

تمريناًت 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 تكرارت

@ تمرين المشي والجلوس

لكل ساق 10 مرات Walking-lunges

تمريناًت الدمبل (باستخدام قنينه حليب او ماء بوزن 2 لتر مثلاً أو وزن آخر

كل ذراع 10

@ تمريناًت البلانك : 15 ثانية

قفزات جاك /Jumping Jacks

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

القفز بالحبل: 2-3 دقائق

قفزات جاك: 25 مرة

القرفصاء / السكوات بوزن الجسم: 20 مرّة

تمريناًت الطعن: 5 مرات لكل رجل

تمريناًت الضغط/ شناو: 10-20 عدّة

تمرين الرجل العنكبوت/ المشي على الاربع : 10 مرات

طرائق وآراء

لتمريناًت نحت وشد الجسم المترهل وحرق الشحوم
في المنزل

1- التمرین 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 للترايسبيس 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 تكراراً (قدم على الأرض ، وأيدي على حافة السرير أو المكتب)

تمرين المنشار بإستخدام حفائلك 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 الـ HIIT عالية الشدة والمعروفة ب

Training

لست مضطراً للتوجه إلى صالة الألعاب الرياضية ل القيام بتمرين عالي الكثافة. يمكنك القيام بهذا الروتين كامل في منزلك!

HIIT يتبع نظاماً معيناً فقط حيث يمكنك تغيير سرعتك وكثافة تمرينك على المدى القصير أو السباحة أو الجري بالدراجة.

ولكن قد يكون الركض في المنزل صعباً ما لم يكن لديك كراج طويل أو حديقة كبيرة؟
لذلك هل تعلم ما لا يتطلب مساحة كبيرة؟

تمرينات البربيز Burpees

لإداء تمارينات بربيز:

ابدا بالوقوف ، ثم اعمل سكوات ثم النزول لعمل وضع البلانك العالي بوضع يديك ودفع ساقيك للخارج (للخلف).

قم بتمرين الضغط وسحب رجليك مرة أخرى للداخل ثم قف مرة واحدة في قفزة. لممارسة تمارين البيربى كتمرين HIIT ، حاول إجراء 20 تكراراً ، ثم استرخ لمدة دقيقتين ثم كرر وهذا كرر حتى تكره نفسك.

4- تمارين (الطيور الغاضبة)

تم تصميم تمارين 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!

اعتماداً 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:

صباحاً قم بعمل تمارين القرفصاء/ السكوات بوزن الجسم.

في الغداء ، يمكنك حمل حقيبتك (إذا كنت في العمل ، أو قنينه الحليب أو الماء إذا كنت في المنزل) وقم بعمل تمارين 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:

القفصاء/ السكوات بوزن الجسم : 50 تكرار.

تمارين الضغط: 50 تكرار.

سحب العقلة : 10 تكرارات.

البلانك: ثبات لمدة 3 دقائق.

5 - تمارينات باتمان

تمارين منزلية للجسم كامل نفس أسلوب البطل الخارق باتمان ،جميعنا يحب الأبطال الخارقين لكن ماذا عن البطل الأرضي باتمان؟ ما رأيك في جسمه؟ مَاذَا إِذَا قُلْتَ لِكَ أَنَّ هَذَا الْجَسْمَ يُمْكِنُ تَحْقِيقَهُ فِي الْمَنْزِلِ؟

يتم تقسيم هذا التمارين إلى يومين أو مستويين:

تمرين باتمان في المنزل المستوى الأول:

السكوات بالقفز : 5 تكرارات

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

تمرينات الضغط : 5 تكرارت.

العقله السريعة مع السحب لأعلي: 5 تكرارت.

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

تمرين باتمان في المنزل المستوى الثاني:

القفز والإلتلاف “180 درجة”: 5 تكرارات.

شد الذراع الأمامي علي العقله : 8 ثوانٍ.

شد ذراع خلفياً علي العقلة : 8 ثوان.

وضع ثبات الضفدع : 8 ثوان.

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

6- تمارينات PLP

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

أو الطعن Lunges

أو الضغط Push-Ups

تؤدي كل يوم لمدة شهرين.

ملاحظة: هذا ليس برنامجاً 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 ووتربيري) ، فإن تمرين PLP يستمر لمدة 60 يوماً.

7- تمرينات التمطية في الفراش

وهي تمرينات لاستغرق الوقت الطويل بين 8 إلى 10 دقائق تؤدي اما صباحا قبل النهوض من الفراش أو

مساءا قبل النوم لها تأثيراتها الكبيرة في نحت الجسم واعطاه الكيرف الملائم مثل بسيط على ذلك :

- رفع الساقين إلى الاعلى ثم سحب الساق اليمنى باتجاه الوجه والثبات بالوضع لمدة 3 ثا وكذلك الساق الأخرى بالتبادل

- من وضع الاستلقاء تثنى الساقين حتى تصل القدم قرب الورك ثم دفع الركبة إلى الداخل مررہ يمينا ومررہ يسارا وبالتالي بين الساقين

8- تمرينات موبيلتي / mobility

9- تمرينات الفاكيم / الشفط

كم يستغرق شد الجسم بالرياضة للنساء؟ تستغرق ٤ أسابيع بالتدريب تحت اشراف مدرب متخصص في عمل التمارين الرياضية لشد ترهلات الجسم واتباع نظام صحي يحتوي على البروتينات عالية لتنمية العضلات والتخلص من الدهون

كم يستغرق نحت الجسم؟

يستغرق من ٤ إلى ٨ أسابيع