



**NEW BOOK
BODY BULIDING
FOR BACK MUSELS IN ARABIC**



تمارين كمال الاجسام للمبتدئين

سلسله تمارين المبتدئين فى الظهر وهذه السلسه خصيصا للمبتدئين للبناء ظهر قوى وكبير واحتراف رياضة

كمال الاجسام ويجب البقاء على هذا البرنامج مده شهر كامل حتى يمكنك تغير التمارين والعدات

هذه الرياضة التى استحوذت على قلوب ملايين الناس حول العالم لما لها من اثار قويه على الجسم والشكل معا
ظهور الابطال



تمرين سحب البار او السميث

البداية : مل بجسمك للامام والتقط بار مناسب حيث يكون البار اسفل الركبة وتكون انحناءة في رجلك صورة

الحركة : اسحب البار الى منطقة بطنك السفلى واجعل مرفقك يتحرك لخارج الجسم حتى يلامس البار منطقة البطن
انزل البار ببط وكرر التمرين صورة

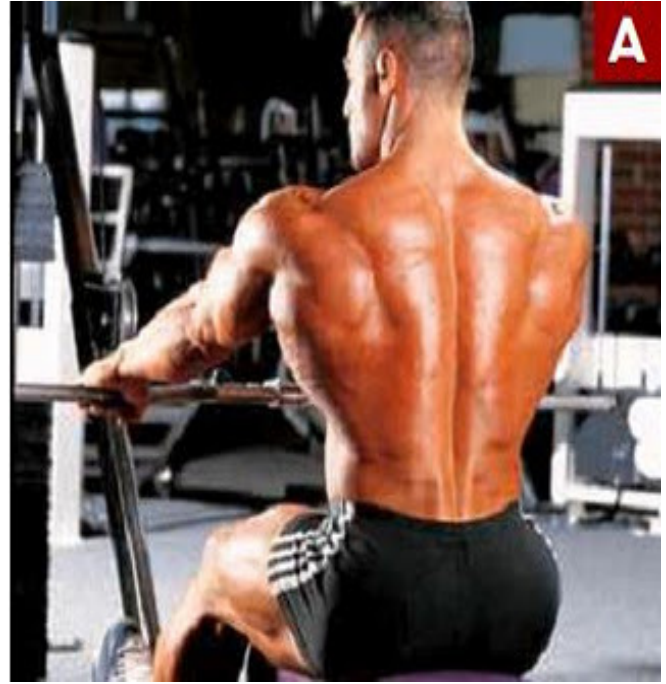


ملحوظة : يتم سحب البار ناحيه البطن كما موضع في الصورة و الكوعين للخلف بزوايه ٥ ٤ درجة

تمرين سحب كابل امامي

البداية : اجلس على ماكينة السحب الامامي الافقى وامسك بزاوية واسعة واجعل مرفقك في خط مستقيم ممتد تماما

الحركة : اسحب البار الى عضلات بطنك العليا حتى تشعر بعضلات ظهرك واعصرها ثم ارجع ببطئ حتى تتمد عضلات ظهرك الى اقصى مدى ولكن لا تدع عضلات ظهرك السفلى تميل الى الامام



ملحوظة : يتم سحب المسطره الى عضلات بطنك العليا مع عصر ظهرك كما في الصورة

تمرين مرجحة الدمبل المنشار

البداية : امسك بدمبل بيد واحده وباليد الاخرى اسند على بنش او كرسي و مل بجسمك للامام حافظ على وضع صدرك مستقيم

الحركة : اسحب الدمبل الى جانبك بشكل غير مباشر اسحب كوعك جانبك واسحب الدمبل ناحية فخذك ثم انزله مره اخرى ببطئ والى الامام



ملحوظه : يجب رفع الوزن بعضلات ظهرك وليس بعضلات ذراعك

تمرين السحب العالى الامامى

البداية : امسك الماكينة بقبضة واسعة جدا لان هذا يساعدك ان يكون ظهرك على شكل سبعة

الحركة : اسحب الكابل الى اسفل محرك عدلات ظهرك واسحب الكابل حتى يكون امامك حتى يلامس بداية عضلات الصدر ثم دعه يعود ببطئ



ملحوظه هذا التمرين من اهم تمارين الظهر فهو المسئول عن شكل ٧ الذى يميز ظهر لاعب كمال الاجسام

جدول التمارين

التمرين	المجموعات	التكرار
تمرين سحب البار او السميث	٣ مجموعات	٨ - ١٠ - ١٢
تمرين سحب كابل امامى	مجموعتان	١٢ - ١٢
تمرين مرجحة الدمبل المنشار	مجموعتان	١٢ - ١٢
تمرين السحب العالى الامامى	مجموعتان	١٢ - ١٢

