



برنامج رياضي لتخفيف الوزن وشد الجسم PDF

برنامج رياضي لتخفيف الوزن وشد الجسم (مستوى مبتدئ)
هذا البرنامج مصمم للمبتدئين الذين يرغبون في تخفيف الوزن وشد الجسم.
يُفضل الالتزام بالتمارين يوميًا لمدة 4-6 أسابيع للحصول على أفضل النتائج.
لا تنس الإحماء قبل التمارين والتمدد بعدها لتجنب الإصابات.

1. الإحماء (5-10 دقائق):

المشي في المكان لمدة 3-5 دقائق.

القفز بالهبل لمدة 1-2 دقيقة (إذا أمكن).

تمارين ديناميكية: مثل تدوير الذراعين أو الركبة إلى الصدر (2 دقيقة).

2. تمارين الكارديو (15-20 دقيقة):

الجري الخفيف في المكان (3 دقائق).

القفزات النجمية (Jumping Jacks) - 3 مجموعات × 15 تكرار.

المشي السريع أو صعود الدرج (10 دقائق إذا أمكن).

3. تمارين القوة وشد الجسم (15 دقيقة):

القرفصاء (Squats): 2 مجموعات × 10 تكرار.

الضغط (Push-ups) باستخدام الركبتين: 2 مجموعات × 8 تكرار.

تمارين المعدة (Crunches): 2 مجموعات × 10 تكرار.

البلانك (Plank): الاستمرار لمدة 20-30 ثانية.

4. التمدد والتهديئة (5-10 دقائق):

تمديد عضلات الساقين والظهر (كل تمرين لمدة 15 ثانية).

التنفس العميق والاسترخاء.

ملاحظة:

يُفضل استشارة طبيب أو مدرب رياضي إذا كنت تعاني من أي مشاكل
صحية قبل البدء في البرنامج.

wasafatik.com

