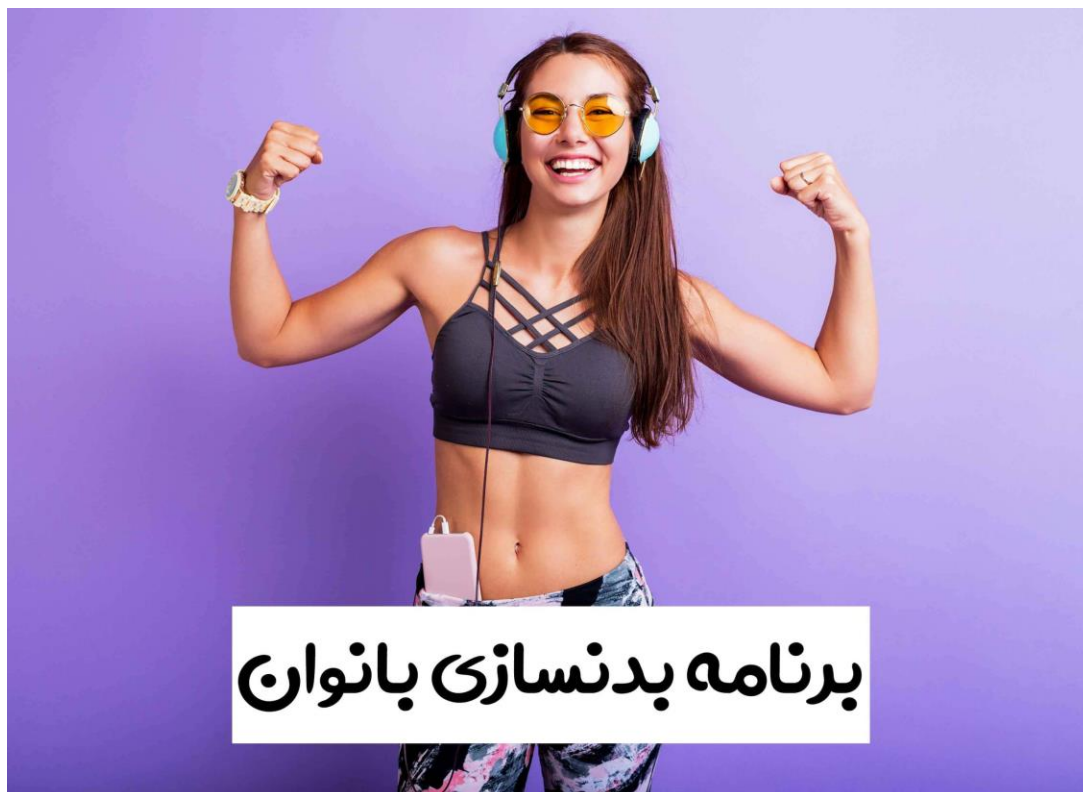


برنامه بدنسازی بانوان

برنامه بدنسازی بانوان رایگان را میتوانید در این پست دریافت کنید.
امروز به شما بانوان گرامی یک برنامه تمرینی عالی بدنسازی ارائه میکنیم.
این برنامه به شما کمک میکند هم بدن خوش فرمی بسازید و هم چربی سوزی کنید
برای آشنایی با این برنامه ورزشی ادامه مقاله را از دست ندهید

برنامه بدنسازی بانوان چطور است ؟



این برنامه به مختص بانوان تنظیم است و به شما در موارد مختلفی کمک میکند.
برای مثال این برنامه تمرکز خاصی روی عضلات پایین تنه دارد و آن ها را تقویت میکند.
اگر میخواهید پا و باسن خوش فرم تری داشته باشید این برنامه مناسب شما است.
تمرکز بعدی این برنامه عضلات شکم است.
اگر شکم افتاده ای دارید نگران نباشید این برنامه به شما کمک میکند عضلات شکم را تقویت کنید.
در نهایت اگر میخواهید به یک اندام ایده آل برسید کافی است این برنامه را به مدت حداقل ۳ ماه انجام دهید.
در ادامه با حرکات برنامه ورزشی بانوان آشنا خواهیم شد

برنامه بدنسازی بانوان

برنامه ورزشی بدنسازی خانم ها را چگونه اجرا کنم ؟



برنامه بدنسازی را چگونه اجرا کنم ؟

این برنامه شامل چندین تمرین برای عضلات مختلف است

برای مثال ما تمرین برای شکم و پا داریم

شما باید هر عضله را در یک روز تمرین دهید

برای مثال شما روز اول فقط باید پا کار کنید و روزی بعدی فقط باید سینه کار کنید

این برنامه را میتوانید ۶ تا ۸ هفته اجرا کنید

لازم به ذکر است که تمرینات باسن باید در روز حرکات پا انجام شود

برنامه عضلات پا مختص بانوان

برنامه بدنسازی بانوان



برنامه پا بانوان

در این بخش حرکاتی که برای روز پا باید انجام دهید را بررسی میکنیم

تمرینات باسن هم باید در روز پا انجام دهید

تمرین های زیر باسن، جلو پا، پشت پا و ساق شما را هدف قرار میدهد
سعی کنید حرکات زیر را کامل انجام دهید تا عضلات شما به خوبی شکل بگیرد

تمرینات روز پا را با تمرین های جلو پا شروع کنید و بعد پشت پا کار کنید و در آخر حرکات باسن را اجرا کنید : نکته
اگر در ناحیه باسن ضعف دارید میتوانید در اول تمرین با باسن شروع کنید و با جلو پا تمرین را به پایان برسانید

نام حرکت

جلو پا دستگاه

پرس پا دستگاه

اسکوات هالتر

اسکوات دمبل

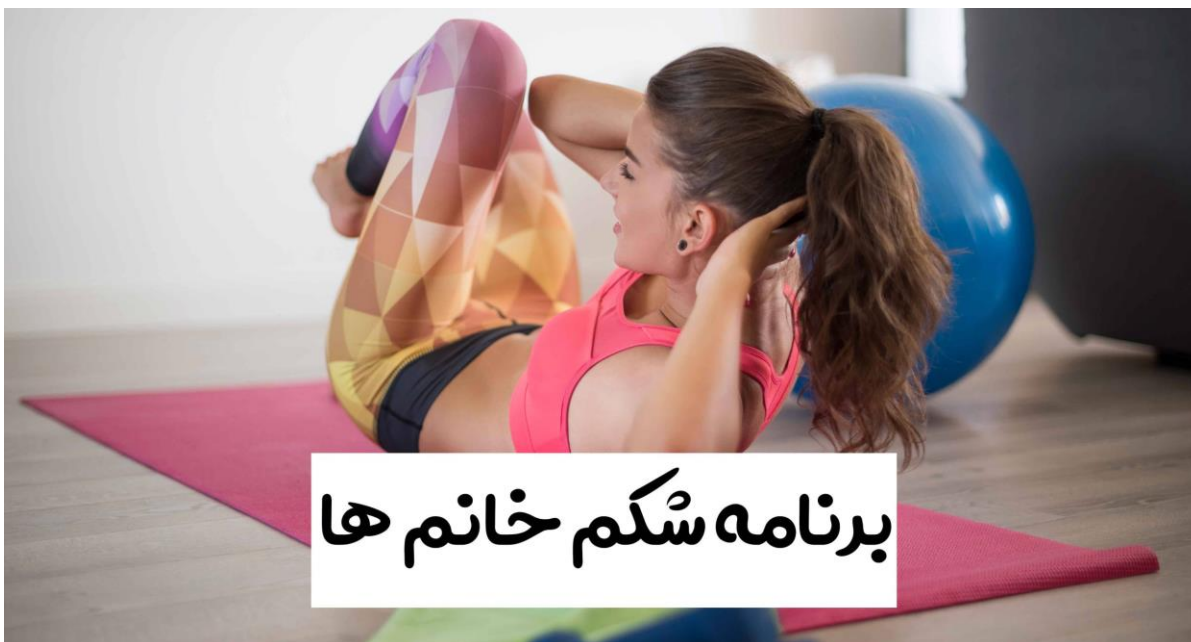
ساق پا

برنامه بدنسازی بانوان

باسن با هالتر

پشت پا هالتر

برنامه تمرینی شکم برای خانم ها



برنامه شکم خانم ها

عضله مهم بعدی که حتما باید آن را تمرین دهید عضله شکم است.

بیشترین نما را شکم دارد که باید حتما به آن توجه کرد.

در تمرینات این بخش ما عضله شکم را کامل درگیر خواهیم کرد.

اگر تمرین های زیر را به خوبی انجام دهید شکم شما فرم بهتری خواهد گرفت.

در روز شکم ابتدا خوب گرم کنید تا دچار گرفتگی کمر نشوید.

نام حرکت

شکم دراز و نشست

شکم دراز و نشست

برنامه بدنسازی بانوان

شکم خلبانی پا جمع

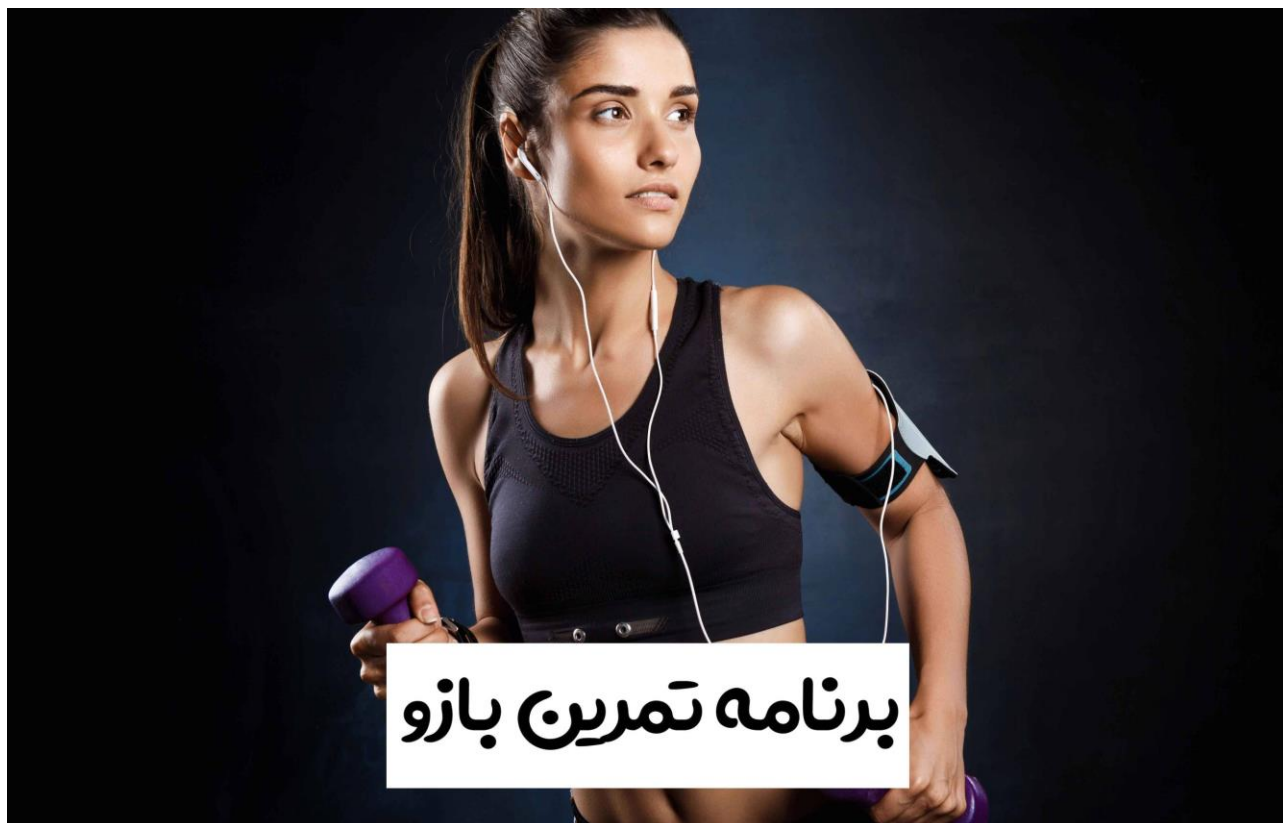
زیر شکم پا صاف روی میز شیب دار

پهلوی با دمبل

پهلوی مسگری

پهلوی با سیم کش

برنامه بدنسازی بانوان بازو



عضله بعدی که قصد تمرین دادن آن را داریم عضله بازو است

این عضله شامل دو بخش جلو بازو و پشت بازو است که باید هر دو بخش را خوب تمرین دهید

تمرینات را دقیق انجام دهید و هیچ کدام را جا نیندازید

برنامه بدنسازی بانوان

شاید برای شما سوال ایجاد شده باشد که باید اول تمرین های جلو بازو را انجام دهیم یا پشت بازو ؟ : نکته پاسخ این سوال بستگی به شما دارد! در هر قسمت که ضعف دارید تمرین را با آن شروع کنید . با این کار اول تمرین که انرژی بیشتری دارید عضله ضعیف تر را بهتر تمرین می دهید

نام حرکت

جلو بازو دمبل تناوبی

جلو بازو هالتر ۳ حالت

جلو بازو لاری دستگاه

جلو بازو سیم کش فیگوری

پشت بازو سیم کش طناب

پشت بازو هالتر

ساعد هالتر

برنامه تمرین سینه



تمرین بعدی که باید انجام دهید تمرینات عضله سینه است

برنامه بدنسازی بانوان

این تمرینات به خوش فرم تر شدن سینه و چربی سوزی کمک میکند

سعی کنید حرکات سینه را کامل انجام دهید

قبل از شروع به اجرا حرکات باید خوب گرم کنید : نکته
در گرم کردن روز سینه باید عضله سینه به همراه عضله سر شانه گرم شود تا آسیب نبینید

نام حرکت

پرس سینه هالتر

پرس سینه دمبل

فلای سینه دستگاه

پرس سینه دستگاه

پرس بالا سینه دستگاه

پرس زیر سینه دستگاه

پارالل

برنامه تمرین سر شانه



برنامه بدنسازی بانوان

آخرین عضله ای که باید تمرین دهید عضله سر شانه است

این عضله از عضلات مهم است و شامل ۳ بخش است

در این تمرینات ۳ بخش این عضله را تمرین می‌دهیم

نام حرکت

سر شانه دمبل پرس

سر شانه هالتر از جلو

سر شانه نشر از جانب

سر شانه هالتر از پشت

سر شانه دمبل از روبرو

سر شانه نشر از جانب خم روی میز بالا سینه

فلای بک

برنامه بدنسازی بانوان زیر بغل

برنامه بدنسازی بانوان



برنامه بانوان زیر بغل

در این بخش تمرینات عضلات پشت را انجام می‌دهیم

این عضله از عضلات بسیار مهم است و به تقویت فرم بدن شما کمک میکند

همچنین عضلات پشت از عضلات بزرگ است بنابراین باید حتما این تمرینات را انجام دهید

حرکات زیر بغل را باید آرام اجرا کنید تا بیشترین فشار به عضله هدف وارد شود : نکته
اگر اجرا حرکات را بلد نیستید حتما از یک مربی کمک بگیرید

میتوانید برای این منظور روی فیت شو حساب باز کنید

نام حرکت

زیر بغل قایقی

Ez لیفت با هالتر

هالتر خم مچ برعکس

H زیر بغل دستگاه

فیله کمر

برنامه بدنسازی بانوان

بار فیکس

بار فیکس مچ برعکس

سوالات متداول

آیا خانم ها با بدنسازی میتوانند لاغر شوند؟

آیا با انجام تمرین بدنسازی بدن خانم ها زشت و مردانه میشود ؟

نتیجه گیری

در این پست شما را با یک **برنامه بدنسازی بانوان و کاملاً رایگان** آشنا کردیم

اگر در مورد این برنامه سوال داشتید حتما در قسمت نظرات از ما بپرسید

این برنامه را از بخش زیر دانلود کنید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید **PDF** همچنین فایل