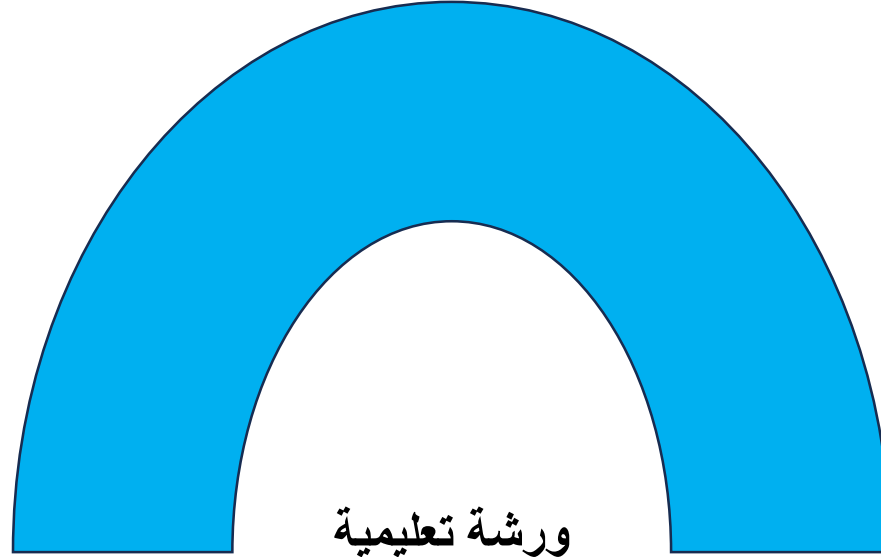


الكارديو قبل القوة ام القوة قبل الكارديو ام الاثنين أم كل تمرين له يوم مخصص



ورشة تعليمية

الاستاذ الدكتور ضياء ناجي عبود

د فريق عبد الله هزاع

م.م صفوان عبد الغني

م.م محمد موسى

الفرق بين الكارديو ورفع الاوزان



يقصد بمصطلح "تمارين الكارديو هو تمرين
لعضلة القلب هوائي يستنزف الكلايكونجين
والدهون

هدفها زيادة التحمل وهرق الدهون مثل الجري
أو ركوب الدراجات أو السباحة أو صعود الدرج
والقفز على الحبل ويجب ممارستها ٥-٤ مرات
اسبوعياً لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة

- تمارين رفع الأوزان هو للعضلات
لاهوائية يحدث هدم للالياف العضلية
ويتم إعادة بنائها بالتغذية والراحة
وهدفها زيادة الكتلة العضلية وتستخدم
الأوزان والتي يمكن ممارستها من خلال
آلات الوزن أو الأوزان الحرة مثل الدمبل
أو الأثقال في المنزل أو في صالة الألعاب
الرياضية. حيث إنها تشد العضلات
وتقويها بمرور الوقت ويمكن ممارستها
٣-٤ أيام اسبوعياً



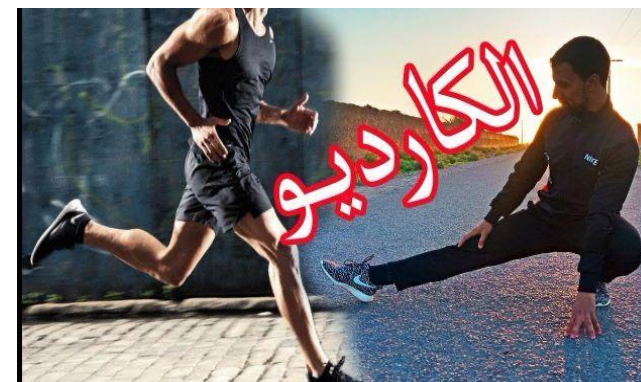


الكارديو قبل الاوزان

الاوزان قبل الكارديو

التناوب بين الاوزان و
الكارديو

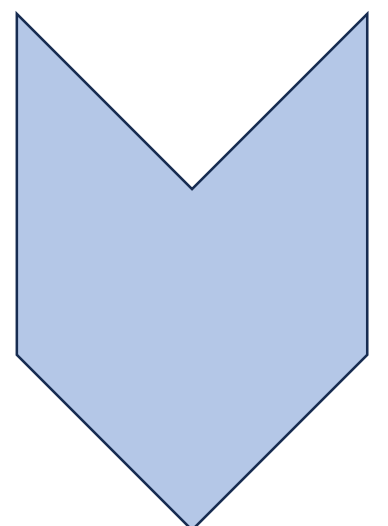
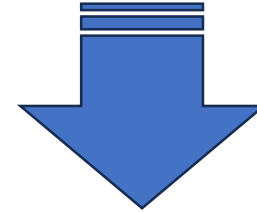
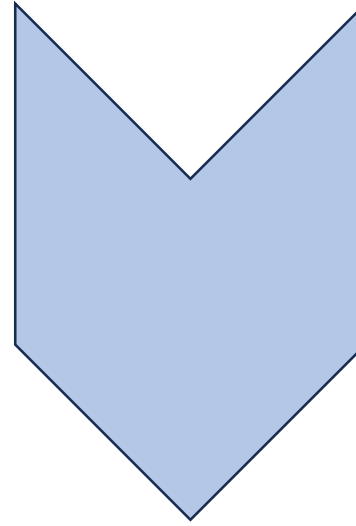
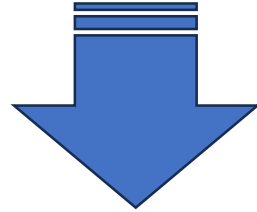
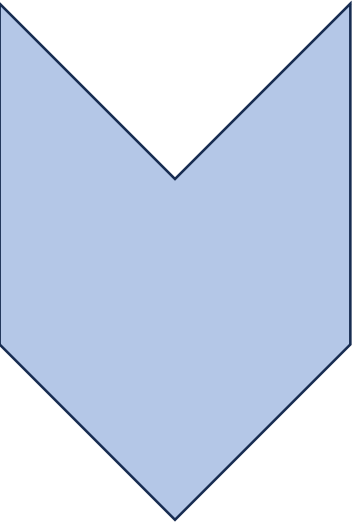
الاوزان يوم
والكارديو يوم آخر



لتطوير التحمل الخاص
ونقصان الدهون والقوة

تطوير التحمل الهوائي
واللاهوائي ولزيادة القوة
وتقليل الدهون

لزيادة القوة العضلية
وتقليل الدهون



التناوب بين
الكارديو
والقوة

تمارين
الكارديو قبل
القوة

تمارين القوة
قبل الكارديو

ملاحظات مهمة



- ١- يمكن استخدام الكارديو يوم والاوزان يوم آخر
- ٢- زمن تمرين الكارديو الطويل قبل التقوية العضلية سوف يستنزف جميع الطاقة وبالتالي عند تدريب الاوزان سوف تستهلك الكتلة العضلية
- ٣- التقوية قبل الكارديو اذا كانت مجهدة يكون الكارديو بعدها لايتجازو ١٥-٢٠ دقيقة