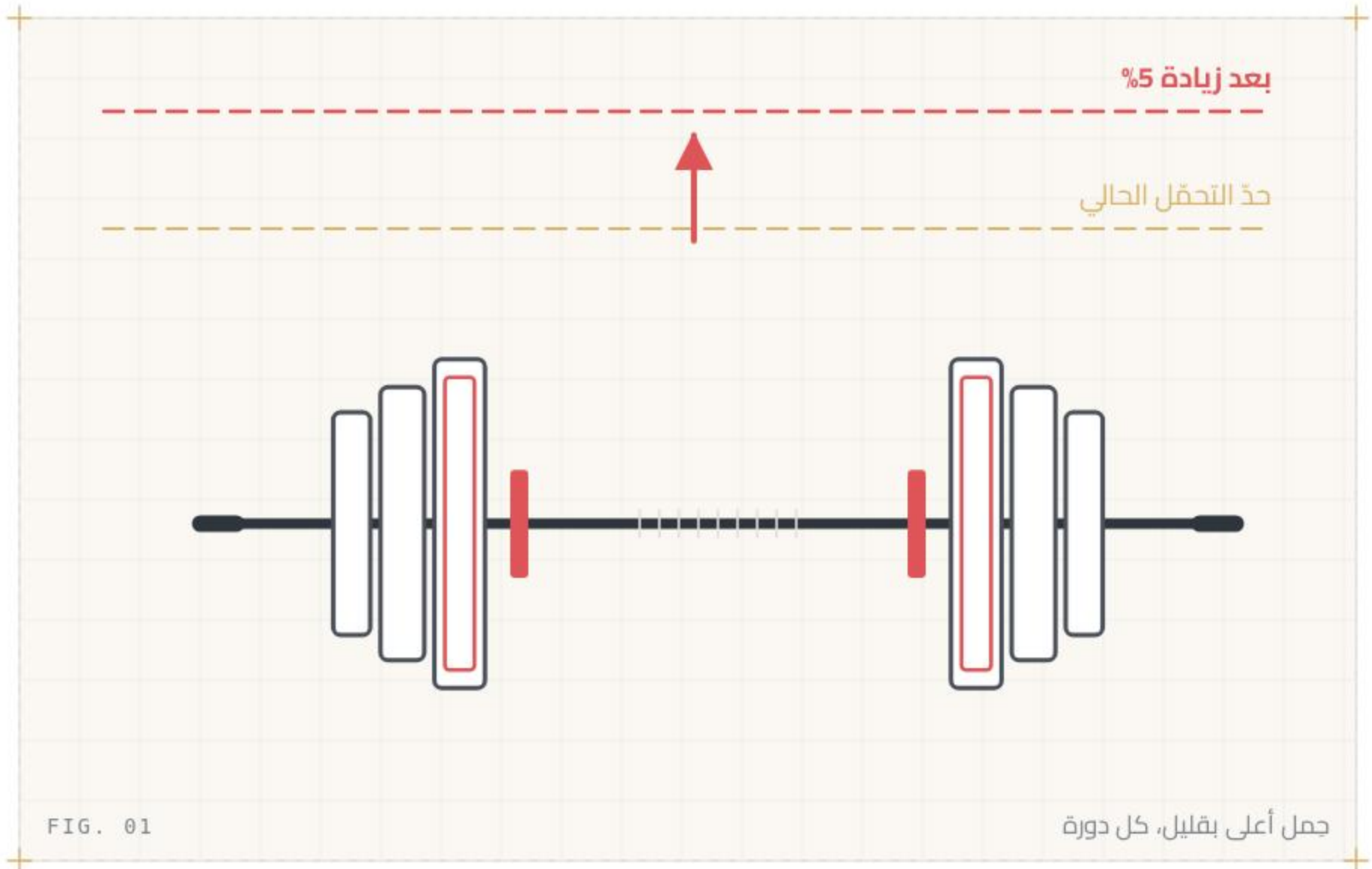




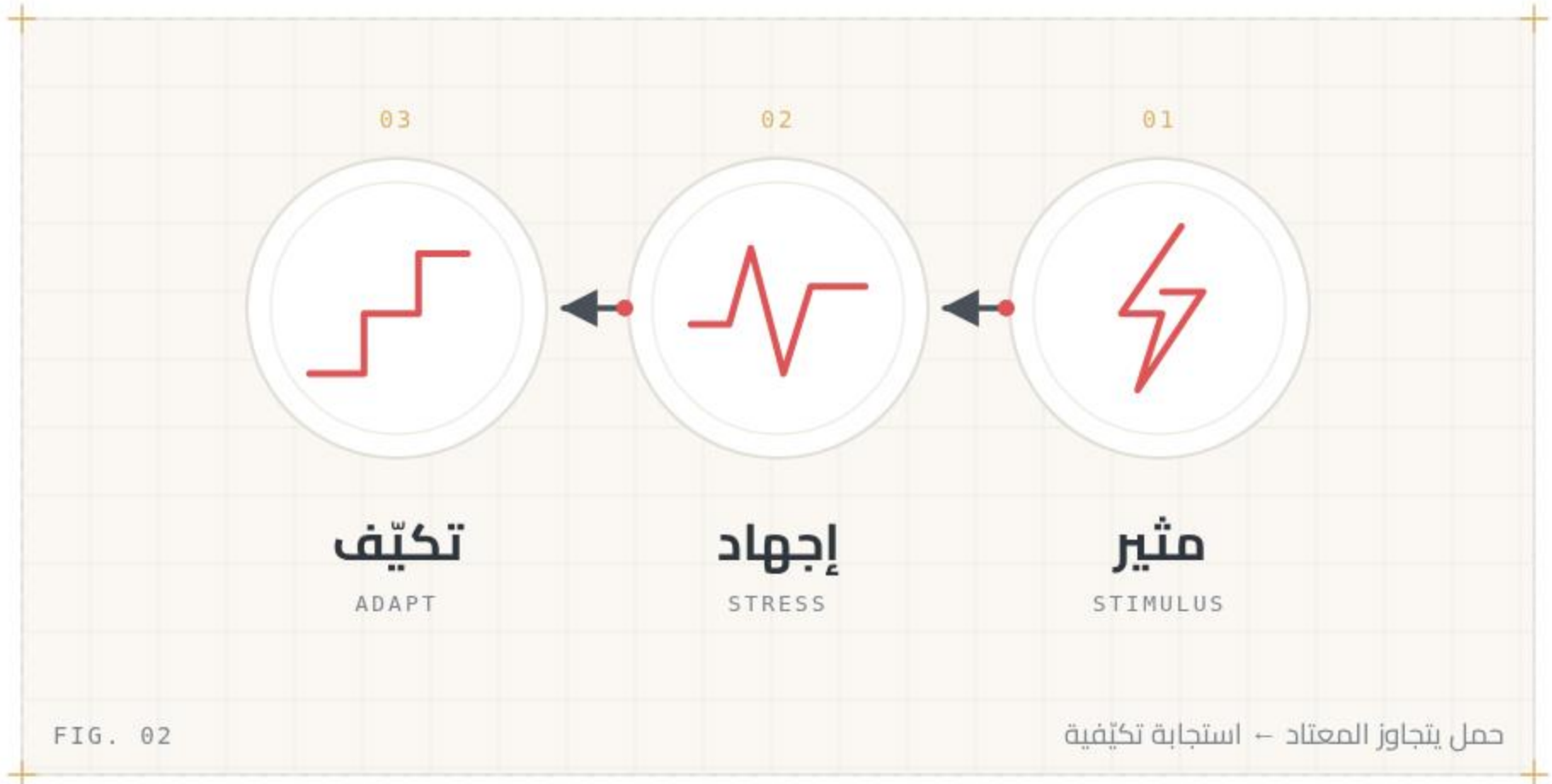
الحمل التدريجي

لماذا يتوقف جسمك عن التطور
رغم انتظامك على التدريب؟



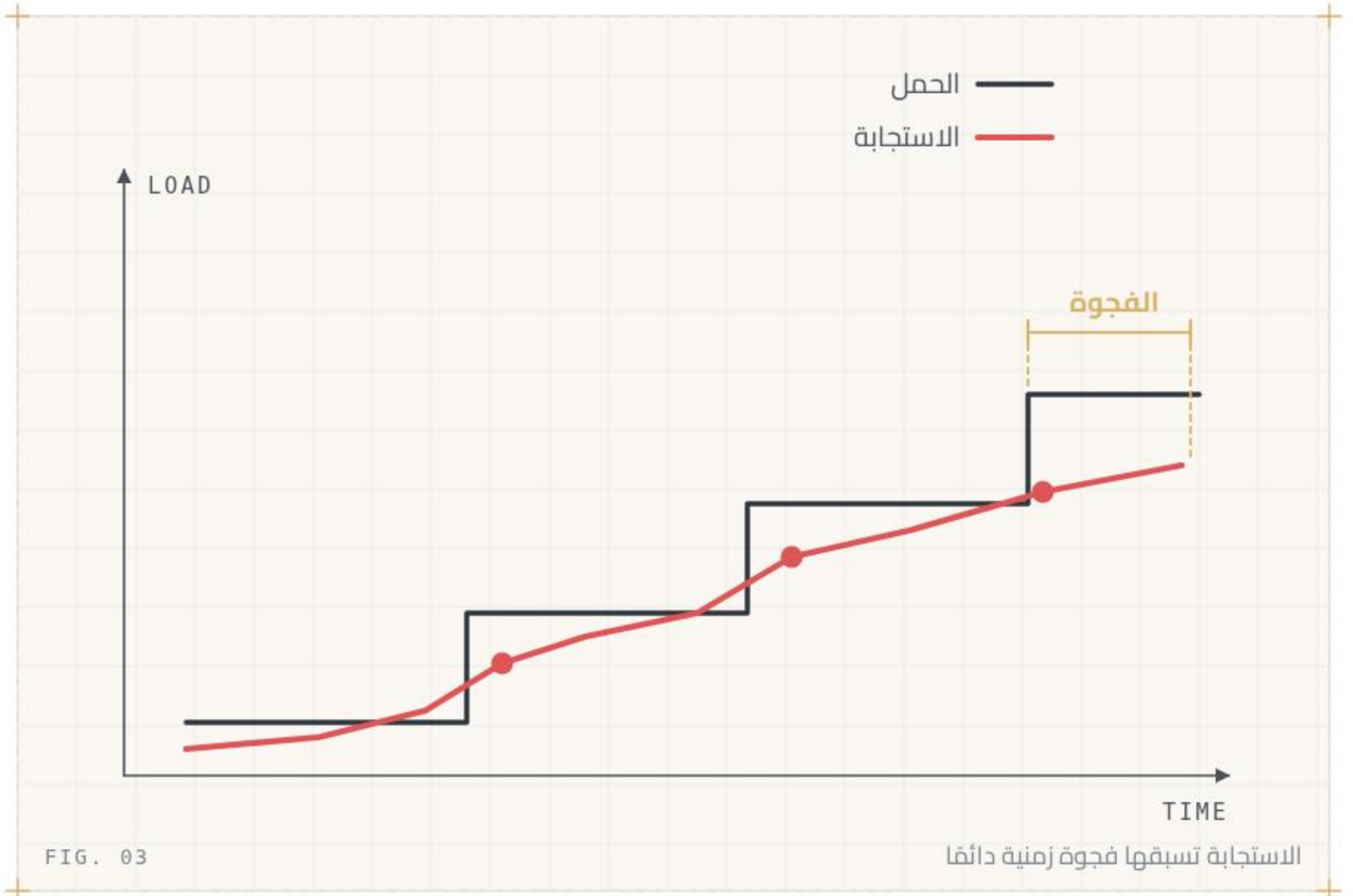
ما هو الحمل التدريجي؟

زيادة تدريجية في مثير التدريب تفوق ما اعتاده الجسم، فتجبره على التكيف بدل أن يُبقيه في منطقة الراحة.



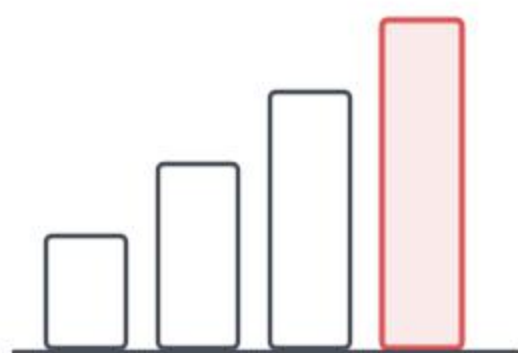
التكيف ليس حدثًا، بل استجابة.

الجسم يقاوم التغيير حتى يتجاوز الحمل حدّه المعتاد،
ثم يستجيب متأخرًا بخطوة واحدة.



أين تزيد الحمل؟

ثلاثة متغيرات، وغيّر واحدًا فقط في كل مرة.



01

الحجم

مجموعات أو تكرارات أكثر بنفس الوزن.



02

الشدة

وزن أعلى بنفس عدد التكرارات.



03

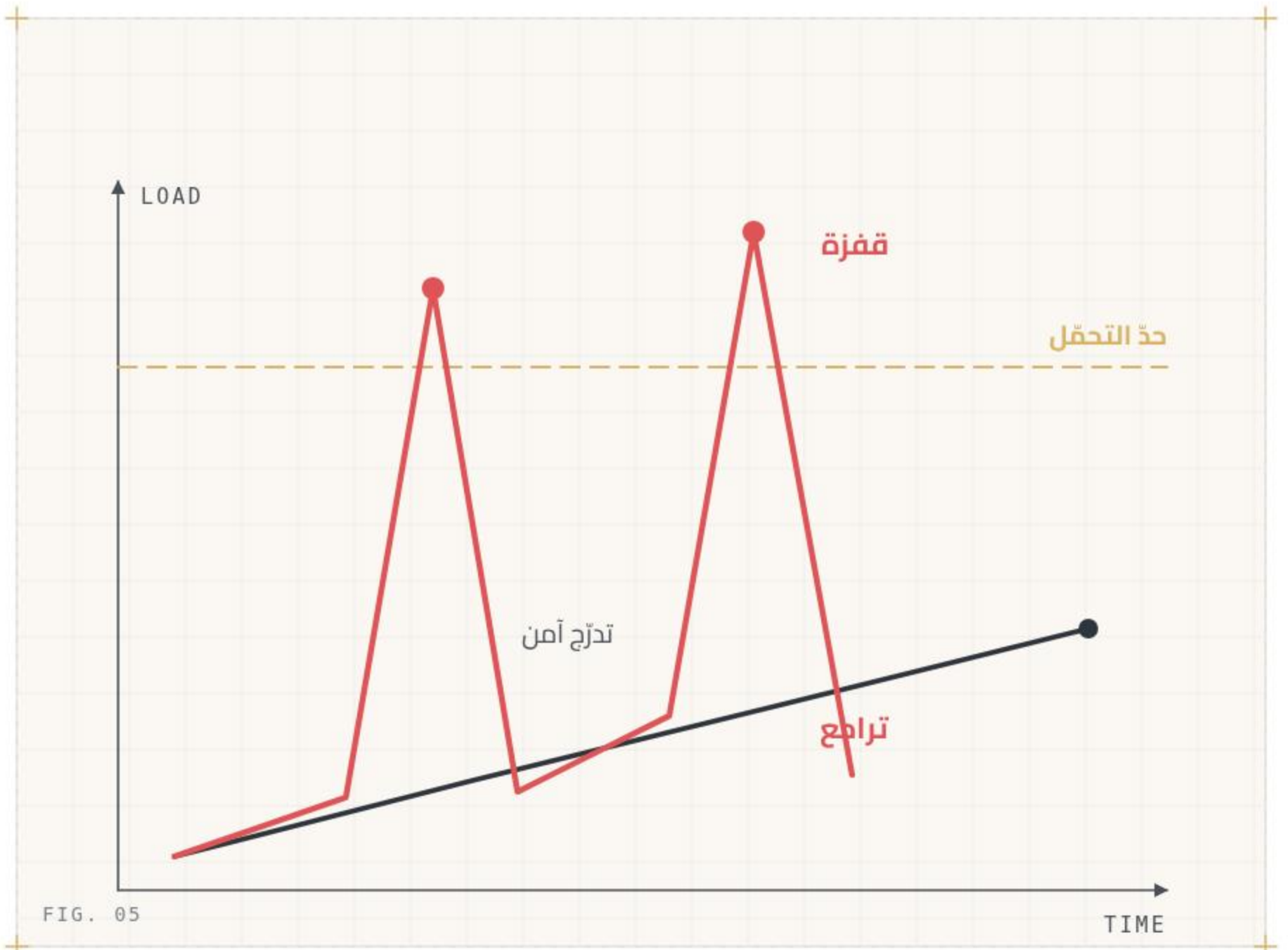
التكرار

جلسة إضافية في الأسبوع.

قاعدة: متغير واحد كل 1-2 أسبوع.

القفزة المفاجئة

رفع الحمل بأكثر من 10% في مرة واحدة يقطع التكيف.



القاعدة: ارفع 2.5-5% فقط، وابق تحت حدّ التحمّل.

الأرقام المطلقة تهتم أقل من اتجاه المنحنى.

كيف تطبقه؟

أربع خطوات، دورة كل 4-6 أسابيع.

سجل أدائك

01 WK 01

الوزن والتكرارات ودرجة الجهد لكل تمرين.

ثبت 2-3 أسابيع

02 WK 02-03

نفس الحمل حتى تتوقف الزيادة الطبيعية.

أضف 2.5-5%

03 WK 04

وزناً أو تكراراً أو مجموعة واحدة فقط.

أعد التقييم

04 WK 05-06

ثم ابدأ الدورة من جديد على أساسك الجديد.





الخلاصة

التقدّم ليس صدفة.

سجّل. اضبط. كرّر.

حمل يتجاوز أمس بقليل،
ورقم يخبرك أنك تجاوزته.

احفظ الشريحة، وطبّقها هذا الأسبوع.

