

صحة الرجال

الدليل الكامل

أكثر من ٤٠٠ تمرين
لن تحتاج إلى الذهاب إلى الجمنزيوم

للتدرّب في المنزل

لو شولر
مدير قسم اللياقة بمجلة صحة الرجال
ومايكيل ميجيا

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore

المحتويات

ج	تمهيد
و	شكر وتقدير
ح	مقدمة
الجزء ١: بناء العضلات في المنزل	
٣	الفصل ١: هل التدريب في المنزل مثل التدريب في الجمنزيوم
٧	الفصل ٢: تعرف على عضلاتك
١٩	الفصل ٣: منزلك كصالحة جمنزيوم
٢٣	الفصل ٤: الإعداد
الجزء ٢: برامج التدريب في المنزل	
٤٩	الفصل ٥: تصميم برامج التدريب
٥٩	الفصل ٦: التدريب باستخدام ثقل الجسم
١١٣	الفصل ٧: الدمبل: الاختيار الذكي

١٦٣	الفصل ٨: بار واحد، ومقعد واحد، وجسم واحد
٢٠٣	الفصل ٩: بكرة الحبل: ذات الاستخدامات المتعددة
٢٧١	الفصل ١٠: جهاز الأحلام: الجهاز متعدد الأجزاء
٢٨٣	الفصل ١١: أربعة برامج تدريبية من لديه كل الأدوات
٢٩٣	الفصل ١٢: آمن بالمنزل
٢٩٧	الفصل ١٣: كيف حالك الآن؟
٣٠٥	الفصل ١٤: نقص الحديد

الجزء ٣ : العرق بالمنزل

٣١٣	الفصل ١٥: التدريب لأداء اللعبات الرياضية
٣٢٣	الفصل ١٦: تمارين القلب
٣٢٧	الفصل ١٧: معدات تدريبات القلب المنزلية
٣٣٥	الفصل ١٨: المدربون الشخصيون: نعم يمكنهم أن يفيدوك
٣٤٧	الفصل ١٩: أجهزة التدريبات التي تظهر في الإعلانات التجارية
٣٥١	الفصل ٢٠: أشرطة فيديو التمارين المفضلة لدينا