



# BE STRONG

Your body can stand almost anything.  
It's your mind that you have to convince



**DISCOUNT  
50% OFF**

**SHAPE YOUR  
BODY**

**TEXT ME NOW**

**01140438341**



# Table of Contents

01

ماهية العضلات

02

نظام التمرين

03

التشريح  
العضلي

04

الفرق بين البار  
والضامبل والجهاز

05

التعامل مع  
السمين

06

التعامل مع  
النحيف

07

التعامل مع  
المصاب

08

الفيتامينات  
والمعادن





## اولاً (ماهية العضلات)

العضلات هي أنسجة في جسم الإنسان والحيوان، تتميز بقدرتها على الانقباض والانبساط لتوليد الحركة. وتلعب دوراً حيوياً في كل شيء بدءاً من الحركات الإرادية كالوقوف والمشي، إلى الحركات اللاإرادية كنبض القلب وضخ الدم.

### مما تتكون العضلات ؟

تتكون من 75% ماء

و 18% بروتين

و 1% كارب

و 5% دهون

و 1% فيتامينات ومعادن

### كيف يتم بناء العضلات ؟

عندما تتمرّن وترفع أوزان ثقيلة وتصل إلى الفشل العضلي تحدث تقطعات صغيرة جداً في الألياف العضلية وعندما يتم تناول وجبات غنية بالبروتين يمتص الجسم البروتين ويعيد تصليح هذه التقطعات مما يجعلها أكبر وأقوى

### كيف يصل البروتين إلى العضلات

يصل البروتين إلى العضلات عبر عملية معقدة تتضمن الهضم، والامتصاص، والنقل، ثم بناء العضلات. يبدأ الأمر بتناول الأطعمة الغنية بالبروتين، والتي تهضم في المعدة والأمعاء الدقيقة، حيث تتحول إلى أحماض أمينية. ثم تُمتص هذه الأحماض الأمينية في مجرى الدم وتنتقل إلى الخلايا العضلية. بعد ذلك، تستخدم الخلايا العضلية هذه الأحماض الأمينية في عملية بناء وإصلاح الألياف العضلية، مما يؤدي إلى نمو العضلات وتقويتها.

# ثانياً ( نظام التمرين )



## إرنولد سبيليت

اليوم الاول : صدر وضهر  
اليوم الثاني : كتف ودراع  
اليوم الثالث : رجل  
اليوم الرابع : راحة  
اليوم الخامس : صدر وضهر  
اليوم السادس : كتف ودراع  
اليوم السابع : رجل



## بوش بول ليج

اليوم الاول : صدر وكتف امامي وجانبي  
اليوم الثاني : ضهر وكتف خلفي وباي  
اليوم الثالث : رجل  
اليوم الرابع : راحة  
اليوم الخامس : صدر وكتف امامي وجانبي  
اليوم السادس : ضهر وكتف خلفي وباي  
اليوم السابع : رجل



## برو سبيليت

اليوم الاول : صدر وتراي  
اليوم الثاني : ضهر وباي  
اليوم الثالث : راحة  
اليوم الرابع : كتف وترايبس  
اليوم الخامس : دراع  
اليوم السادس : رجل  
اليوم السابع : راحة





## (عضلة الصدر)

هي عضلة هيكلية كبيرة تبدو واضحة تحت الجلد عند الذكور، ويغطيها الثديان عند الإناث وهي العضلات التي تربط الجزء الأمامي من صدر الإنسان بعظام العضد والكتف

### الصدر العلوي :

هتلعب جميع بالضمامبل وزاوية الدكة تكون علي 30° هتلعب ٣ مجاميع ف كل مجموعة 10 عدات هتبدأ ب اعلي وزن ف المجموعة الاولي وتحاول تجيب ١٠ عدات او 8 اخرك وبعدها ف المجموعة الثانية قلل وزن شوية وهات ١٠ عدات ونفس الكلام ف المجموعة الثالثة

### الصدر الوسط :

هتلعب جميع بالضمامبل وزاوية الدكة تكون مفرودة للآخر هتلعب ٣ مجاميع ف كل مجموعة 10 عدات هتبدأ ب اعلي وزن ف المجموعة الاولي وتحاول تجيب ١٠ عدات او 8 اخرك وبعدها ف المجموعة الثانية قلل وزن شوية وهات ١٠ عدات ونفس الكلام ف المجموعة الثالثة بعدها هتروح علي جهاز الفراشة تلعب ٣ ادوار اول دورين بوزن ثقيل والدور الثالث ٢٠ عدة بوزن خفيف شوية

### الصدر السفلي :

بص هو مفيش تمرينة محددة للصدر السفلي لأنه بيشتغل معاك ف الوسط و ف كل تمارين الصدر بس هتزود عليهم ٣ ادوار متوازي ١٠ عدات

بعد متخلص خالص هتعمل استریتشات ضخ دم وهي انك هتقف وتفرّد ذراعك قدامك كإنك بتلعب بتجميع بعدها تفرد ذراعتك وتضمها كإنك بتلعب تفتيح علي جهاز الفراشة





## (عضلة الظهر)

تقع هذه العضلات بالقرب من العمود الفقري ولذلك فإن وظيفتها تكمن في تثبيت العمود الفقري ومساعدة الجسم على ثني الظهر وتدويره ومدّه

### عضلة الترايبس:

هتمسك الضامبلين وتفرّد ذراعك لتحت وتبدأ تحرك كتفك فوق وتحت بس اهم حاجة تكون بتشد ب الترايبس وحاسس بيها واهم حاجة تكون بوزن ثقيل

### عضلة الابرباك :

هتجيب البار او الضامبل وتخلي الدكة علي زاوية 35° نفس زاوية البنج العالي بعدها هتنام علي بطنك وتبدأ تسحب بالبار او الضامبل 3 مجاميع ف 10 عادات اهم حاجة توصل للفشل العضلي وممكن تلعبه ع السحب الأرضي بالقابضة الواسعة

### عضلة المجنص :

هتلعبها شكلين الاول هيكون سحب ارضي قابضة ضيقة 4 مجاميع ف 10 عادات اول 3 مجاميع بيكونو بوزن ثقيل وتوصل للفشل العضلي والمجموعة الرابعة دي بتكون بوزن خفيف بتلعب 20 عدة تضخ دم بالنسبة للشكل الثاني ف هيكون علي جهاز الحصان 3 مجاميع ف 10 عادات ولو مش عندك الجهاز دا هتلعب فردي مجنص بالضامبل (منشار) 3 مجاميع لحد متوصل للفشل العضلي

### عضلة القطنية :

هتلعب علي جهاز القطنية 3 مجاميع ف 20 عدة لحد متحس ب شد ف المنطقة دي

بعد متخلص خالص هتعمل استرنتشات ضخ دم وهي انك هتقف زي منا واقف ف الصورة لمدة 10 ثواني وبعدها تحاول تفرد المجنص



## (عضلة الكتف)

الكتف له أكبر نطاق للحركة مقارنة بأي مفصل في جسم الإنسان. تسمح الحركة الواسعة لمفصل الكتف للطرف العلوي بالدوران حتى 180 درجة في ثلاث مستويات مختلفة من الاتجاه. نتيجة لذلك ، يكون مفصل الكتف عرضة بشكل خاص للإصابة وغير مستقر للغاية. تعمل عضلات وأوتار وأربطة الكتف المدورة معًا للتعويض عن عدم الاستقرار هذا

### الكتف الامامي :

هتلعب تجميع بالضماميل او ع الجهاز 3 مجاميع ف 10 عادات اول مجموعة هتبدأ ب اعلي وزن تقدر عليه وتجب 8 عادات وتقلل وزن ف المجموعة الثانية والثالثة كذلك بعدها تلعب رفرفة امامي بالضماميل وايدك تكون بشكل رأسي 3 مجاميع في 10 عادات

### الكتف الجانبي :

هتلعب رفرفة جانبي بالضماميل 3 مجاميع ف 10 عادات بوزن خفيف حركة بطيئة بعدها تنزل القابضة الفردي ع الكيبل لحد ركبتيك وتلعب رفرفة جانبي 3 مجاميع ف 10 عادات

### الكتف الخلفي :

هتلعب كتف خلفي ع الفراشه 3 مجاميع ف 10 عادات بعدها تلعب ع الكيبل تجيب الوايير اليمين تمسكه بالشمال والشمال تمسكه باليمين وتسحب لورا اهم حاجة يكون ذراعك مفرد وتشد بالكتف الخلفي 3 مجاميع في 10 عادات

حاول علي قد ماتقدر بالذات ف تمرينة الكتف انك تتمرن بالعقل وبالهداوة وبوزن خفيف عشان عضلة الكتف بتتلكك وإصاباتاها كتير ووحشة





## (عضلة الباي)

تعتبر عضلة ذات الرأسين العضدية (عضلة البايستيس) من أهم العضلات في التمارين، وهي مسؤولة عن قوة الذراعين والقدرة على رفع الأحمال الثقيلة

### الرأس القصيرة :

هتلعب علي جهاز الحصان اهم حاجة يكون ذراعك قدام 3 مجاميع في 10 عدات وتفرد ذراعك للاخر وانت نازل

### الرأس الطويلة :

هتلعب تبادل بالضمامبل وانت قاعد ع الكرسي زاوية 60° بوزن مناسب 3 مجاميع في 10 عدات واهم حاجة تفرد ذراعك للاخر وانت نازل

### البريكيالييس :

دي عضلة ضمن عضلة الباي موجودة بين الباي والتراي هتلعب تبادل هامر شاكوش وانت ايدك بشكل رأسي 3 مجامين في 10 عدات





## (عضلة التراي)

### الرأس الجانبية :

هتلعب ع الكيبل وان هاند سحب لتحت 3 مجاميع ف 10  
عدات وزن ثقيل

### الرأس الطويلة :

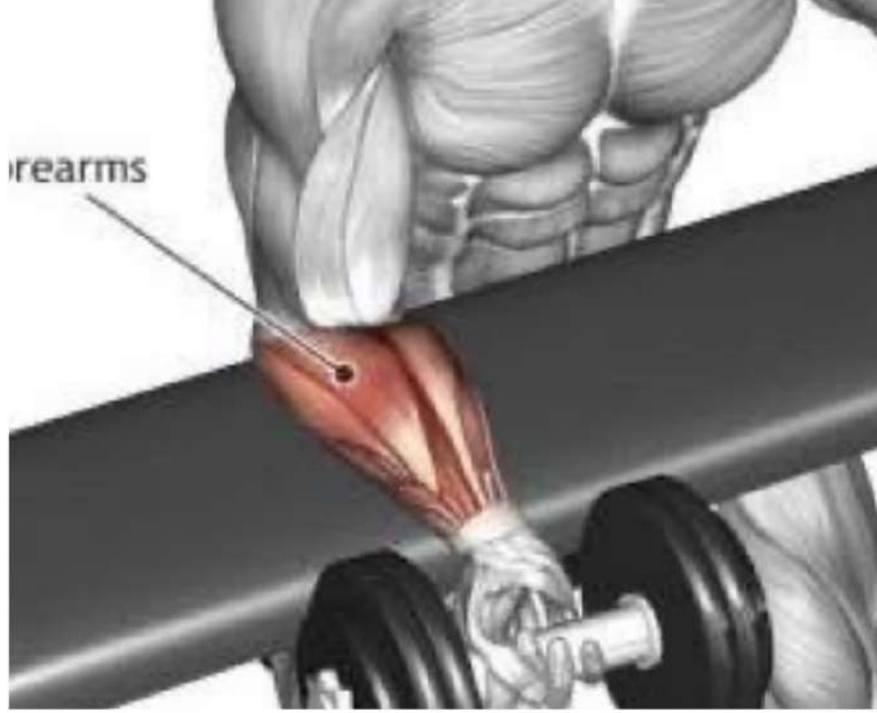
هتلعب اوقر هيد تراي دفع لفوق ع الكيبل 3 مجاميع ف  
10 معدات وزن ثقيل

### الرأس الوسطي :

هتلعب ع الكيبل وان هاند بالقابضة وضهر ايدك  
تحت سحب لتحت 3 مجاميع 10 معدات وزن ثقيل

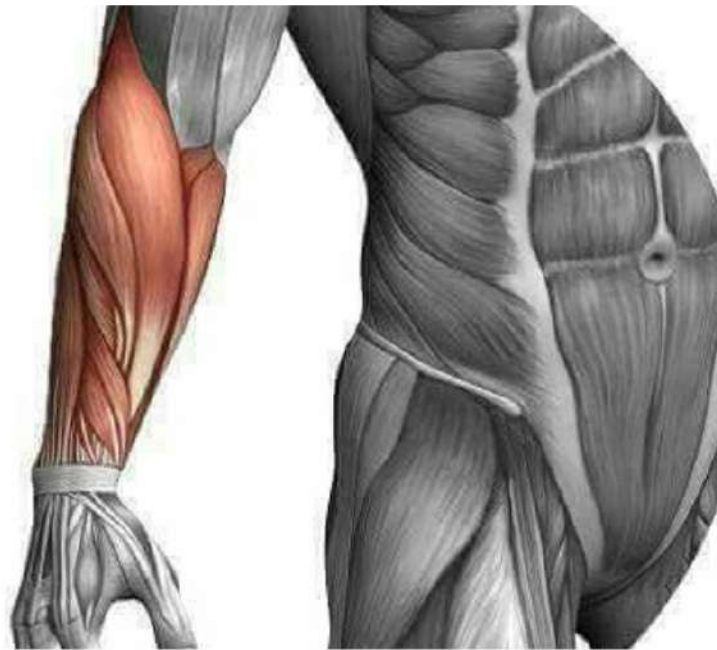
# (عضلة الريست والساعد)

## عضلة الريست :



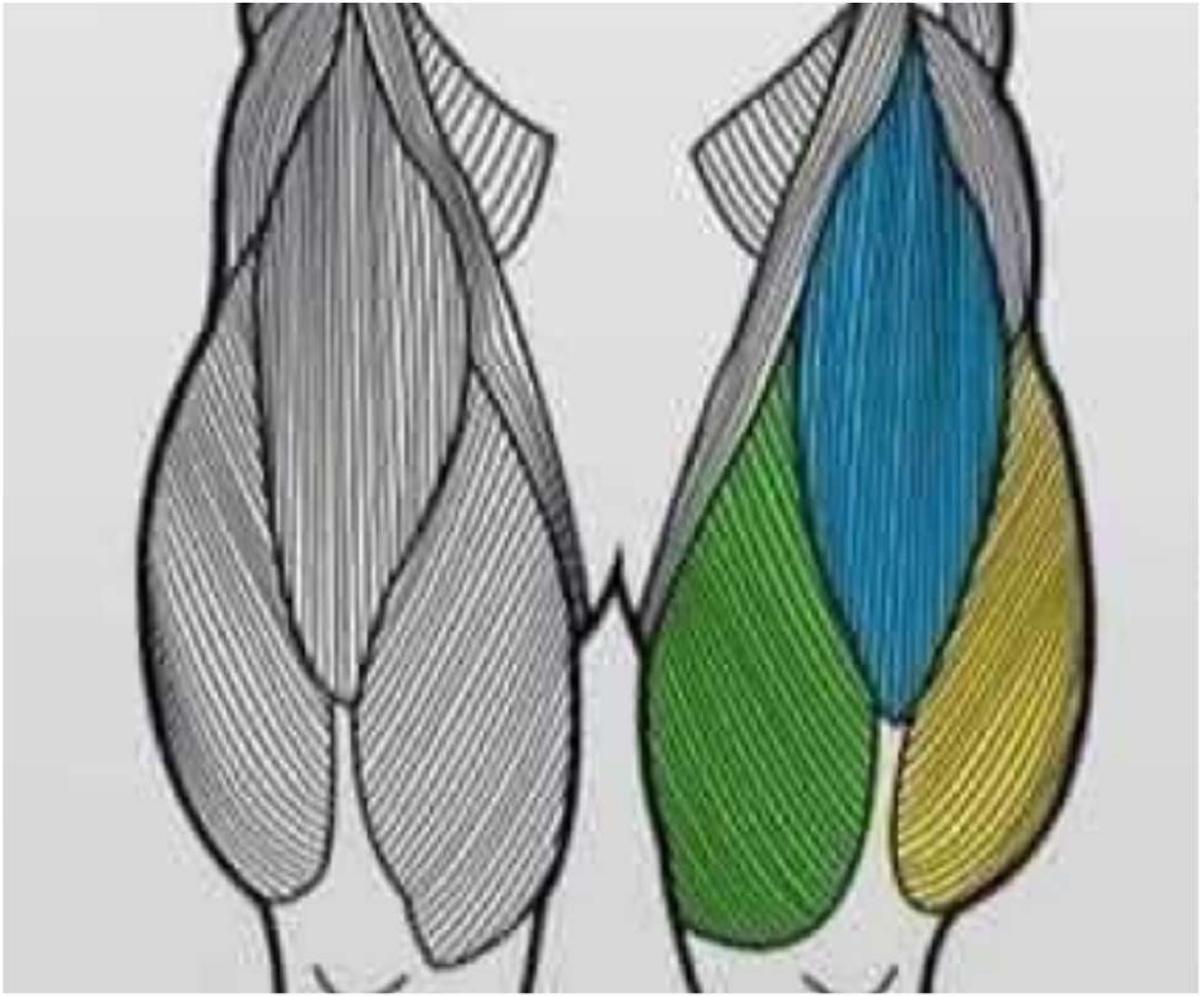
هتلعب ريست بالضامبل زي ما قدامك كدا ف الصورة وممكن  
تلعبه ع الكيبل 3 مجاميع ف 15 عدة

## عضلة الساعد :



هتلعب ساعد علي الكيبل مسطرة من تحت تمسك المسطرة  
ووش ايدك تحت وظهر ايدك فوق 3 مجاميع ف 15 عدة





## (عضلة الارجل)

جهاز الرجل الأمامي يستهدف التلت عضلات هتلعب 3 مجاميع  
ف 12 عدة وحاول ف المجموعة الثالثة تجيب اخرك ف العادات

### العضلة الداخلية :

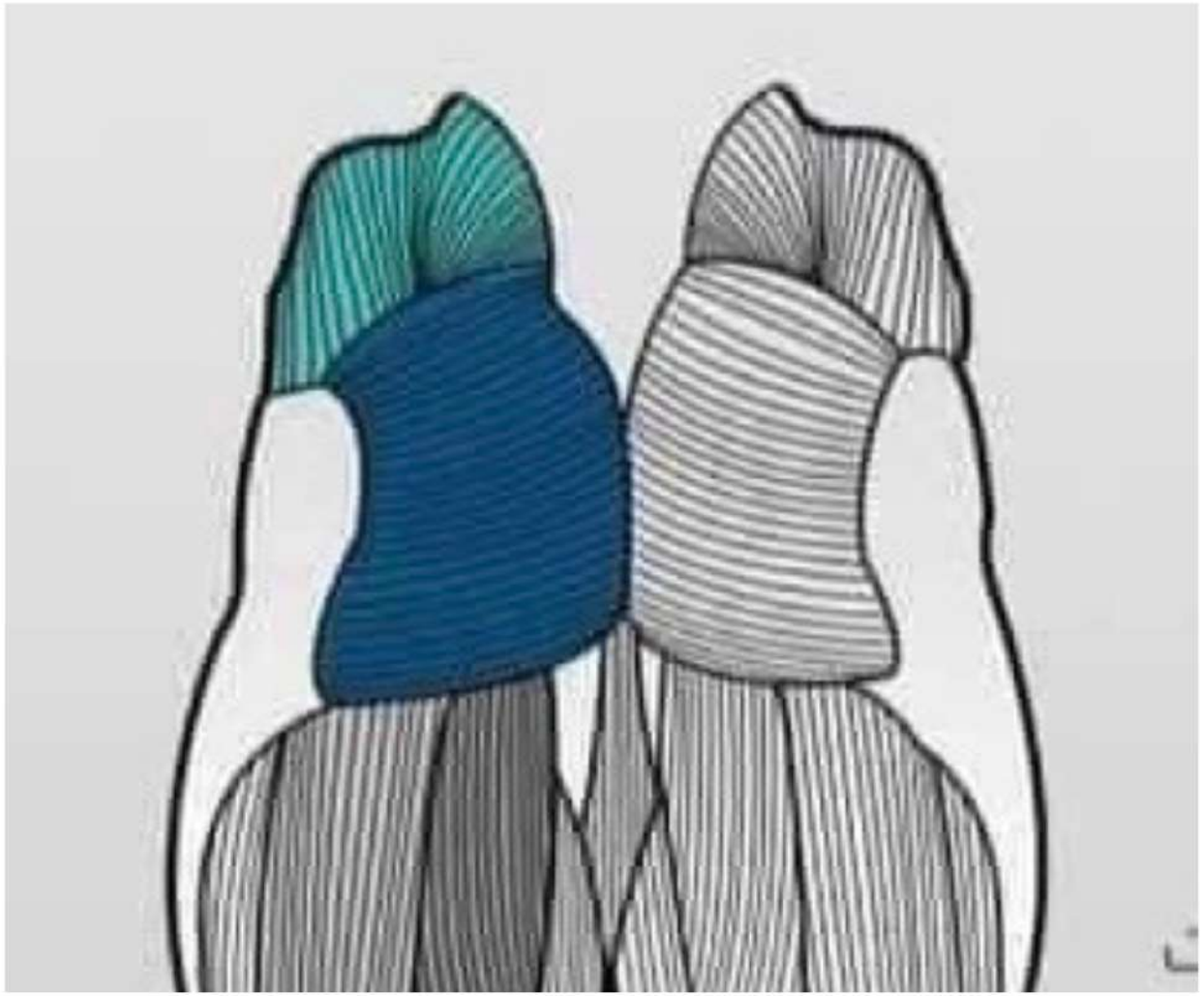
هتركز علي جهاز الضمة والاسكوات واسع 3 مجاميع ف 10 عدات

### العضلة الوسطي :

بتشتغل بشكل أساسي مع كل تمارين الرجل

### العضلة الخارجية :

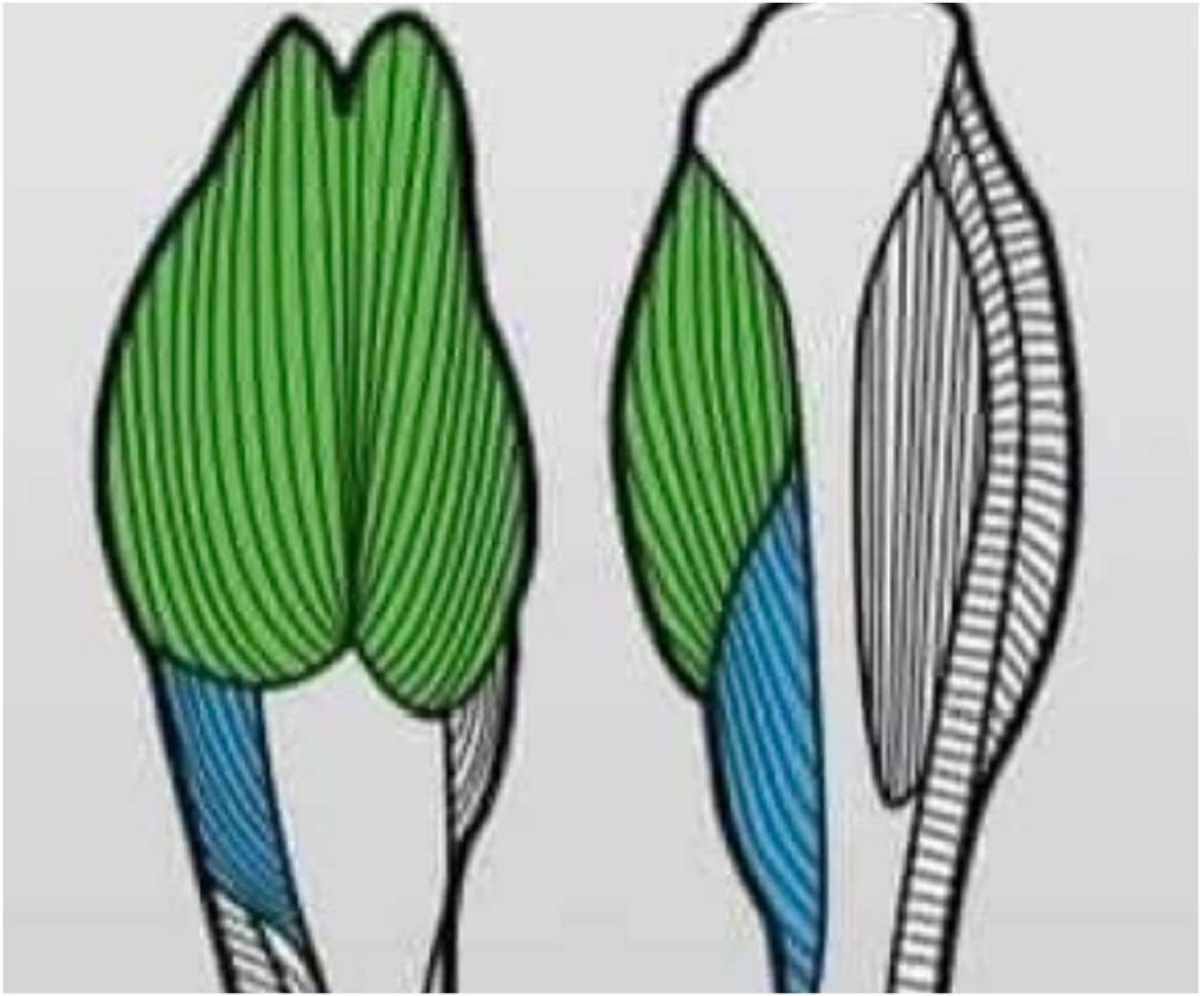
هتركز علي الخارجية علي جهاز الضمة و الاسكوات الضيق 3 مجاميع  
ف 10 عدات



## (عضلة الجلوتس)

التمرين الوحيد الي بيستهدفها هو الاسكوات سواء حر او جهاز  
هتلعب 3 مجاميع ف 12 عدة وحاول تزود وزن





## (عضلة السمانة)

### السمانة :

هتلعب علي جهاز السمانة 3 مجاميع ف 20 عدة لحد متوصل للفضل العضلي

### العضلة النعلية :

دي عضلة لازقة ف السمانة  
مش شرط اساسي تلعبها لأنها بتشتغل معاك وانت بتلعب  
سمانة عادي بس لو حبيت تركز عليها هتلعب سمانة وانت قاعد  
3 مجاميع ف 20 عدة

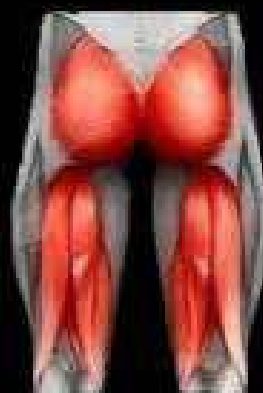
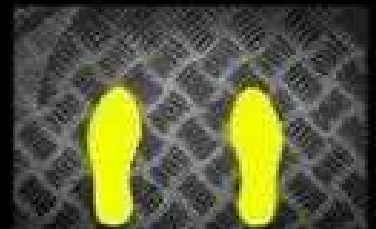
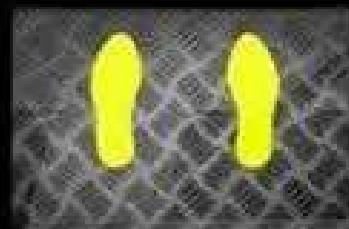
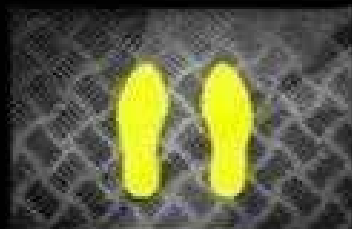
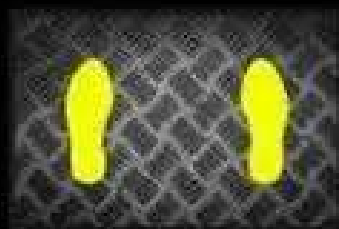
# وضع القدم على جهاز Leg Press

واسع

ضيق

أعلى

أسفل



الداخلية

الخارجية

الخلفية

الأمامية



# ما الأفضل لبناء العضلات ؟

البار



اكتساب القوة

تحسين التوازن

أكثر خطورة

يبني العضلات

الدامبلز



تحسين التناسق

نطاق حركي كامل

أقل خطورة

يبني العضلات

الأجهزة

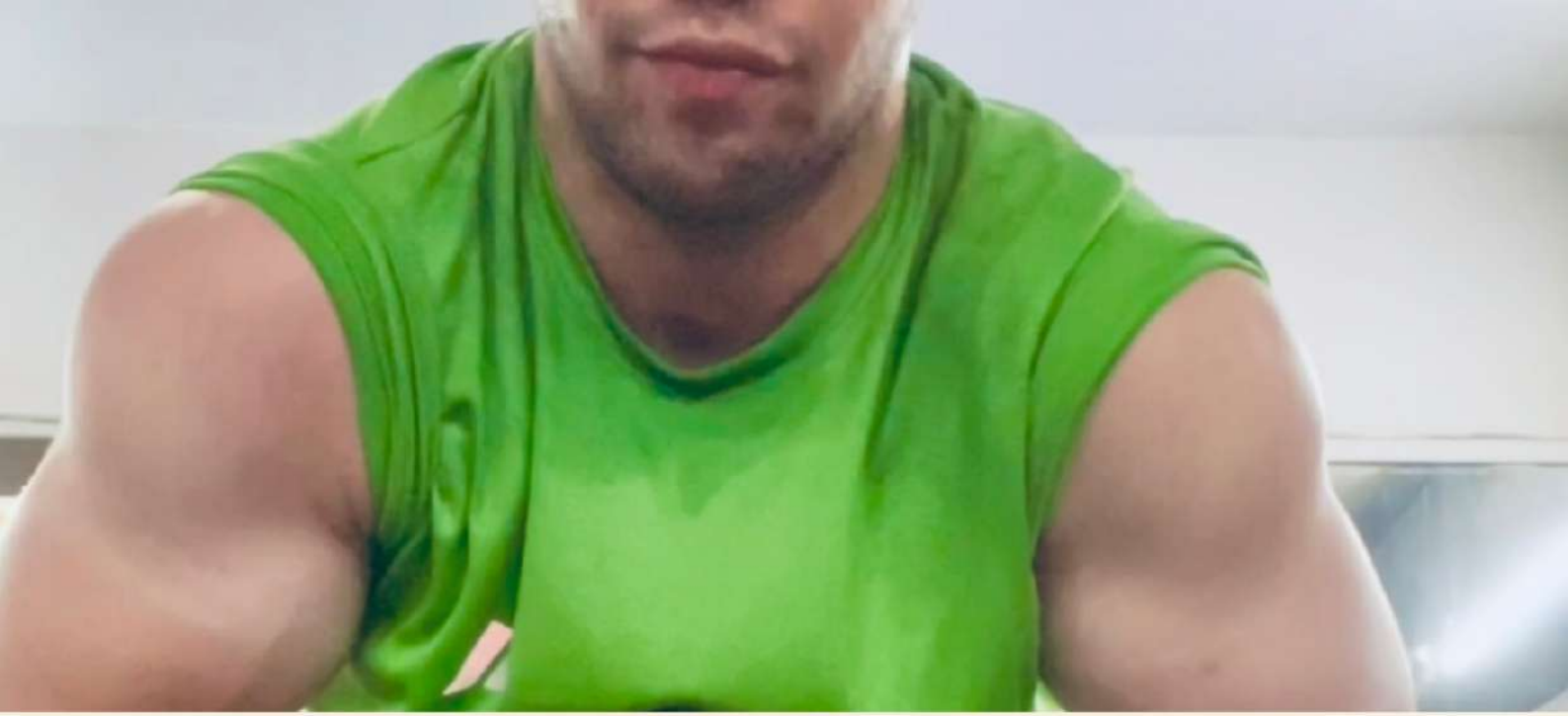


مسار حركي ثابت

عزل أفضل

أمن

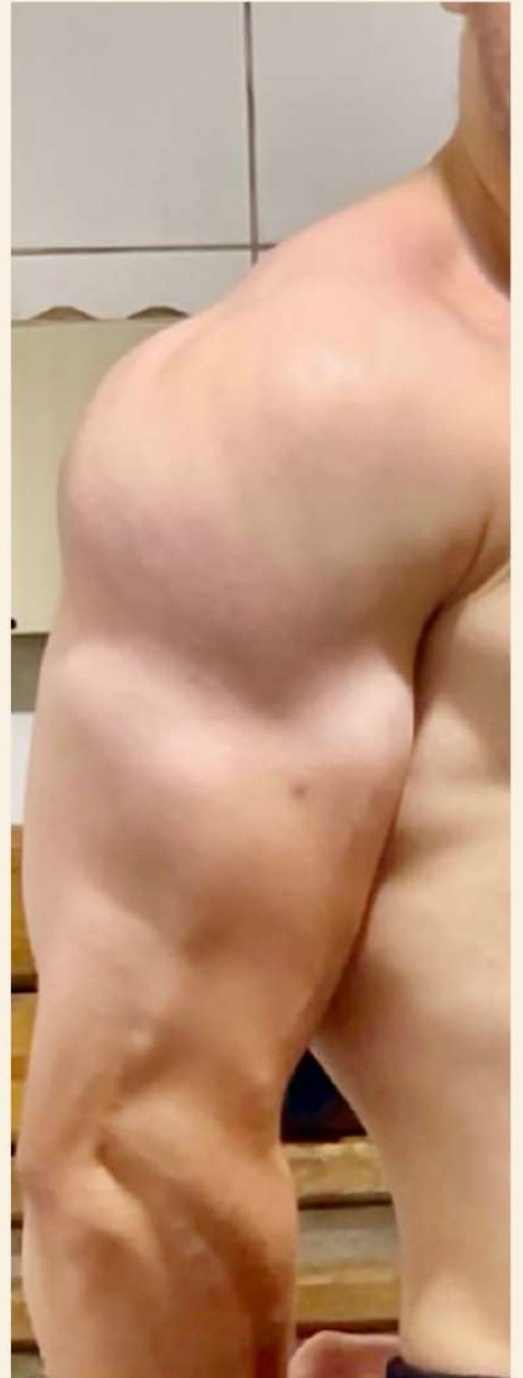
يبني العضلات



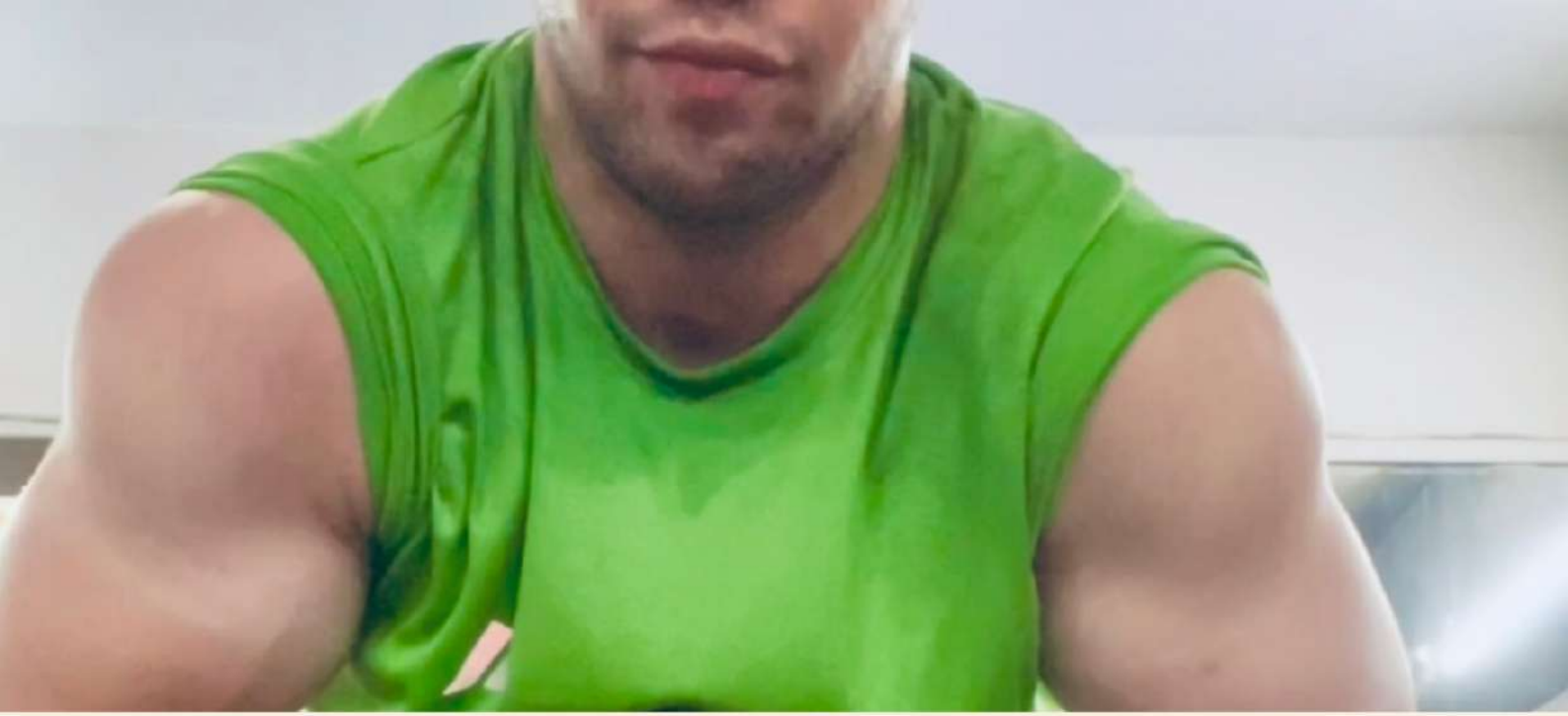
## أسباب إصابة الكتف :

### أصابات الكتف

- رفع الأوزان الثقيلة دون تسخين جيد
- الاجهاد
- عدم النوم الكافي
- وضعية الجلوس الخاطئة
- نقص الفيتامينات والمعادن
- امراض مزمنة مثل السكر







امتي لازم تروح تكشف ؟

أصابات الكتف

1. وجود ألم في الكتف
2. عدم القدرة علي رفع الذراع  
لفوق
3. وجود ألم شديد وقت النوم
4. وجود تورم في الكتف او  
احمرار
5. وجود صوت طرقعة في  
الكتف



# تمارين مفيدة لتخفيف أعراض تيبس الكتف



١



قم بدفع ذراعك للداخل بمساعدة يدك الأخرى حيث يلتصق الكوع بالصدر

٢



قم برفع ذراعك فوق الرأس بمساعدة يدك الأخرى لدفع الكوع الى الاعلى

٣



قم بالقبض علي طرفي المنشفة خلف ظهرك ثم القيام بتحريكها صعوداً وهبوطاً باستخدام ذراعك العادي لشد ذراعك المصاب

ملاحظة: يتم التمرين بقبض الجزء السفلي من المنشفة باليد التي بها أعراض مجمدة للكتف

٤



ادفع ذراعيك إلى الجانبين يساراً و يميناً باستخدام المصا التي طولها 2 قدم تقريباً و التمرين عن طريق تحريك الطرفين بواسطة يدك العادية لدفع الكتف المصاب نحو الخارج ذلك مع التصاق الكوع بالجسم



# (نصائح شخصية)

- حسن علاقتك ب ربنا وصلي
- مفيش عضلات من غير نوم كويس و أكل كويس
- حاول ف كل مجموعة بتلعبها ف اي عضلة انك توصل للفشل العضلي
- قبل ماتدخل الجيم تكون واكل كارب كويس عشان تقدر تتمرن
- وياسلام لو شربت قهوه وكلت موزة
- خد كرياتين ومتصدقش الي يقولك انه مضر
- العقلة مش بتطول
- تمرينة الرجل مش بتقصر
- الجيم باله طويل ومحتاج وقت ف لازم تكون صبور
- متقارنش نفسك لحد غير نفسك
- ابعد عن العادة السرية
- ابعد عن السجائر والخمور
- ابعد عن الدهون والسكريات وحليب الصويا
- اوعي تفكر تضرب استرويد
- اشرب مايه كتير وقت التمرين
- بعد التمرين بلاش تاخذ دش مايه ساقعه عشان هتقلل ضخ الدم
- ف العضل
- حاول بعد كل تمرينة تعمل استريتشات ضخ دم للعضله
- خد احتياجك من البروتين
- مفيش حاجة اسمها بروتين رجالي وبروتين حريمي
- ايه الفرق بين عضلات الرجل والست ؟
- تركيب العضلات نفسه (نفس الألياف - نفس طريقة النمو)
- الفرق الوحيد هو الهرمونات
- الرجل عنده تستوستيرون أعلى = نمو أسرع
- المرأة عندها إستروجين أكثر = نمو أبطأ



## (مكملات هتساعدك ف التمرين)

### (الكرياتين)

اقوي مكمل يساعد على زيادة القوة والكتلة العضلية و يساعد على فقدان الدهون

### (بيتا التانين)

يساعد على تخزين الأحماض في العضلات وزيادة الأداء البدني

### (الجلوتامين)

حمض أميني يساعد في تقليل التعب وتحسين الأداء الرياضي بعد التمارين الشديدة.

### (أوميغا 3)

حمض أميني يلعب دور مهم في تحسين الأداء ودعم الاستشفاء العضلي

### (التورين)

حمض اميني يدعم التطور العصبي ويساعد في تنظيم مستوى الماء والمعادن ويزيد التركيز والأداء والتحمل والاستشفاء والقوة.

### (L-Tyrosine)

هو حمض اميني غير أساسي يساعدك على تجنب الإفراط في التمرين ، وذلك بسبب قدرته على مقاومة الإجهاد. وزيادة الدوبامين

### (BCAA)

عبارة عن 3 احماض امينية وهي الليوسين الايزوليوسين والفالين تساعد في بناء العضلات ودعم التعافي

### (الزنك)

معدن مهم جدا في تحسين الأداء الرياضي ورفع هرمون التستوستيرون ودعم الجهاز المناع

### (فيتامين C)

دعم بناء الكولاجين والجهاز المناعي والأداء الرياضي

### (فيتامين A)

دعم صحة العين ودعم هرمون النمو

### (فيتامين B12)

من اهم واقوي الفيتامين المسؤلة عن الاعصاب وتعزيز القوة والطاقة





# ***BE STRONG***

## ***OUR PROGRAM:***

- *Body Building*
- *Lifting*
- *Weight Loss*
- *Nutrition Plan*



## ***JOIN NOW!***

***CONTACT US:***

01140438341 

amenmohamed254@gmail.com 