



## **Best shoulders workout**



## **Best shoulders workouts book**



## تمارين كمال الاجسام للمبتدئين

سلسله تمارين المبتدئين فى عضلات الصدر وهذه السلسه خصيصا للمبتدئين للبناء اكتاف قوية 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



## الضغط على بار سميث

البداية : احضر كرسي تسعون درجة  
اجعل البار امام وجهك  
الصورة A

الحركة : انزل البار لصل الى مستوى الذقن  
ثم اضغط بقوة الى اعلى اجعل المرفقين تحت البار  
على مستوى راسي واحد  
الصورة B

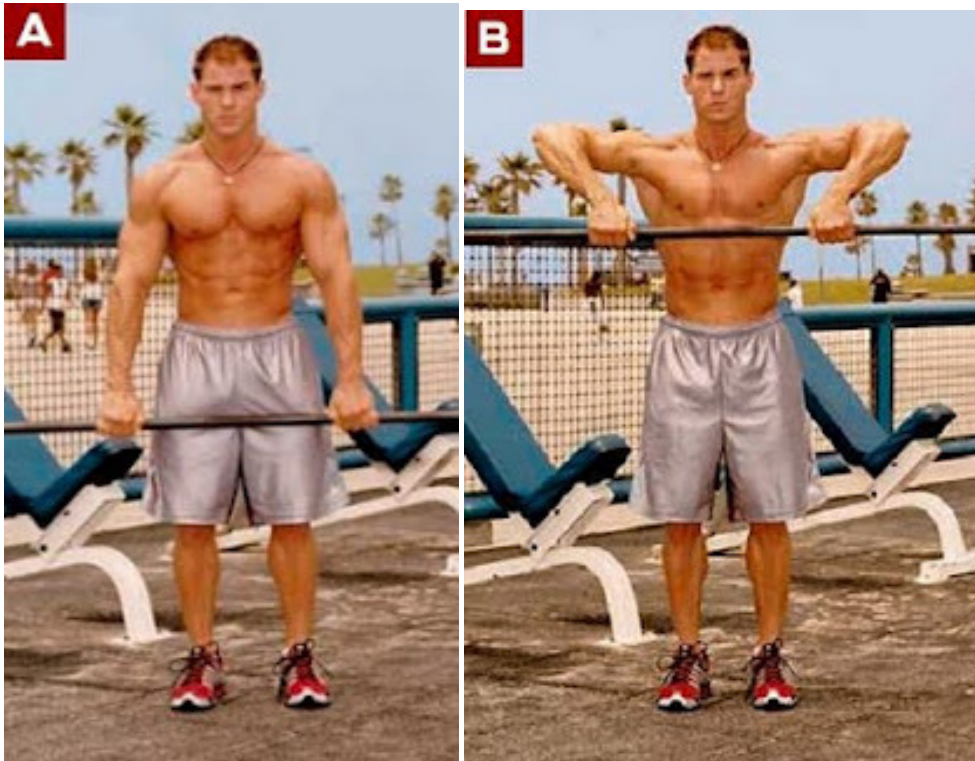




## التجديف بالبار رأسيا

البداية : قف واحمل البار امامك ودع اكتافك تنزل الى اقصى مستوى  
ودع زراعاك ممتدتان بجانب ركبتيك  
صورة A

الحركة : ارفع البار بالقرب من جسمك بالتركيز على كتفك ولا تقرب  
البار على ذقنك وانزل مرة اخرى بالبار ولا تدع البار ينزلق منك بسرعه ولكن  
انزل بهدوء  
صورة B

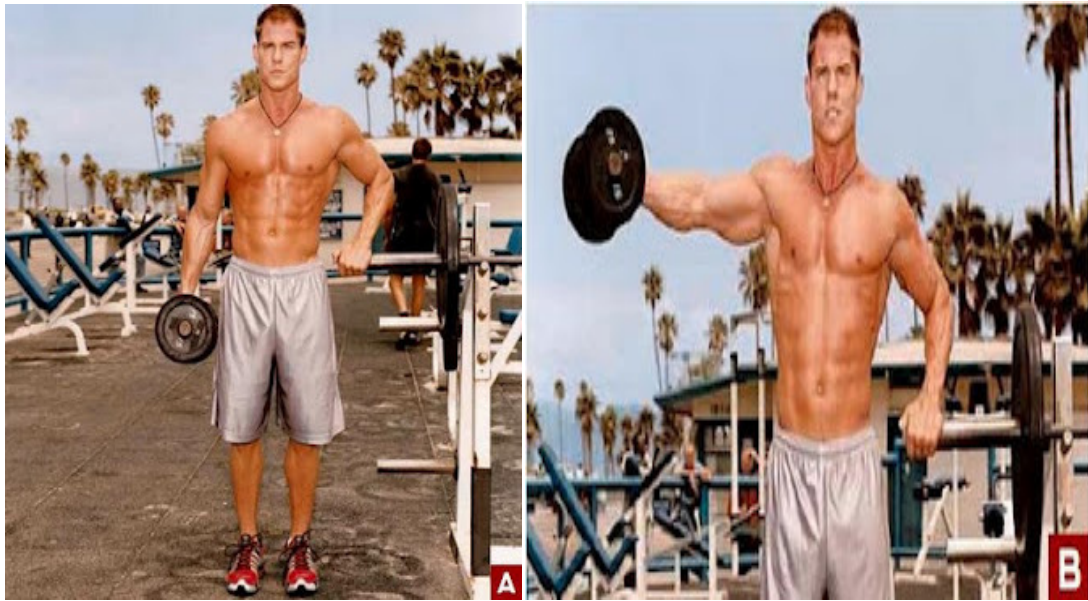




## الرفرفة الجانبية بالدمبل بزراع واحد

البداية : احمل دمبل وزن مناسب وتمسك بشئ من اجل توازنك  
صورة A

الحركة : ارفع الدمبل الى جانبك حتى مستوى كتفك ولا تحرك  
جسمك واعتمد فقط على كتفك ادى التكرارات بصورة بطيئة ومحكمة  
ثم مرر كتفك الاخر  
صورة B

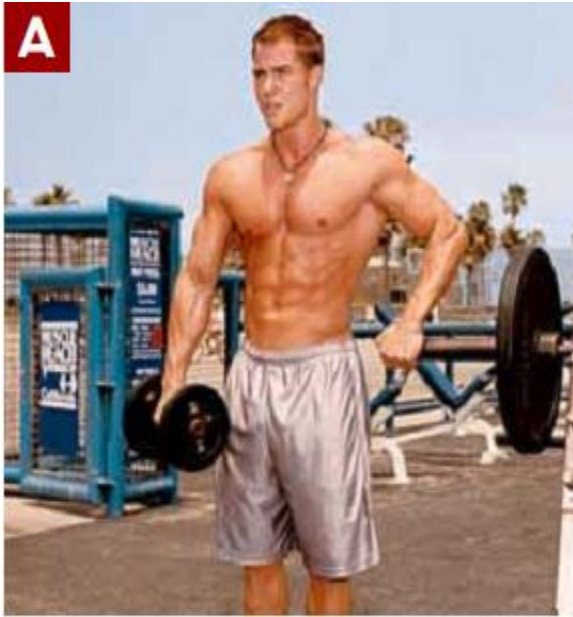




## الرفرفة الامامية بالدمبل بزراع واحد

البداية : احمّل دمبل وزن مناسب امامك المس بيه عضلات فخذك وامسك بيدك الاخرى  
شئ لحفظ التوازن  
صورة A

الحركة : رفرّف بالدمبل ارفعه الى الامام حتى يصل لمستوى الكتف واخفضه ببطء كرر  
التمرين  
ثم مرّن الكتف الاخر  
صورة B

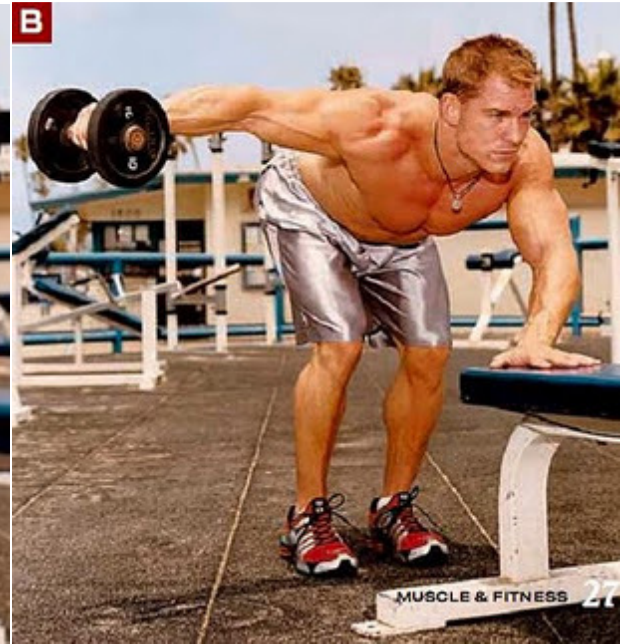
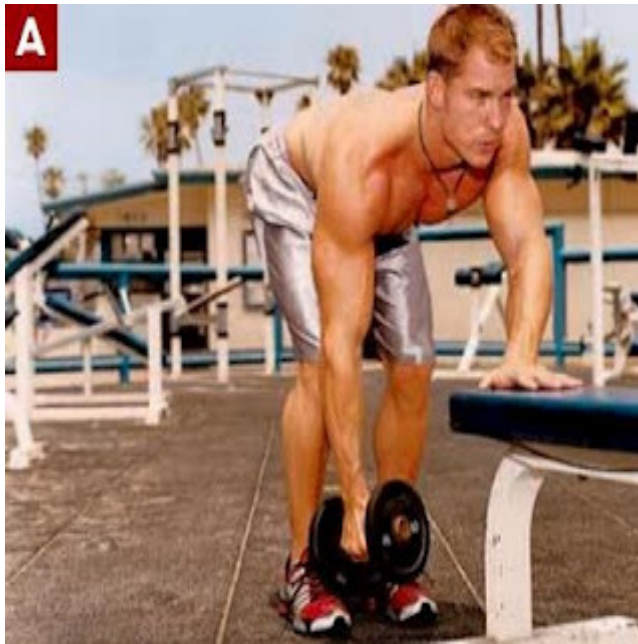




## الرفرفة الخلفية بالدمبل بزراع واحدة

البداية : مل للامام واحمل دمبل وزن مناسب اسند بيدك الاخرى على كرسى او شئ لحفظ التوازن  
صورة A

الحركة : ارفع الدمبل بأستخدام كتفك حتى تصل لمستوى الكتف وانزل الوزن ببطئ كرر التمرين  
ثم بدل كتفك الاخر  
صورة B







## جدول التمارين

التمارين	المجموعات	التكرارات
الضغط على بار سميث	٣ مجموعات	١٥ - ١٢ - ١٠
التجديف بالبار رأسيا	مجموعتان	١٢-١٢
الرفرفة الجانبية بالدمبل بزراع واحدة	مجموعتان	١٠
الرفرفة الامامية بالدمبل بزراع واحدة	مجموعتان	١٠
الرفرفة الخلفية بالدمبل بزراع واحدة	مجموعتان	١٠