

المحاضرة العاشرة: نماذج لبرامج التدريب في الثقافة البدنية

النموذج الأول:

عضلات الصدر+ عضلات الظهر	السبت
عضلات الفخذ والساق+ عضلات البطن	الأحد
يوم راحة	الاثنين
عضلات ثنائية الرؤوس+عضلات ثلاثية الرؤوس	الثلاثاء
عضلات الكتفين+عضلات الساعد	الأربعاء
جري هوائي	الخميس

النموذج الثاني:

عضلات الصدر+ عضلات ثنائية الرؤوس+عضلات البطن	السبت
يوم راحة	الأحد
عضلات الكتف+عضلات ثلاثية الرؤوس+عضلات الساعد	الاثنين
يوم راحة	الثلاثاء
عضلات الفخذ+عضلات الساق+عضلات البطن	الأربعاء
عضلات الظهر+عضلات البطن	الخميس

النموذج الثالث:

عضلات الكتفين+عضلات ثلاثية الرؤوس	السبت
عضلات البطن	الأحد
عضلات الظهر+عضلات الساعد	الاثنين
يوم راحة	الثلاثاء
عضلات الصدر+عضلات ثنائية الرؤوس	الأربعاء
عضلات الفخذ والساق	الخميس

برنامج نموذج تمارين العضلات

عضلات الصدر:

التمرين الأول: من وضعية الرقود دفع البار إلى أعلى

التمرين الثاني: من وضعية الرقود وميلان المقعد رفع البار إلى أعلى

التمرين الثالث: من وضعية الرقود فتح الدمبل من أعلى الصدر إلى أسفل ثم الدفع إلى أعلى

التمرين الرابع: من وضعية الرقود رفع الدمبل من أعلى وسحبها إلى أسفل الرقبة ثم رفعها إلى الأعلى

عضلات ذات الرأسين العضدية "ثنائية الرؤوس"

التمرين الأول: من وضعية الوقوف مسك البار ورفعته إلى أعلى الصدر

التمرين الثاني: من وضعية الوقوف مسك الدمبل ورفعته إلى أعلى الكتف

التمرين الثالث: من وضعية الجلوس تثبيت الساعد عند مفصل الركبة ورفع الدمبل

التمرين الرابع: من وضعية الجلوس على الآلة مسك البار وتثبيت الصدر ودفع البار من أسفل إلى أعلى وسحبه للأسفل

عضلات الظهر:

التمرين الأول: مسك مقبض الكابل باليدين فتحا من وضعية الجلوس وسحبه من أعلى إلى أسفل الرقبة

التمرين الثاني: مسك مقبض الكابل باليدين فتحا من وضعية الجلوس وسحبه إلى أعلى الصدر

التمرين الثالث: من وضعية الجلوس تمديد الرجلين ومسك الكابل وسحبه من الرجلين إلى أسفل البطن

التمرين الرابع: وضع الركبة من اليد على المقعد ومسك الدمبل وسحبه من أسفل إلى أعلى في كلتا الإتجاهين "الاتجاه الأيمن والاتجاه الأيسر"

تمارين عضلات الثلاثية الرؤوس

التمرين الأول من وضعية الرقود مسك البار وتوجيه المرفقين مع ثني الذراعين فوق الرأس ودفع البار من الأسفل إلى الأعلى

التمرين الثاني: من وضعية الوقوف مسك الدمبل وسحبه من أعلى إلى أسفل الرقبة بيد واحد وثنيتها والعكس

التمرين الثالث: من وضعية الوقوف مسك الدمبل بكلتا اليدين مع ثنيهما وسحبه من أعلى إلى أسفل الرقبة

التمرين الرابع: من وضعية الوقوف مسك الكابل وسحبه من أعلى إلى أسفل البطن وذلك
بثني الذراعين 90°

تمارين عضلات الكتف:

التمرين الأول: من وضعية الجلوس وضع البار من خلف أسفل الرقبة ودفعه إلى أعلى

التمرين الثاني: من وضعية الجلوس مسك البار ودفعه من أعلى الصدر إلى الأعلى

التمرين الثالث: من وضعية الوقوف مسك الدمبل وتوجيه اليدين إلى الأمام والدفع من الأسفل
إلى الأعلى

التمرين الرابع: من وضعية الوقوف مسك الدمبل وتوجيه اليدين إلى الجانبين والدفع من
الأسفل إلى الأعلى

عضلات الفخذ:

التمرين الأول: مسك البار ووضع على الكتفين والنزول بالثقل 90° ثم العودة على شكل
تكرارات

التمرين الثاني: من وضعية الوقوف مسك الدمبل بكلا اليدين والمشي به على مسافة محددة
مع الصعود بالرجل اليمنى والصعود بالرجل اليسرى والعكس

التمرين الثالث: من وضعية الرقود على البطن رفع الثقل من أسفل ودفعه إلى أعلى

عضلات الساق " السمانة "

التمرين الأول: من وضعية الوقوف على الحائط مع وضع الرجل اليمنى على الرجل
اليسرى ودفع ثقل الجسم إلى أعلى

التمرين الثاني: من وضعية الجلوس دفع الثقل على الركبتين ودفع الثقل بالقدمين من الأسفل
إلى الأعلى

عضلات البطن:

التمرين الأول: من وضعية الرقود مسك الرأس باليدين وثنى الركبتين والدفع بالجسم إلى الأعلى

التمرين الثاني: من وضعية الرقود رفع اليدين والرجلين إلى الأعلى إلى نقطة الوصول بينهما

التمرين الثالث: ثني الركبة اليسرى على اليمنى ومسك الرأس بيد واحدة والأخرى على الأرض مثبتة ودفع الجسم إلى أعلى

التمرين الرابع: وضع مفصل الساعد على أرض صلبة مع وضع أصابع القدمين على الأرض وتثبيت الجسم وعمل مقاومة لفترة زمنية محددة