جدول تمارين في المنزل بدون معدات للمبتدئين

نشاط اليوم (1): بطن ومؤخرة (جلوتس)

اطالة مستلقي على الارضية - Cobra

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8





ضغط بطن داخلي ارتكاز هرمي ثابت - Downward Facing Dog

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8

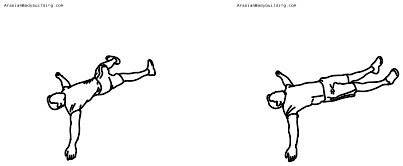


لف الرجل اتجاه عكس الجسم - Iron Cross Stretch

المجموعة 1 2 3

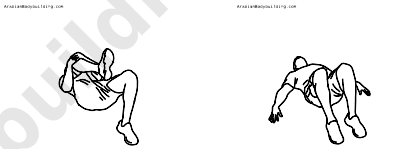
ArabianBodybuilding.com

التكرارات 8 8 8



سحب الركبة للصدر مستلقي - One Knee to Chest

المجموعة 1 2 3
التكرارات 6 8 8



نشاط اليوم (2): يوم راحة

نشاط اليوم (3): بطن وأرجل علوية

اطالة مستلقي على الارضية - Cobra

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



ArabianBodybuilding.com

اطالة سحب الرجل للصدر مستلقي - Hamstring 90 90

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8




اطالة شد رجل واحدة - All Fours Squad Stretch

المجموعة 1 2 3
التكرارات 8 8 8



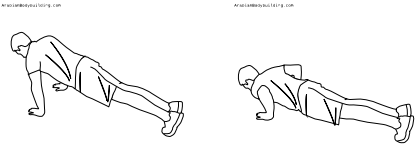

نشاط اليوم (4): يوم راحة

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

ضغط عضلات الصدر بوزن الجسم - Push Up

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60

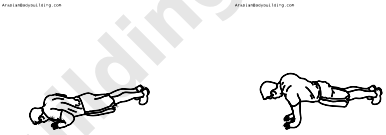
ArabianBodybuilding.com



ضغط باستخدام قبضة يد ضيقة - Close Hand Pushup

المجموعة 1 2 3

التكرارات 20 40 60



ضغط الخلفية اطالة الجسم للاعلى - Bridge

المجموعة 1 2 3

التكرارات 0 0 0



اطالة دفع رجل جانبي - Bodyweight Side Lunge

المجموعة 1 2 3

التكرارات 30 30 30

ArabianBodybuilding.com



سكوات وزن الجسم على الحائط - Bodyweight Wall Squat

المجموعة 1 2 3

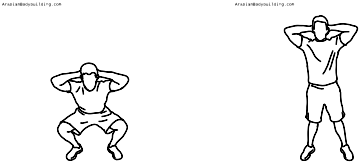
التكرارات 20 40 60



سكوات يد خلف الرأس - Prisoner Squat

المجموعة 1 2 3

التكرارات 20 40 60



طعن بوزن الجسم - Bodyweight Walking Lunge

المجموعة 1 2 3

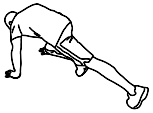
التكرارات 20 40 60

ArabianBodybuilding.com




ضغط القدمين نحو الصدر بالتبادل - Mountain Climbers

المجموعة 1 2 3
التكرارات 20 40 60

تمرين الدراجة مستلقي - Air Bike

المجموعة 1 2 3
التكرارات 30 30 45




رفع الساق ضغط بطن سفلي - Leg Raise

المجموعة 1 2 3
التكرارات 25 25 35

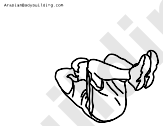
ArabianBodybuilding.com




ضغط بطن كرانش - Crunches

المجموعة 1 2 3

التكرارات 20 40 60




ضغط مقلوب مستوي على الارض - Lying Floor Knee Raise

المجموعة 1 2 3

التكرارات 20 40 60




بلانك - Plank

المجموعة 1 2 3

التكرارات 0 0 0

ArabianBodybuilding.com

ArabianBodybuilding.com

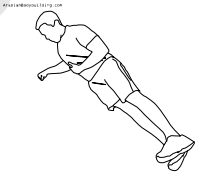


ضغط بطن جانبي - Side Bridge

المجموعة 1 2 3

التكرارات 0 0 0





نشاط اليوم (6): يوم راحة

نشاط اليوم (7): يوم راحة

ArabianBodybuilding.com