

معادلة اللياقة

THE FITNESS EQUATION



المحتوى

01 مقدمة عن أهمية التمرين

02 أساسيات التدريب داخل النادي الرياضي

03 الاستشفاء

04 مكتبة التمارين الشاملة

05 تصميم الجدول التدريبي المناسب

06 مقدمة عامة عن التغذية

07 عايز أزيد في الوزن

08 عايز أخس

09 عايز أفضل ثابت على الميزان

10 المكملات الغذائية

11 المتابعة والقياسات

12 تمبلتس تغذية مصممة وجاهزة للاستخدام

01

مقدمة عن أهمية التمرين

- التمارين وتقليل التعرض للإصابات

- التمرين وتقليل الأمراض المزمنة

- التمرين وعلاج الاكتئاب

- التمرين وتحسين القدرة الجنسية

- التمرين وتحسين جودة النوم

- التمرين وزيادة معدلات الحرق

- التمرين وتعزيز كفاءة الأمعاء

02

أساسيات التدريب داخل النادي الرياضي

● الإحماء

● الفرق بين الأجهزة والأوزان الحرة وكيفية استخدام كلٍّ على حدة

● الكارديو

مقومات التدريب الأساسية

عدد مجموعات التدريب

شدة التدريب

الزيادة الدورية في التمرين

اختيار التمارين

فترات الراحة

عدد مرات التدريب في الأسبوع

الاستشفاء

03

- تعريف الاستشفاء وأهميته في التدريب

- عوامل الاستشفاء الأساسية

- النوم وعلاقته (بالإصابات، خسارة الدهون، اكتساب العضلات، الإصابة بالأمراض المزمنة، الاكتئاب.. إلخ)

- التغذية

- التحكم في عوامل التدريب الأساسية

- الاستريس الخارجي والمشاكل المحيطة

04

مكتبة التمارين الشاملة (تعلم أنماط الحركة الأساسية)



البنش برس (وبدائلها)



الديدليفت (وبدائلها)



الاسكوات (وبدائلها)



تمارين البطن والكور
(وبدائلها)



حركات السحب (وبدائلها)



حركات الدفع (وبدائلها)

تصميم الجدول التدريبي المناسب

أشهر الجداول التدريبية المعروفة

1

تصميم جدول تدريبي يومي

2

تصميم جدول تدريبي ثلاثة أيام

3

تصميم جدول تدريبي أربعة أيام

4

اختيار أفضل جدول تدريبي حسب الهدف

5

06

مقدمة عامة عن التغذية

- إياه هو الأكل وليه هو مهم لصحتنا

- حساب السعرات

- المغذيات الكبرى (بروتين، كارب، دهون)

- المغذيات الصغرى (الفيتامينات والمعادن)

- المياه شريان الحياة

عايز أزيد في الوزن

01

حساب السعرات لزيادة الوزن

02

تقسيم المغذيات والوجبات على
مدار اليوم لزيادة الوزن

03

دمج التغذية والتدريب لزيادة
الوزن

01

حساب السعرات لخسارة الوزن

02

تقسيم المغذيات والوجبات على مدار اليوم لخسارة الوزن

03

دمج التغذية والتدريب لخسارة الوزن

عايز أفضل ثابت على الميزان

01

حساب السعرات لثبات الوزن

02

تقسيم المغذيات والوجبات على
مدار اليوم لثبات الوزن

03

دمج التغذية والتدريب لثبات
الوزن

المكملات الغذائية

- ما هي المكملات الغذائية وأهميتها

أشهر المكملات الغذائية

الكافيين

الكرياتين

الواي بروتين

الكارب باودر

البرورك أوت

البيتا ألانين

المتابعة والقياسات

- أخذ الميزان بشكل صحيح وتقليل نسبة الخطأ

- أخذ قياسات الجسد بشكل عملي

- أخذ صور للجسد

- شيت متابعة الوزن على مدار الأسبوع

- شيت متابعة القياسات على مدار الأسبوع

12

تمبلتس تغذية مصممة وجاهزة للاستخدام

جدول

2400

سعر حراري

جدول

2200

سعر حراري

جدول

2000

سعر حراري

جدول

1800

سعر حراري

جدول

1600

سعر حراري