



تمارين كمال الاجسام للمبتدئين

سلسله تمارين المبتدئين فى عضلات الباي
والرست وهذه السلسه خصيصا للمبتدئين
للبناء عضلات باي قوية وكبير 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 مرجحة البار

البداية : قف معتدل وامسك ببار وزن مناسب وراحة يدك للخارج ويداك بجانبك افخاذك

الحركة : ارفع البار حتى يصل الى مستوى صدرك وتكون ثابت واعتمد على عضلات الباي فقط ولا تمرجح جسمك اثناء الرفع ثم عد مرة اخرى ببطئ الى الوضع الاول

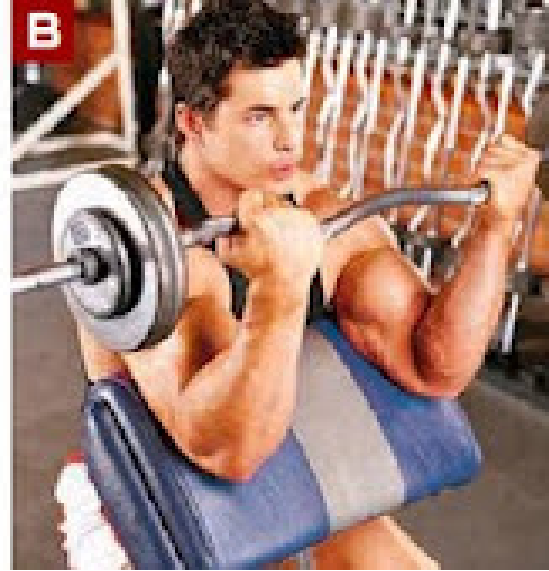
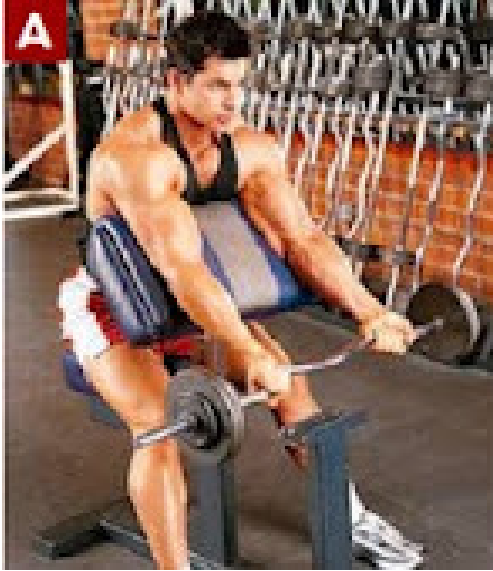




تمارين البار الزجراج على جهاز سكوت

البداية : اجلس على جهاز استلق وامسك ببار زجراج حيث تكون زراعاك ممدودتان على السكوت

الحركة : ارفع البار ببطئ وحتى تصل لمستوى الكتف ثم اعصر عضلة الباي قليل ثم عد ببطئ للوضع السابق





تمرين مرجة الدمبل على بنش مائل

البدايه : اجلس على بنش مائل ٥ ٤ درجة واحمل في يداك دمبلين ودع يدك تتمدد تحت اكتافك تماما

الحركة : دع كوعك بالاسفل وارفع يدك باتجاه مستوى كتفك واعصر الباي ثم ارجع ببطئ حتى تصل للوضع السابق كرر بيدك الاخرى





تمرين الرست

البداية : امسك ببار بقبضة ضيقة وتكون راحة يداك الى اعلى واسند زراعتك على بنش مستوى

الحركة : حرك يداك ناحية الرست الساعد الى اعلى اقصى امكانية والى اسفل اقصى حركة





تمرين الرست العكسى

البداية : نفس الوضع السابق ولكن تكون راحة اليد لاسفل

الحركة : نفس التمرين السابق





جدول التمارين

| التمارين | المجموعات | التكرارات |
|-----------------------------------|-----------|--------------|
| تمرين مرجحة البار | ٣ مجموعات | ١٠ - ١٠ - ١٢ |
| تمرين البار الزجراج على جهاز سكوت | مجموعتان | ١٠ |
| تمرين مرجحة الدمبل على بنش مائل | مجموعتان | ١٠ |
| تمرين الرست | مجموعه | ١٢ |
| تمرين الرست العكسي | مجموعه | ١٢ |