

برنامه بدنسازی مبتدی

برنامه بدنسازی مبتدی ماه اول را در این پست رایگان دریافت کنید.
امروز با آموزش کاملا تصویری به شما یک برنامه بدنسازی برای شروع می‌دهیم.
این برنامه برای افراد تازه کار است تا هم چربی بسوزانید و هم عضله بسازید.
در ادامه برای آشنایی با این برنامه تمرین بدنسازی مبتدی با فیت شو همراه باشید.

برنامه بدنسازی مبتدی ماه اول چگونه است؟



یک برنامه بدنسازی خوب باید ویژگی‌های مختلف و زیادی داشته باشد.
مثلا باید تمام عضلات را تمرین دهد و نقاط ضعف شما را بیشتر تمرین دهد.
اما برنامه های مبتدی باید علاوه بر این ویژگی ها مزیت های دیگری هم داشته باشد
!برای مثال یک برنامه مبتدی باید به روشی تنظیم شود که ورزشکار آسیب نبیند

برنامه بدنسازی مبتدی

باید تعداد روز های تمرین کمتر باشد و تمرکز روی استراحت هم باشد تا ورزشکار خسته نشود.

مورد بعدی که باید در نظر گرفته شود این است که برنامه سبک باشد

اگر به یک فرد مبتدی برنامه سنگین داده شود فرد پیشرفت نمی کند و ممکن است آسیب هم ببیند.

نکته آخری که در مورد این برنامه ها باید در نظر گرفته شود حرکات است.

باید در برنامه بدنسازی مبتدی ماه اول حرکاتی گنجانده شود که احتمال آسیب در آن ها کم باشد.

در ادامه با یک نمونه برنامه مناسب شروع بدنسازی آشنا خواهیم شد.

چطور برنامه بدنسازی برای شروع را اجرا کنیم؟



چطور این برنامه را اجرا کنم؟

برنامه ای که در این پست قصد آموزش آن را داریم ۳ روزه است.

روز هفته ۳ روز باید تمرین کنید یعنی شما در

برای مثال شنبه، دوشنبه و چهارشنبه تمرین کنید و مابقی روز ها استراحت کنید.

برنامه بدنسازی مبتدی

این برنامه را ۳ ماه به همین شکل اجرا کنید

بعد از ۳ ماه میتوانید و بهتر است که برنامه را عوض کنید و از یک برنامه با سطح بالاتر استفاده کنید

بعد از دوره ۳ ماهه اول میتوانید ۶ روز در هفته تمرین کنید و برنامه را چرخشی اجرا کنید

برای مثال شنبه، یک شنبه و دوشنبه برنامه را اجرا کنید و مجدد سه شنبه، چهارشنبه و پنجشنبه برنامه را اجرا کنید

اما بهتر این که برنامه عوض شود تا بهترین نتیجه را بگیرید

برنامه جدید هم باید طبق نقاط ضعف شما تنظیم شود

اینجا ممکن است که برای شما سوال ایجاد شود که ۴ روزی که تمرین ندارم چه کاری باید کنم؟

در ادامه به نکات تغذیه میپردازیم که باید دقت کنید

نکات تغذیه برنامه بدنسازی مبتدی ماه اول



تغذیه به اندازه تمرین در بدنسازی مهم است به همین دلیل در این بخش اشاره به نکات مهم تغذیه میکنیم

شما باید یک برنامه غذایی کامل داشته باشید که حداقل ۶ وعده باشد

برنامه بدنسازی مبتدی

وعده با حجم های کوچک باید غذا میل کنید ۶

به طور کلی هر ۲ تا ۳ ساعت یک میان وعده باید غذا بخورید

غذای شما هم به صورت خلاصه انواع پروتئین و کربوهیدرات است

یعنی شما باید از گوشت، مرغ، نان و یا برنج استفاده کنید

مقداری که شما به این مواد غذایی نیاز دارید ثابت نیست و نسبت به سن و سال و جنسیت و در نهایت وزن شما مشخص میشود

نکاتی که گفته شد را در نظر بگیرید تا نتیجه بهتری بگیرید

اما اگر نمیدانید چطور غذا بخورید و نیاز به راهنمایی بیشتری دارید به صفحه رژیم غذایی مراجعه کنید تا با انواع رژیم ها آشنا شوید

تمرین مبتدی بدنسازی سینه و بازو



همان طور که گفتیم برنامه شما باید سبک باشد بنابراین ما به شما یک برنامه ۳ روزه میدهیم

در روز اول باید تمرین های سینه و بازو را انجام دهید

برنامه بدنسازی مبتدی

پرس سینه دمبل

اولین حرکتی که شما باید انجام دهید حرکت پرس سینه با دمبل است.

ست و با ۱۲ تکرار اجرا کنید ۱۴ این حرکت از حرکات مهم است که باید در

حرکت را با وزنه سبک و کنترل شده اجرا کنید.

در بالا حرکت دمبل ها را به هم نزنید.

پرس سینه دستگاه

حرکت بعدی که برای مبتدی ها بسیار خوب است پرس سینه دستگاه است.

این حرکت به شما کمک میکند بدون اینکه احتمال آسیب دیدن باشد تمرین کنید.

ست و ۱۲ تکرار اجرا کنید ۴ حتما سعی کنید این حرکت را در

نکته ای که وجود دارد باید دقیقا به تکیه گاه خود تکیه دهید.

قفسه سینه دستگاه

حرکت بعدی و آخر عضله سینه حرکت قفسه سینه است.

به این حرکت فلای سینه هم میگویند.

این حرکت هم به شما کمک میکند تا به سینه خود فشار خوبی وارد کنید.

ست و ۱۵ تکرار بزنید کافی است ۱۳ اگر

اگر این حرکت را اجرا کردید و برای شما سخت بود از حرکت شنا به جای این حرکت استفاده کنید.

جلو بازو هالتر

می رسیم به تمرینات عضله محبوب بازو و جلو بازو که بسیار جذاب است.

برنامه بدنسازی مبتدی

در این بخش فقط ۲ حرکت را قرار دادیم اما اگر حرفه ای تر شدید می‌توانید حرکات بیشتری بزنید

حرکت اول جلو بازو هالتر است که باید به این صورت انجام شود که فاصله دست ها زیاد نباشد

ست و ۱۲ تکرار اجرا کنید ۴هالتر را با فاصله عادی بگیرید و

از وزنه زدن با وزنه سنگین هم خودداری کنید

جلو بازو لاری دستگاه

آخرین حرکتی که باید در روز جلو بازو انجام دهید حرکت جلو بازو لاری است

این حرکت را میتوان با دمبل و یا هالتر اجرا کرد

اما شما چون مبتدی هستید بهتر است از دستگاه استفاده کنید تا آسیب نبینید

ست و ۱۵ تکرار بزنید ۳ این حرکت را

برنامه تمرین بدنسازی پا و سرشانه مبتدی



تمرین پا و سرشانه

در روز بعدی شما باید عضلات پا و سرشانه را تمرین دهید

برنامه بدنسازی مبتدی

ابتدا حرکات پا را انجام دهید و بعد حرکات سر شانه را انجام دهید

پرس پا دستگاه

اولین حرکت که برای تمرین روز پا باید انجام دهید حرکت پرس پا است

ست انجام دهید و ۱۰ بار تکرار کنید ۴ این حرکت را

سعی کنید اول نحوه صحیح زدن این حرکت را یاد بگیرید و بعد سنگین بزنید

حرکت را آرام و با تمرکز اجرا کنید

جلو پا دستگاه

حرکت بعدی جلو پا دستگاه است

این حرکت به شما کمک میکند تا عضلات جلو پا را خوب درگیر کنید

این حرکت را ۳ ست و ۱۵ تکرار بزنید

پشت پا دستگاه

می‌رسیم به تمرین پشت پا که نیازمند حرکات زیادی است

اما به این دلیلی که این برنامه بدنسازی مبتدی ماه اول است یک حرکت بیشتر قرار ندادیم

این حرکت هم پشت پا دستگاه است

شما میتوانید این حرکت را با هالتر یا دمبل بزنید اما این بهترین راه است تا آسیب نبینید

ست و ۱۵ تکرار بزنید کافی است ۳

ساق پا

حرکت بعدی که باید انجام دهید حرکت ساق است

برنامه بدنسازی مبتدی

این حرکت را باید آرام و با تکرار های بالا بزنید

ست بزنید و ۲۰ تکرار انجام دهید ۳

سر شانه نشر از جانب

در ادامه میرسیم سراغ تمرین های مهم سر شانه که با سر شانه نشر از جانب شروع میشود

این حرکت برای مبتدی ها بسیار سخت است و باید با وزنه بسیار سبک اجرا کنند

ست و ۱۲ تکرار اجرا کنید ۳ این حرکت را حتما انجام دهید و

سر شانه هالتر از جلو

آخرین حرکت که برای تمرین سر شانه باید انجام دهید حرکت سر شانه با هالتر است

این حرکت را حتما با وزنه سبک انجام دهید

ست و ۱۰ تکرار اجرا کنید ۴

برنامه بدنسازی برای شروع مناسب پشت بازو و زیر بغل



تمرین پشت و پشت بازو

برنامه بدنسازی مبتدی

در روز سوم و آخر این برنامه شما باید عضلات پشت یا زیر بغل را انجام دهید.

بعد از تمرین عضلات پشت، حرکات مربوط به پشت بازو را انجام دهید.

H زیر بغل دستگاه

است H اولین حرکت که برای عضلات پشت خود باید انجام دهید حرکت

را به صورت دست موازی بزنید و میتوانید کمی سنگین اما با مراقبت اجرا کنید H حرکت

ست و ۱۵ تکرار بزنید خوب است ۳

زیر بغل قایقی با دستگیره دابل

حرکت زیر بغل بعدی که باید انجام دهید حرکت زیر بغل با دستگیره دابل است

این حرکت به شما کمک میکند تا عضلات میانی زیر بغل را تمرین دهید

ست و با تکرار های ۸ - ۱۰ - ۱۲ - ۱۵ اجرا کنید ۴

فیله کمر

حرکت آخر که باید حتما در روز تمرینات زیر بغل انجام دهید فیله است

حرکت فیله را بدون وزنه و آرام اجرا کنید

اگر میتوانید با تکرار های بالا اجرا کنید

ست و ۱۲ تکرار بزنید کافی است ۴ اما اگر نمیتوانید

پشت بازو سیم کش

میرسیم به سراغ تمرینات پشت بازو که با حرکت پشت بازو سیم کش شروع میشود

این حرکت را ۳ ست و ۱۵ تکرار اجرا کنید

برنامه بدنسازی مبتدی

پشت بازو هالتر خوابیده

حرکت بعدی که باید برای پشت بازو بزنید پشت بازو هالتر خوابیده است.

این حرکت را با وزنه سبک و با دامنه حرکتی کامل اجرا کنید.

ست بزنید و ۸ بار تکرار کنید ۴

پشت بازو سیم کش با طناب

آخرین حرکت که باید برای تمرین عضلات پشت بازو انجام دهید حرکت پشت بازو با طناب است.

شما باید این حرکت را آرام بزنید تا عضله پشت بازو کامل درگیر شود.

ست بزنید و ۱۵ بار تکرار کنید ۳

نتیجه گیری

آشنا کردیم در این پست شما را با یک برنامه بدنسازی مبتدی ماه اول

اگر سابقه تمرین کمی دارید حتما میتوانید از این برنامه استفاده کنید.

اگر سوالی داشتید حتما در بخش نظرات با ما مطرح کنید

این برنامه را از بخش زیر دانلود کنید PDF همچنین میتوانید