**Donor Unknown forum - Donor Unknown**
Generated: 22 November, 2026, 21:49

# أهم الأجهزة والأدوات لممارسة الرياضة

Posted by salyahmed - 2023/02/16 00:03

سوف نذكر لكم في هذا الموضوع أهم الأدوات التي ستحقق لك منفعة ملموسة ودفع المال لشراؤها قرار
صحيح 100% لأن العائد منها واقعي وذو أهمية ضخمة ومبهرة شرط الإلتزام بالتمارين المنزلية
وإجراء التمرين بالأدوات على نحو لائق وبإتباع مجرى رياضي ملائم ،وسوف نذكر لك جميع معدة مع
التدريبات الخاصة بها كما ياتي :

أولاً الدمبل

الدمبلز معدات مهمة ونافعة جداً وأفضل الأدوات الرياضية التي ننصحك بإمتلاكها , ومن الأفضل
شراء وزنين مختلفين أي 2 دمبل وزن خفيف و 2 دمبل وزن ثقيل , وهذا لأن عضلات جسمك تتنوع في الحجم
ومقدرة التحمل ونعني بهذا أن هنالك عضلة صغيرة شبيه الباي سيبس تتحمل وزن خفيف فيجب تمرينها
بوزن ضئيل شبيه 2 كيلو جرام وهناك عضلات ضخمة شبيه عضلات الظهر والأكتاف ينبغي تمرينها بوزن
هائل شبيه دمبل 4 أو 5 كيلو جرام ريثما يصبح تمرينك لائق , ونأتي هنا لأشهر الأسئلة وهي :

ما هي تلك أوزان الأثقال المناسبة للنساء؟

وفي الواقع عزيزتي لا يمكننا أن نخصص أوزان محددة ونقص أنها أوزان السيدات فهذا خاطئا الوزن
الملائم لك كفتاة يستند علي جاذبية تحملك وتسطيع إدراك هل الوزن ملائم أم لا بعمل محاولة طفيفة
قبل التسوق .
وهي وظائف تدريب بالدمبل في متجر الأدوات الرياضية ف علي سبيل المثال قومي بعمل 10 عدات بالوزن
فإذا قد كان الوزن ثقيل بشكل كبيرً أي لا تسطيع رفعه أو استجواب العدات به فهو ليست ملائم , أما
إذا قد كان الوزن ثقيل وفي ذات التوقيت يتاح إجراء التدريب به فهو ملائم , وفي وضعية محاولة
الوزن ولاحظت أنه خفيف بشكل كبيرً ولا يجسد أي ثقل فهو ليست ملائم ولا منفعة منه .

منفعة الدمبل أو الأوزان هي وظائف صنف من التنزيل والجهاد علي العضلات وعند إجراء التدريب به
وتكرار سقوط تلك الجهاد علي العضلة من الممكن أن ينشأ الفشل العضلي ووصولك للهايبر
تروفي ( الفشل العضلي ) عن طريق الدمبل هو المؤشر علي أن تمرينك لائق وممتاز , لهذا ننصحك بشراء
أوزان غير مشابهة وأن يجسد الوزن صنف من الجهاد علي الجسد .
والأوزان تستحق الشراء لأن بها تسطيع تدريب أنسجة عضلية الأكتاف والأفخاذ والظهر والمعدة
والذراعين

ثانياً كرة اليوجا ( الكرة السويسرية )

هي كرة مطاطية صاحبة منفعة ضخمة بشكل كبيرً وتسطيع الإستعانة بها في إجراء تدريبات المعدة
والخصر وتحت الظهر تدريبات ال core الخاصه بمحيط الخصر

ثالثاً رباط القفز

وبالرغم من سعره المنخفض سوى أنه من أفضل الأدوات الرياضية المنزلية ويستخدم لأداء تدريبات
الكارديو المبهرة والباهرة التي تعاون علي حرق الدهون , وعند التمرين علي التدريب به وإتقانه
سوف تشعرين بالفرح واللذة الضخمة لدى إجراء تدريبات كارديو القفز بالحبل النافعة
ووجعُسلية .( وهنا لينك أجمل كارديو لحرق الدهون )

1 / 2

Resistance Band :

Resistance Rope:

roller Foam