



New ARABIC book  
EXERCISES CHEST





## تمارين كمال الاجسام للمبتدئين

سلسله تمارين المبتدئين فى عضلات الصدر 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 الضغط على بنش مائل

هذا اشهر تمرين فى الجيم وهو تمرين الضغط العادى  
نام على البنش مائل وامسك بيدك البار بقبضة واسعه  
قم برفع البار بقوة حتى تصل الى اقصى الحركة ثم اضغط عضلات  
صدرك ثم انزل بالبار حتى تكون المسافة بين البار وصدرك ٢ ونص  
سم ثم ارفعه مره اخرى



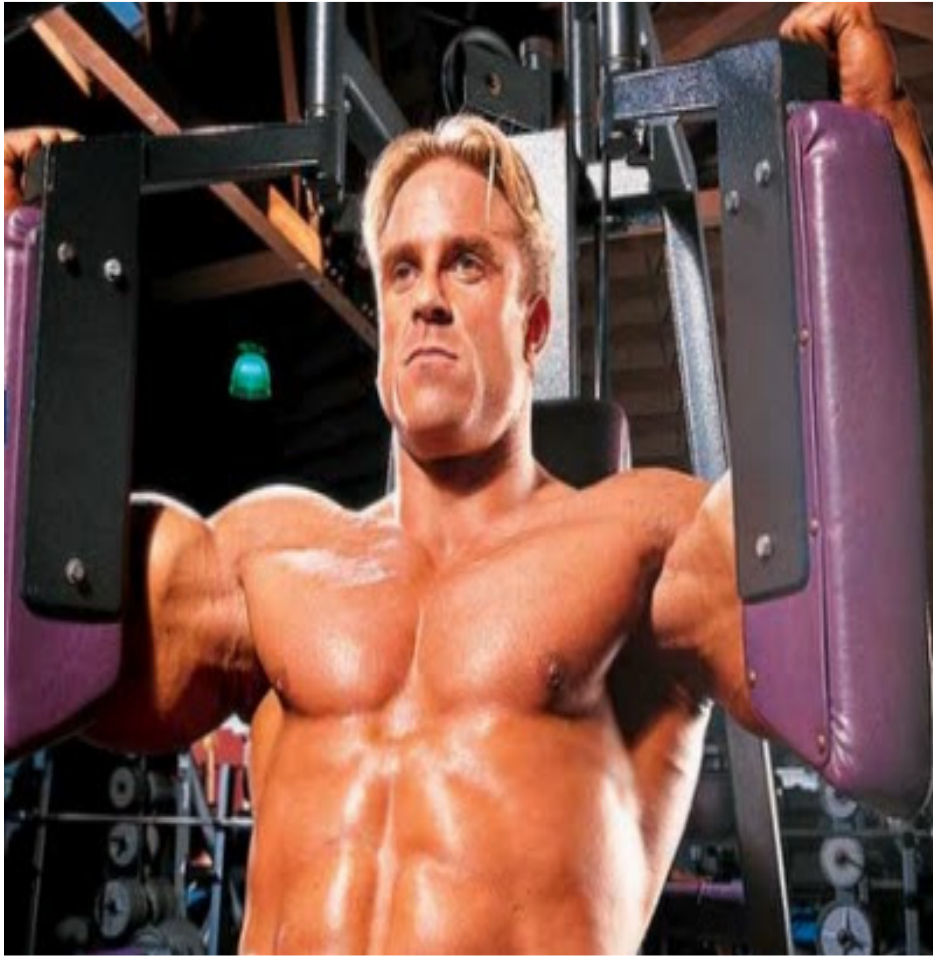
## تمرين الضغط على بنش مائل عالى بالدمبل

باستعمل نفس البنش المائل احمل فى يدك دمبلين وزن مناسب ثم نم على البنش ارفع الدمبلين بقوة حتى تصل الى اعلى متسوى للحركة حتى يتلامس الدمبلين ثم انزل الدمبلين حتى يكونوا فى مستوى الصدر والكوعين الى الخارج ثم ارفعهما مره اخرى



## تمارين الرقبة على جهاز بيك ديك

اجلس على جهاز البيك ديك ثم اختر وزن مناسب  
قرب يداك الى بعضهما ضاغطا بذلك على عضلات صدرك  
اذا لم يتوافر جهاز بيك ديك يمكنك اداء التمرين بالدمبل



## تمرين الغطس على المتوازي

تعلق بجهاز المتوازي  
انزل بجسمك واجعل كوعاك للخارج حتى تصل الى مستوى مناسب ثم  
ادفع مرة اخرى لاعلى .



## تمرين الضغط على كرسيان

احضر كرسيان واجعل بينهما مسافة حتى تتمكن من النزول بصدرك  
وسطحهما  
انزل تمرين الضغط العادي وعد مرة اخرى للوضع الاول



### جدول التمارين

| التمارين                                 | المجموعات | التكرارات    |
|--|-----------|--------------|
| تمرين الضغط على بنش مائل                 | ٣ مجموعات | ١٥ - ١٢ - ١٠ |
| تمرين الضغط على بنش مائل<br>عالي بالدميل | مجموعتان  | ١٠           |
| تمرين الرفرفة على جهاز بيك<br>ديك        | مجموعتان  | ١٠           |
| تمرين الغطس على المتوازي                 | مجموعتان  | ١٠           |
| تمرين الضغط على كرسيان                   | مجموعتان  | ١٠           |