

جدول تمارين في المنزل بدون معدات للمبتدئين

نشاط اليوم (1): بطن ومؤخرة (جلوتس)

اطالة مستلقي على الارضية - Cobra

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodyBuilding.com



ArabicBodyBuilding.com



ضغط بطن داخلي ارتكاز هرمي ثابت - Downward Facing Dog

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

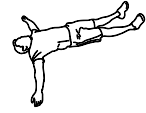
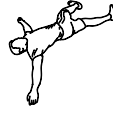
ArabicBodyBuilding.com



لف الرجل اتجاه عكس الجسم - Iron Cross Stretch

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



سحب الركبة للصدر مستلقي - One Knee to Chest

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 6



نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): بطن وأرجل علوية

اطالة مستلقي على الارضية - Cobra

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8



اطالة سحب الرجل للصدر مستلقي - Hamstring 90 90

المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com

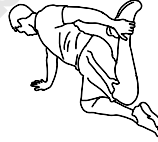


اطالة شد رجل واحدة - All Fours Squad Stretch

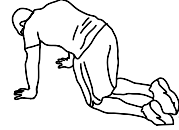
المجموعة 3 2 1

التكرارات 8 8 8

ArabicBodybuilding.com



ArabicBodybuilding.com



نشاط اليوم (4): يوم راحة

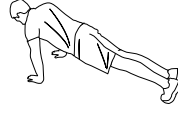
نشاط اليوم (5): صدر ومؤخرة (جلوتس) وأرجل علوية وبطن

ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 3 2 1

التكرارات 60 40 20

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



ضغط باستخدام قبضة يد ضيقة - Close Hand Pushup

المجموعة 3 2 1
التكرارات 60 40 20

www.arabianbodybuilding.com



ضغط الخلفية اطالة الجسم للاعلى - Bridge

المجموعة 3 2 1
التكرارات 0 0 0

www.arabianbodybuilding.com



اطالة دفع رجل جانبي - Bodyweight Side Lunge

المجموعة 3 2 1
التكرارات 30 30 30

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



سكوات وزن الجسم على الحائط - Bodyweight Wall Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60

www.arabianbodybuilding.com

www.arabianbodybuilding.com



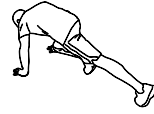
طعن بوزن الجسم - Bodyweight Walking Lunge

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60



Mountain Climbers - ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60



Air Bike - تمرين الدراجة مستلقي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 30 30 45



Leg Raise - رفع الساق ضغط بطن سفلي

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 35

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



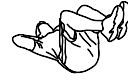
ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



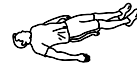
ضغط مقلوب مستوي على الارض - Lying Floor Knee Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60

www.arabianbodybuilding.com



www.arabianbodybuilding.com



بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3
التكرارات 0 0 0



ضغط بطن جانبي - Side Bridge

المجموعة 3 2 1

التكرارات 0 0 0



نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة