبتين، أو اليدان على طاولة أو كنبة ثابتة. **أصعب:** أبطئ النزول 3 ثوانٍ، أو القدمان على درجة.

11 الغطس على الكرسي Chair dip

العضلات: الترايسبس، الكتف الأمامي · **الأدوات:** كرسي ثابت مسنود للحائط



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 6 إلى 8	3 × 10 إلى 12	60 ث

طريقة الأداء

1. اجلس على طرف كرسي ثابت مسنود للحائط، واليدان على الطرف بجانب الوركين.
2. ازلق للأمام حتى يصبح الحوض أمام الكرسي، والركبتان مثنيتان.
3. انزل بثني المرفقين للخلف حتى نحو 90 درجة.
4. ادفع وارجع للأعلى.

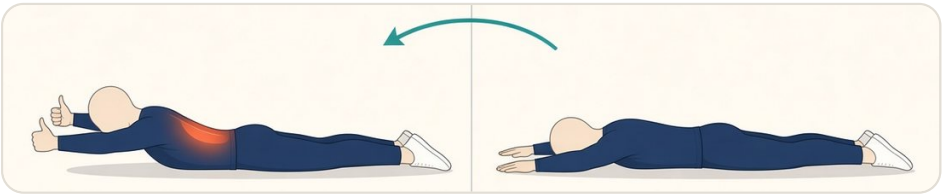
أخطاء شائعة

- ✗ النزول أعمق من 90 درجة مع ألم في الكتف.
- ✗ فتح المرفقين للجانبين.
- ✗ الابتعاد بالحوض كثيرًا عن الكرسي.

أسهل: اقرب القدمين وساعد بالرجلين. **أصعب:** مدّ الرجلين أكثر للأمام.

12 رفع الذراعين على البطن (٧) Prone Y-raise

العضلات: أعلى الظهر، بين اللوحين، أسفل الظهر · **الأدوات:** سجادة



← البداية

النهاية

10 × 2	12 × 3 إلى 15	45 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. استلقِ على بطنك والذراعان ممدودتان أمامك بشكل حرف ٧.
2. الإبهامان للأعلى، والنظر إلى الأرض.
3. ارفع الذراعين والصدر قليلًا عن الأرض بضم لوحي الكتف.
4. اثبت ثانيتين ثم انزل ببطء.

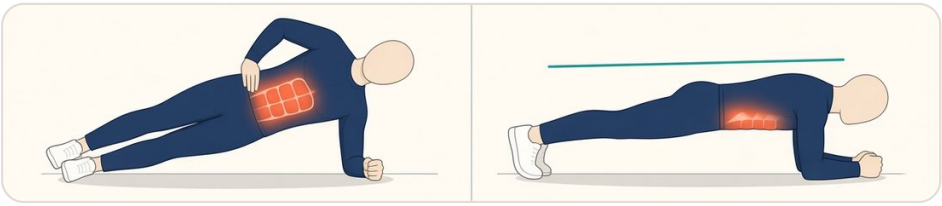
أخطاء شائعة

- ✗ رفع الرأس والنظر للأمام.
- ✗ الارتفاع العالي بتقويس أسفل الظهر.
- ✗ الحركة السريعة.

أسهل: ذراع واحدة في كل مرة. **أصعب:** توقف 3 إلى 5 ثوانٍ في الأعلى.

13 اللوح الأمامي والجانبي Plank / side plank

العضلات: عضلات البطن والجذع · **الأدوات:** سجادة



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 20 ث لكل نوع	**3 × 30 إلى 45 ث**	**45 ث**

طريقة الأداء

1. اللوح: المرفقان تحت الكتفين، والجسم خط مستقيم من الرأس إلى الكعبين.
2. شدّ البطن والألوية، وتنفس بهدوء.
3. اللوح الجانبي: على ساعد واحد والمرفق تحت الكتف، والقدمان فوق بعض.
4. ارفع الحوض حتى يستقيم الجسم، ثم بدّل الجهة.

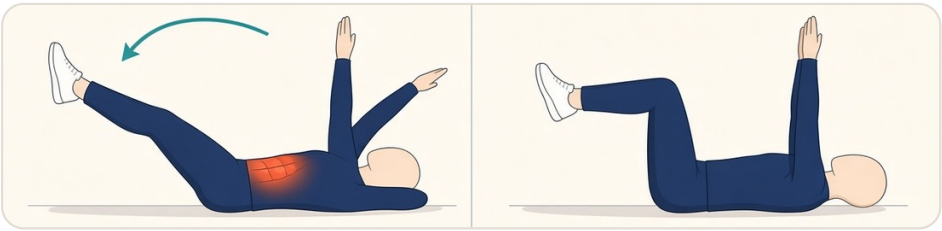
أخطاء شائعة

- ✗ هبوط الحوض أو رفعه.
- ✗ كتم النفس.
- ✗ الإطالة لدقائق بأداء سيئ.

أسهل: على الركبتين بدل القدمين. **أصعب:** وقت أطول، أو رفع رجل واحدة قليلًا.

14 الحشرة الميتة Dead bug

العضلات: عضلات البطن العميقة · **الأدوات:** سجادة



← البداية

النهاية

2 × 6 لكل جهة	3 × 8 إلى 10 لكل جهة	45 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. استلقِ على ظهرك، والذراعان للأعلى، والوركان والركبتان بزاوية قائمة.
2. ألصق أسفل الظهر بالأرض.
3. مدّ ذراعًا للخلف والرجل المقابلة للأمام ببطء دون أن يرتفع الظهر.
4. ارجع وبدّل الجهة.

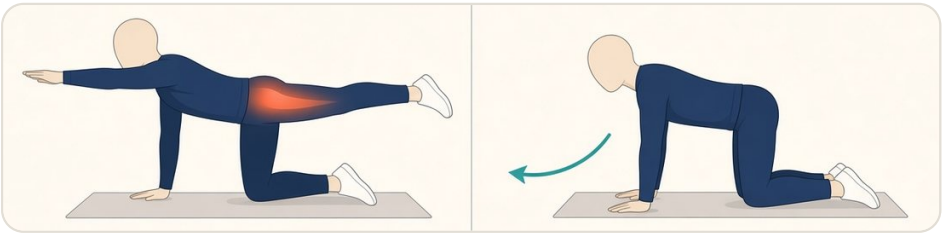
أخطاء شائعة

- ✗ ارتفاع أسفل الظهر عن الأرض.
- ✗ السرعة.
- ✗ كتم النفس.

أسهل: حرّك الرجل فقط، أو الذراع فقط. **أصعب:** أبطئ، وأبقِ الرجل الممدودة قريبة من الأرض.

15 الطائر والكلب Bird dog

العضلات: أسفل الظهر، الألوية، البطن · **الأدوات:** سجادة



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 6 لكل جهة	3 × 10 لكل جهة	45 ث

طريقة الأداء

1. ارتكز على اليدين والركبتين، واليدان تحت الكتفين والركبتان تحت الوركين.
2. الظهر مستوٍ كالطاولة.
3. مدّ ذراعًا للأمام والرجل المقابلة للخلف حتى يستويا مع الجسم.
4. اثبت ثانيتين، ارجع، وبدّل.

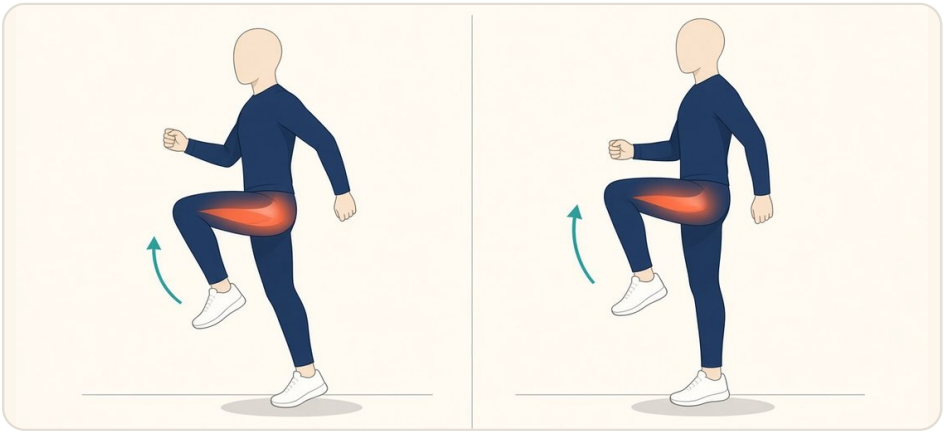
أخطاء شائعة

- ✗ ميلان الحوض أو دورانه.
- ✗ رفع الرجل أعلى من مستوى الظهر.
- ✗ تقويس أسفل الظهر.

أسهل: الرجل فقط أو الذراع فقط. **أصعب:** توقف 5 ثوانٍ، أو المس المرفق بالركبة تحت الجسم.

16 المشي في المكان برفع الركبتين March / high knees

العضلات: كارديو، الفخذ، البطن · **الأدوات:** لا شيء



← البداية

النهاية

3 × 1 دقيقة	5 إلى 10 دقائق متواصلة	30 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. قف مستقيمًا وحرّك الذراعين كالمشي.
2. ارفع ركبة إلى مستوى الورك تقريبًا.
3. بدّل الرجلين بإيقاع ثابت.
4. للكارديو: استمر بسرعة تجعل الكلام بجمل قصيرة ممكنًا.

أخطاء شائعة

- ✗ الانحناء للخلف.
- ✗ النزول بقوة على الكعبين.
- ✗ كتم النفس.

أسهل: ارتفاع أقل للركبة، مع الإمساك بكرسي. **أصعب:** سرعة أعلى، أو فترات 30 ث سريعة و30 ث هادئة.

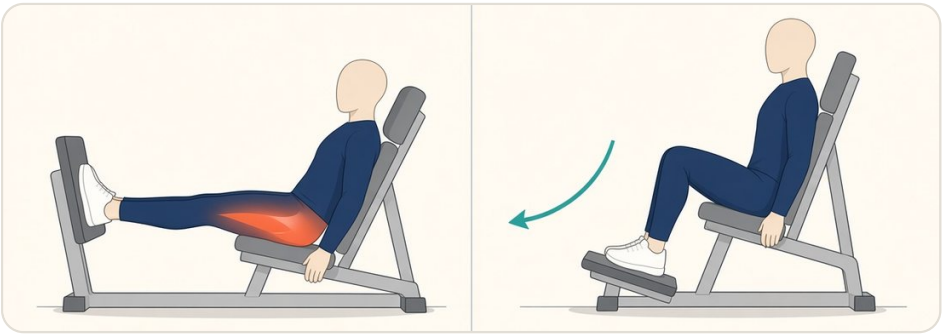
القسم ب: أجهزة النادي

أجهزة بمسار ثابت، مناسبة للمبتدئ في النادي

- 17. جهاز دفع الأرجل
- 18. جهاز مد الركبة
- 19. جهاز ثني الركبة (جالسًا)
- 20. جهاز ضغط الصدر
- 21. جهاز ضغط الكتف
- 22. جهاز السحب العلوي
- 23. جهاز التجديف جالسًا

17 جهاز دفع الأرجل Leg press

العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية · **الأدوات:** جهاز



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10 إلى 12	3 × 8 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. اجلس والظهر ملاصق للمسند، والقدمان على المنصة بعرض الكتفين.
2. حرر قفل الأمان.
3. انزل حتى تقترب الركبتان من زاوية قائمة دون أن يرتفع الحوض.
4. ادفع حتى تستقيم الرجلان تقريبًا دون قفل الركبتين.

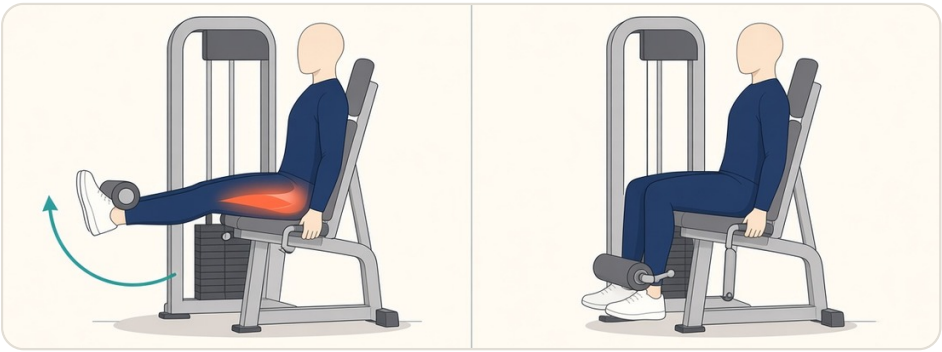
أخطاء شائعة

- ✗ قفل الركبتين في الأعلى.
- ✗ ارتفاع الحوض عن المقعد في الأسفل.
- ✗ انهيار الركبتين للداخل.

أسهل: وزن أخف ومدى أقصر. **أصعب:** زد الوزن تدريجيًا، أو أبطئ النزول.

18 جهاز مد الركبة Leg extension

العضلات: الفخذ الأمامي · **الأدوات:** جهاز



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 12 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. اضبط المسند حتى تكون الركبة على محور الجهاز، والوسادة فوق الكاحل.
2. أمسك المقابض الجانبية.
3. مدّ الركبتين حتى تستقيما تقريبًا.
4. انزل ببطء.

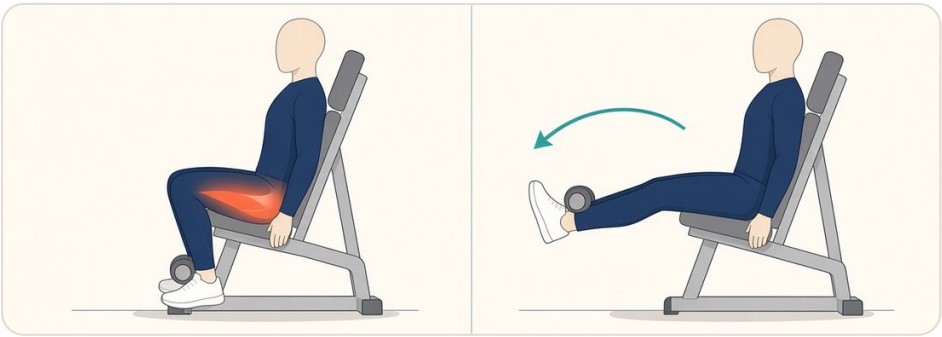
أخطاء شائعة

- ✗ الأرجحة واستخدام الاندفاع.
- ✗ وزن ثقيل جدًا مع ألم في الركبة.
- ✗ ارتفاع الحوض عن المقعد.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** توقف ثانيتين في الأعلى.

19 جهاز ثني الركبة (جالسًا) Seated leg curl

العضلات: خلف الفخذ · **الأدوات:** جهاز



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 10 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. اجلس والركبة على محور الجهاز، والوسادة خلف الكاحل.
2. ثبّت وسادة الفخذ فوق الفخذين.
3. اسحب الكعبين للأسفل والخلف.
4. ارجع ببطء.

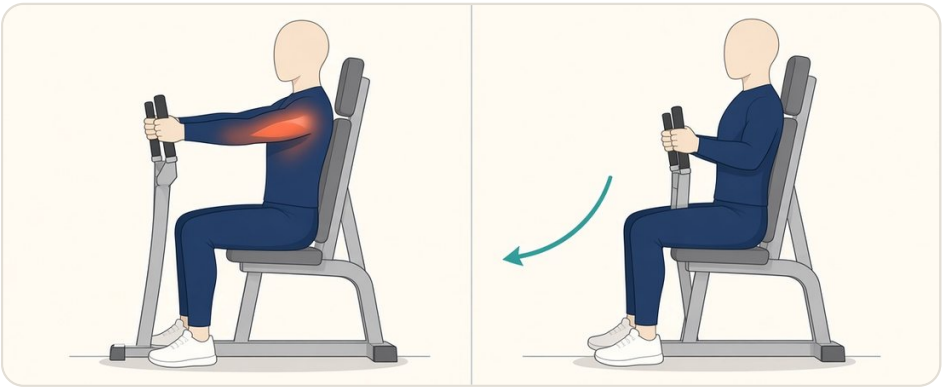
أخطاء شائعة

- ✗ الرجوع السريع.
- ✗ رفع الحوض.
- ✗ مدى قصير.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** إبطاء الرجوع 3 ثوانٍ.

20 جهاز ضغط الصدر Machine chest press

العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس · **الأدوات:** جهاز



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10 إلى 12	3 × 8 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. اضبط المقعد حتى تكون المقابض بمستوى منتصف الصدر.
2. الظهر ملاصق للمسند، والكتفان للخلف وللأسفل.
3. ادفع للأمام حتى تستقيم الذراعان تقريبًا.
4. ارجع ببطء حتى تشعر بتمدد خفيف في الصدر.

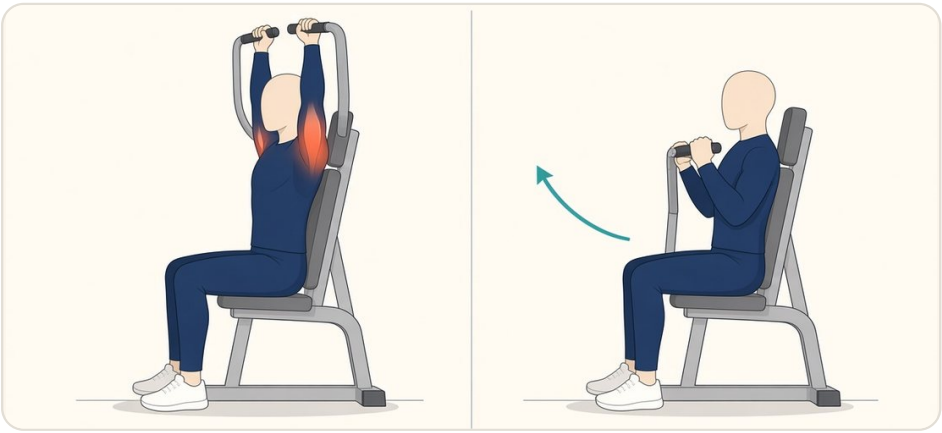
أخطاء شائعة

- ✗ رفع الكتفين نحو الأذنين.
- ✗ ابتعاد الظهر عن المسند.
- ✗ قفل المرفقين بقوة.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** زد الوزن تدريجيًا.

21 جهاز ضغط الكتف Machine shoulder press

العضلات: الكتف، الترايسبس · **الأدوات:** جهاز



← البداية

النهاية

2 × 10	3 × 8 إلى 12	90 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. اضبط المقعد حتى تكون المقابض فوق مستوى الكتف بقليل.
2. الظهر ملاصق للمسند.
3. ادفع للأعلى حتى تستقيم الذراعان تقريبًا.
4. انزل ببطء إلى مستوى الكتف.

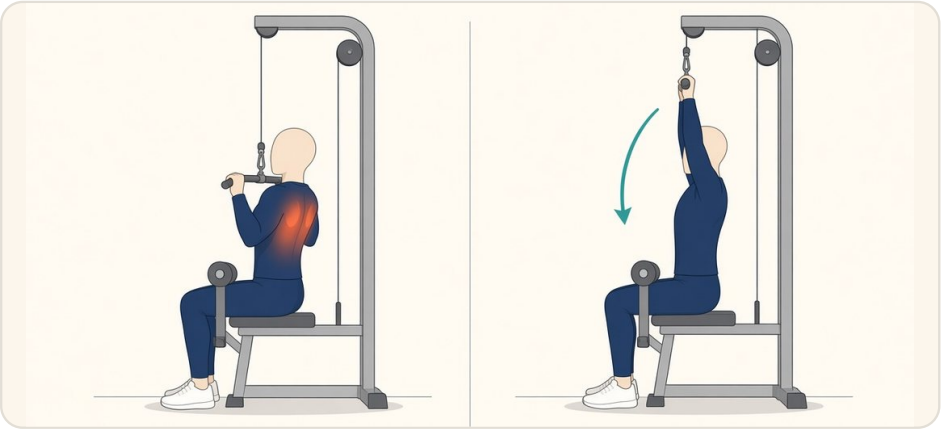
أخطاء شائعة

- ✗ تقويس أسفل الظهر.
- ✗ النزول أسفل الكتف مع ألم.
- ✗ قفل المرفقين.

أسهل: وزن أخف ومدى أقصر. **أصعب:** زد الوزن تدريجيًا.

22 جهاز السحب العلوي Lat pulldown

العضلات: الظهر العريض، البايسبس · **الأدوات:** جهاز



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10 إلى 12	3 × 8 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. ثبّت الفخذين تحت الوسادة، وأمسك العارضة أوسع من الكتفين.
2. مِل للخلف قليلًا والصدر للأعلى.
3. اسحب العارضة **أمام الوجه** إلى أعلى الصدر، والمرفقان للأسفل.
4. ارجع ببطء حتى تستقيم الذراعان.

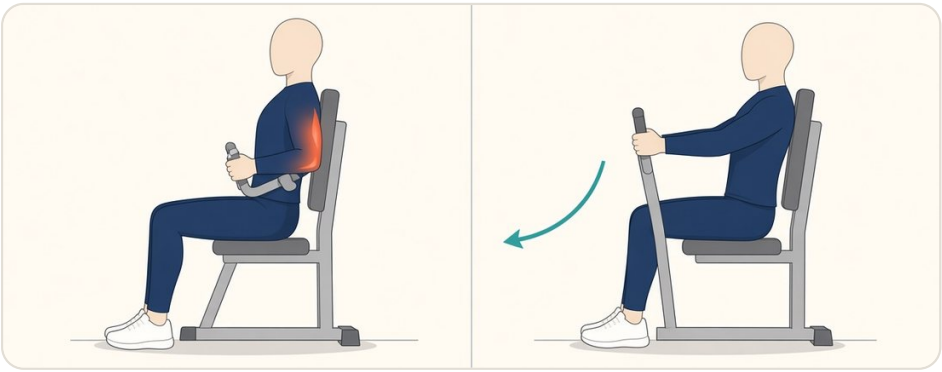
أخطاء شائعة

- ✗ السحب خلف الرقبة.
- ✗ الميل الكبير للخلف واستخدام الجسم.
- ✗ الإفلات السريع للأعلى.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** توقف ثانية عند الصدر.

23 جهاز التجديف جالسًا Seated row machine

العضلات: منتصف الظهر، البايسبس · **الأدوات:** جهاز



← البداية

النهاية

2 × 10 إلى 12	3 × 10 إلى 12	90 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. اضبط المقعد حتى تكون المقابض بمستوى أسفل الصدر، والصدر على الوسادة.
2. أمسك المقابض والذراعان ممدودتان.
3. اسحب المرفقين للخلف قرب الجسم واضغط لوحي الكتف.
4. ارجع ببطء.

أخطاء شائعة

- ✗ رفع الكتفين نحو الأذنين.
- ✗ ترك الوسادة والميل للخلف.
- ✗ السحب بالذراعين فقط دون ضم اللوحين.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** توقف ثانيتين في الخلف.

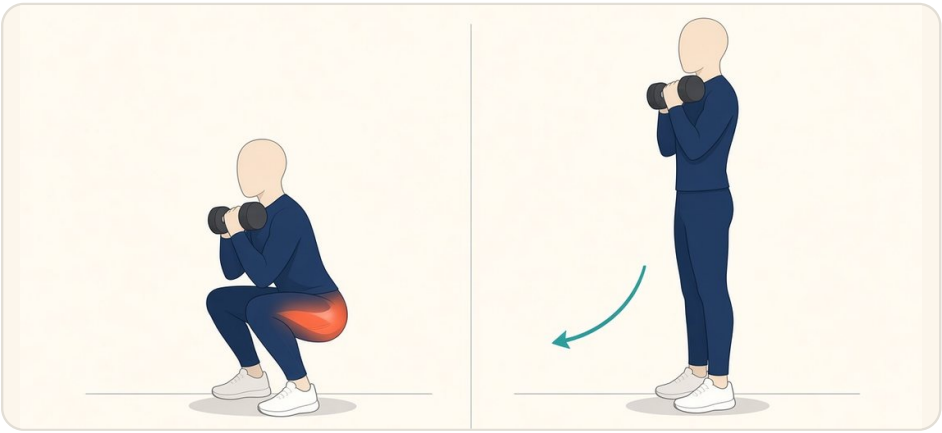
القسم ج: الدمبل

أوزان حرة تحتاج تحكمًا أكبر

- 24. القرفصاء مع الدمبل
- 25. الرفعة الرومانية بالدمبل
- 26. التجديف بالدمبل بذراع واحدة
- 27. ضغط الصدر بالدمبل
- 28. ضغط الكتف بالدمبل جالسًا
- 29. الرفرفة الجانبية
- 30. ثني الذراع بالدمبل
- 31. تمديد الترايسبس فوق الرأس

24 القرفصاء مع الدمبل Goblet squat

العضلات: الفخذ الأمامي، الألوية، البطن · **الأدوات:** دمبل واحد



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10	3 × 8 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. أمسك دمبلًا عموديًا أمام الصدر بكلتا اليدين.
2. القدمان بعرض الكتفين.
3. انزل بالوركين للخلف والأسفل والصدر مرفوع.
4. ادفع الأرض وارجع.

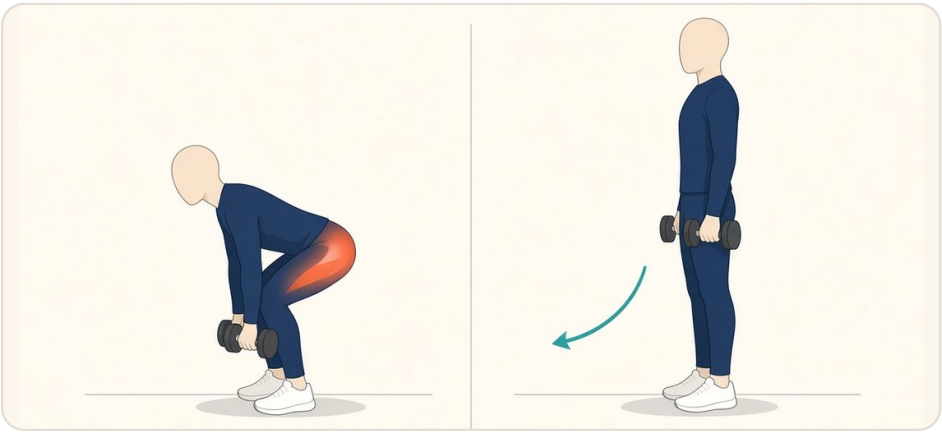
أخطاء شائعة

- ✗ إبعاد الدمبل عن الصدر.
- ✗ انحناء الظهر.
- ✗ انهيار الركبتين للداخل.

أسهل: دمبل أخف، أو القرفصاء إلى كرسي. **أصعب:** دمبل أثقل، أو نزول بطيء.

25 الرفعة الرومانية بالدمبل Dumbbell Romanian deadlift

العضلات: خلف الفخذ، الألوية، أسفل الظهر · **الأدوات:** دمبلان



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10	3 × 8 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. قف ودمبل في كل يد أمام الفخذين.
2. ادفع الوركين للخلف مع ثني خفيف للركبتين.
3. انزل بالدمبلين قريبًا من الرجلين حتى أسفل الركبة بقليل، والظهر مستقيم.
4. ارجع بدفع الوركين للأمام.

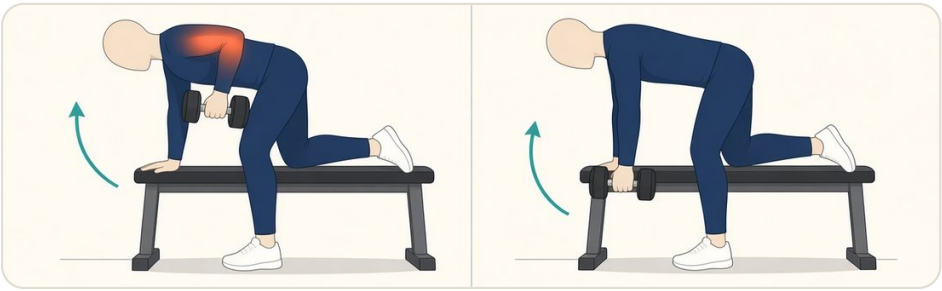
أخطاء شائعة

- ✗ تقويس الظهر.
- ✗ إبعاد الدمبلين عن الرجلين.
- ✗ تحويلها إلى قرفصاء بثني الركبتين كثيرًا.

أسهل: دمبلان أخف، أو انحناءة الورك بلا وزن. **أصعب:** دمبلان أثقل، أو على رجل واحدة.

26 التجديف بالدمبل بذراع واحدة One-arm dumbbell row

العضلات: الظهر العريض، منتصف الظهر، البايسبس · **الأدوات:** دمبل ومقعد



← البداية

النهاية

2 × 10 لكل ذراع	3 × 8 إلى 12 لكل ذراع	60 إلى 90 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. ضع ركبة ويدًا من الجهة نفسها على مقعد، والظهر مستوٍ.
2. أمسك الدمبل باليد الأخرى والذراع ممدودة.
3. اسحب الدمبل نحو الورك والمرفق قريب من الجسم.
4. انزل ببطء، وأكمل ثم بدّل.

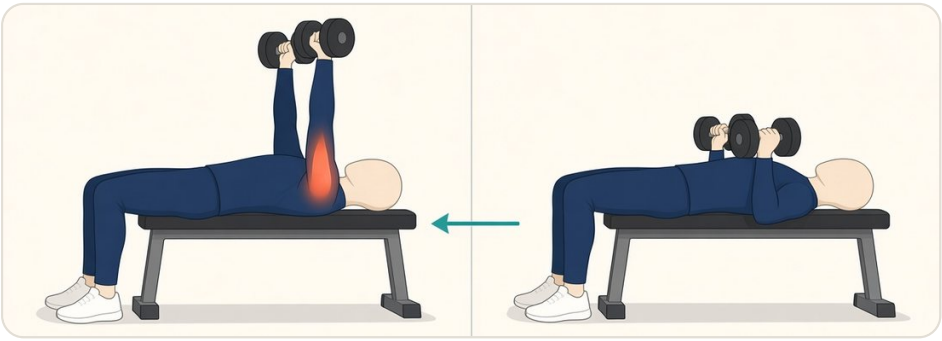
أخطاء شائعة

- ✗ تدوير الجذع لرفع الدمبل.
- ✗ السحب نحو الصدر بدل الورك.
- ✗ تقويس الظهر.

أسهل: دمبل أخف. **أصعب:** توقف ثانيتين في الأعلى.

27 ضغط الصدر بالدمبل Dumbbell bench press

العضلات: الصدر، الكتف الأمامي، الترايسبس · **الأدوات:** دمبلان ومقعد



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10	3 × 8 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. استلقِ على المقعد والقدمان على الأرض، ودمبل في كل يد بجانب الصدر.
2. المرفقان بزاوية نحو 45 درجة من الجسم.
3. ادفع الدمبلين للأعلى فوق الصدر.
4. انزل ببطء إلى مستوى الصدر.

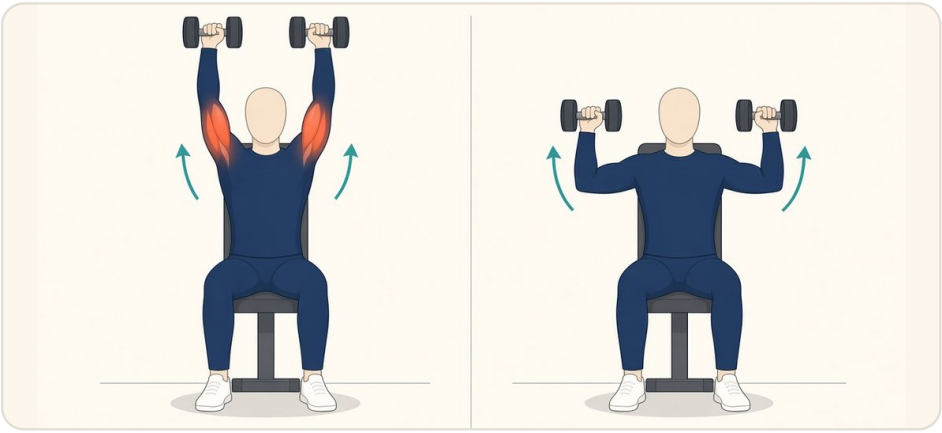
أخطاء شائعة

- ✗ فتح المرفقين 90 درجة.
- ✗ رفع الحوض عن المقعد.
- ✗ ضرب الدمبلين ببعض في الأعلى.

أسهل: دمبلان أخف، أو على الأرض (مدى أقصر). **أصعب:** دمبلان أثقل.

28 ضغط الكتف بالدمبل جالسًا Seated dumbbell shoulder press

العضلات: الكتف، الترايسبس · **الأدوات:** دمبلان ومقعد بمسند



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 10	3 × 8 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. اجلس والظهر على المسند، ودمبل في كل يد بمستوى الكتف.
2. المرفقان تحت الرسغين.
3. ادفع للأعلى حتى تستقيم الذراعان تقريبًا.
4. انزل ببطء إلى مستوى الكتف.

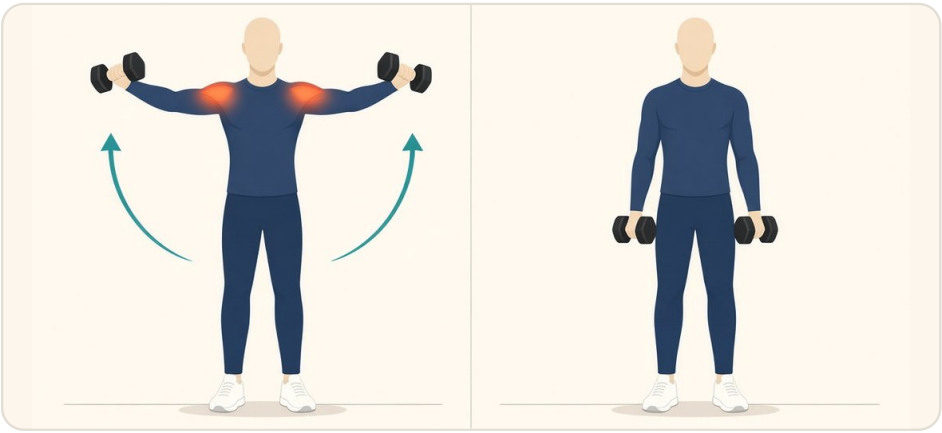
أخطاء شائعة

- ✗ تقويس أسفل الظهر.
- ✗ النزول السريع.
- ✗ دفع الدمبلين للأمام بدل الأعلى.

أسهل: دمبلان أخف، أو ذراع واحدة في كل مرة. **أصعب:** دمبلان أثقل.

29 الرفرفة الجانبية Lateral raise

العضلات: الكتف الجانبي · **الأدوات:** دمبلان خفيفان



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 12 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. قف ودمبل خفيف في كل يد بجانب الفخذين.
2. المرفقان مثنيان قليلًا.
3. ارفع الذراعين للجانبين حتى مستوى الكتف.
4. انزل ببطء.

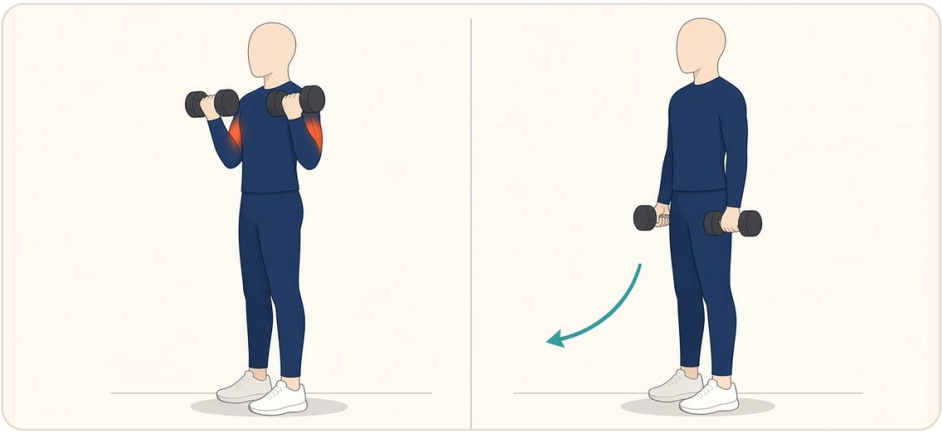
أخطاء شائعة

- ✗ الأرجحة بالجسم.
- ✗ الرفع فوق مستوى الكتف.
- ✗ رفع الكتفين نحو الأذنين.

أسهل: وزن أخف جدًا، أو بدون وزن. **أصعب:** إبطاء النزول 3 ثوانٍ.

30 ثني الذراع بالدمبل Dumbbell biceps curl

العضلات: البايسبس · **الأدوات:** دمبلان



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 10 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. قف ودمبل في كل يد، والكفان للأمام.
2. المرفقان ملاصقان للجسم.
3. اثنِ المرفقين وارفع الدمبلين نحو الكتفين.
4. انزل ببطء حتى تستقيم الذراعان.

أخطاء شائعة

- ✗ الأرجحة بالظهر.
- ✗ تقدّم المرفقين للأمام.
- ✗ النزول السريع.

أسهل: وزن أخف، أو ذراع واحدة في كل مرة. **أصعب:** إبطاء النزول.

31 تمديد الترايسبس فوق الرأس Overhead triceps extension

العضلات: الترايسبس · **الأدوات:** دمبل واحد



← البداية

النهاية

2 × 12	3 × 10 إلى 15	60 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. اجلس والظهر على المسند، وأمسك دمبلًا بكلتا اليدين فوق الرأس.
2. اثنِ المرفقين لينزل الدمبل خلف الرأس، والمرفقان قريبان من الرأس.
3. مدّ الذراعين للأعلى.
4. تحكّم في النزول.

أخطاء شائعة

- ✗ فتح المرفقين للجانبين.
- ✗ تقويس الظهر.
- ✗ وزن ثقيل مع ألم في الكتف.

أسهل: وزن أخف، أو بديل الغطس على الكرسي. **أصعب:** إبطاء النزول.

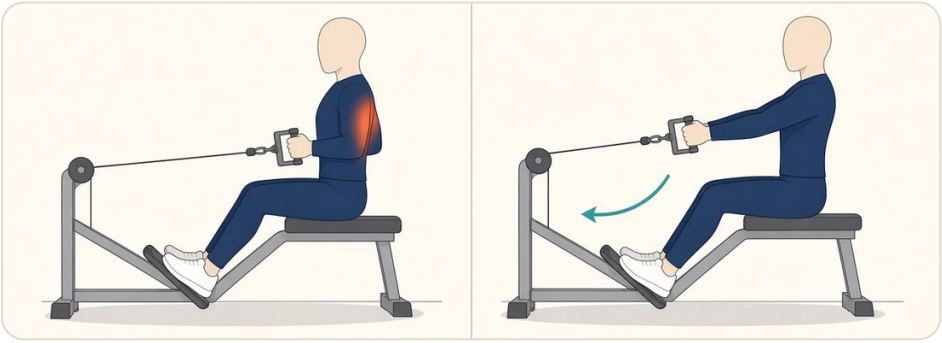
القسم د: الكيبل

مقاومة ثابتة على طول الحركة

- 32. التجديف بالكيبل جالسًا
- 33. سحب الوجه بالكيبل
- 34. دفع الترايسبس بالكيبل
- 35. فتح الصدر بالكيبل
- 36. ضغط بالوف (مقاومة الدوران)
- 37. السحب بين الرجلين بالكيبل
- 38. ثني الذراع بالكيبل

32 التجديف بالكيبل جالسًا Seated cable row

العضلات: منتصف الظهر، الظهر العريض، البايسبس · **الأدوات:** كيبل سفلي ومقبض



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 10 إلى 12	90 ث

طريقة الأداء

1. اجلس والقدمان على المسند والركبتان مثنيتان قليلًا.
2. الظهر مستقيم والذراعان ممدودتان.
3. اسحب المقبض نحو أسفل الصدر والمرفقان قريبان من الجسم.
4. ارجع ببطء دون أن ينحني الظهر.

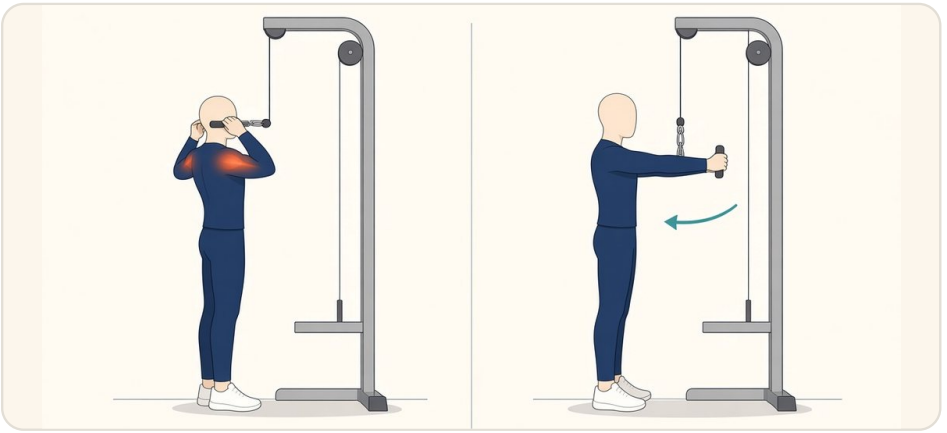
أخطاء شائعة

- ✗ الأرجحة للأمام والخلف.
- ✗ انحناء الظهر في الرجوع.
- ✗ رفع الكتفين.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** توقف ثانيتين عند الصدر.

33 سحب الوجه بالكيبل Cable face pull

العضلات: الكتف الخلفي، أعلى الظهر · **الأدوات:** كيبل بمستوى الوجه وحبل



← البداية

النهاية

2 × 12	3 × 12 إلى 15	60 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. اضبط البكرة بمستوى الوجه، وأمسك طرفي الحبل.
2. تراجع خطوة والذراعان ممدودتان.
3. اسحب الحبل نحو الجبهة مع فتح اليدين للجانبين والمرفقان مرتفعان.
4. ارجع ببطء.

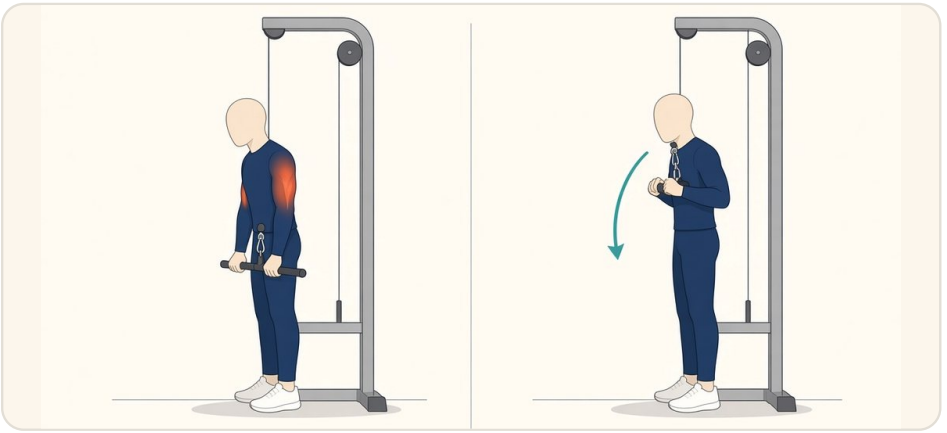
أخطاء شائعة

- ✗ وزن ثقيل يجعل الجسم يميل للخلف.
- ✗ نزول المرفقين.
- ✗ السحب نحو الرقبة.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** توقف ثانيتين.

34 دفع الترايسبس بالكيبل Cable triceps pushdown

العضلات: الترايسبس · **الأدوات:** كيبل علوي وعارضة أو حبل



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 10 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. قف أمام الكيبل وأمسك العارضة، والمرفقان ملاصقان للجسم.
2. ابدأ والمرفقان بزاوية نحو 90 درجة.
3. ادفع للأسفل حتى تستقيم الذراعان.
4. ارجع ببطء دون تحريك المرفقين.

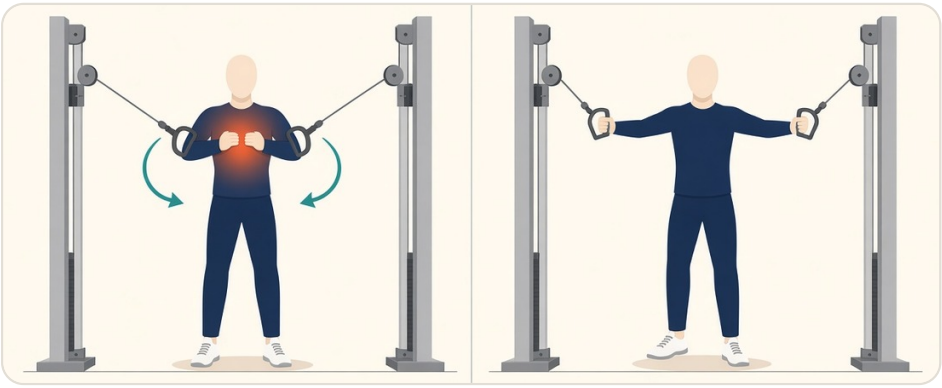
أخطاء شائعة

- ✗ تحريك المرفقين للأمام والخلف.
- ✗ الميل بالجسم لدفع الوزن.
- ✗ الرجوع السريع.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** إبطاء الرجوع.

35 فتح الصدر بالكيبل Cable chest fly

العضلات: الصدر · **الأدوات:** كيبلان بمستوى الكتف



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
12 × 2	12 × 3 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. قف بين البكرتين وأمسك المقبضين، والقدمان بوضع خطوة.
2. المرفقان مثنيان قليلًا وثابتان.
3. اجمع اليدين أمام الصدر بحركة قوسية كالعناق.
4. ارجع ببطء حتى تشعر بتمدد خفيف.

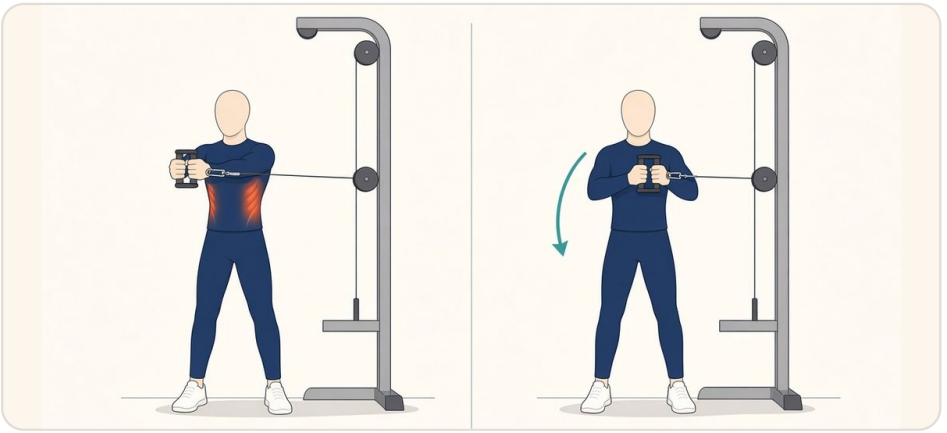
أخطاء شائعة

- ✗ ثني المرفقين وفردها فتتحول إلى ضغط.
- ✗ الرجوع بعيدًا جدًا للخلف.
- ✗ وزن ثقيل يهز الجسم.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** توقف ثانيتين واليدان متلاقيتان.

36 ضغط بالوف (مقاومة الدوران) Pallof press

العضلات: عضلات البطن الجانبية والجذع · **الأدوات:** كيبل بمستوى الصدر



← البداية

النهاية

2 × 8 لكل جهة	3 × 10 إلى 12 لكل جهة	45 ث
مبتدئ	متوسط	راحة

طريقة الأداء

1. قف بجانب الكيبل والمقبض أمام الصدر بكلتا اليدين.
2. القدمان بعرض الكتفين والركبتان مرتختيان.
3. ادفع اليدين للأمام حتى تستقيم الذراعان، دون أن يلتف الجذع.
4. اثبت ثانيتين وارجع، ثم الجهة الأخرى.

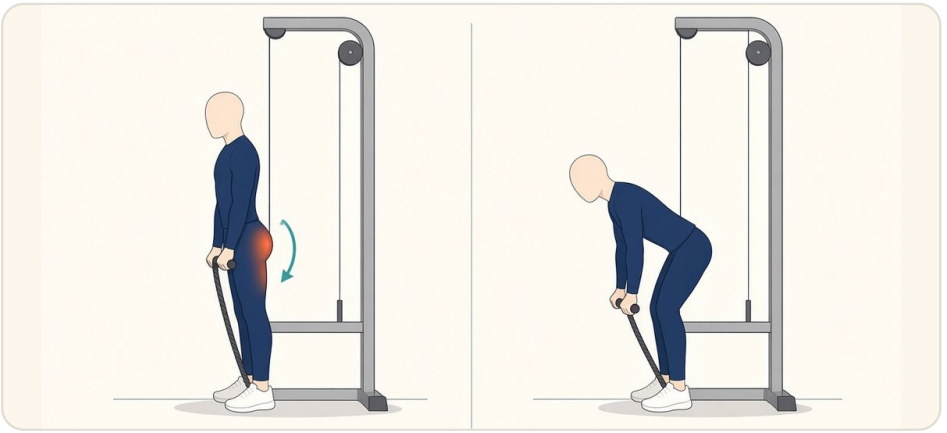
أخطاء شائعة

- ✗ التفاف الجسم نحو الكيبل.
- ✗ كتم النفس.
- ✗ وزن ثقيل جدًا.

أسهل: اقترب من الكيبل. **أصعب:** ابتعد خطوة، أو اثبت 5 ثوانٍ.

37 السحب بين الرجلين بالكيبل Cable pull-through

العضلات: الألوية، خلف الفخذ · **الأدوات:** كيبل سفلي وحبل



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 12 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. قف وظهرك للكيبل، وأمسك الحبل بين الرجلين.
2. تقدّم خطوتين.
3. ادفع الوركين للخلف بظهر مستقيم حتى تشعر بشدّ خلف الفخذ.
4. ادفع الوركين للأمام وقف مستقيمًا مع ضغط الألوية.

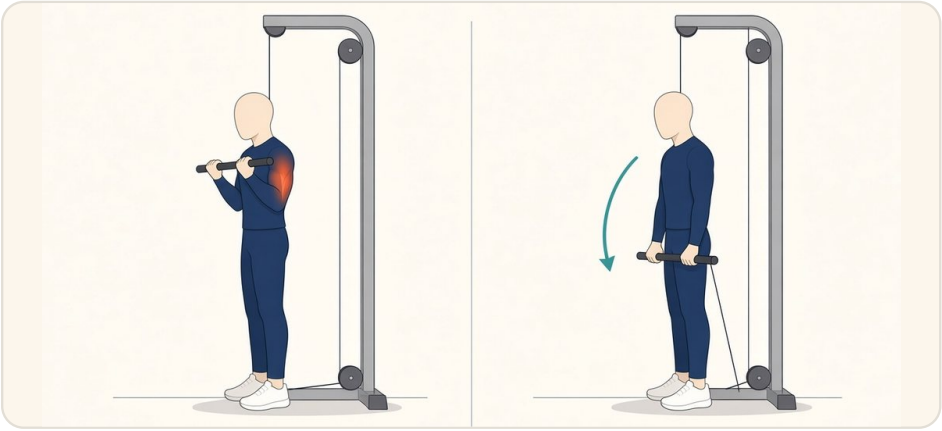
أخطاء شائعة

- ✗ السحب بالذراعين.
- ✗ تقويس الظهر.
- ✗ الميل للخلف في الأعلى.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** توقف ثانيتين في الأعلى.

38 ثني الذراع بالكيبل Cable biceps curl

العضلات: البايسبس · **الأدوات:** كيبل سفلي وعارضة



← البداية

النهاية

مبتدئ	متوسط	راحة
2 × 12	3 × 10 إلى 15	60 ث

طريقة الأداء

1. قف أمام الكيبل وأمسك العارضة والكفان للأعلى.
2. المرفقان ملاصقان للجسم.
3. اثنِ المرفقين وارفع العارضة نحو الصدر.
4. انزل ببطء.

أخطاء شائعة

- ✗ الميل للخلف.
- ✗ تقدّم المرفقين.
- ✗ الإفلات السريع.

أسهل: وزن أخف. **أصعب:** إبطاء النزول 3 ثوانٍ.

الجداول الأسبوعية الجاهزة

اختر جدولًا واحدًا والتزم به 6 إلى 8 أسابيع

مقاومة	كارديو	راحة
جلسة	مشي أو دراجة	حركة خفيفة

الجدول	لمن؟
1. مبتدئ في البيت	من لا يتمرّن حاليًا
2. متوسط في البيت	بعد 6 أسابيع من الجدول 1
3. مبتدئ في النادي	أول مرة في النادي
4. متوسط في النادي	بعد 2 إلى 3 أشهر من التمرين المنتظم
5. جلسة 20 دقيقة	الأيام المزدحمة

كل الجداول تحقق: كارديو 150 دقيقة، ومقاومة 2 إلى 4 مرات، ولا أكثر من يومين متتاليين بلا تمرين.

الجدول 1: مبتدئ في البيت (يومان مقاومة)

أول 4 إلى 6 أسابيع. بلا أدوات.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
مقاومة أ	مشي 30د	مشي 30د	مقاومة ب	مشي 30د	راحة	مشي 30د

اليوم أ

التمرين	مجموعات × تكرارات
2. الجلوس والوقوف من الكرسي	2 × 10
9. الضغط على الحائط	2 × 10
6. جسر الألوية	2 × 12
12. رفع الذراعين على البطن (٧)	2 × 10
8. رفع الكعبين	2 × 15
14. الحشرة الميتة	2 × 6 لكل جهة

اليوم ب

التمرين	مجموعات × تكرارات
3. الطعنة الخلفية	2 × 8 لكل رجل
9. الضغط على الحائط	2 × 12
7. انحناءة الورك (صباح الخير)	2 × 10
15. الطائر والكلب	2 × 6 لكل جهة
5. الجلوس على الحائط	2 × 20 ث
13. اللوح الأمامي والجانبي	2 × 20 ث

الكارديو: 4 × 30 دقيقة مشي سريع + 2 × 15 دقيقة في يومي المقاومة = 150 دقيقة.

الجدول 2: متوسط في البيت (3 أيام جسم كامل)

بعد 6 أسابيع من الجدول 1، أو لمن يتمرّن أصلًا.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
مقاومة أ	كارديو 30د	مقاومة ب	كارديو 30د	مقاومة أ	راحة	كارديو 45د

اليوم أ

التمرين	مجموعات × تكرارات
1. القرفصاء بوزن الجسم	3 × 15
10. الضغط	3 × 8 إلى 12
4. الصعود على الدرجة	3 × 12 لكل رجل
12. رفع الذراعين على البطن (Y)	3 × 12
11. الغطس على الكرسي	3 × 10
13. اللوح الأمامي والجانبي	3 × 40 ث

اليوم ب

التمرين	مجموعات × تكرارات
3. الطعنة الخلفية	3 × 12 لكل رجل
6. جسر الألوية	3 × 15 (برجل واحدة إن أمكن)
10. الضغط	3 × أقصى عدد بأداء جيد
7. انحناءة الورك (صباح الخير)	3 × 15
8. رفع الكعبين	3 × 20
14. الحشرة الميتة	3 × 10 لكل جهة

الكارديو: 30 + 30 + 45 دقيقة + 3 × 15 دقيقة بعد المقاومة = 150 دقيقة. وفي الأسبوع التالي ابدأ باليوم ب (أ، ب، أ ثم ب، أ، ب).

الجدول 3: مبتدئ في النادي (أجهزة، 3 أيام)

الأجهزة أسهل في التعلم وأكثر أمانًا للبداية.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
جسم كامل	كارديو 30د	جسم كامل	كارديو 30د	جسم كامل	راحة	كارديو 30د

كل جلسة

التمرين	مجموعات × تكرارات
17. جهاز دفع الأرجل	2 × 10 إلى 12
20. جهاز ضغط الصدر	2 × 10 إلى 12
22. جهاز السحب العلوي	2 × 10 إلى 12
19. جهاز ثني الركبة (جالسًا)	2 × 12
23. جهاز التجديف جالسًا	2 × 10 إلى 12
21. جهاز ضغط الكتف	2 × 10
13. اللوح الأمامي والجانبي	2 × 30 ث

الكارديو: 3 × 30 دقيقة (جهاز مشي بميل، دراجة، أو جهاز الدرج) + 3 × 20 دقيقة بعد المقاومة = 150 دقيقة.

الجدول 4: متوسط في النادي (4 أيام علوي/سفلي)

أجهزة + دمبل + كيبل.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
علوي	سفلي	كارديو 30د	علوي	سفلي	راحة	كارديو 40د

علوي

التمرين	مجموعات × تكرارات
27. ضغط الصدر بالدمبل	3 × 8 إلى 12
22. جهاز السحب العلوي	3 × 8 إلى 12
28. ضغط الكتف بالدمبل جالسًا	3 × 8 إلى 12
32. التجديف بالكيبل جالسًا	3 × 10 إلى 12
29. الرفرفة الجانبية	2 × 12 إلى 15
34. دفع الترايسبس بالكيبل	2 × 12
30. ثني الذراع بالدمبل	2 × 12
33. سحب الوجه بالكيبل	2 × 15

سفلي

التمرين	مجموعات × تكرارات
24. القرفصاء مع الدمبل	3 × 8 إلى 12
25. الرفعة الرومانية بالدمبل	3 × 8 إلى 12
17. جهاز دفع الأرجل	3 × 10 إلى 12
19. جهاز ثني الركبة (جالسًا)	3 × 12
3. الطعنة الخلفية	2 × 10 لكل رجل
8. رفع الكعبين	3 × 20
36. ضغط بالوف (مقاومة الدوران)	3 × 10 لكل جهة

الكارديو: 30 + 40 دقيقة + 4 × 20 دقيقة بعد المقاومة = 150 دقيقة.

الجدول 5: جلسة 20 دقيقة للأيام المزدحمة

في البيت، دائرة بلا راحة بين الحركات، وراحة دقيقة بين الدورات.

الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
20د	مشي	20د	مشي	20د	راحة	مشي

3 دورات

التمرين	مجموعات × تكرارات
1. القرفصاء بوزن الجسم	40 ث عمل ثم 20 ث راحة
10. الضغط	كالسابق (أو على الحائط)
6. جسر الألوية	كالسابق
15. الطائر والكلب	كالسابق
16. المشي في المكان برفع الركبتين	كالسابق

الكارديو: المشي: 4 × 30 دقيقة، أو 3 × 10 دقائق بعد الوجبات يوميًا.

سجل التقدّم وأسئلة شائعة

سجل التقدّم

انسخه في دفتر أو ملاحظات الجوال: التمرين، والوزن أو الصيغة، والتكرارات في كل مجموعة.

التاريخ	التمرين	الوزن/الصيغة	م1	م2	م3

هل أحتاج النادي؟

لا. القسم أ (وزن الجسم) مع المشي السريع كافٍ للبداية ولأشهر طويلة، والنادي خيار إضافي.

هل أتمرن وأنا صائم؟

الأفضل داخل نافذة الأكل. ومن يتناول أدوية تخفض السكر لا يتمرّن صائمًا إلا بإذن طبيبه.

لم أستطع أداء الحركة كما في الرسمة؟

استخدم الصيغة الأسهل المذكورة تحت كل تمرين، وقصّر المدى، وتقدّم تدريجيًا.

شعرت بألم في العضلات بعد يوم أو يومين؟

الشد العضلي المتأخر طبيعي في البداية ويخف خلال أيام. أما الألم الحاد في مفصل فهو إشارة للتوقف.

ماذا لو فاتني يوم؟

أكمل من حيث توقفت، والمهم ألا تمرّ أكثر من يومين بلا أي تمرين؛ ولو مشي 20 دقيقة.

المراجع

1. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
2. American College of Sports Medicine. Position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41:687–708.
3. Colberg SR, et al. Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39:2065–2079.
4. Richter EA, Hargreaves M. Exercise, GLUT4, and skeletal muscle glucose uptake. Physiol Rev. 2013;93:993–1017.
5. ACOG Committee Opinion No. 804: Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol. 2020;135:e178–e188.

drbanderkutbi.com

للمزيد: زر الموقع

drbanderkutbi.com

تذكير: هذا دليل عام فقط، ولا يقدّم المؤلف نصيحة طبية أو غذائية أو تدريبية شخصية خارج محتواه. للخطة المخصصة راجع أخصائي تغذية علاجية ومدربًا رياضيًا مؤهلًا، وطبيبك في أي حالة صحية.

الإصدار 2 · أكتوبر 2026