

محتوى الكتيب

- عن الكاتب

- مقدمة

- نظرة عامة: على نظام Upper/Lower

- اليوم الأول: تمارين الجزء العلوي - تركيز على القوة

- اليوم الثاني: تمارين الجزء السفلي - تركيز على القوة

- اليوم الرابع: تمارين الجزء العلوي - تركيز على التضخم العضلي

- اليوم الخامس: تمارين الجزء السفلي - التركيز على التضخم العضلي

- اليوم السادس: يوم تدريبي خامس للتركيز على تمارين العزل - إختياري

- أيام الراحة

- ملاحظات حول الجدول

- خاتمة

عن الكاتب

أنا خالد سلايمة، مدرب شخصي وصانع محتوى متخصص في اللياقة البدنية والتغذية، أسّست موقع **FitspotX** لأشارك فيه خلاصة تجربتي ومعرفتي بطريقة مبسّطة وعملية، بعيدًا عن المبالغات والتعقيدات. أؤمن أنّ بناء الجسم القوي لا يتطلب وصفات سحرية، بل التزام ذكي بالعادات الصحيّة، وتدرّب مبني على العلم. لذلك أقدم برامج حقيقية تناسب المبتدئين والمتقدّمين، مدعومة بأحدث ما توصّلت إليه الأبحاث، وبتجارب واقعية عشتها بنفسي. هدفي أن أساعدك على اتخاذ خطوات عملية نحو نمط حياة أقوى، وأصح، وأكثر ثباتًا.

المقدمة

سواء كنت مبتدئًا في عالم الرياضة أو لديك بعض الخبرة في التمرين، فإن هذا البرنامج صُمم ليمنحك دفعة قوية نحو بناء جسم متناسق وقوي بطريقة عملية وآمنة.

يعتمد البرنامج على تقسيم **Upper / Lower** (الجزء العلوي / الجزء السفلي)، وهو من أكثر الأنظمة فعالية وانتشارًا، لأنه يسمح بتغطية كافة عضلات الجسم خلال الأسبوع، مع منح وقت كافٍ للتعافي وتحقيق أفضل النتائج.

في هذا الجدول ستجد:

- خطة تدريبية أسبوعية واضحة.
- تمارين فعالة باستخدام الأوزان الحرة أو وزن الجسم.
- إرشادات حول التكرارات والمجموعات.
- مرونة للتعديل حسب مستواك وأدواتك المتوفرة.

في نهاية هذا الكتيب، بانتظارك **هدية مميزة**: مجموعة وجبات محسوبة السعرات والمغذيات، لتساعدك على دعم تمرينك بأفضل تغذية ممكنة.

نظرة عامة على نظام Upper/Lower

نظام Upper/Lower هو أحد أكثر الأنظمة فعالية لتقسيم التمارين خلال الأسبوع، ويستخدم بكثرة في برامج المحترفين والمبتدئين على حدٍ سواء. الفكرة الأساسية بسيطة: تقسيم التمارين إلى **أيام لعضلات الجزء العلوي (Upper Body)** و**أيام لعضلات الجزء السفلي (Lower Body)**، مما يمنحك التوازن المثالي بين:

- عدد مرات تمرين العضلة في الأسبوع (Training Frequency)

- الراحة الكافية للتعافي والنمو (Recovery)

- الحجم التدريبي العالي (Training Volume)

لماذا اخترنا هذا النظام؟

أثناء تصميم هذا البرنامج، تم أخذ عدة عوامل بعين الاعتبار:

1. **فعالية مثبتة:** الدراسات تشير إلى أن تمرين كل عضلة مرتين أسبوعيًا يعطي نتائج أفضل للنمو العضلي مقارنة بتمرينها مرة واحدة فقط.
2. **قابل للتخصيص:** يمكنك استبدال بعض التمارين بتمارين أخرى حسب تفضيلك الشخصي.
3. **يتناسب مع نمط حياتك:** وحتى إن لم تتمكن من التدرّب خمسة أيام في الأسبوع، يمكنك اختيار ثلاثة أو أربعة أيام فقط وإكمال الدورة التدريبية بطريقة ذكية.

اليوم الأول: تمارين الجزء العلوي - تركيز على القوة

التمرين	المجموعات × التكرارات	ملاحظات
Pull-ups أو Lat Pulldown	10-8 × 3	إستهداف عضلات اللاتس
Flat Dumbbell Bench Press	10-8 × 3	عضلات الصدر الوسطى والسفلية
Seated Cable Row	10-8 × 3	للظهر العلوي - احرص على قفل لوح الكتف
Incline Barbell Press	10-8 × 3	لعضلات الصدر العلوي - نزول بطيء وصعود بقوة
Rear Delt Fly (دامبل أو كابل أو آلة)	15-12 × 2	عزل لعضلات الكتف الخلفي - لتوازن الكتف ومنع الانحناء
Cable Lateral Raise	15-12 × 2	عضلات الكتف الجانبي - ببطء وتحكم
Bicep Curl	12-10 × 2	لعضلات الباي سبيس - دامبل أو بار EZ
Triceps Pushdown	12-10 × 2	لعضلة الترايسبيس - باستخدام كابل مستقيم أو حبل

- حافظ على وتيرة بطيئة في النزول وسريعة ومتحكمّة بالصعود - خاصة في تمرين الصدر العلوي والبنش.
- لا تستعجل بالتكرارات، كل تكرار يجب أن يكون مدروس وبتكنيك عالي.
- حاول اختيار وزن يجبرك على بذل جهد حقيقي بالتكرارات الأخيرة، بدون الوصول للفشل للعضلي.
- تمرين الكتف الخلفي مهم جدًا لتوازن عضلات الكتف ومنع إصابات الانحناء - لا تهمله حتى لو كان خفيف.
- تمرين الـ Cable Lateral Raise يركّز على الكتف الجانبي - العب ببطء وتحكّم، وركّز على الشعور بالعضلة.
- خذ فترة راحة تتراوح بين دقيقتين إلى 3 دقائق بين المجموعات.

اليوم الثاني: تمارين الجزء السفلي - تركيز على القوة

التمرين	المجموعات × التكرارات	ملاحظات
Leg Press أو Barbell Squat	12-10 × 3	تمرين مركب للفخذين والمؤخرة - تحكم بالحركة
Romanian Deadlift (Dumbbell)	12-10 × 3	تحفيز عضلات الفخذ الخلفية والعضلات العميقة
Leg Extension	15-12 × 3	عزل للفخذ الأمامي - تحكم بطيء في الصعود والنزول
Leg Curl (جهاز)	15-12 × 3	لعضلات الفخذ الخلفية - إطالة وانقباض محكم
Seated Calf Raise	15-12 × 3	مدى حركة كامل وتحكم بكل تكرار
Ab Crunch Machine	15-12 × 3	للجزء العلوي من عضلات البطن
Leg Raises	15-12 × 3	للجزء السفلي من البطن - بدون تأرجح

- الهدف الأساسي هو تحفيز القوة وزيادة الأوزان المستخدمة تدريجيًا، مع الحفاظ على تقنية نظيف.
- خذ راحة من دقيقتين إلى 3 دقائق بين التمارين الثقيلة (البنش، السحب، الصفوف).
- لا تركز على الفشل العضلي الكامل في هذا اليوم، بل على الأداء القوي والمتحكم.
- احرص على الإحماء قبل التمرين، خاصة للمفاصل مثل الكتف والكوع.
- إذا لم تتوفر الأجهزة (مثل الكيبل)، يمكن استبدالها بتمارين دامل مشابهة.
- لا تنسى التنفس الصحيح: زفير عند الدفع أو السحب، شهيق عند العودة للوضعية الأساسية.

اليوم الثالث: تمارين الجزء العلوي - تركيز على

التضخم العضلي

التمرين	المجموعات × التكرارات	ملاحظات
Pull-ups أو Lat Pulldown	12-10 × 3	سحب علوي لتحفيز اللاتس
Flat Dumbbell Bench Press	12-10 × 3	لعضلات الصدر - ببطء وتحكم
Seated Cable Row	12-10 × 3	للظهر العلوي - احرص على قفل لوح الكتفين
Incline Barbell Press	12-10 × 3	للصدر العلوي - زاوية 30-45 درجة
Rear Delt Fly (دامبل أو كابل أو آلة)	15-12 × 3	لعزل الكتف الخلفي - توازن كامل للكتف
Cable Lateral Raise	15-12 × 3	عزل الكتف الجانبي - تنفيذ ببطء وتحكم
Hammer Curl	15-12 × 3	للباي سبيس - قبضة محايدة
Triceps Extension	15-12 × 3	مدى كامل وتحكم لعضلة الترايسبس

- يُركّز هذا اليوم على زيادة الحجم العضلي (Hypertrophy)، من خلال تكرارات أعلى وتنفيذ مضبوط.
- استهدف تحريك الأوزان بوتيرة بطيئة وتحكّم في النزول، مع الانفجار في الدفع أو السحب.
- خذ فترة راحة بين دقيقتين إلى 3 دقائق بين المجموعات، خاصة في التمارين المركبة.

اليوم الرابع: تمارين الجزء السفلي - تركيز على التضم

العضلي

التمرين	المجموعات x التكرارات	ملاحظات
Leg Press أو Barbell Squat	12-10 x 3	تمرين مركب للفخذين والمؤخرة - تحكم بالحركة
Romanian Deadlift (Dumbbell)	12-10 x 3	تحفيز عضلات الفخذ الخلفية والعضلات العميقة
Leg Extension	15-12 x 3	عزل للفخذ الأمامي - تحكم بطيء في الصعود والنزول
Leg Curl (جهاز)	15-12 x 3	لعضلات الفخذ الخلفية - إطالة وانقباض محكم
Seated Calf Raise	15-12 x 3	مدى حركة كامل وتحكم بكل تكرار
Ab Crunch Machine	15-12 x 3	للجزء العلوي من عضلات البطن
Leg Raises	15-12 x 3	للجزء السفلي من البطن - بدون تأرجح

- يُركّز هذا اليوم على تحفيز النمو العضلي للفخذين، المؤخرة، والساقين من خلال تمارين مركبة وتمرين عزل.
- حافظ على تحكم كامل في الحركة، خاصة في التمارين العزلية، مع أداء متوازن بين الانقباض والإطالة.
- خُذ فترة راحة من دقيقتين إلى ثلاث دقائق بين التمارين المركبة مثل السكوات والديد ليفت، ويمكن تقليلها لـ 60-90 ثانية في تمارين العزل.

اليوم الخامس: تمارين إختيارية - تركيز على العزل

هذا اليوم مخصص لتقوية العضلات الداعمة والمناطق التي قد لا تأخذ كفايتها في الأيام الرئيسية. مناسب كجلسة خفيفة أو يوم تركيز عضلي إضافي لمحبي التفاصيل والتناسق.

التمرين	المجموعات × التكرارات	ملاحظات
Chest Fly (كابل أو دامبل)	12-10 × 3	عزل للصدر - مدى كامل وتحكم
Cable Pullover	12-10 × 3	عضلات اللاتس
Cable Lateral Raise	12-10 × 3	عزل الكتف الجانبي - ببطء وتحكم
Rear Delt Fly	12-10 × 3	عزل الكتف الخلفي - دامبل أو آلة أو كابل
Shoulder Press	12-10 × 3	تمرين مركب للكتف - دامبل أو بار
Triceps Extension	12-10 × 3	بالدامبل أو الكابل - مدى كامل وانقباض قوي
Biceps Curl	12-10 × 3	دامبل أو بار EZ - بدون تأرجح

- هذا اليوم اختياري ويُستخدم لتعزيز التوازن العضلي وتحفيز العضلات الداعمة التي لا تُستهدف بشكل كافٍ في الأيام الأساسية.
- مفيد لمن يرغب في تحسين التفاصيل الجمالية، خاصة في مناطق مثل الكتف والذراعين.
- الراحة بين التمارين: من دقيقة ونصف إلى دقيقتين.

أهمية أيام الراحة والراحة النشطة

رغم أن التدريب هو ما يُحفّز العضلات، فإن **النمو الفعلي والتطور يحدث أثناء الراحة**. لذلك، لا يُعدّ يوم الراحة ضعفًا أو تراجعًا، بل هو جزء أساسي من العملية التدريبية الذكية.

ما هي الراحة النشطة؟

الراحة النشطة (Active Recovery) تعني أن تتحرك في هذا اليوم دون أداء تمارين مقاومة شاقة. الهدف منها هو:

- تحفيز الدورة الدموية.
- المساعدة على التخلص من الفضلات الأيضية (مثل حمض اللاكتيك).
- تخفيف التصلب العضلي وتحسين المرونة.

أمثلة على الراحة النشطة:

- المشي لمدة 30-45 دقيقة.
- ركوب الدراجة الهوائية بشكل خفيف.
- جلسة يوجا أو تمددات خفيفة.

لماذا لا يُنصح بإلغاء الراحة؟

- الجهاز العصبي المركزي بحاجة لاستعادة نشاطه بعد التمارين الثقيلة.
- العضلات تحتاج لإعادة بناء الأنسجة المتضررة واستعادة مخازن الجليكوجين.
- الراحة تساهم في تقليل خطر الإصابة وتحسين الأداء في الجلسات القادمة.

لهذا السبب، تم توزيع أيام الراحة بشكل مدروس داخل البرنامج، بحيث تكون جزءًا فعالاً من رحلة التقدم، لا وقتًا ضائعاً.

ملاحظات مهمة

احرص على تطبيق مبدأ الزيادة التدريجية في الحمل: مع مرور الأسابيع، حاول رفع الأوزان بشكل طفيف أو زيادة عدد التكرارات، وذلك لتحفيز مستمر على نمو العضلات وتحسين الأداء.

ركّز على الحركة السلبية (الطور الهابط): نفّذ الجزء السليبي من التمرين (مثل نزول الوزن) ببطء وتحكّم، مما يعزز من شد العضلة وتحفيز الألياف العضلية العميقة.

اجعل الانقباض انفجاريًا ومدرّسًا: الجزء الإيجابي من التمرين (مثل دفع الوزن أو السحب) يجب أن يتم بقوة ولكن دون تعجّل أو تسرّع غير مدرّوس.

التزم بفترات الراحة الموضّحة تحت كل جدول: التمارين المركّبة تستدعي فترات راحة أطول نسبيًا، بينما تمارين العزل يمكن تقليص فتراتهما.

افهم الفرق بين التمارين المركّبة والعزل:

- التمارين المركبة مثل: **السكوات، البنش برس، الديدليفت**، تعتمد على أكثر من مفصل وتستهدف عدة عضلات في الوقت ذاته، مما يجعلها أساسًا لأي برنامج ناجح.
- أما تمارين العزل، فهي تركز على عضلة واحدة وتستخدم لتعزيز التناسق العضلي وزيادة الحمل التدريبي بإجهاد أقل على الجهاز العصبي.

خاتمة

رحلتك نحو جسم أقوى تبدأ بخطوة... وهذا الكتيب كان أول خطوة.

تذكّر دائمًا: لا تحتاج للكمال، بل للاستمرارية. حتى أبسط التمارين تؤتي ثمارها إذا التزمت بها على المدى الطويل. ركّز على التقدّم، ولو كان بطيئًا — فكل تكرار، كل وجبة محسوبة، وكل ليلة نوم كافية، تقربك من هدفك.

ابق صبورًا، طوّر من نفسك، ولا تنس أن التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل قبل أن يظهر على العضلات.

شكرًا لاختيارك FitspotX. واصل التمرين... فالقادم أفضل دائمًا.