







تمارين كمال الاجسام للمبتدئين

سلسله تمارين المبتدئين فى عضلات الباي
والرست وهذه السلسه خصيصا للمبتدئين
للبناء عضلات ترى قوية وكبيره واحتراف رياضة
كمال الاجسام ويجب البقاء على هذا البرنامج مده
شهر كامل حتى يمكنك تغير التمارين والعدات

هذه الرياضة التى استحوذت على قلوب ملايين
الناس حول العالم لما لها من اثار قويه على الجسم
والشكل معا



تمرين الضغط بالبار بقبضة ضيقة

البداية : استلق على بنش مستوى واحمل بار بقبضة ضيقة ووزن مناسب

الحركة : ادفع البار بقوة لاعلى حتى تصل الى اقصى مستوى للحركة ثم انزل مرة اخرى ببطء اجعل مرفقك بجانبك جسمك





تمرين الضغط لاسفل بالكابل

البداية : امسك بعصا صغيرة في جهاز الكابل العلوى واجعل يدك في شكل زاوية ٩٠ درجة

الحركة : انزل بيدك افرد يداك لاسفل حتى تصل لاقصى مستوى للحركة ثم ارفع مرة اخرى ببطء حتى تصل لمستوى ال ٩٠ درجة مره اخرى





تمرين الضغط على الارض بقبضة ضيقة

البداية : انزل وضع الضغط العادى ووجهك مقابل للارض وقرب يداك من بعضهما جدا حتى يتلامسا تقريبا

الحركة : افرد يداك رافعا جسمك الى اعلى ثم عد مره اخرى ببطء حتى تصل لاقصى امتداد لوزراعك





جدول التمارين

التكرارات	المجموعات	التمارين
١٥ - ١٢ - ١٠	٣ مجموعات	تمرين الضغط بالبار بقبضة ضيقة
١٠ - ١٠	مجموعتان	تمرين الضغط لاسفل بالكابل
١٠ - ١٠	مجموعتان	تمرين الضغط على الارض بقبضة ضيقة