

تمارين منزليه لفقدان الوزن ونحت الجسم

أفضل 6 تمارين اساسيه لشد الجسم تؤدي في البيت :
هذا الروتين يمكنك أن تقوم به في المنزل والذي يعتبر أفضل تمارين لشد الجسم في البيت، هو كما يلي

@ السكوات بوزن الجسم: 20 تكرار

@تمارين الضغط الشناو: 10 تكرارات

@ تمرين المشي والجلوس

لكل ساق 10مرات Walking-lunges

تمارين الدمبل (باستخدام قنينة حليب او ماء بوزن 2 لتر مثلاً أو وزن آخر

كل ذراع 10

@تمارين البلايك : 15 ثانية

Jumping Jacks / قفزات جاك 30 مرة

ما ورد أعلاه من الممكن اجرائه “كتدريب الدائرة”، بهدف تشغيل سلسلة التمارين مرة واحدة ، ثم مرة أخرى ، ثم مرة أخرى

القفز بالحبل: 2-3 دقائق

قفزات جاك: 25 مرة

القفصاء / السكوات بوزن الجسم: 20 مرة

تمارين الطعن: 5 مرات لكل رجل

تمارين الضغط/ شناو: 10-20 عدة

تمرين الرجل العنكبوت/ المشي على الاربع : 10 مرات

طرائق وآراء

لتمارين نحت وشد الجسم المترهل وحرق الشحوم
في المنزل

1- التمرين بوزن الجسم

تمرين القرفصاء بقدم واحدة – 10 لكل جانب [تحذير: صعب للغاية ، لا تحاول إلا إذا كنت في حالة جيدة
]بما فيه الكفاية

قرفصاء الجسم: 20 تكرار
(تمرين المشي والجلوس أو الطعن: 20 تكرار (10 لكل ساق)
قفزات جاك : 20 تكرار (10 لكل ساق)
سحب بالعقلة : 10 تكرارات
القفز بين المقاعد المرتفعة للترايبس 10 تكرارات
تمارين الضغط: 10 مرات
تمرين البلانك أو الثبات للبطن: 30 ثانية

2 - تمارين شد الجسم في المنزل (١٥ د.)

المستوى الأول

القرفصاء بوزن الجسم: 20 تكرار.
تمارين الضغط المنحدرة: 15 تكرارًا (قدم على الأرض ، وأيدي على حافة السرير أو المكتب)
تمرين المنشار باستخدام حقائبك كوزن : 10 عدات (لكل ذراع)
تمرين البطن العكسي: 10 عدات

المستوى الثاني

القرفصاء العلوية: 25 تكرار.
تمارين الضغط: 20 تكرار.
الضغط العكسي باستخدام المكتب: 10 تكرارات.
تمرين البطن العكسي: 15 تكرار

3- تمارين ال HIIT عالية الشدة والمعروفة ب High Intensity Interval Training

لست مضطرًا للتوجه إلى صالة الألعاب الرياضية للقيام بتمرين عالي الكثافة. يمكنك القيام بهذا الروتين كامل في منزلك!
HIIT يتبع نظامًا معينًا فقط حيث يمكنك تغيير سرعاتك وكثافة تمرينك على المدى القصير أو السباحة أو الجري بالدراجة.
ولكن قد يكون الركض في المنزل صعبًا ما لم يكن لديك كراج طويل أو حديقة كبيرة
لكنك هل تعلم ما لا يتطلب مساحة كبيرة؟

تمارينات البريبيز Burpees

لإداء تمرينات بربيبز:

ابدأ بالوقوف ، ثم اعمل سكوات ثم النزول لعمل وضع البلانك العالي بوضع يديك ودفع ساقيك للخارج (للخلف).
قم بتمرين الضغط واسحب رجليك مرة أخرى للداخل ثم قف مرة واحدة في قفزة.
لممارسة تمرينات البيربي كتمرين HIIT ، حاول إجراء 20 تكرارًا ، ثم استرح لمدة دقيقتين ثم كرر وهكذا
كرر حتى تكره نفسك.

4- تمرين (الطيور الغاضبة)

تم تصميم تمرين Angry Birds للقيام به عندما يكون لديك 5 أو 10 دقائق للتمرين.
وهو يشبه لعبة Angry Birds الشهيرة

إليك كيفية عمل خطة Angry Birds Workout: إنها بسيطة ومكونة من أربع حركات رئيسية فقط.
القرفصاء / السكوات بوزن الجسم.
تمارين الضغط.
سحب العقلة.
تمرين البلانك الثابت.
إذا لم يكن لديك الوقت للقيام بالتسلسل بأكمله ، فلا توجد مشكلة!

اعتمادًا على مقدار الوقت الذي تقضيه خلال اليوم ، يمكنك القيام بتمرينك بالكامل مرة واحدة ، أو تقسيم
التدريب إلى أربع جلسات مختلفة طوال اليوم.

إليك عينة الروتين اليومي للتمرين بدون معدات:
صباحًا قم بعمل تمرين القرفصاء / السكوات بوزن الجسم.
في الغداء ، يمكنك حمل حقيبتك (إذا كنت في العمل ، أوقنيه الحليب أو الماء إذا كنت في المنزل) وقم بعمل
تمرين المنشار.
بعد العمل ، تقوم بتمارين الضغط.
بعد العشاء ، تقوم بتمرين البلانك أثناء مشاهدة التلفزيون.

يمكنك حتى تقسيمه على مدار يومين إذا لزم الأمر ، لكن الهدف سيكون القيام بذلك التسلسل الكامل في وقت
واحد.

أن Angry Birds Workout الرئيسية يقسم إلى 6 مستويات

مثال المستوى 3:

القرفصاء/ السكوات بوزن الجسم : 50 تكرار.

تمارين الضغط: 50 تكرار.

سحب العقلة : 10 تكرارات.

البلانك: ثبات لمدة 3 دقائق.

5 -تمارين باتمان

تمارين منزلية للجسم كامل نفس أسلوب البطل الخارق باتمان ،جميعنا يحب الأبطال الخارقين لكن ماذا عن البطل الأرضي باتمان؟ ما رأيك في جسمه؟ ماذا إذا قلت لك أن هذا الجسم يمكن تحقيقه في المنزل؟

يتم تقسيم هذا التمرين إلى يومين أو مستويين:

تمرين باتمان في المنزل المستوى الأول:

السكوات بالقفز : 5 تكرارات

تمارين الضغط الجانبيه(من جانب إلى آخر): 5 تكرارات.

تمارين الضغط : 5 تكرارات.

العقله السريعه مع السحب لأعلي: 5 تكرارات.

الوقوف علي اليدين مع الإرتكاز علي الحائط: ثبات لمدة 8 ثوان.

تمرين باتمان في المنزل المستوى الثاني:

القفز والإلتفاف “180 درجة”: 5 تكرارات.

شد الذراع الأمامي علي العقله : 8 ثوان.

شد ذراع خلفياً علي العقله : 8 ثوان.

وضع ثبات الضفدع : 8 ثوان.

هذا تمرين متقدم نسبياً بالفعل ، ولكن إذا كنت ترغب في التقدم إلى المستوى التالي بجسمك عليك أن تتدرج في التمرين خطوة بخطوة للوصول إلي هذه المرحلة فهذه تعتبر أفضل تمارين لشد الجسم في البيت بدون ادوات.

6- تمارين PLP

PLP هو برنامج تدريبي متقدم لثلاثة تمارين – Pull-Ups أو العقلة

Lunges أو الطعن

Push-Ups أو الضغط

تؤدي كل يوم لمدة شهرين.

ملاحظة: هذا ليس برنامجًا للمبتدئين ، ولا يجب تجربته إلا إذا كنت تتدرب باستمرار ويمكن أن تقوم بتكرار عمليات السحب وتمارين متعددة بشكل رائع.

إليك كيفية عمل PLP Progression:

اليوم الأول:

سحب بالعقلة : 10 تكرارات.

تمارين الضغط: 10 تكرارات.

الطعن: 10 تكرارات (لكل ساق).

اليوم الثاني:

سحب بالعقلة : 11 تكرار.

تمارين الضغط: 11 تكرار.

الطعنات: 11 تكرار (لكل ساق).

يوم الثالث:

سحب: 12 تكرار.

تمارين الضغط: 12 تكرار.

الطعن: 12 ممثلاً (لكل ساق).

إلى متى ستستمر في فعل ذلك؟

كما نصح (تشاد ووتريري) ، فإن تمرين PLP يستمر لمدة 60 يومًا.

7- تمارينات التمثطيه في الفراش

وهي تمرينات لاتستغرق الوقت الطويل بين 8 الى 10 دقيقه تؤدي اما صباحا قبل النهوض من الفراش أو

مساء قبل النوم لها تأثيراتها الكبيره في نحت الجسم واعطاء الكيرف الملائم مثال بسيط على ذلك :

- رفع الساقين الى الاعلى ثم سحب الساق اليمين باتجاه الوجه والثبات بالوضع لمدة 3 ثا وكذلك الساق الاخرى بالتبادل

- من وضع الاستلقاء تنثى الساقين حتى تصل القدم قرب الورك ثم دفع الركبه إلى الداخل مره يميناً و مره يساراً وبالتالي بين الساقين

8- تمرينات موبيلتي / mobility

9- تمرينات الفاكيوم / الشفط

كم يستغرق شد الجسم بالرياضة للنساء؟ تستغرق ٤ اسابيع بالتدرب تحت اشراف مدرب
متخصص في عمل التمارين الرياضية لشد ترهلات الجسم واتباع نظام صحي يحتوي على البروتينات
عالية لتقوية العضلات والتخلص من الدهون
كم يستغرق نحت الجسم ؟
يستغرق من ٤ الى ٨ أسابيع