

اسلوب تمرين

“دمرها”

لبناء عضلات الجسم لأي غرض أو هدف

كابتن مهندس/ محمود الدرة



شرح كامل لإسلوب تمرين البطل محمود الدرة
الذي استخدمه للوصول إلى أبعد حدود الحجم العضلي و النجاح في كمال الأجسام
من بطولة الجامعات في مصر، إلى مسرح الأوليمبيا!

قائمة المحتويات

- المفهوم الصحيح لبناء العضلات
- الأوقات المناسبة لإستخدام طريقة "دمرها"
- كيفية تفادي الإصابات
- كيفية التمرين فى حالات الإصابات
- المكملات الأساسية التى تساعد على حماية المفاصل مع أسلوب "دمرها"



- أمثلة للتمارين بإسلوب "دمرها"

- تمرين الأرجل
- تمرين الظهر
- تمرين الصدر
- تمرين الأكتاف
- تمرين الذراعات



الفصل الأول - فهم معنى بناء العضلة

لماذا نذهب إلى الجيم؟ ما هو الهدف الرئيسي لرفع الأثقال؟ إما لبناء العضلات، إعادة تشكيل أجسادنا، فقدان الدهون، فقدان الوزن أو زيادة الوزن. والكثير من الأهداف المختلفة. لكن عندما تقوم بتحديد هدفك وفهم كيفية بناء العضلات، تكون الأهداف سهلة المنال و تصبح العملية بسيطة.

الكثير لا يعرف ما الطريقة التي يجب اتباعها للتمرين. هناك الكثير من المدربين يتبعون طرق مختلفة والعديد من فلسفات التدريب. كما نرى في الجيم او على شبكات التواصل الاجتماعي، يبدو أن كل هدف له أسلوب مختلف في الجيم. وعلى الرغم من أن ما سأقوله سيبدو غريباً، بل من المفترض أن كل هدف سيتطلب طريقة تدريب مختلفة، أليس كذلك؟ لا.. لأن جسد الإنسان الذي نتحدث عنه، وأي شيء يتعلق به مرتبط بالعلم وهو علم بناء العضلات.





ما هو علم بناء العضلات؟ دعونا نفهم أولاً ما تفعله العضلات.

العضلات مسؤولة عن تحريك جسمك، تحريك أطرافك "يديك و قدميك" ، و تدعم ظهرك ورأسك وتحمي أعضائك الموجودة داخل القفص الصدري الذي هو بالأصل محاط بالعضلات، والعضلات مصممة لتحمل الضغط على هذه الأعضاء. جسم الإنسان هو عبارة عن آلة بيولوجية حية. إذا ، لماذا تكبر العضلات؟ تكبر لتكون أقوى! ، لماذا تكون العضلات أقوى؟ لأن عقلك يأمر عضلاتك بأن تنمو بشكل أقوى لأنك تقوم بمهام تتطلب قوة أقوى، وبالتالي فالعضلات يجب أن تتأقلم لتحمل المزيد من الضغط.

إذاً علمياً...

نمو العضلات هو التأقلم على ضغط جديد. إذا اردت عضلاتك أن تنمو، يجب أنا تعرضها لضغط جديد غير معتادة عليه. إذا كنت تستخدم نفس الأوزان كل مرة، ولا تعرض عضلاتك لضغط جديد، فالعضلات ليست بحاجة للنمو. لكن إذا عرضتها لضغط جديد، فستقول العضلات لنفسها إنها بحاجة لتعديل للتعامل مع هذا الضغط الجديد. وهذا هو جمال كمال الاجسام وبناء العضلات - إنها تشبه الحياة. إذا كنت مرتاحاً ، فلن تتحسن كإنسان. إذا لم تتعرض لضغوط او تواجه صعوبات و مواقف مختلفة وجديدة فلن تكتسب الخبرة ولن تتحسن كفرد. ولكن إذا واجهت صعوبات و تغلبت عليها فستكون أسهل في المرة القادمة وستكون أنت أقوى و ستتمكن من تحمل المزيد. العضلات تعمل بنفس الطريقة، اذا عرضتها لوزن اثقل ستتمكن لتتأقلم على هذا الوزن الجديد.

ما هي أهمية فهم كيفية نمو العضلات؟

السبب الوحيد الذي يجعلك تذهب الى الجيم هو نمو العضلات و لا وجود مصطلحات مثل تشكيل أو شد الجسم (shaping or toning). فتشكيل و شد الجسم هو نتيجة نمو العضلات. بناء العضلات سوف يساعدك على استخدام الدهون كمصدر طاقة لعمل وظائف الجسم. سيتم توفير الطاقة من السرعات الحرارية التي تتخذها، وبالتالي، إذا بنيت عضلات أكثر ، ستخسر دهون بطريقة أسرع.

في النهاية ستصل لمستوى الحفاظ على العضلات التي قمت ببنائها.



الناس اللذين يقولون "متشلس حديد عشان متكربش" - اشبه بمن يقولون " مش عايز أكون سائق سيارة سباق فورمولا وان" عندما يتعلم قيادة السيارة.

ليس من السهل بناء العضلات، لانه يتطلب صبر وتحمل و وقت. والأهم من ذلك، الإرادة والعزم على تغيير جسمك. لأن بناء العضلات يشبه الحياة ، إذا كنت لا تريد الهدف بما فيه الكفاية ، فستبدو الامور صعبة و ستقول. "تباً لذلك، لا أريد الاستمرار".

عندما يكبر ويزداد العضل سيكون من الصعب زيادته اكثر، لأن مع الوقت يجب عليك زيادة الجهد و الأوزان في التمارين، هذا هو الصعب في كونك لاعب كمال اجسام ، لأنك ستصل إلى الحجم الذي يبدأ فيه جسمك في سؤال نفسه ، "لماذا اتضخم هكذا ؟ انا بحاجة إلى التوقف" ولكن هذه هي المرحلة التي يجب عليك فيها اتخاذ إجراءات بالغة لدفع حدود الجسم إلى الأبعد.





الفصل الثاني - متى نستخدم أسلوب دمرها أو D2؟

لقد توصلنا الآن إلى فهم نمو العضلات ، يجب أن تتعرض العضلات لضغط جديد. يمكن أن يكون هذا الضغط على شكل زيادة الأوزان ، أو حتى باستخدام تكرارات أو عدات أكثر من المعتاد. ولكن قبل الدخول في تفاصيل الأنواع والطرق المختلفة لتطبيق D2، دعنا نناقش الأوقات الصحيحة لأستخدام D2.

لا يمكنك تطبيق D2 على معدة فارغة. فإذا كنت تخطط لرفع الأثقال أول شيء في الصباح ، فمن الأفضل أن تجرب الأساليب التقليدية التي تعلمناها سابقاً. والسبب هو إذا تم تطبيق D2 على معدة فارغة ، فسوف تتضرر العضلات ، مع عدم وجود الجليكوجين أو الطعام في الجسم لمساعدة العضلات على التعافي. على الرغم من أنك ستأكل بعد ذلك ، فإن الأضرار التي لحقت بالعضلات ستعافى بوجبة بعد التمرين فقط، بمعنى أنها لن تتعافى بالشكل الكافي أو المطلوب.





لا يمكنك أيضًا تطبيق D2 في المراحل النهائية من التجهيز لبطولة. عندما تكون السرعات الحرارية منخفضة للغاية و تكون في الأسابيع الثلاثة الأخيرة من تجهيز البطولة ، فإن الفكرة في هذه المرحلة من النمو غير مجدية. إذا كنت تستعد بشكل صحيح ، فإن السرعات الحرارية الخاصة بك منخفضة و الكارديو مكثف ، والهدف الرئيسي في هذه المرحلة هو فقط الحفاظ على العضلات التي قمت ببنائها و تقليل الدهون. لا ترغب في محاولة تكوين عضلة جديدة في المراحل الأخيرة من التجهيز أو التحضير لأنك ستكون أكثر عرضة للإصابة في ذلك الوقت.



إذا كنت تستخدم الهرمونات ، وقد انتهيت من دورة الهرمونات أو cycle ، فلا تستخدم D2. بافتراض أنك تقوم بتطبيق D2 خلال دورة الهرمونات أو الاستيرويد ؛ فعندما تقرر التوقف ، يصبح جسمك أضعف. عندما تصبح أضعف ، قد لا تكون على علم بذلك لأن الهرمونات تعمل مثل قناع على مستقبلات (Receptors) الألم. مثلاً.. أنت تحاول رفع وزن جديد - الألم من الرفع سيكون مقنعاً قليلاً بالاستيرويد أو الهرمونات و هو السبب أيضًا في أنك أقوى. لكن إذا انقطعت عن الهرمونات وحاولت رفع الوزن لكن ليس لديك قوة كافية فحاولت جاهداً، من الممكن ان تتفاجأ بتمزق وتر أو عضلة. فلا تطبق D2 أبداً عندما تنهي من دورة هرمونات.

يمكنك تطبيق D2 إذا كنت تتدرب كهواه وليس للاحتراف، ولو كنت تتبع نظام غذائي، أفضل وقت سيكون في "الأوف سيزون" ، لأنك تأكل الكثير من الطعام ، حتى لو كنت لاعب كمال أجسام طبيعي أو كرياضة



لنفسك. للذين يتبعون نظام غذائي. طالما تنام جيداً، و طاقتك جيدة ، وتتناول الطعام الخاص بك بما فيه الكفاية وتأكل كمية كافية من الكربوهيدرات فيمكنك استخدام هذه الطريقة.

أهم ثلاث وجبات في يومك هي:

- وجبة الإفطار - يجب أن تحتوي على معظم الكربوهيدرات ، نسبة عالية من البروتين ، لتعويض الوقت الذي كنت نائماً فيه.
- الوجبة قبل التمرين - يمكن أن تكون هي وجبة الإفطار الخاص بك ، لذلك ينطبق عليها نفس الشيء. أنت مستعد للحرب.
- الوجبة بعد التمرين - وهذا ليس الشيك "Shake" بعد التمرين. إن شيك البروتين و الكربوهيدرات أساسي ولكن الوجبة بعد ذلك تعد أيضاً واحدة من أهم الوجبات في اليوم.

ضع ذلك في الاعتبار، إذا كنت تتبع نظام غذائي لتجهيز لبطولة ، لا تزال هذه الوجبات الأكثر أهمية. وحتى لو كنت منخفض الكربوهيدرات ، فيجب توزيع الكربوهيدرات القليلة التي تتناولها على هذه الوجبات. إذا كنت على صفر كربوهيدرات ، فإن النظام بأكمله سيكون مختلفاً وليس هناك أي فائدة لمناقشته في هذا الكتاب لأنك لا تستطيع تطبيق D2 على كربوهيدرات ضئيلة جداً!

وهذا يعود إلى نفس الفكرة بعدم تطبيق D2 على معدة فارغة أو على صفر الكربوهيدرات. D2 يتطلب الكثير من الطعام والتغذية لمساعدة العضلات على التعافي. هدفك هو محاولة تدمير العضلات علي قدر المستطاع دون التعرض لاصابة. عن طريق تمزيق كل هذه الألياف العضلية، من خلال خضوع العضلات لضغوط جديدة لم تتعرض لها من قبل ، لو لم تقم بتوفير الكمية الصحيحة من العناصر الغذائية الأساسية ، فإن العضلة لن تتعافي. قد تستفيد من هذه الطريقة في البداية، فإن أي طريقة تدريب جديدة تبدأ بها ستخضع عضلاتك لضغوط جديدة. هذا هو السبب في أن الجميع ينمو بسرعة كبيرة في الأشهر القليلة الأولى. لكنها تبطئ وتصبح أكثر صعوبة. لماذا؟ لأنك كلما كبرت في الحجم، كلما زادت قوتك، كلما تكيفت عضلاتك، وبالتالي عليك أن تجد طريقة لكسر هذا التعود أو الروتين عن طريق إخضاعها لشيء جديد.



طرق مختلفة لتطبيق D2.

لقد ناقشنا بوضوح فكرة D2 والمنهج العلمي لهذه الطريقة في التدريب. يمكن تطبيقها بعدة طرق وليس بالضرورة بزيادة الوزن.

هناك تمارين معينة لها تأثير على الحركة مثل جهاز الرجل الأمامي أو extensions . تمديد الساق يعتمد على الضغط المستمر على الرباط الصليبي الأمامي (ACL) ، ولا يشمل عضلة الرجل الخلفية في أوتار الركبة التي تضيف الدعم إلى الركبتين. وهو يعزل عضلات الفخذ الأمامية ، ولكن الحركة غير ملائمة للركبة. وبالتالي ، فإن تطبيق D2 سيكون على ال-squats أو ال-hack squats (التي أفضلها).

إذن ما هو الفرق في التطبيق بين هذه التدريبات؟

في الحركة القرفصاء (squats) ، لديك الدعم الكامل للركبتين وعضلات أخرى مساعدة.





طريقة تطبيق D2:

إذا كانت القرفصاء (squats) هو التمرين الأول فأنت بحاجة إلى الاحماء على الدراجة لمدة 5 دقائق لتسخين الركبتين والعضلات المساعدة. سنقوم بعد ذلك بالمجموعة الأولى من القرفصاء (squats) التي ستكون في نطاق 15 إلى 25 تكرارات أو عدات. يجب أن تكون المجموعة التالية ثقيلة بما يكفي لتنفيذ 10 إلى 12 تكرارات ولكن انت لا تستخدم 100% من قوتك لأنها لا تزال في أول تمرين. تبدأ مجموعة ثانية مع حوالي 80 % من طاقتك حتى تصل إلى 12 تكرارات. المجموعة الثالثة هي الأهم ، إ دعم ركبتك وضهرك بالرابط وحاول أن تزيد الوزن أكثر من المجموعة السابقة حتى لو كانت 5 باوند. الهدف هنا هو الذهاب ل 100% من قوتك مع وزن جديد حتى تصل الى ما بين 6 إلى 10 تكرارات. إذا تمكنت بالفعل من القيام بأكثر من 10 تكرارات ، فأنت لم تنتهي بعد ولا يزال لديك ما يكفي من القوة لتجاوز هذا الوزن وإضافة المزيد. هذه فرصة لمفاجأة العضلة بوزن جديد وضغط جديد.. إذا أنت في المجموعة الرابعة. إذا وصلت إلى 6 إلى 8 عدات فأنت انتهيت من هذا التمرين. إذا وصلت إلى الحد الأقصى في المجموعة الثالثة، انتقل إلى التمرين التالي.

لنفترض الآن أن التمرين التالي هو القرفصاء العريض "سكوات واسع" (wide squat) أو جهاز الدفع (leg press).





إنها حركة مشابهة للفرصاء (squat). لقد قمت بإحماء العضلات سابقاً، لذلك سوف تحتاج فقط إلى القيام بمجموعتين. المجموعة الأولى عبارة عن مجموعة ثقيلة إلى حد ما، لأن استعدادك لهذه المجموعة سيكون 100%. لذا يجب أن تكون مجموعتك الأولى من 10 إلى 12 تكرارات. المجموعة الثانية، سوف تذهب لحد أقصى يصل إلى 6 إلى 10 تكرارات. وإذا قمت بعمل مجموعة حيث قمت بـ 9 تكرارات على سبيل المثال، عندها تنتهي يمكنك الانتقال إلى التمرين التالي بعد مجموعتين فقط. (ومن هنا جاء اسم D2 لأن معظم التمارين بعد التمرين الأول ستكون مشابهة، تتطلب مجموعتين باستثناء تمارين عزل محددة مثل تمديد الساق (leg extension)).

إذاً ما هو المختلف في الـ leg extensions أو جهاز الرجل الأمامي؟



لقد ناقشنا أن حركة الـ leg extensions أو الرجل الأمامي ليست حركة صحية للركب وخطرة. فلن يكون الهدف هو إضافة وزن ثقيل يعرضك للإصابة. لكن يمكنك تدمير العضلات عن طريق إضافة المزيد من التكرارات في أثقل وزن قمت به من قبل.

لذلك دعونا نفترض في المرة الأخيرة التي قمت بها بتمديد الساق الخاص بك كان 210 رطل لمدة 10 تكرارات. الهدف هنا هو العدة الـ 11. أو إذا كنت تشعر أنك غير قادر على القيام بـ 11 فقم بـ 10، ثم قم



بدروب سيت (drop set). مازلت تستخدم شكلاً جديداً من الضغط الذي لم تتعرض العضلات له من قبل وهذه هي الفكرة الكاملة لـ Dammarha أو D2. تطبيق الضغط الجديد على العضلات لتتأقلم معه.

ممارسة تمارين مثل leg extensions لن يكون له عدد محدد من المجموعات. يمكنك الاستمرار حتى تصل إلى الحد الأقصى الذي قمت به من قبل ، ثم إضافة المزيد من التكرارات أو العادات ، أو زيادة الوزن دون إصابة أو دروب سيت (drop set). السبب في عدم وجود عدد معين من المجموعات ان في بعض الأحيان تحتاج إلى أكثر من 4 مجموعات للتأكد من تسخين ركبتك والأوتار بما يكفي للوصول إلى الإجهاد الجديد أو ضغط.

تمارين مثل الباي و الترايبس و السحب بالبار للظهر و دمبلز أو جهاز تمارين الصدر وزن حر أو جهاز سمانة أو كتف خلفي دمبلز أو جهاز ، و كتف الأمامي بالبار والدمبلز و أحياناً الرفرفة الجانبي. كل هذه التمارين تسمح بطريقة D2 وهي إضافة المزيد من الوزن. لكن تمرينات مثل التراي و جهاز الظهر (مثل العقلة) فراشة الصدر العالي (fly's) أو مقلوب ، و جهاز الرجل الأمامي سيكون من الأفضل إستعمال طرق مثل أن تزيد التكرارات أو العادات و تطبيق دروب ستس لتفادي الإصابة.

أيضاً يمكنك تطبيق D2 على عضلة مثل خلفية الرجل أو الهامسترينغ لأنها عضلة كبيرة و في الجهاز أنت في وضعية ثابتة ويمكنك زيادة الوزن. إذاً المطلوب هو ضغط أكثر و هذا يأتي مع الخبرة و احساسك بالعضلة.

لا تطبق D2 على عضلات صغيرة أو حساسة مثل الضمة لأن فرصة الإصابة فيها أخطر بكثير، إذا يجب أن تصبر على العضلة و تزيد الوزن والعادات مع الوقت.





الفصل الثالث - التمرين مع الإصابات وكيفية تجنبها.

أسوأ ما يمكن أن يحدث لك أثناء التمرين هو الشعور بالألم مفاجئ. ومع ذلك فلا مفر من الإصابات. ولكن لا يعني أنك لا تستطيع تجنبها. مع أسلوب D2 ، من الواضح أن عندما تذهب إلى المجموعة القصوى، فأنت تعرض نفسك للخطر، فيجب أن تكون على علم بذلك. وعلى الرغم من أن رفع الأثقال هو الأكثر فعالية في بناء العضلات ، إلا أنه لا يزال مليئاً بالمخاطر، وهذا هو السبب في مناقشه أن بعض التمارين يتم استخدام طرق أخرى مثل زيادة عدد التكرارات أو العدادات بدلاً من زيادة الوزن.

الشعور بالتحذير من الخطر:

بشكل عام ، فإن أفضل طريقة لتجنب الإصابات ، هي من خلال العقل و احساسك بالعضلة. عليك أن تدرك كيف تشعر العضلات. إترك الأوزان الثقيلة و تمرن بذكاء وتذكر أن هذا ليس سباقاً.. إنه ماراثون. إذا كنت تطبق D2، على افتراض أنها المجموعة الثانية وأنت تسير بكامل قوتك وعند العدة الخامسة بدأت في الشعور بالألم بسيط، توقف وهنا لديك خياران: إما أن تقوم بعمل مجموعة دروب سيت - قلل الوزن إلى النصف وقم بنفس الكمية من التكرارات التي قمت بها أو ان تتوقف وتقم بتمرين آخر. إذا كان الألم لا يزال موجوداً، غير الحركة تماماً. على سبيل المثال ، إذا كان هناك ألم من جهاز الخلفية في الرجل، غيرها لديد لفت الذي تعمل على الخلفيات. و إذا كان الألم من تمرينة الباي فغيرها للهامر كرلز (hammer curls). و لو كان الألم من تمرينات تراي بالبار المستقيم إذاً غير التمرينة لجهاز الكابل للتراي (triceps cable) .

لا تكن عنيداً وتحاول مواصلة التمرين. سوف تتراكم الإصابة وسوف تزداد سوءاً. ما يحب فعله إذا شعرت بأي نوع من الألم هو ان تضع الثلج على المنطقة لمدة 15 دقيقة، مرتين يوميًا حتى يحين وقت تدريب العضلات مرة أخرى. يمكنك أيضا تناول مضادات الالتهاب مثل أدفيل (Advil).



توقع القادم ولا تنتظر وقوع الخطر:

لماذا ننتظر حتى يحدث شيء ما؟ من الأفضل ان نستعد. استثمر في اكسسوارات الجيم مثل داعم الركبة وداعم الكوع و المعصم و حزام الظهر.. الخ. كل هذا سيساعد في الوقاية من الإصابات. عندما تذهب إلى أقصى حد لديك بوزن جديد ، فأنا أوصي دائماً برابط الركبة. وحتى إذا كنت تقوم بتجميع الكتف بالدمبل (shoulder press) يجب ان يكون مرفقك مدعّمه والذراع مدعم إذا كان لديك معصم ضعيف.

حتى في خلال الديد ليفت أو ال deadlifts ، إذا كان هناك اكسسوارات داعمة ستحمي الباى في خلال رفع الوزن. في بعض الأحيان يقوم ناس بتمزيق عضلات ليست العضلات الرئيسية في التمرين. مثلاً: تمزيق الباى في ال deadlift. هنا عضلة الباى هي عضلة مساعدة. اذا داعم المعصم سيكون ضروري لتفادي الإصابة. حزام الظهر شيء أساسي، أنا شخصياً لا اتمرن بدونه. لأن لدي إصابات الظهر مثل: الانزلاق و إلتواء العمود الفقري.





كما ترون ، ظهري في حالة صعبة. ولكن عندما تتقن العلاقة بين عقلك والعضلات ستبدأ في الاستماع إلى العضلة نفسها وعلامات التحذير وحتى قبل المجموعة سوف تشعر إذا كان تتمكن العضلات من القيام بذلك أم لا. هذا يستغرق وقتا لممارسة التمرينة بوضعية صحيحة و أوزان مناسبة. هدفك هو الإحساس بالعضلة و ليس فقط تحريك الوزن من مكانه.

أخيراً وليس آخراً.. قد يبدو هذا عبأ عليك ماديا ولكن إذا كان هذا شغفك و حلمك إذا يجب أن يكون هناك تضحية. و هو الإستثمار في طبيب علاج طبيعي أو (chiropractor) للوقاية من الاصابات. وجود جلسات أسبوعية او حتى تدليك الأنسجة العميقة وإزالة تراكم اللاكتيك أسيد (lactic acid) في العضلات ، وكذلك تدليك العضلات والألياف يساعدك على التعافي بشكل أسرع ، وشفاء أسرع إذا كنت بالفعل مصاب.

نصائح لتفادي الإصابة:

الوقاية خيرٌ من العلاج. عندما تزيد الأوزان في التمارين، احرص على دعم ركبتيك ب داعم الركبة. بالإضافة إلى أحزمة المعصم عند القيام بتمرين ال"بنش بريس" (bench press)، وبالطبع حزام لدعم الظهر. إن استثمرت وقت إضافي للوقاية من الإصابة فهذا أفضل بكثير من قضاء الوقت في التعافي من الإصابة.

هناك أشياء أخرى يجب أخذها في الاعتبار لمنع الإصابة. هي التمدد "stretching" و الإطالة. يجب أن يتم التمدد "stretching" بعد التمرين وليس قبله. التمدد الثابت قبل التمرين يضعف العضلات ، و لكن بعد التمارين يساعد على استطالة و مرونة العضلة. يكون جسمك قادراً على التعامل مع الحركات المفاجئة بشكل أفضل مثل سقوطك من على السلم أو الدرج. سيقوم جسديك بالرد فعل مناسب دون التعرض لأذى. إذا جسمك صلب أو ليس مرناً قد تؤدي الحركة السريعة المفاجئة بسهولة إلى تمزق العضلة لأن رد فعلها سيفوق قدرتها تحملها.

قبل التمارين من الأفضل أن تقوم بإحماء العضلة بالقيام ب5 دقائق على الدراجة مفيد جدا لتدفق الدم إلى الساقين قبل تمارين الرجلين. عند تمارين الكتف يجب احماء الrotator cuff وهي مجموعة من العضلات



والأوتار التي تحيط بمفصل الكتف و كذلك لتمارين الصدر. وقتٌ أكثر فالبداية للاحماء سيكون أفضل بكثير من أوقات أطول للتعافي.

الفصل الرابع: مكملات تساعد على التمرين و الوقاية من الإصابات

لا أريد أن أذكر اسم أي شركة معينة للمكملات. فسأذكر المكونات التي ستساعد على التعافي من الإصابات و الوقاية منها.

● Citrulline malate

- هو مكون أساسي في أي pre-workout أو مكمل للطاقة. يعمل على زيادة النيتريك او كسايد، تقليل التكتيك أسيد والامونيا وزيادة ال-ATP و الفوسفو كرياتين "تجديد الطاقة" ويعمل على الإستشفاء العضلي. إذا citrulline malate سيساعدك على أداء أفضل في التمرين لوقتٍ أطول.

● L-Arginine و Citrulline malate

- malate لا يتطلب التكسر المفرط عكس ال-L- arginine. و ما يعني أن ال-citrulline هي طريقة أكثر فاعلية لزيادة النيتريك أو كسيد، الذي يساعد في زيادة هائلة في القوة وضخ الدم و الطاقة.

● ASCORBIC ACID (VIT C)

- يتم استخدام فيتامين سي في الجسم لجميع أنواع حالات الشفاء مثل تقليل فرص الإصابة بالسرطان وشفاء الجروح وتقليل من الأضرار الناجمة عن الملوثات مثل المخدرات ودخان السجائر. سوف يساعدك فيتامين سي في الحفاظ على أكبر قدر ممكن من العضلات.

● CREATINE HCL

- من المعروف أن الكرياتين يساعد على زيادة القوة والكتلة العضلية و يساعد على فقدان الدهون.



● Taurine

- Taurine هو حمض أميني يدعم التطور العصبي ويساعد في تنظيم مستوى الماء والمعادن في الدم ويثبت أنه يزيد التركيز والأداء والتحمل والاستشفاء والقوة.

● L-Tyrosine

- Tyrosine هو حمض أميني غير أساسي يساعدك على تجنب الإفراط في التمرين ، وذلك بسبب قدرته على مقاومة الإجهاد. و زيادة الدوبامين ، فإن وجود Tyrosine يمكن أن يزيد من اليقظة والوعي العقلي ويحسن الحالة المزاجية.

مسبقات ال Dopamine and Serotonin:

● L-PHENYLALANINE

- من الأحماض الأمينية الأساسية التي هي مسبقة لحمض الأمينية Tyrosine ، L-phenylalanine
- ضروري لتخليق البروتينات وله أيضا تأثير صحي على المزاج.

● CITICOLINE

- Citicoline يساعد في أن يتم تسليم العناصر الغذائية الأساسية إلى الخلايا العصبية الخاصة بك للمساعدة في تحسين المزاج.

● GLUCURONOLACTONE

- يتكون Glucuronolactone من الجلوكوز. قد أظهرت الدراسات أنه يمنع توليف السموم من التمارين المكثفة و الآثار السلبية الأخرى التي تسبب التعب. وقد ثبت أيضا أنه يزيد من قوة الأنسجة العضلية عندما تستخدم مع تدريب الوزن.



زيادة هرمون التستسترون (Testosterone) طبيعياً:

- **D-Aspartic Acid (DAA): الحد الأقصى للجرعة 3,200 مغ**
 - تتواجد في العقل و هي التي تسبب إفراز الهرمونات مثل الهرمون الملوتن و هرمون FSH و هرمون النمو
 - يستخدم بعد سيكل الهرمونات لإعادة مستوى الرغبة الجنسية والتستسترون إلى مستواهم الطبيعي.
 - أظهرت دراستان أن هناك زيادة ملحوظة في الخصوبة لدى الرجال الذين يعانون من انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون (زيادة بنسبة 30% - 60% من هرمون التوتن لدى الرجال المصابين بالعقم).
 - بالنسبة للبالغين الأصحاء، أظهرت DAA رفع مستويات هرمون التستوستيرون قليلاً في اليوم الثاني عشر ، والتي تستقر مستوياتها خلال فترة المكملات.
- **Damiana Leaf**
 - داميانا ليف هو مكمل يتكون من الأوراق المجففة من نبات *Turnera Diffusa* ، والتي تم تخميرها عادة كالشاي لاستخدامه كمنشط طبيعي ومثير للشهوة الجنسية في أمريكا الوسطى
 - **Adaptogen** (المركبات التي تكون قادرة على منع التأثيرات الفيزيائية والكيميائية للإجهاد) المكون الذي يعمل كمنشط جنسي طبيعي ، بالإضافة إلى عامل تخفيف الضغط والتوتر.
- **Tribulus Terrestris**
 - معروف لزيادة كثافة مستقبلات الأندروجين في الدماغ وليس العضلات والأنسجة. ليس له أي تأثير على الأداء الرياضي ، ولكن يساعد في القدرة على الانتصاب التي تأتي و محاولة تسوية وتوازن الهرمونات بعد دورة الهرمونات.
- **Banaba leaf**
 - مضاد للاكسدة ويخفض مستويات الجلوكوز في الدم.



● Resveratrol

يساعد على تقليل الأكسدة التي يتعرض إليها الجسم خلال التمرين. مثل تقليل من حدوث هشاشة العظام مما يؤثر تأثيراً مفيداً على إنتاج الخلايا الدهنية (لصالح فقدان الدهون على المدى الطويل) وتعديل ضغط الدم ؛ عادة ما يكون لخفض ضغط الدم.

● بناء العضلات :

● BETA alanine

- يساعد على تخزين الحمض في العضلات ، وزيادة الأداء البدني.
- ثبت أن beta alanine يعزز القدرة على التحمل العضلي ويساعد في بناء العضلات. هناك العديد من الأشخاص تمكنوا من القيام بتكرارات أكثر من المعتاد.
- تم إثبات أن مكملات بيتا ألانين تحسن أيضاً من أداء التمارين الكارديو ، مثل المشي أو الركض. و إذا كنت تريد أن تتمرن في ال صباح ف beta alanine سيساعدك على ذلك.

● Betaine

- (المعروف أيضاً باسم TMG) هو 'osmolyte' ، وهو مركب ينظم توازن الماء في الخلايا.
- آلية أو تركبت البيتين كونها osmolyte ، هو أساساً تركيبة يتم نقله داخل وخارج الخلية للتأثير على حالة الترطيب أو الHydration. مثل الكرياتين ، فإن زيادة تركيز البيتين داخل الخلايا يعزز ترطيب الخلايا ومقاومتها للضغط.
- مكون مهم للغاية يستخدم عند الاستيقاظ بعد ليلة طويلة من التعرق أو لإعادة ترطيب جسمك.

● Glutamine

- الكثير يعرف الجلوتامين كالحمض الأميني الذي يساعد في الشفاء. هذا ليس صحيحاً. هو يساعد الجلوتامين فقط الأفراد الذين يعانون من الصدمات العضلية ، والحروق والجروح. في تلك الحالات فإن الجلوتامين يساعد في استعادة ونمو أنسجة عضلية جديدة.



- الأسباب التي أدت إلى إضافة هذا العنصر إلى "RISE" وهو منتج من DURABOLIC nutrition ، ليس لتطبيق ما ذكرته ولكن لأن Glutamine هو مركب صحي فعال في الأمعاء والجهاز المناعي ، حيث تستخدم هذه الخلايا الجلوتامين كمصدر للطاقة المفضل بدلاً من الجلوكوز و هي أفضل طريقة لإعداد المعدة والأمعاء لوجبة فطور صحية.

الآم المفاصل:

• الكركم

- واحدة من الأعشاب الرئيسية التي تساعد في تقليل الإلتهاب وتسكين آلام المفاصل. طبيعية وسهلة الحصول عليها.
- تأتي بصور عديدة ، الصورة الأولى الحديثة هي C3 Turmeric. عملية الجمع والاستخراج لنموذج C3 فعالة للغاية وتساعد بشكل كبير في علاج آلام المفاصل.

• OMEGA 3

- لا يساعد فقط في ألم المفاصل ، ولكنه جيد أيضاً لتنظيم الكوليسترول.
- الدهون الجيدة الصحية هي جزء أساسي من نظامك الغذائي ، وضروري.

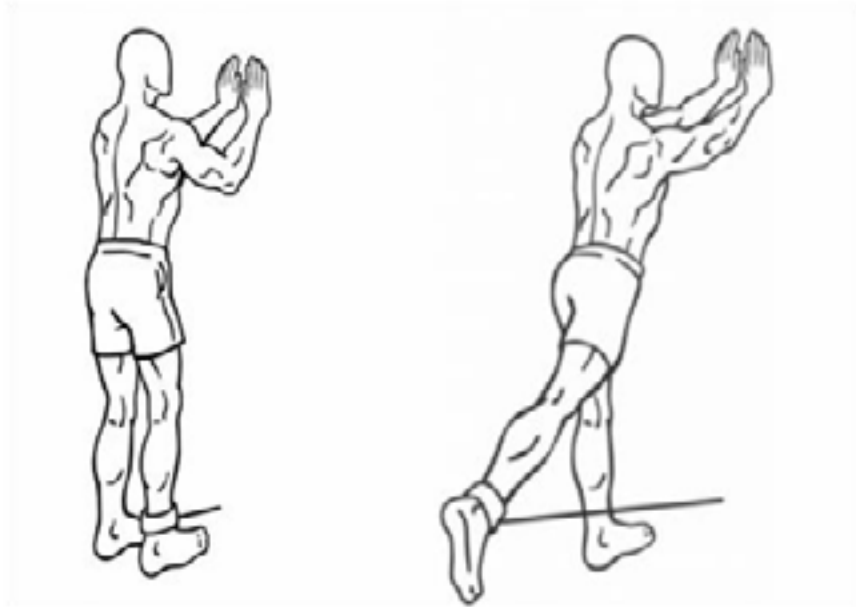
الفصل الخامس - تمارين باستخدام D2 لكل مجموعة العضلات.

- يمكن تطبيق D2 مع كل تمرين. بمعنى أن المجموعات يمكن أن تتراوح ما بين مجموعتين إلى 5 مجموعات حسب الوقت الذي تكون فيه قادراً على الوصول الحد الأقصى ، كما سبق ذكره سابقاً في الكتاب.

تمرين الرجل:

Glute Kickbacks D2 –

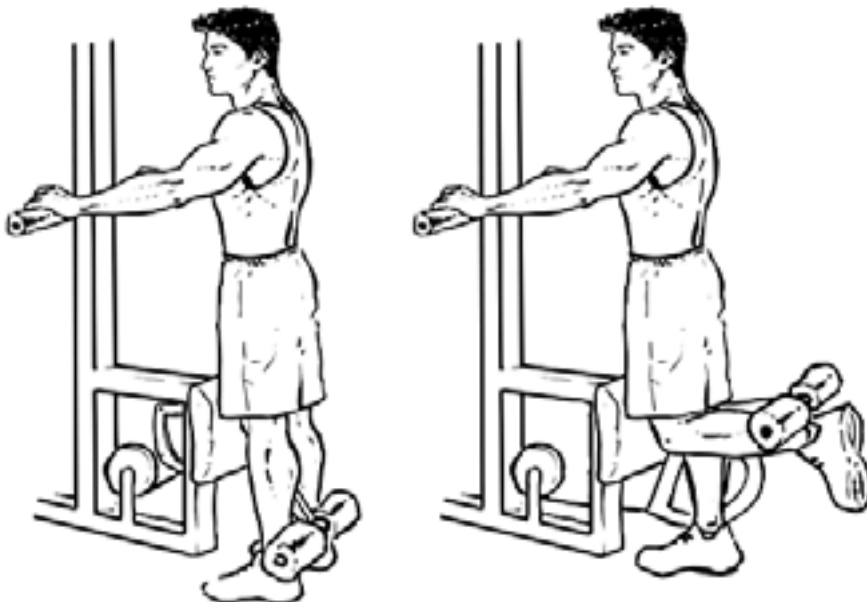
- أفضل أن تبدأ تمارين الرجل من الخلف. عضلة مثل الجلوتس أو المؤخرة مهم جداً أن تمرنها، حيث انها تثبت منطقة أسفل الظهر والفخذين.



- Standing leg curls الرجل الخلفي في وضع الوقوف

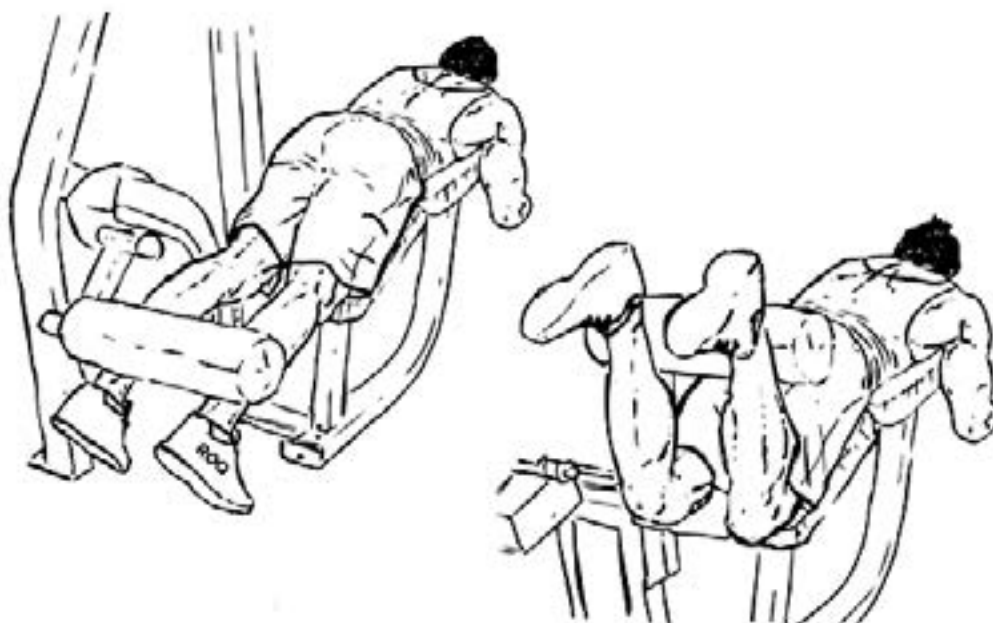
ننتقل إلى الخلفيات. اقوم بالخلفيات قبل الاماميات لتسخين الأوتار في الركبة، وبعد ذلك الاماميات، لتقليل فرص الإصابة. Leg Curls هي حركات تركيز وليس بالحاجة إلى الوزن الثقيل. 3 مجموعات 12- 12 -

15





lying leg curls D2 -



Seated leg curls D2 -





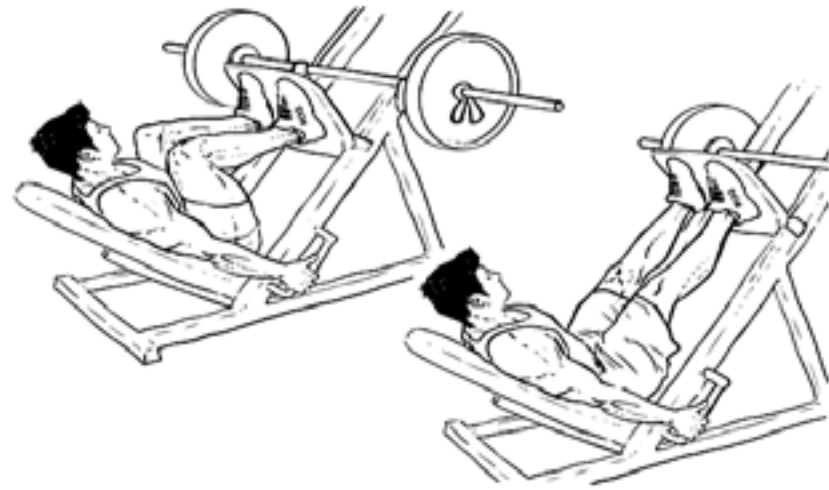
Adductor machine for inner thigh –

في هذه المنطقة.. العضلة أكثر عرضاً للإصابة، لذا كن دائماً حذراً. بعد ذلك ستتمكن من زيادة الوزن و يجب أن يكون تدريجياً. 4 مجموعات × 20 - 12 - 12 - 10.



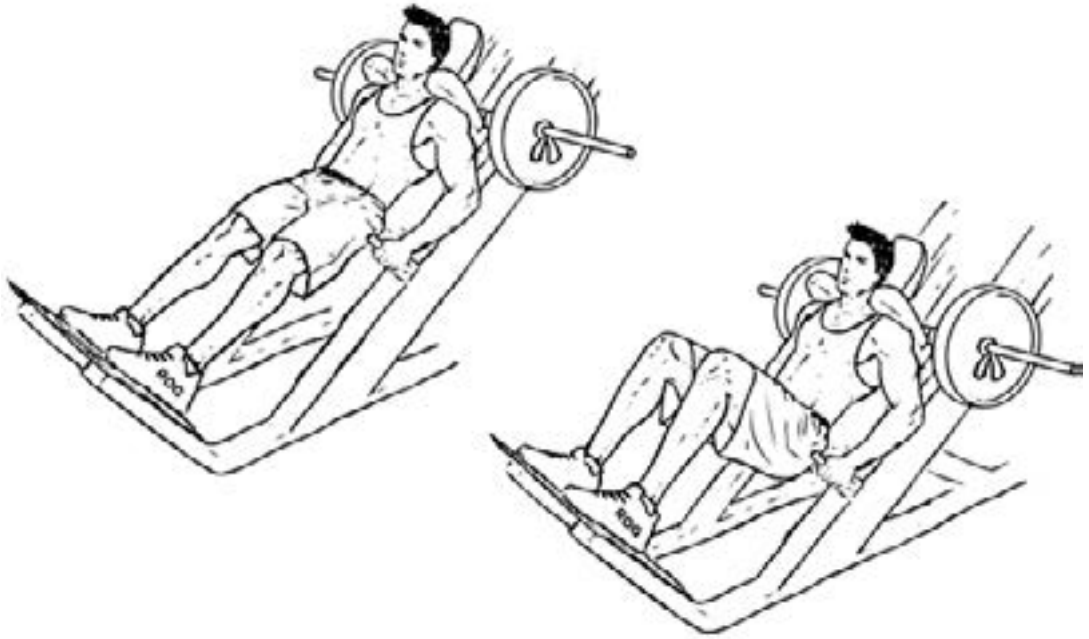
90 degree upward leg press OR Leg press with legs high (D2) -

في هذا التمارين يكون الضغط على الخلفية الرجل و الأمامية. ليس هناك ضغط كبير على الركبة بالرغم من ذلك إلى أنها حركة دفع مناسبة للأمامية أو الQuads ، إذا كان وضع قدميك أعلى أو مرتفع فسيكون هناك ضغط أكثر على الخلفية أو ال-Hamstrings.



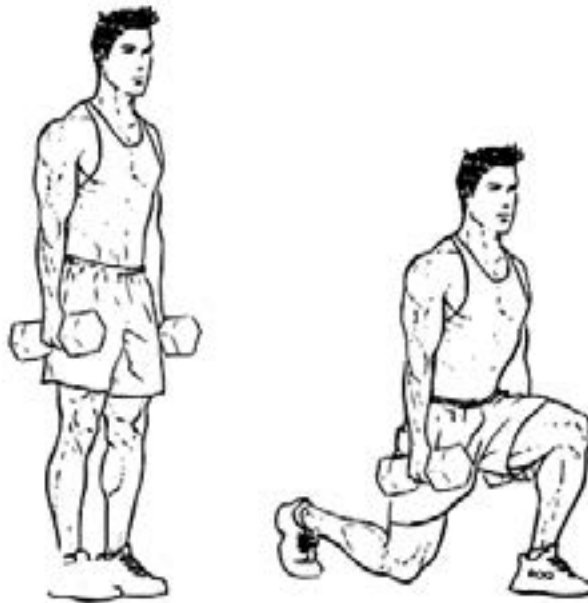


Hack squats -



Walking dumbbell lunges -

تمرين متعب جداً و لكن أكثر فعالية في بناء الساقين. لا يمكنك تطبيق D2 في هذه التمرينة، لأنها تشمل عضلات أخرى و كذلك العضلات الاساسية التي تساعد على تثبيت الجسم





Leg extensions D2 –

من لافضل أن تنهي التمارين الأمامية بالExtensions.

5 مجاميع 15 - 12 - 10 - 8 "دروب ست في المجموعة الأخيرة" بمعنى إذا وصلت الـ 8 تكرارات خفف الوزن إلى النصف و قم بعمل 8 عدات أخرى. D2 لا تزال تطبق هنا لأنك تصل لأقصى ضغط ممكن. لقد اتفقنا أنا هذه الحركة خطيرة و أن D2 معناها أن تخضع العضلة لوزن جديد أو ضغط جديد. و هنا عرضنا العضلة لضغط جديد بدلاً من الوزن الزائد.



Calves raises D2 –

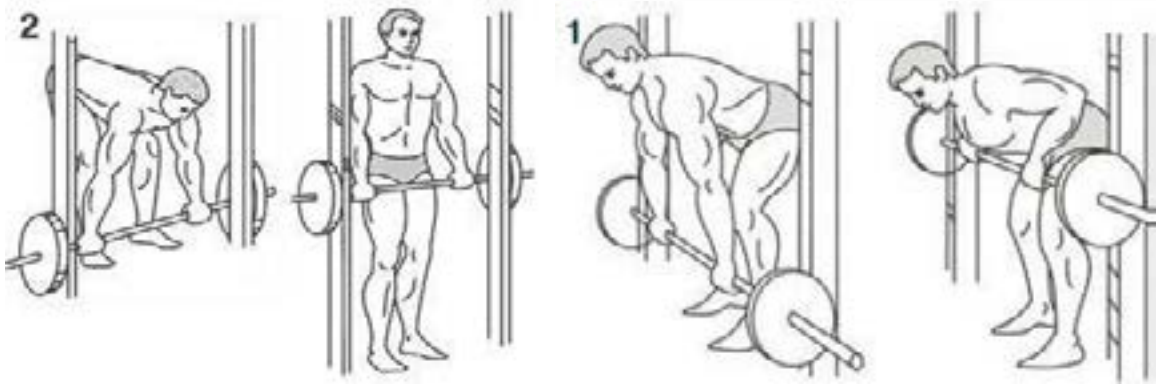




تمرين الظهر:

- سحب على جهاز السميث و سوبر ست مع ديد ليفت D2

ربما تكون قد شاهدتها في أحد مقاطع الفيديو الخاصة بي. أبدأ بحركتين على آلة سميث لمزيد من الثبات والسلامة. لكل جهاز سميث نطاقًا محدودًا من الحركة ولكنه فعال بما يكفي لعمل عضلات المستهدفة، وهي الظهر وأسفل الظهر. إنها مجموعة رائعة من التمارين الرياضية لإضافة السماكة لعضلات الظهر. نصيحة.. تأكد أن لديك أحزمة المعصم لأنها تخفف الوزن في قبضتيك وذراعيك.



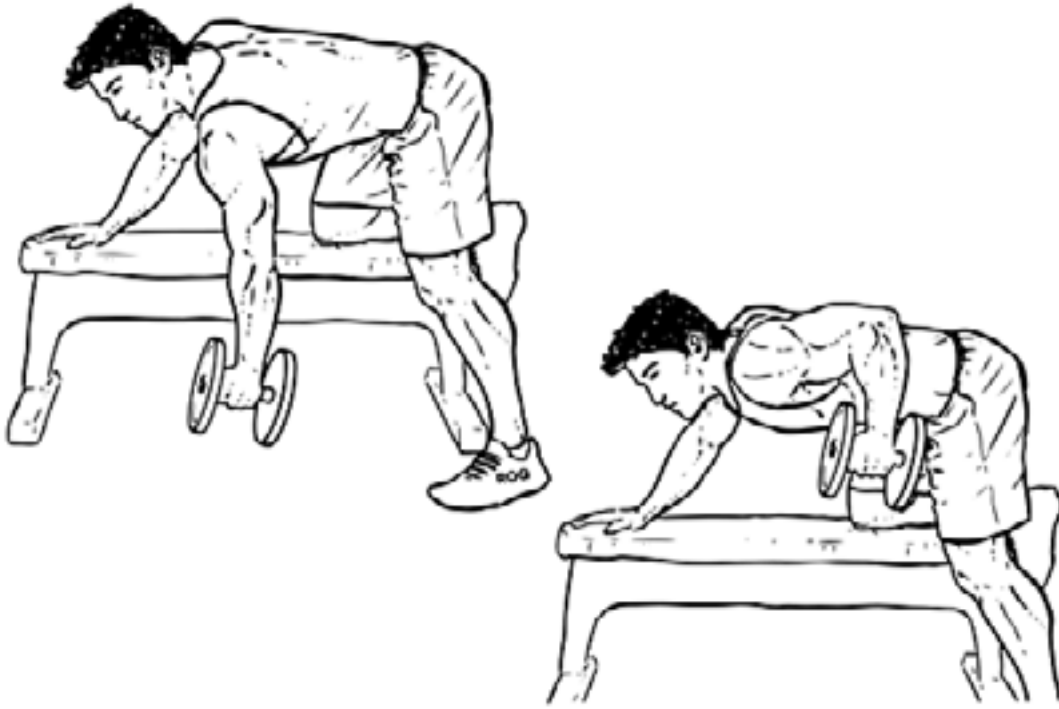
- السحب الأرضي D2 Seated Rows

يمكنك القيام بهذا التمرين مع قبضة ضيقة أو قبضة واسعة. أنا أفضل قبضة الضيقة. نصيحة هنا هي الجلوس على 3 لوحات من 45 باوند ، لرفع جسمك ، لتشغيل الجزء السفلي من المجنص أو ال-Lats

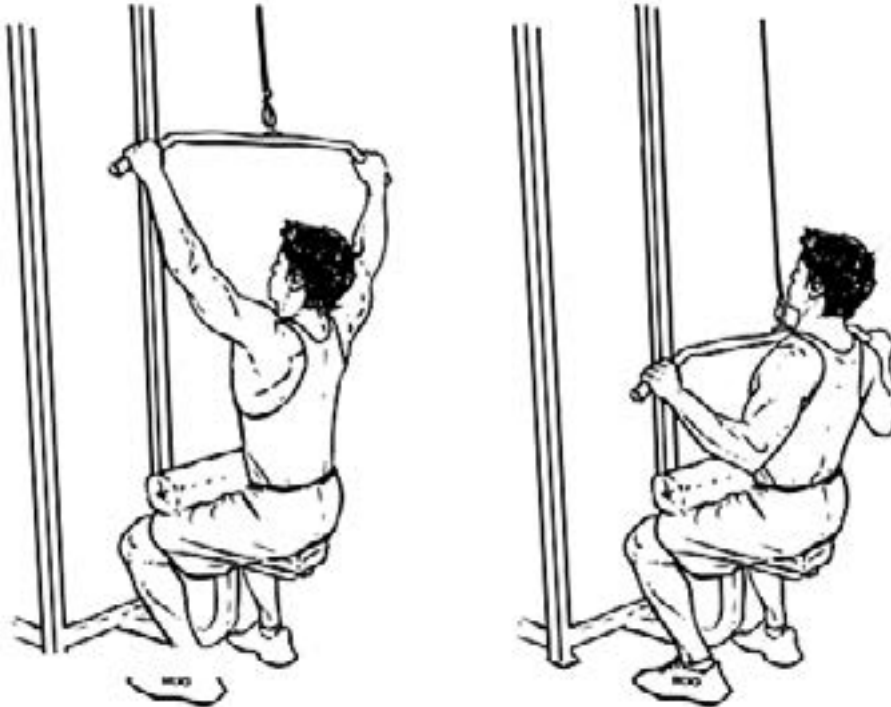




Dumbbell Rows أو ظهر بالدمبل -

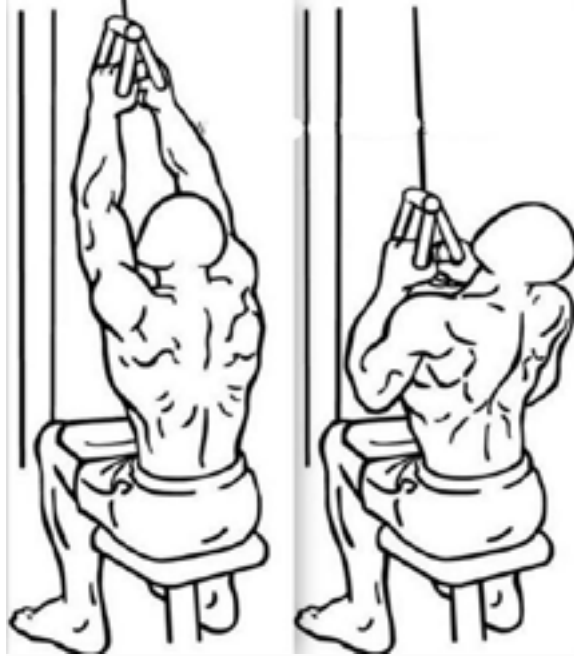


Lat Pull Down -



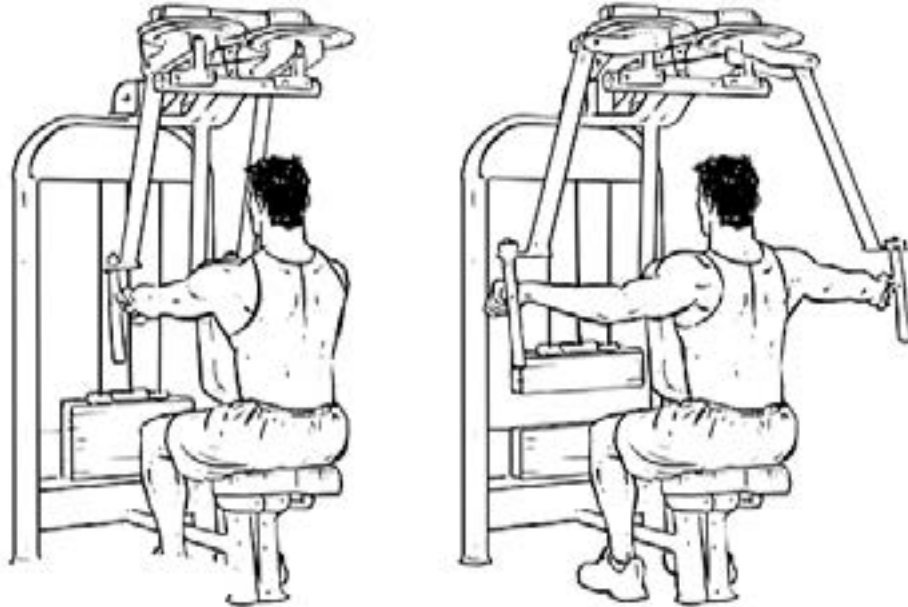


- close Grip pulldown أو عقلة قبضة ضيقة



- جهاز الكتف الخلفي بقبضة مستقيمة Rear Delts machine

احب دائماً ادخال الكتف الخلفي في تمارين الظهر، لأنها عضلة عنيدة و لا تكبر بسهولة عند العديد من الناس. هذا التمرين ايضاً يركز علي اعلي الظهر و الترايبس. 4 مجاميع 10-12-12-15





تمارين الصدر:

- الصدر العالي D2 "جهاز Hammer Strength" - مجموعتين تسخين و مجموعتين وزن ثقيل



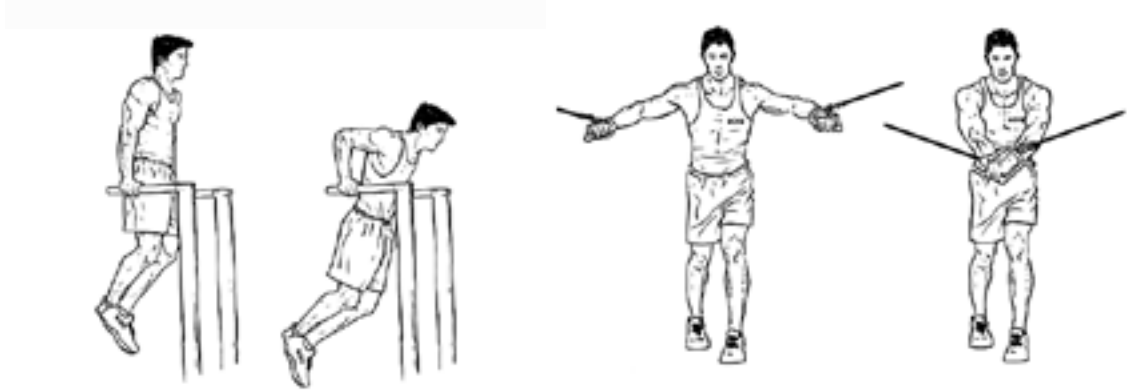
- جهاز الصدر D2 . إذا لم يوجد جهاز ال-Chest Press فهناك بدائل مثل البنش بريس و الدمبل المسطح



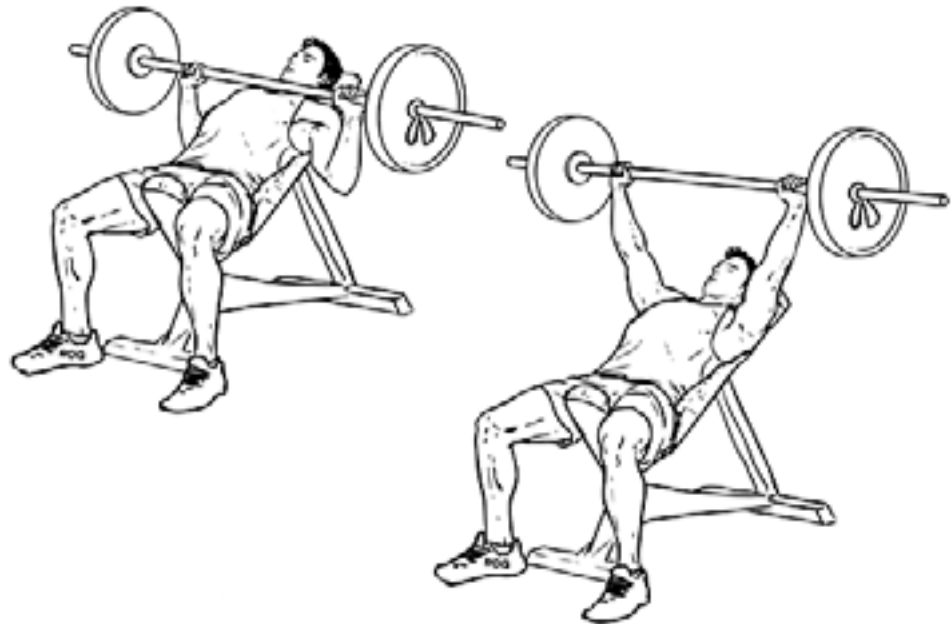


- جهاز الصدر Chest Press D2- قبضة عمودية - تركز على الجزء الخارجي من الصدر

- جهاز كابل تفتيح سوبر ست مع متوازي cable fly's superset with dips
يركز على المنطقة الخارجية من الصدر ولكن مع تمارين الكابل انها تركز أكثر على الخطوط في داخل الصدر. لا يمكن تطبيق D2 بسبب طبيعة حركة هذا التمرين. 4 مجاميع 10-12-12-15



- بار للصدر العالي. Incline barbell press.

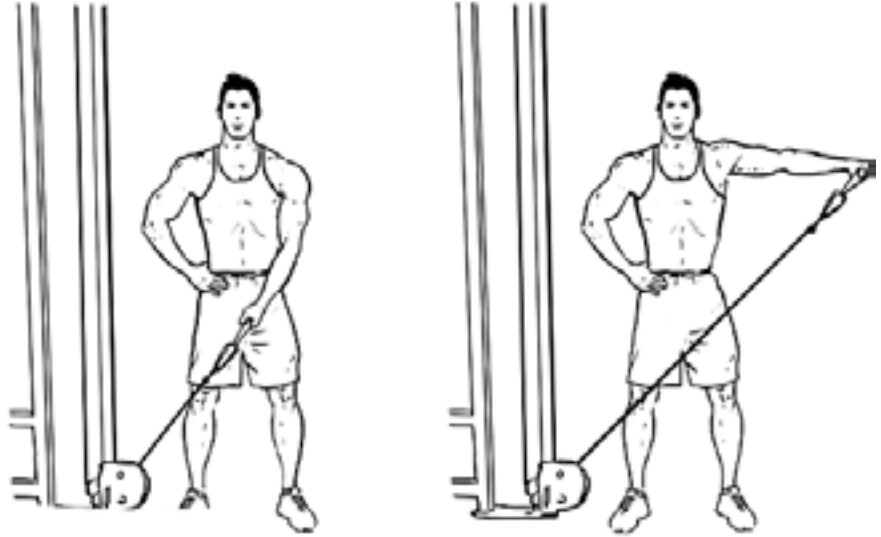




a تمارين الكتف:

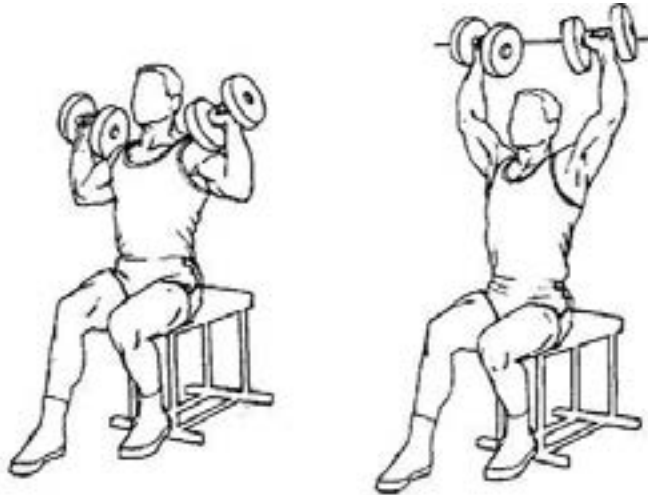
- رفرقة جانبي بالكابل D2 side lateral raises

ليس عليك أن تبدأ دائماً بالكتف الجانبي. ولكن هذه هي الطريقة التي أحب أن أبدأ بها شخصياً لأنني أريد أن أكون أعرض من الآخرين وأنها دائماً منطقة تستجيب ببطء بالنسبة لي. لاحظ أيضاً أثناء التمرين قد ترغب دائماً في البدء بالجزء الأضعف من العضلات - مجموعة تسخين و مجموعتين للفشل العضلي.



- تجميع كتف بار أو دمبل shoulder presses

تمرين جيد لتكبير جميع عضلات الكتف ، أمامي و خلفي و جانبي ، يمكنك تطبيق D2 مجموعتين تسخين و زيادة الوزن حتى تصل إلى الفشل العضلي.

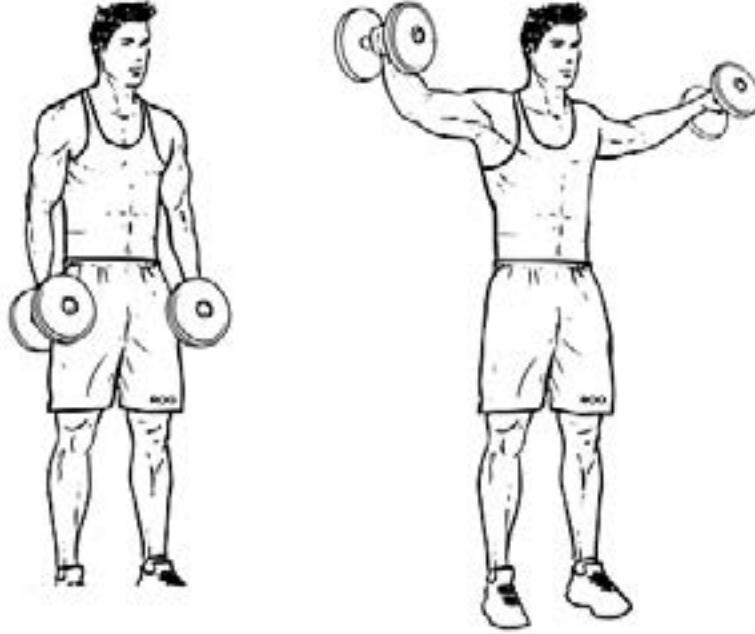




- رفرقة جانبي بالدمبلز lateral raises

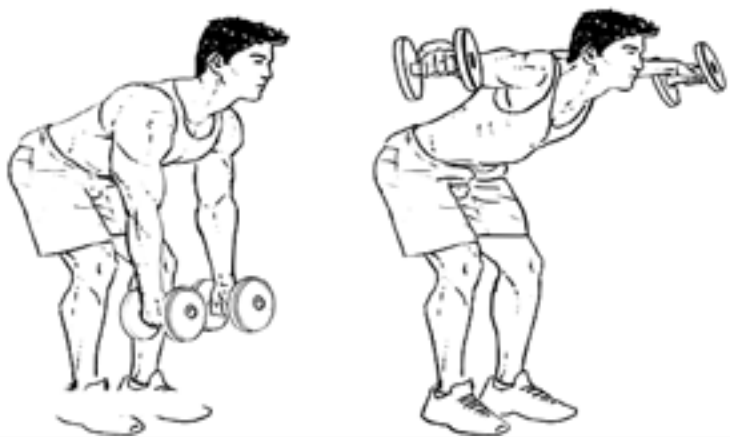
هنا الحركة قد تكون خطرة على أسفل ظهرك إذا قمت بزيادة الوزن، يمكنك تطبيق D2 لكن ليس بالأوزان ،
و لكن بدروب ست. ستقوم ب-12 تكرار و خفف الوزن إلى النصف و قم ب-15 تكرار

3 مجاميع 10-12-12



- كتف خلفي بالدمبلز Rear Delt dumbbell

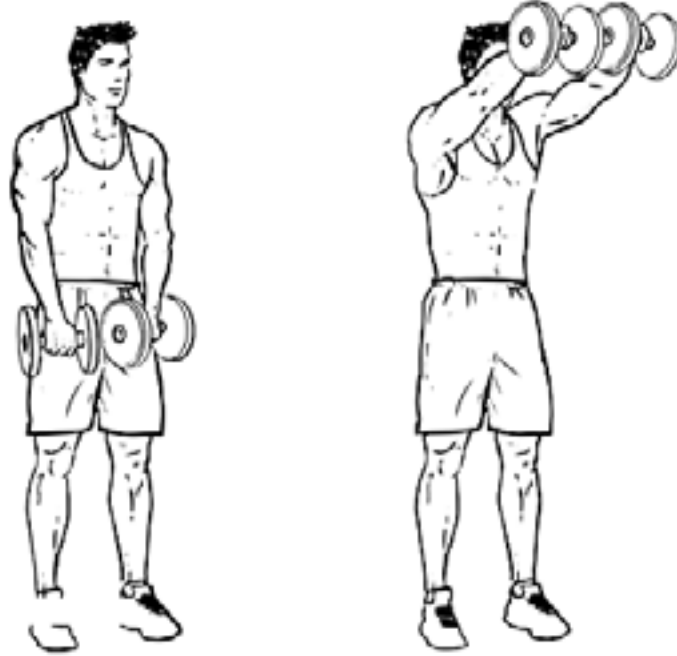
افتراض أنك وضعت صدرك على شيء صلب ، فإن الحركة في هذا التمرين ستنجح بسهولة تطبيق D2 مع
الأوزان.



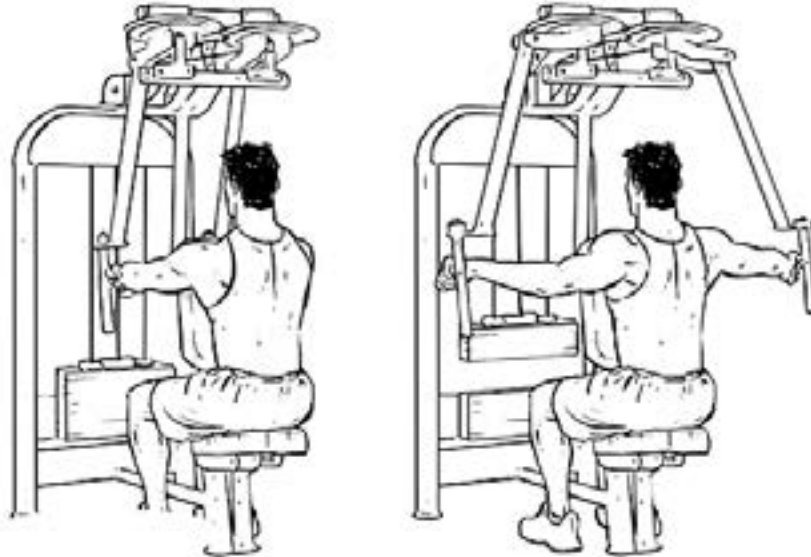


- كابل أمامي أو أمامي بار زجاج front raises

ربما رأيت هذا في مقاطع الفيديو الخاصة بي. يمكنك استخدام الكابل أو الوزن الحر. لتطبيق D2 بشكل أفضل ، قد تحتاج إلى استخدام الكبل ، للحصول على القوة الكاملة وفي نفس الوقت ، تكون في وضع الثبات من غير التعرض لإصابة.



- كتف خلفي على الجهاز Rear delt machine





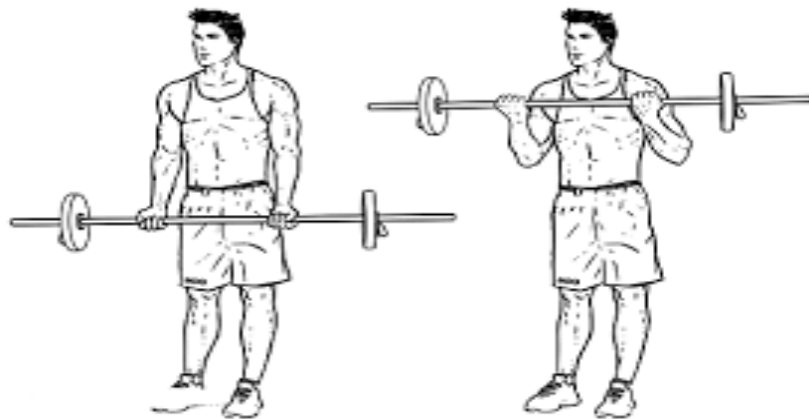
تمارين الذراع:

الباسبيس:

الباي سبيس على جهاز الكابل – Concentration curls. كتمرين أول الذي ترغب في الحصول على ضخ جيد للدم في العضلة. في هذا التمرين ، أريدك أن تكون واقفاً في وسط الجهاز وأن تضع الكابل نفسه عالي للغاية ، ويكون تركيزك على الباي سبيس فقط. التمرين الأول جيد لتجهيز العضلات من أجل حمل أثقل! - 4 مجموعات × 15 - 12 - 12 - 10

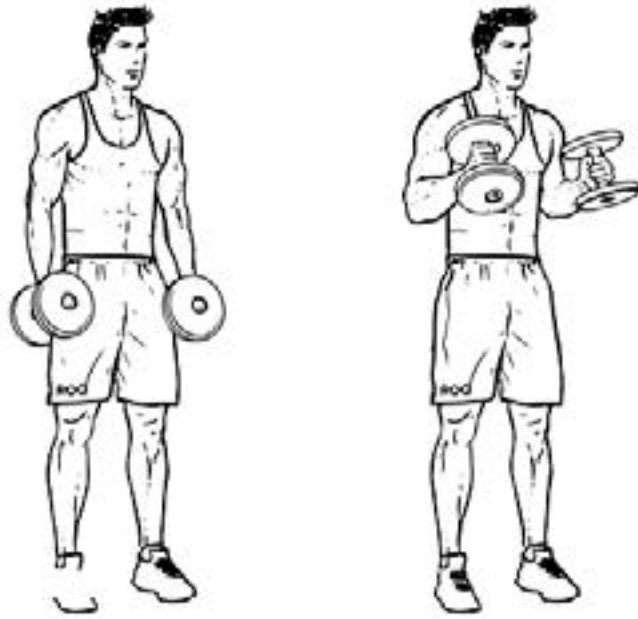


الباي سبيس بالبار Biceps barbell curls





- هامر " قبضة عمودية" hammer curls



الباي على الجهاز Biceps machine - عدنا إلى تمرين على الجهاز ولكن هذه المرة مع جهاز الباي سيسب لمزيد من الضغط. هذا سيكون مماثلاً لما اعتاد دوريان يتس بالقيام به. قد لا تحتاج حتى أكثر من 1 إلى 2 مجموعات للتدمير العضلة.





التراي سييس:

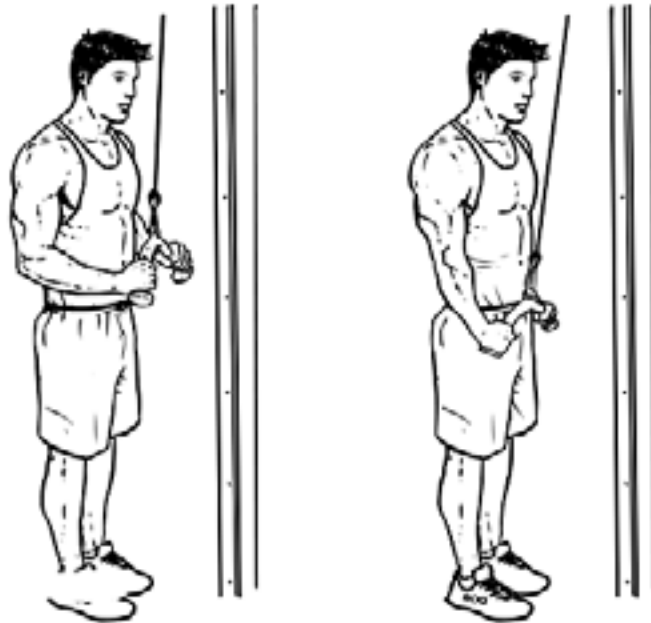
التراي كابل بالحبل triceps rope pushdown

بالنسبة لي من العضلات التي تتجنب D2 هي Triceps ، وذلك بسبب مشاكل الكوع وألم الكوع ، ولكن هي تقنية مجنونة ستطور التراي سييس وستطبق D2 باستخدام تكرار شيء يسمى بال " Reverse Drop Sets " أنها تشبه بدروب ستس ، ولكن بالعكس. بدلا من إنقاص الوزن ، أنت تضيف الوزن. هذا سيكون التمرين الأول

مجموعة الأولى - 40 باوند في 10 تكرارات ، 50 باوند 10 تكرارات ، 60 باوند 10 تكرارات "بدون راحة"

مجموعة الثانية - البدء بالوزن الثاني ، 50 باوند في 10 تكرارات ، 60 باوند في 10 تكرارات ، 70 باوند في 10 تكرارات

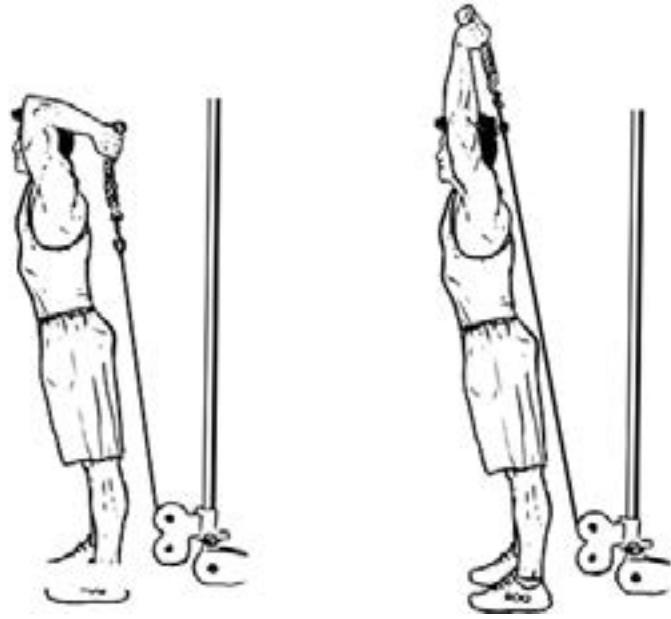
مجموعة الثالثة - بدء بالوزن المتوسط في المجموعة السابقة ، 60 باوند في 10 تكرارات ، 70 باوند في 10 تكرارات ، 80 باوند في 10 تكرارات



- أوفر هيد تراي بالكابل overhead triceps

يتم تنزيل مستوى الكابل إلى الأسفل ، ثم امسكها ، مدد و ركز على التراي الداخلية من وري رأسك مثل

الدمبل. 4 مجاميع 10-12-12-12



-التراي عكسي Reversed triceps pushdown

4 مجاميع 12- 12- 10





الفصل السادس – النهاية

أرجو من جميع الناس ، ومن قاموا بشراء الكتاب ، أن يكون هذا استثمارًا جيدًا لإضافة بعض المعارف والتقنيات التدريبية إلى ما تعرفه. قم بالتدريب بذكاء وتناول الطعام بشكل جيد وتأكد من الحصول على ما يكفي من النوم ، حيث أن هذه هي الركائز الثلاث لتحقيق جسد جيد.

بعد أن تتقن هذه المبادئ الأساسية ، قد تفكر في تطور من مستواك للأعلى مثل أن تخوض منافسة أو المشاركة في البطولات. على الرغم من أنك لست مضطرًا لذلك ولكن استنادًا إلى عدد الأشخاص الذين قمت بعمل برامج مخصصة لهم ، فإنه هناك شغف دائم للعديد من الأشخاص العاديين الذين لديهم حب للمسرح و المنافسة ضد الآخرين. عالم الرياضة أو الفتنس هو عالم العجائب وسيكون هناك أعداء يحاولون تفريقنا ويعطي المجال مسمى أو سمعة سيئة. هؤلاء من يجب التغاضي عنهم - كارهي النجاح و كارهي الحياة. أنت أقوى من ذلك.

أنت أقوى من كل الكلمات السلبية و أقوى من المحيطين بك الذين لا يدعمونك. أنت أقوى من العقبات والمشاكل ، الآلام والتشتت و أقوى من جيناتك. وأنا أقول هذا لأنني واجهت كل هذه المشاكل. حتى لو واجهت مشاكل وراثية، هل كان يعتقد المرء أن هذا الصبي لن يصل إلى أي مكان في كمال الأجسام؟





لكن هذا الولد كان يعرف أنه سيكون على مسرح أوليمبية يوماً ما وسط النجوم.



دمرها.



إلى جميع مشتري هذا الكتاب: من واجباتك الأخلاقية والأدبية عدم نسخ هذا الكتاب أو بيعه أو نشره أو توزيعه. كن التغيير الذي ترغب في رؤيته في العالم ، وربما غدا سيكون لديك أيضا ثقة في الإنسانية للقيام بالشيء الصحيح.