# جدول تمارين Full Body للمشغولين ورواد الأعمال

تضخيم وقوة في 45 دقيقة فقط — 3 أيام أسبوعيا | المدرب وليد المعداوي

## لماذا Full Body هو الأنسب لرواد الأعمال فوق الأربعين؟

• توفير هائل للوقت: 3 جلسات فقط أسبوعيا، كل جلسة 45-60 دقيقة كحد أقصى.
• استجابة هرمونية أعلى: تحفيز الجسم بالكامل يرفع هرمونات البناء الطبيعية (مهم جدا بعد الأربعين).
• مرونة عالية: إذا فاتتك جلسة بسبب سفر أو اجتماع، يمكنك تعويضها بسهولة دون اختلال الجدول.
• كفاءة 80/20: التمارين المركبة تعطيك 80% من النتائج باستثمار 20% من الوقت.
• حماية من الإرهاق الذهني: الالتزام بـ 45-60 دقيقة يمنع ارتفاع الكورتيزول الذي يهدم التركيز بعد الظهر.

## تقنية 5×5: سر الكفاءة العضلية

بدلا من عشرات التكرارات بأوزان خفيفة، نركز على 5 تكرارات بأوزان ثقيلة نسبيا لإرسال إشارة بناء قوية للجسم.

آلية التنفيذ لكل تمرين أساسي:

المجموعة 1 (إحماء): 60% من الوزن المستهدف

المجموعة 2 (تهيئة): 80% من الوزن المستهدف

المجموعات 3 و 4 و 5 (العمل): 100% من الوزن المستهدف لـ 5 تكرارات

ملاحظة: تمرين الرفعة الميتة (Deadlift) ينفذ 3×5 فقط لتجنب إرهاق الجهاز العصبي المركزي.

## التوزيع الأسبوعي الاستراتيجي

| اليوم | التركيز | التمارين الأساسية | الراحة بين المجموعات |
|---|---|---|---|
| السبت | الأساس القوي | سكوات + بنش + سحب | 60 ثانية |
| الأحد | راحة + إطالة | روتين صباحي 10 دقائق | - |
| الإثنين | صلابة القائد | ديدليفت + كتف | 60 ثانية |
| الثلاثاء | راحة + إطالة | روتين صباحي 10 دقائق | - |
| الأربعاء | التوازن والنمو | سكوات + صدر مائل | 60 ثانية |
| الخميس | راحة + إطالة | روتين صباحي 10 دقائق | - |
| الجمعة | راحة كاملة | تعافي عميق | - |

## يوم السبت — الأساس القوي

| التمرين | المجموعات | التكرارات | الراحة |
|---|---|---|---|
| Barbell Back Squat (قرفصاء خلفي) | 3 | 5 | 60 ث |
| Barbell Bench Press (ضغط صدر) | 3 | 5 | 60 ث |
| Bent Over Barbell Row (سحب منحن) | 3 | 5 | 60 ث |

تمارين مساعدة (مجموعة واحدة × 10-15): سحب بار للأعلى (Upright Row) | تمديد ترايسبس (Skullcrusher) | بايسبس دمبل | كيرل ساقين | Ab Rollouts

## يوم الإثنين — صلابة القائد

| التمرين | المجموعات | التكرارات | الراحة |
|---|---|---|---|
| Conventional Deadlift (رفعة ميتة) | 3 | 5 | 60 ث |
| Romanian Deadlift (رفعة رومانية) | 2 | 8-12 | 60 ث |
| Seated Barbell Shoulder Press (ضغط كتف) | 3 | 8-10 | 60 ث |

تمارين مساعدة (3 مجموعات × 10-15): عقلة واسعة (Pull Up) | غطس صدر (Chest Dip) | هز كتفين (Shrug) | سمانة | بلانك (Plank)

## يوم الأربعاء — التوازن والنمو

| التمرين | المجموعات | التكرارات | الراحة |
|---|---|---|---|
| Barbell Back Squat (قرفصاء خلفي) | 3 | 5 | 60 ث |
| Incline Dumbbell Bench Press (صدر مائل) | 3 | 5 | 60 ث |

تمارين مساعدة (مجموعة واحدة × 10-15): سحب دمبل ذراع واحد | ضغط أرنولد للكتف | تمديد ترايسبس بالبار | بايسبس بالبار | كيرل ساقين | تمارين بطن

نصيحة التقدم: حاول إضافة 2.5 كجم على السكوات مقارنة بيوم السبت.

## التعافي والإنتاجية: سر الاستدامة

• العضلات تنمو أثناء الراحة وليس داخل الصالة. أيام الراحة ضرورية للجهاز العصبي بعد الأربعين.
• روتين صباحي 10 دقائق في أيام الراحة (أحد، ثلاثاء، خميس): إطالات حركية + تنفس عميق + مشي خفيف.
• هذا الروتين يضخ الدم للعضلات، يقلل حمض اللاكتيك، ويرفع التركيز الذهني ليوم العمل.

## المكملات الموصى بها فوق الأربعين

• البروتين (Whey أو نباتي): 1.6-2.2 ج/كجم يوميا لمكافحة ضمور العضلات (ساركوبينيا).
• الكرياتين مونوهيدرات: 5 ج يوميا لزيادة القوة والطاقة + فوائد إدراكية مثبتة.
• فيتامين د + كالسيوم: لصحة العظام وكثافتها (استشر الطبيب للجرعة).
• أوميجا 3 (زيت سمك): تقليل الالتهاب، دعم المفاصل، صحة القلب والدماغ.

## نصائح للسفر ورحلات العمل

• إذا فاتتك جلسة بسبب سفر: استبدلها بتمارين وزن الجسم داخل الغرفة (ضغط، سكوات، بلانك).
• هذا يحافظ على النشاط العضلي ويمنع التراجع، ثم عد للجدول فور عودتك.
• المرونة هي ما يميز أي جدول رياضي ناجح لرواد الأعمال.

---

مدة التمرين المثالية: 45-60 دقيقة فقط. بعد ساعة يبدأ الكورتيزول بالارتفاع ويؤثر على تركيزك المهني.