

الإرشادات والتوصيات المهمة لبرنامج شد الجسم

الفئات المصمم لها البرنامج

- ١- مفهوم شد الجسم التقليدي بالتمارين (ليش تعتبر تقليدية)
- ٢- مفهوم شد الجسم الحديث بالتمارين (شنو الي يميزها عن الطريقة التقليدية)

انواع الاجسام الي محتاجة شد:

- ١- جسم مترهل / لا تسوي عملية شد قبل لا اتجهز جسمك والبرنامج راح يساعدك على التجهيز.
- ٢- جسم راخي راح يساعدك البرنامج في شده

نصائح لتطبيق تمارين ال Short Underload

- ١- التركيز في الاتجاه العكسي للانقباض العضلي.
- ٢- اختيار الاوزان التي تسبب جهد عضلي على المنطقة ممكن تعرضك لصعوبه في تكلمة آخر تكرارين من المطلوب منك.

نصائح لتطبيق تمارين ال Long Underload

- ١- تغيير الاتجاهات بشكل بسيط بين تكرار والآخر
- ٢- الحركة بتحكم وبيطئ.
- ٣- الوصول لمرحلة شد الجلد ولكن بعيداً عن الالم الشديد
- ٤- تغيير الاوران بين جلسه واخرى بحيث للوزن الخفيف تكون الحركة بطيئة جداً وللوزن الاعلى تكون بطيئة ولكن بسرعة اكبر من الوزن الخفيف.
- ٥- اختيار الاوزان التي تسبب جهد عضلي على المنطقة ممكن تعرضك لصعوبه في تكلمة آخر تكرارين من المطلوب منك.

التغذية اثناء البرنامج:

- ١- جرعة البروتين اليومية مقسومة على مجموع الوجبات ١.٤ الى ٢.٢ جم لكل كيلوجرام من وزن الجسم.
- ٢- جرعة الكاربوهيدرات ٤ الى ٧ جم لكل كيلو جرام من وزن الجسم
- ٣- شرب ما لا يقل عن ليترين الى ٣ لتر من الماء
- ٤- تجنب السكر المضاف في جميع الوجبات والاعتماد على السكر الطبيعي
- ٥- يمكن استخدام مكمل البروتين والكرياتين بحسب الجرعات التي تناسب جسمك (استشير اخصائي التغذية الرياضية) او اتبع التعليمات الموجودة على علبة المكمل الغذائي
- ٦- يمكن استخدام مكمل البروتين والكرياتين بحسب الجرعات التي تناسب جسمك (استشير اخصائي التغذية الرياضية) او اتبع التعليمات الموجودة على علبة المكمل الغذائي

النوم والراحة:

- ١- النوم ما لا يقل عن ٦ الى ٨ ساعات يومياً واذا كانت جودة النوم ضعيفة فيمكنك استخدام الى ١٠ غرام من مكمل ال melatonin قبل ذهابك للنوم ب ٢٠ دقيقة (يفضل استشارة الطبيب او اخصائي التغذية الرياضية)
- ٢- يمكنك استخدام الحمام الحار (الجاكوزي) تجنب حمامات الثلج.
- ٣- تجنب التمارين الهوائية في فترة البرنامج.
- ٤- لا تمارس اي نوع من انواع الرياضات الاخرى خلال فترة البرنامج واللتزم بجدول تمارين البرنامج.