جدول تمارين منزلي بدون أجهزة (4 أيام)

فزيك FAZEEK، جدول تمارين مجاني

لا تحتاج نادي لتتقدم. هذا الجدول يعتمد على وزن الجسم مع أدوات بيتية بسيطة (كرسي ثابت، حقيبة ظهر بكتب أو زجاجات ماء). التقدم يأتي بزيادة التكرارات ثم بتعديل الحركة لأصعب (تقليل نقاط الدعم، إبطاء النزول).

المستوى	الأيام	الهدف
مبتدئ إلى متوسط	4 أسبوعيًا	لياقة وقوة وشد

المكان	مدة الحصة	التقسيم
بدون أجهزة (كرسي وحقيبة ظهر اختياريًا)	35 إلى 45 دقيقة	علوي / سفلي بوزن الجسم

توزيع الأسبوع

الأحد: علوي، الاثنين: سفلي، الأربعاء: علوي، الخميس: سفلي. أيام الراحة مشي 30 دقيقة.

اليوم 1: علوي A (دفع) — صدر، كتف، ترايسبس

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	ضغط (Push-up) إن كان صعبًا افعله على الركبتين أو يديك على مرتفع	4 × 8-15	75 ث
2	ضغط مرتفع القدمين	3 × 6-12	75 ث
3	ضغط الكتف بوضع V (Pike Push-up)	3 × 6-10	75 ث
4	ترايسبس على كرسي ثابت (Dips)	3 × 8-12	60 ث
5	بلانك	3 × ثانية 30-60	45 ث

اليوم 2: سفلي A — أرجل ومؤخرة

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سكوات بوزن الجسم أو بحقيبة ظهر	4 × 12-20	75 ث
2	لانجز بالمشي أو ثابت	3 × 10-12 لكل رجل	75 ث
3	جسر الورك (Glute Bridge)	3 × 15-20	60 ث
4	رفع سمانة على حافة درجة	4 × 15-25	45 ث
5	ديد باغ (Dead Bug) للبطن	3 × 10 لكل جهة	45 ث

اليوم 3: علوي B (سحب ودفع) ظهر، كتف، ذراع

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	تجديف مقلوب تحت طاولة ثابتة أو بحقيبة اختر طاولة مستقرة جدًا أو استخدم حقيبة ثقيلة بالانحناء	4 × 8-12	75 ث
2	ضغط ضيق (Diamond Push-up)	3 × 6-12	75 ث
3	رفع جانبي بزجاجات ماء	3 × 12-20	45 ث
4	بايسبس بحقيبة أو أكياس	3 × 10-15	45 ث
5	سوبرمان (ظهر سفلي)	3 × 12-15	45 ث

اليوم 4: سفلي B أرجل ومؤخرة وبطن

#	التمرين	الجولات × التكرارات	الراحة
1	سكوات بلغاري (قدم خلفية على كرسي)	4 × 8-12 لكل رجل	90 ث
2	ديدلفت برجل واحدة بوزن الجسم	3 × 8-12 لكل رجل	75 ث
3	قفز سكوات (للياقة، إن كانت مفاصلك سليمة)	3 × 10-15	60 ث
4	جسر الورك برجل واحدة	3 × 10-15 لكل رجل	60 ث
5	رفع الأرجل الراقد	3 × 10-15	45 ث

التسخين قبل كل حصة

- 3 إلى 5 دقائق مشي سريع أو قفز حبل خفيف.
- دوائر الكتف والورك والكاحل 30 ثانية لكل مفصل.
- جولة تسخين من أول تمرين بنصف التكرارات.

كيف تتقدم

- ابدأ بنطاق التكرارات المكتوب. حين تصل لأعلى المدى في كل الجولات، انتقل إلى نسخة أصعب من الحركة (قدمان على مرتفع، رجل واحدة، حقيبة أثقل).
- إبطاء النزول إلى 3 ثوانٍ يرفع الصعوبة بدون أي معدات.
- سجّل تكراراتك كل حصة؛ الأرقام هي مقياس تقدمك الحقيقي.
- كل 6 إلى 8 أسابيع أسبوع تخفيف بنصف الجولات.

نصائح

- اختر كرسيًا أو طاولة ثابتة جدًا؛ السلامة قبل الصعوبة.
- إن توفرت أحزمة مقاومة أو دمبل خفيف فاستبدل بها تمارين الحقيبة.
- حين تنتقل لنادي، اترك التمارين الحرة الثقيلة لجدول المبتدئين أو الفل بدي.

هذا الجدول للأصحاء البالغين وليس بديلًا عن استشارة طبيب أو مدرب معتمد. توقف فور الشعور بألم حاد، واستشر مختصًا إن كانت لديك إصابة أو حالة مزمنة أو حمل.