



NUTRIVIVA

DR DIAA & DR ESRAA MOUSSA

01

THE HOME MOVEMENT EDITION

دليل التمرين المنزلي

Nutriviva | Move With Purpose



كارديو

ثبات وتوازن

مقاومة

تحت إشراف

Dr Daa & Dr Esraa Moussa



دليلك إلى البداية

كيف تستخدمين الدليل؟

START HERE

دليل عام للبالغات المبتدئات: تقوية الجزء السفلي، وثبات الجذع، ولياقة منخفضة التأثير. لا يحتاج أوزانا.

03

التسخين

٦ دقائق

04-09

تمارين المقاومة

٣ تمارين

10-13

ثبات الجذع

تمرينان

14-15

الكارديو

٢٠ دقيقة

16-18

التدرج والأمان

خطتك الأسبوعية

جهزي مرتبة ثابتة، مساحة خالية، ماء، وحذاء مناسباً. ابدئي بجولة أو جولتين، ثم زيدي بالتدرج.

الجولة = تنفيذ التكرارات المحددة مرة واحدة. العدة = حركة كاملة ذهاباً وعودة.

٠١ | تجهيز الجسم

تسخين ديناميكي

WARM-UP / 6 MINUTES

حركة هادئة ثم أسرع قليلا؛ الهدف دفع خفيف وتجهيز المفاصل، لا التعب قبل التمرين.

مشي في المكان

حركي الذراعين، وابدئي بخطوات صغيرة.

٠١

دقيقة

كتفان وذراعان

دوائر صغيرة مريحة للكتفين ثم للذراعين.

٠٢

دقيقة

خطوات جانبية

خطوة يمينا ثم يسارا مع ثني بسيط للركبة.

٠٣

دقيقة

تجهيز الحوض

ادفعي الحوض للخلف وعودي، والظهر محايد.

٠٤

دقيقة

كعبان وكاحلان

ارفعي الكعبين ببطء مع دعم ثابت عند الحاجة.

٠٥

دقيقة

سكوات قصير

انزلي مدى صغيرا ثم قفي من دون اندفاع.

٠٦

دقيقة

زودي المدة قليلا إذا ظل الجسم باردا. تجنبني دوائر الرقبة الكاملة أو أي حركة مؤلمة.



المقاومة | 01

السكوات

SQUAT



جولة إلى ٣ جولات

٨ إلى ١٢ عدة

العضلات المستهدفة

الفخذ الأمامي والمؤخرة. يعمل الجذع على تثبيت الجسم أثناء النزول والصعود.

القدم كاملة على الأرض، والركبتان في اتجاه أصابع القدم.



خطوة بخطوة

CONTROL BEFORE REPS

1 وضع البداية

قفي والقدمان بعرض الكتفين تقريبا، والأصابع للخارج قليلا.

2 تجهيز الجذع

شدّي البطن برفق، وأبقي الرقبة امتدادا للظهر والنظر أمامك.

3 النزول

اثني الركبتين والحوض معا كأنك تجلسين على كرسي خلفك.

4 اختيار العمق

انزلي فقط للمدى الذي تبقى فيه القدمان ثابتتين والظهر متحكما.

5 العودة

ادفعي الأرض بالقدم كاملة، واصعدي من دون قفل الركبتين بعنف.

التنفس والإيقاع

شهيق في النزول، وزفير في الصعود. خذي نحو ثانيتين للنزول، ثم اصعدي بتحكم.

تجنبي: ضم الركبتين للداخل؛ رفع الكعبين؛ النزول أعمق من قدرتك؛ الارتداد بسرعة من أسفل الحركة.



السكوات الواسع

SUMO SQUAT



جولة إلى ٣ جولات

٨ إلى ١٢ عدة

العضلات المستهدفة

المؤخرة والفخذ الأمامي، مع مشاركة العضلات الضامة في داخل الفخذ. ليس تمرينا لحرق دهون موضعية.

الفتحة المريحة أهم من الفتحة الأكبر؛ الركبتان تتبعان اتجاه القدمين.



خطوة بخطوة

CONTROL BEFORE REPS

1 فتحة القدمين

افتحي القدمين أوسع من الكتفين قليلا، من دون شد مزعج داخل الفخذ.

2 اتجاه الأصابع

وجهي الأصابع للخارج بزاوية مريحة تناسب حركة الحوض.

3 التثبيت

وزعي الوزن على القدمين، وثبتي البطن مع إبقاء الصدر مرتفعا براحة.

4 النزول

اثنى الحوض والركبتين، واجعليهما يتحركان في اتجاه أصابع القدم.

5 الصعود

ادفعي الأرض وعودي للوقوف من دون سحب الركبتين للداخل.

التنفس والإيقاع

شهيق عند النزول، وزفير عند العودة. حافظي على سرعة تسمح بالتحكم في الركبتين.

تجنبي: فتحة مبالغ فيها؛ التواء الركبة بعيدا عن اتجاه القدم؛ الميل الزائد للأمام؛ الارتداد بدل الصعود المتحكم.



رفع الحوض

GLUTE BRIDGE



جولة إلى ٣ جولات

١٠ إلى ١٥ عدة

العضلات المستهدفة

المؤخرة أساسا، مع مشاركة خلف الفخذ. تثبيت البطن يمنع المبالغة في تقوس أسفل الظهر.

ارفعي الحوض بالمؤخرة، وتوقفي قبل أن يتحول الرفع إلى تقوس في الظهر.



خطوة بخطوة

CONTROL BEFORE REPS

1 وضع البداية

استلقي على ظهرك، واثني الركبتين، وضعي القدمين بعرض الحوض.

2 تجهيز القدمين

ثبتي القدم كاملة على الأرض، والذراعين إلى جانبيك والرقبة مرتاحة.

3 رفع الحوض

شدي البطن والمؤخرة ثم ارفعي الحوض ببطء، دون دفع من الرقبة.

4 التثبيت

توقفي عندما يصطف الكتف والحوض والركبة تقريبا؛ اثبتي ثانية.

5 العودة

اخفضي الحوض بتحكم، ثم أعيدي الحركة من دون اندفاع.

التنفس والإيقاع

ازفري عند الرفع، وخذي شهيقا عند النزول. لا تحبسي النفس أثناء التثبيت.

تجنبي: رفع الحوض أكثر من اللازم؛ توسيع الركبتين أو ضمهما؛ تحميل الرقبة؛ الشعور بألم في أسفل الظهر.



بيرد دوج

BIRD DOG



جولة إلى جولتين

٦ إلى ٨ لكل جانب

العضلات المستهدفة

عضلات البطن ومثبتات الظهر والحوض. يدرّب الجسم على تحريك الأطراف مع بقاء الجذع ثابتاً.

تخلي كوب ماء على الحوض: لا تميليه يميناً أو يساراً أثناء المد.



خطوة بخطوة

CONTROL BEFORE REPS

الارتكاز

1

ابدئي على اليدين والركبتين: اليد تحت الكتف والركبة تحت الحوض.

الجذع والرقبة

2

ثبتي البطن، وانظري للأرض بحيث تكون الرقبة امتدادا للظهر.

المد المتعاكس

3

مدي ذراعا للأمام والساق المقابلة للخلف، حتى مستوى الجسم فقط.

التوازن

4

اثبتي ثانيتين إلى ثلاث؛ لا تدعي الحوض يدور أو الظهر يتقوس.

التبديل

5

عودي ببطء، ثم بدلي الطرفين. احسبي كل جهة على حدة.

التنفس والإيقاع

ازفري مع المد، وتنفسي بشكل طبيعي أثناء الثبات؛ خذي شهيقا عند العودة.

تجنبي: رفع الساق أعلى من الجسم؛ دوران الحوض؛ رفع الذقن للنظر أمامك؛ سرعة التبديل مع فقد الثبات.



ثبات الجذع | 05

البريدج بالتبادل

GLUTE BRIDGE MARCH



جولة إلى جولتين

٥ إلى ٨ لكل جانب

العضلات المستهدفة

المؤخرة ومثبتات الجذع والحوض. يزيد التحدي لأن الجسم يحافظ على الثبات مع تقليل نقاط الارتكاز.

رفع القدم قليلا مع حوض ثابت أفضل من رفع الركبة عاليا وهبوط الحوض.



خطوة بخطوة

CONTROL BEFORE REPS

1 بريدج ثابت

ابدئي بوضع الـبريدج العادي، والقدمان على الأرض والحوض مرتفع براحة.

2 تجهيز التبديل

ثبتي البطن، واجعلي جانبي الحوض في مستوى واحد.

3 رفع القدم

ارفعي قدما مسافة صغيرة، مع بقاء الركبة مثنية ومن دون رفع الحوض أكثر.

4 منع الهبوط

لا تسمحي للحوض بالهبوط أو الدوران. إن حدث ذلك، أعيدي القدم فورا.

5 العودة والتبديل

ضعي القدم بهدوء ثم ارفعي الأخرى. اخفضي الحوض إذا فقدت الثبات.

التنفس والإيقاع

ازفري عند رفع القدم وخذي شهيقا عند إعادتها. حافظي على إيقاع هادئ ومنتظم.

تجنبي: الاندفاع من قدم لأخرى؛ هبوط جانب من الحوض؛ تقويس الظهر؛ متابعة العادات بعد فقد التحكم.

كارديو بدون قفز

20 MIN LOW-IMPACT CARDIO

شدة متوسطة تسمح بالكلام، لكن الغناء يصبح صعبا. زبدي السرعة تدريجيا، ولا تطاردي الإرهاق.

00-03

مشي في المكان

تدرج هادئ

03-06

خطوة جانبية

إيقاع متوسط

06-09

رفع ركبة بالتبادل

ارتفاع مريح

09-12

فتح جانبي بدون قفز

قدم واحدة كل مرة

12-15

خطوة المتزلج

انتقال جانبي قصير

15-18

موجات سرعة

٣٠ ثانية أسرع / ٣٠ أهدأ

18-20

مشي أبطأ

خفض النبض تدريجيا

خطة مكتوبة لمدة ٢٠ دقيقة؛ لا تتضمن فيديو أو رقما ثابتا للسعرات.



اجعلي الحركة مناسبة لك

كيف تتحركين بأمان؟

LOW IMPACT / HIGH CONSISTENCY

الخطوة الجانبية

خطوة إلى اليمين ثم ضم القدم اليسرى، والعكس. أضيفي حركة ذراعين خفيفة.

رفع الركبة

ارفعي الركبة لارتفاع مريح ثم بدلي. حافظي على الجذع مستقيما ولا تشدي الرقبة.

الفتح الجانبي

بدل القفز: افتحي قدما للجانب ثم أعيديها، وبدلي. ارفعي الذراعين فقط بمدى مريح.

خطوة المتزلج

انقلي الوزن من جانب لآخر مع ثني خفيف للركبة. لا يلزم قفز أو تقاطع عميق للساقين.

إذا كان التنفس صعبا: قللي مدى الحركة أو عودي للمشي الهادئ، يمكنك البدء بخمس إلى عشر دقائق، ثم زيادة المدة.



تقدم يناسبك

BUILD A ROUTINE

ابدئي بيومين إلى ثلاثة أيام غير متتالية أسبوعيا. الأعداد المقترحة نقطة بداية، وليست اختبارا يجب اجتيازه.

الأسبوع الأول

جولة واحدة للتعلم؛ اجعلي آخر عدة بنفس جودة الأولى.

الأسبوع الثاني

أضيفي جولة إذا كان الأداء مريحا والتعافي جيدا.

الأسبوع الثالث

ارفعي التكرارات داخل النطاق المحدد، قبل إضافة تحد جديد.

الأسبوع الرابع

أضيفي جولة مقاومة ثالثة عند القدرة، أو حافظي على المستوى الحالي.

استريحي ٤٥ إلى ٧٥ ثانية بين الجولات، وزيدي الراحة عند الحاجة. لا تزيدي العدد والسرعة والصعوبة معا.



استمعي لجسمك

MOVE WELL. RECOVER WELL.

بعد الجلسة

امشي بهدوء، ثم أطيلي الساق والفخذ بلطف لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية لكل جانب، دون ارتداد أو ألم. إجمالي التهدئة ٣ إلى ٥ دقائق.

توقفي عن التمرين

عند ألم حاد أو متزايد، دوخة أو ضيق نفس غير معتاد. ألم الصدر أو الإغماء أو صعوبة التنفس الشديدة تستلزم مساعدة طبية عاجلة.

التعديل جزء من التدريب

قللي مدى السكوات أو استخدمي كرسيًا ثابتًا. في بيرد دوج مدي طرفًا واحدًا. وعند صعوبة البريدج بالتبادل، عودي للبريدج العادي.

وجود إصابة، حمل أو فترة ما بعد الولادة، جراحة حديثة أو مرض مزمن يستلزم تقييمًا مناسبًا قبل تطبيق البرنامج. هذا دليل عام، وليس وصفة علاجية فردية.



مرجع سريع

تابعي الجودة أولا

YOUR WEEKLY CHECK-IN

☐ تحركت دون ألم، وبقيت مسيطرة على الوضعية.

☐ تنفست طوال الحركة ولم أحبس نفسي.

☐ اخترت عددا يناسب قدرتي الحالية.

ملاحظتي للجلسة القادمة

للياقة الشاملة، تحتاج الخطة على المدى الطويل إلى تدريب بقية العضلات أيضا، مثل الصدر والظهر والذراعين. توصي الإرشادات العامة بنشاط هوائي معتدل ١٥٠ دقيقة أسبوعيا وتقوية العضلات يومين على الأقل، مع التدرج حسب القدرة.

للمراجعة والاطلاع

ACE | Bodyweight Squat

ACE | Glute Bridge

ACE | Bird Dog

CDC | Adult Activity Guidelines

CDC | Talk Test & Exercise Intensity

الصور رسوم توضيحية مولدة، والنصوص مكتوبة بخط Cairo الحقيقي. الأعداد والتدرج مقترحات عامة قابلة للتعديل.