

أكثر من 150 تمرين
و80 قاعدة تدريبية

المثقف
للنشر والتوزيع

د. مهدي سحساحي

فن كمال الأجسام

Art Of Bodybuilding



المحتويات

	فسحة تاريخية	الفصل الاول
8	فسحة تاريخية	
	أعرف جسمي	الفصل الثاني
14	المجموعة العضلية الأمامية	
15	المجموعة العضلية الخلفية	
16	الجهاز الحركي	
19	أنماط الجسم	
19	الانقباض العضلي	
21	العوامل المؤثرة على تنمية القوة العضلية	
25	طرق تنمية وتطوير القوة العضلية	
	أخطط لتدريباتي	الفصل الثالث
28	الأوزان الحرة	
28	الأجهزة	
29	اختيار التمارين	
30	المجموعات والتكرارات	
31	الأوزان	
36	الوقت تحت التوتر	
38	مدى الحركة	
39	وقت الراحة	
41	التنفس في كمال الاجسام	
42	مدة التدريب	
	كيف أتدرب	الفصل الرابع
44	عضلات الصدر	
58	عضلة الذراع الأمامية	
66	عضلات الكتفين	
76	عضلة الذراع الخلفية	
86	عضلات الظهر	
104	عضلات الساعد	
108	عضلات البطن	
112	عضلات الأطراف السفلية	
	ماذا يجب ان أعرف	الفصل الخامس
128	البرنامج التدريبي	
139	آلية حرق الدهون بين كمال الأجسام والتمارين القلبية وعائية	
148	كمال الأجسام عند النساء	
150	كمال الأجسام عند كبار السن	
152	التغذية الرياضية	
159	خاتمة	
160	قائمة المصادر	