

كيف تقسم تمارينك الرياضية لكل يوم؟

إذا كنت تترتاد النادي الرياضي فأنت تعلم ان انواع التمارين تقسم حسب أيام الأسبوع، وأقسام الجسم، وأهداف كل فرد. ومع ذلك، فإن إعداد روتين أسبوعي قد يكون مربكًا وقد تتساءل كيف تقسم تدريبك إلى مجموعات عضلية قابلة للتطبيق. تعرف على الطرق المختلفة التي يمكنك تقسيم روتينك بحسبها.

هناك عدة طرق لتقسيم الروتين الخاص بك وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للقيام بذلك. في ما يلي بعض إجراءات التقسيم الشائعة، ولكن يمكنك إنشاء أشكالك الخاصة.

- قسم التمرين إلى الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي من الجسم. إذا قمت بذلك، يمكنك تبديل التدريبات ورفع الأثقال اثنين أو ثلاث أو أربع مرات كل أسبوع.
- قسم تمرينك الى تمارين دفع وسحب. تدريبات الضغط عادة ما تنطوي على عضلات الفخذ الرباعية، والساقين، والصدر، والكتفين، والعضلات الثلاثية. لهذا التمرين، يمكنك الجمع بين القرفصاء، ورفع الساق، وتمرين الضغط على المقعد، والضغط، والانخفاضات. تدريبات السحب غالبا ما تنطوي على الظهر وأوتار الركبة، وبعض أنواع تمارين الكتف، العضلات المزدوجة والمعدة.
- قسم التمرين إلى ثلاثة أيام حيث تقسم الجزء العلوي من الجسم إلى روتين دفع/سحب وتعمل على الجزء السفلي من جسمك في يوم منفصل. قد يشمل هذا الانقسام المعتاد لثلاثة أيام التالي: اليوم الأول: الصدر والعضلات الثلاثية، اليوم الثاني: الظهر والعضلات المزدوجة، اليوم الثالث: الساقين والكتفين.
- ارفع الأوزان لمجموعة واحدة من العضلات في اليوم الواحد. في هذا النوع من التمارين، قد يبدو الأسبوع على النحو التالي: الصدر والظهر والكتفين والذراعين والساقين، كل مجموعة في يوم مختلف.
- القاعدة العامة هي أنه كلما قللت عدد أجزاء الجسم التي تعمل بها، يجب عليك زيادة عدد التمارين التي تقوم بها (اختيار ثلاثة تمارين في كل مجموعة عضلية) وعدد المجموعات التي تقوم بها (حوالي ثلاث إلى أربع مجموعات).

▪ دمج تمرين القلب: يجب أن يتضمن روتينك أيضًا تمارين القلب. من الأفضل أن تكون تمارين القوة وتمرين القلب منفصلة (إما في أيام مختلفة أو أوقات مختلفة من اليوم)، ولكن إذا ضغطت من أجل الوقت، فإن ممارسة تمارين القلب والقوة في نفس التمرين يكون مقبولا. جرّب جداول مختلفة للعثور على ما يناسبك.