

Anas Haddad.

@anashaddad.fit

الاساسيات

الاشياء الي تمنيت حدا حكالي اياها من اول يوم بالجيم

انا مش دكتور ولا اخصائي تغذية. هاد الدليل تعليم عام مش خطة شخصية. اذا عندكم اي حالة صحية او اصابة, ارجعوا لدكتوركم قبل ما تبلشوا.

الفكرة الي انبنى عليها الدليل

ما في شي بتبلشوه وانتو جاهزين

كل شي بهاد الدليل بتطور مع الوقت. الفورم بتطور.
احساسكم بالعضلة بتطور. معرفتكم قديش تضغطوا
بتطور. حتى الاكل, بالبداية بتاكلوا بالتقريب وبعدين بتتعلموا
تحسبوا.

ما حدا فات على الجيم اول يوم وهو بعرف شو بسوي. انا
كمان. صارلي 13 سنة برفع حديد, واول سنة كانت كلها غلط.

عشان هيك مش لازم تستنوا. بتبلشوا وانتو مش جاهزين,
وبتصيروا جاهزين من التكرار مش من القراءة.

اذا مستنيين تصيروا جاهزين, رح تستنوا طول
عمركم

الاغلاط الي كلفتني سنين

كل غلط فيهم كلفني وقت ما برجع. اذا وفرت عليكم واحد بس، الدليل سوا شغله.

1 كنت بغير البرنامج كل شهر

ما بتعرفوا اذا الشي ماشي معكم الا بعد 8 اسابيع على الاقل. انا كنت بغير كل ما اشوف فيديو جديد، وضليت بنفس المكان سنتين.

2 كنت بحط وزن اكثر من ما انا بقدر اشيل

عشان حدا يشوفني. الوزن الي ما بتقدروا تتحكموا فيه مش تمرين، هو استعراض.

3 كنت مفكر الوجد هو المقياس

اذا ما توجعت ثاني يوم، بحس اني ما سويت شي. الوجد مش مقياس. ارقامكم هي المقياس.

4 ما كنت اكتب ولا رقم

كنت بفوت على التمرين وبحاول اتذكر شو رفعت الاسبوع الي فات. ما بتتذكروا، وبدون ما تكتبوا ما في progressive overload اصلا.

5 كنت بتمرن 6 ايام وجسمي ما بلحق يرتاح من 3

التمرين الزيادة مش تمرين، هو تعب فوق تعب. والعضل بنبنى وانتو مرتاحين مش وانتو بالجيم.

الشي الوحيد الي بغير جسمكم

ال Progressive Overload

هو الي بجبر جسمكم يصير اقوى واكبر مع الوقت.

6-8

كل الدليل مبني على هدول الرقمين. لاقوا وزن بتفشلوا فيه بينهم, وبعدها شغلكم كله انكم تزيدوا عليه شوي شوي.

- اختاروا وزن بتفشلوا فيه بين 6 ل 8 عدات
- ضلوا على نفس الوزن ونفس التمرين
- مع الوقت عدد العدات رح يزيد لحاله
- اول ما توصلوا 9 عدات بهاد الوزن, زيدوا الوزن لحد ما ترجعوا تفشلوا بين 6 ل 8

ملاحظة

اذا عاملين 2 sets وبالاولى طلعت معكم 6 عدات بس, نزلوا الوزن بالثانية عشان تضلوا داخل ال 6 ل 8.

كيف تلاقوا وزن البداية

الصفحة الي قبل بتحكيكم اختاروا وزن بتفشلوا فيه بين 6 ل 8 عدات. ما حدا بعرف شو هاد الوزن اول يوم. هيك بتلاقوه، وبدي منكم تسووا هيك مرة وحدة بس لكل تمرين.

1 ابلشوا بوزن خفيف لدرجة محرجة

اخف من الي مفكرينه. البار الفاضي، او اقل وزن على الجهاز. انتو مش عم تختبروا حالكم، انتو عم تقيسوا.

2 سووا 8 عدات واحكموا

طلعت سهلة؟ هاد مش وزنكم. ارتاحوا دقيقة.

3 زيدوا اقل زيادة موجودة

غالبا 2.5 ل 5kg. وسووا 8 كمان مرة.

4 كرروا لحد ما جولة تصير صعبة فعليا حوالي العدة 6 ل

8

هاد وزن البداية. اكتبوه قبل ما تنسوه.

بعد اسبوعين او ثلاثة رح تكونوا عارفين رقمكم على كل جهاز بتستعملوه.

و4 جولات خفيفة عشان تلاقوا الوزن مش تمرين ضايع. هي الي بتخليكم 12 اسبوع تفوتوا على الجيم وانتو عارفين بالضبط شو تحطوا.

بدون هاي, ولا شي بشتغل

ارقامكم

ال progressive overload كله مبني على انكم تعرفوا شو سويتوا الاسبوع الي فات. وما بتتذكروا, مهما قلتوا رح اتذكر. بعد كل جولة اكتبوا: التمرين, الوزن, وعدد العادات. بس هيك. على ورقة او بال Notes بالتلفون.

الاثنين · Upper

40kg × 8, 7

Chest Press

45kg × 7, 6

Lat Pulldown

25kg × 8, 6

Shoulder Press

50kg × 6, 6

Cable Row

Chest Press

الاسبوع

40kg × 6, 6

الاول

40kg × 7, 6

الثاني

40kg × 8, 7

الثالث

45kg × 6, 5

الرابع

هاد نفس الشخص, 4 اسابيع. ما في شي خارق هون, في بس ارقام بتزيد شوي شوي. هيك بتعرفوا انكم ماشيين صح حتى لما المراية بتحكيلكم لا.

شو يعني تفشلوا

الفشل هو العدة الي ما بتطلع. مش العدة الي صعبت, ومش العدة الي قررتوا توقفوا عندها.

ال RIR

شو يعني بالجيم

RIR 0

خلصتوا, ما ضل ولا عدة

RIR 1

ضل عدة وحدة, بالعافية

RIR 2

ضل عدتين. صعب بس في هامش

RIR 3+

سهل عليكم, زيدوا الوزن

■ التمارين الكبيرة

Squat, Bench, Leg Press: وقفوا على العدة الي بتعرفوا انها ما رح تطلع. ما تجربوها وانتو تحت الحديد.

■ الاجهزة والكوابل

جربوا العدة الي حاسينها مستحيلة. احيانا بتطلع, ولما ما تطلع, هون الفشل الحقيقي. الجهاز بخليها آمنة.

بالبداية اغلب الناس بتوقف قبل الفشل ب 2 او 3 عدات وهي مفكرة حالها وصلت. هاد طبيعي. تقدير الفشل مهارة بتتعلموها بعد كم اسبوع, مش شي بتعرفوه من اول يوم.

كم يوم وكم جولة

قسموا اسبوعكم

الايام

التقسيم

Full Body

3 ايام

تمرين · راحة · تمرين · راحة · تمرين · راحة · راحة

Upper / Lower

4 ايام

راحة · راحة · Upper · Lower · راحة · Upper · Lower

Upper / Lower / Push / Pull / Legs

5 ايام

راحة · Legs · Pull · Push · راحة · Lower · Upper

الثلاثة كلهم بشتغلوا. الفرق مش بالنتيجة, الفرق بقديش بتقدروا تلتزموا. 3 ايام بتكملوهم اهم من 5 ايام بتوقفوا بعدهم بشهر.

وكم جولة

2 ل 3 جولات شغل لكل تمرين, و 10 ل 20 جولة بالاسبوع لكل عضلة.

جولتين بتعطوهم كل شي عندكم احسن من 5 جولات نص ضغط.

الصفحة الجاية: شو بتمرنوا بكل يوم من هذول

شو بتمرنوا بكل يوم

العضلات

اليوم

Everything, one session	Full Body
Chest, Back, Shoulders, Biceps, Triceps	Upper
Quads, Hamstrings, Glutes, Calves	Lower
Chest, Shoulders, Triceps	Push
Back, Biceps	Pull
Quads, Hamstrings, Glutes, Calves	Legs

هاي الصفحة بتحكي لكم اليوم لشو. ما بتحكي لكم اي تمرين تسووا, ولا كم جولة, ولا بأي ترتيب, لانه هاد برنامج وهاد دليل.

اختاروا حركات بتقدروا تتحكموا فيها وبتشتغل على العضلات المكتوبة, خلوها نفسها كم شهر, وخلوا ارقامكم تحكي لكم اذا الشغلة ماشية.

لاحظوا انه ما في عضلة بتتمرن يومين ورا بعض. هاد مش صدفة, هاي الراحة الي بتخلي التمرين الي فات يصير عضل.

قديش ترتاحوا بين الجولات

النوع

الراحة

التمارين الكبيرة

2 | 3 دقائق

الاجهزة والكوابل

1 | 2 دقيقة

انكم ترتاحوا اقل ما بحرق دهون اكثر. بس بخلي الجولة الجاية اسوأ، يعني وزن اقل، يعني overload اقل، يعني عضل اقل. انتو مش عم تسووا كارديو، انتو عم تحاولوا ترفعوا اكثر من الاسبوع الي فات.

الساعة موجودة عشان تخليكم صادقين مع حالكم، مش عشان تستعجلكم. الهدف الحقيقي بسيط: ترتاحوا كفاية انكم تعطوا الجولة الجاية كل الي عندكم.

**اذا ارتحتوا اقل عشان تخلصوا بسرعة، بتخسروا
الشي الي اجيتوا عشانه**

الاجهزة مش غش

المبتدئين مفكرين انه الاوزان الحرة هي التمرين الحقيقي والاجهزة غش. العكس بالضبط, وهاي الفكرة هي الي بتخلي ناس واقفة على جنب بالجيم ما بتسوي اشي.

■ الجهاز بثبتلكم الحركة

عشان هيك كل جهدكم بروح على العضلة بدل ما يروح على التوازن. وهاد بالضبط ليش قواعد الفشل الي فانت بتخليكم تضغطوا الاجهزة لآخر, وبتحكيكم توقفوا قبل على البار.

■ الاوزان الحرة لسا بتستاهل تتعلموها

بتبني تحكم وبتفيدكم برا الجيم كمان. بس مش باول اسبوع, ومش والجيم مليون وانتو محرجين.

■ ابلشوا اغلب شغللكم على الاجهزة

زيدوا حركة او ثنتين اوزان حرة بتقدروا تتحكموا فيها فعليا, وكبروا هاد الجزء كل ما زادت ثقتكم.

**احسن تمرين هو الي بتقدروا تسووه بقوة,
بأمان, وتعيدوه الاسبوع الجاي**

ما حدا فورمه صح من اول يوم

في ناس بتستنى تتعلم الفورم قبل ما تبلش. ما بتتعلم.
الفورم بتتعلموه وانتو بتسووا التمرين, مش وانتو بتتفرجوا
عليه.

الشي الوحيد الي بتحتاجوه بالبداية: وزن خفيف كفاية انكم
تتحكموا فيه, ومدى حركة كامل. نزلوا لآخر وطلعوا لآخر.
نص حركة بوزن كبير ما بتعطي اشي.

**اول كم اسبوع وزنكم رح يكون اقل من ما
بتقدروا تشيلوا, وهاد مقصود**

انتو عم تتعلموا الحركة, مش عم تثبتوا شي لحدا.

الاكل

بأبسط شكل ممكن

شغلتين بس بفرقوا.

■ السعرات بتحدد الاتجاه

بدكم تنزلوا؟ كلوا اقل من احتياجكم. بدكم تزيدوا؟ اكثر. ما في اكل بحرق دهون وما في اكل بسمن لحاله.

■ البروتين ببني

خذوا من 1.6 لـ 2.2g لكل kg من وزنكم باليوم. لو وزن 80kg يعني 130 لـ 175g, موزعين على 3 او 4 وجبات.

وبالبداية ما تحسبوا, ابلشوا بالصحن

كف ايد لـ كفين بروتين, قبضة او ثنتين خضار, حفنة نشويات (رز, بطاطا, خبز, شوفان), وابهام دهون (زيت زيتون, مكسرات, افوكادو).

الحساب ادق, وانا بحسب. بس اذا بلشتوا بالحساب من اول اسبوع, اغلبكم رح توقفوا بالشهر الاول. ابلشوا بالصحن, ولما يصير عادة, احسبوا.

ال Creatine, وبس

في مكمل واحد بس عنده دراسات كفاية انه يستاهل مصاريكم, وبتقدروا تبلشوه من اول يوم. مش لازم تكونوا متمرنين سنة عشان تبلشوه.

السؤال

الجواب

شو	Creatine Monohydrate, اي ماركة
قديش	3 ل 5g باليوم
متى	اي وقت, مع اكل او بدون
بس ايام التمرين؟	لا. كل يوم
فترة Loading؟	لا
توقفوه فترة وترجعوا؟	لا

هلا الجزء الصريح. هو كم بالمية, مش سحر. مع الشهور يعني عدة او ثنتين زيادة بالجولة, وشوية مي زيادة جوا العضلة. بس كم بالمية بكل تمرين لمدة سنة بتتجمع, وهو اكثر مكمل مدروس بالعالم, وسعره تقريبا زي قهوتين بالشهر.

الميزان ممكن يزيد 1 ل 2kg باول كم اسبوع. هاي مي جوا العضلة, مش دهون. لا تخافوا ولا توقفوا.

اشياء ما بتحتاجوها

■ كل المكملات الثانية

في واحد بس بستاهل, والو صفحة لحاله. ال Fat Burners, ال BCAA, ال Test Boosters, ال Pre Workout: كلها بتبيعكم احساس انكم عم تسووا شي. والبروتين بودر اكل مريح, مش مكمل.

■ الحزام

الحزام لاوزان ثقيلة جدا على ناس متقدمة. انتو بتحتاجوا بطن قوية, مش حزام.

■ الديتوكس والمشروبات الي بتحرق

ما في اشي بحرق. الكبد والكلى عندكم عم بسووا الشغلة من زمان وببلاش.

■ الكارديو عالي ريق

نفس الحرق بالاخر. وقت الكارديو بفرق بشي واحد بس, انه الوقت الي بتقدروا تكملوه.

■ الوجع كمقياس

في ناس ما بتوجع ابدا وعم تتطور, وفي ناس بتوجع كل مرة وعم تراوح مكانها. ارقامكم بتحكيلكم الحقيقة, مش العضلات.

توقعات واقعية

شو بصير باول سنة

الشهر 1 ل 2

المراية ما رح تتغير, بس ارقامكم رح تزيد بسرعة. لانه جسمكم عم يتعلم الحركة اكثر ما هو عم يبني عضل. هون اكثر مرحلة الناس بتوقف فيها, وهي بالضبط المرحلة الي الشغل فيها بشتغل.

الشهر 3 ل 6

اول ناس بتلاحظ, وغالبا مش انتو. حدا ثاني رح يحكيلكم. والاوزان الي كانت صعبة صارت عادية, والتمرين صار عادة مش قرار كل يوم.

الشهر 6 ل 12

هون بتشوفوا الفرق بالصور مش بالمراية. صوروا حالكم كل شهر بنفس المكان ونفس الاضاءة, لانه المراية بتشوفوها كل يوم وعشان هيك ما بتلاحظوا.

واقعيا, بسنة اولى تمرين جدي: حوالي 1kg عضل بالشهر للرجال وحوالي نصها للنساء, وهاد سقف بأحسن الظروف مش وعد.

كل شي بمكان واحد

كل الارقام بصفحة وحدة

8 J 6

العدات بالجولة

3 J 2

جولات الشغل لكل تمرين

20 J 10

جولات بالاسبوع لكل عضلة

توصلوا 9 عدات

زيدوا الوزن لما

1 J RIR 0

الضغط بجولات الشغل

2 J 3 دقائق

الراحة, تمارين كبيرة

1 J 2 دقيقة

الراحة, اجهزة

3 او 4 او 5

ايام بالاسبوع

1.6 J 2.2g لكل kg

البروتين

3 J 5g, كل يوم

ال Creatine

7 J 9 ساعات

النوم

8000 J 10000 باليوم

الخطوات

التمرين, الوزن, العادات

اكتبوا كل جولة

4 اسابيع

ما تغيروا اشى لمدة

خذوا سكرين شوت لهاي الصفحة وخلوها
بتلفونكم

قبل ما تسكروا الملف

شي واحد بس

مش لازم تطبقوا كل الي بهاد الدليل من بكرة. خذوا شي واحد: اختاروا تقسيمة, اكتبوا ارقامكم, وما تغيروا اشي لمدة 4 اسابيع.

بعد 4 اسابيع ارجعوا على ارقامكم. اذا الارقام زادت, انتو ماشيين صح. واذا ما زادت, شوفوا الثلاثة هدول قبل ما تغيروا البرنامج:

- ناموا 7 ل 9 ساعات. النوم هو وقت ما العضل بنبنى فعليا
- امشوا 8000 ل 10000 خطوة باليوم
- اشربوا مي طول اليوم, مش بس بالجيم

| شوي شوي, الطريق طويل

Anas Haddad.

انا مش دكتور ولا اخصائي تغذية. هاد الدليل تعليم عام مش خطة شخصية. اذا عندكم اي حالة صحية او اصابة, ارجعوا لدكتوركم قبل ما تبلشوا.