

## برنامه بدنسازی فیتنس

برنامه بدنسازی فیتنس رایگان و در یک هفته احتمالاً یکی از نیازهای اساسی ورزشکاران است

در این پست قصد داریم این نیاز اساسی شما را رفع کنیم

به شما یک برنامه تمرینی فیتنس را معرفی خواهیم کرد که از شنبه تا جمعه و در طول ۷ روز انجام دهید

اگر میخواهید با این برنامه تغییرات خوبی داشته باشید در ادامه با فیت شو همراه باشید

### برنامه بدنسازی فیتنس در یک هفته



در این پست همان طور که گفتیم قرار است یک برنامه هفت روزه فیتنس را آموزش دهیم

در این ۷ روز ما عضلات پا، سینه، بازو، شکم، سرشانه و زیر بغل را مورد هدف قرار میدهیم

## برنامه بدنسازی فیتنس

برنامه به این صورت است که ما هر روز یک عضله را تمرین می دهیم

در روز سه شنبه ما تمرین نخواهیم داشت و در این روز استراحت میکنیم

در بخش توضیحات روز سه شنبه نکات ریکاوری کردن را به شما آموزش می دهیم که باید در سایر روز ها هم انجام دهید.

سعی کنید تمرین ها را منظم انجام دهید و همه چیز روی اصول باشد

اگر برنامه بدنسازی فیتنس زیر را برای ۶ تا ۸ هفته انجام دهید خودتان تغییرات را احساس خواهید کرد

### روز اول : عضله سینه را درگیر کنید



عضله سینه یکی از مهم ترین عضلات بدن است

## برنامه بدنسازی فیتنس

به همین دلیل ما در اولین روز برنامه تمرینی این عضله را تمرین می‌دهیم.

اما شما با توجه به ضعف عضلانی که دارید می‌توانید تصمیم بگیرید در روز اول چه تمرینی کنید.

در این قسمت ۳ حرکت برای تمرین عضله سینه انتخاب کردیم.

البته که حرکات زیادی را می‌توان انجام داد اما اگر همین ۳ حرکت را انجام دهید برای یک فرد مبتدی کافی است.

### پرس سینه دمبل



حرکت پرس سینه دمبل یکی از حرکات مادر برای عضله سینه است.

این حرکت به قدری مهم است که هر فردی در بدنسازی از آن استفاده میکند.

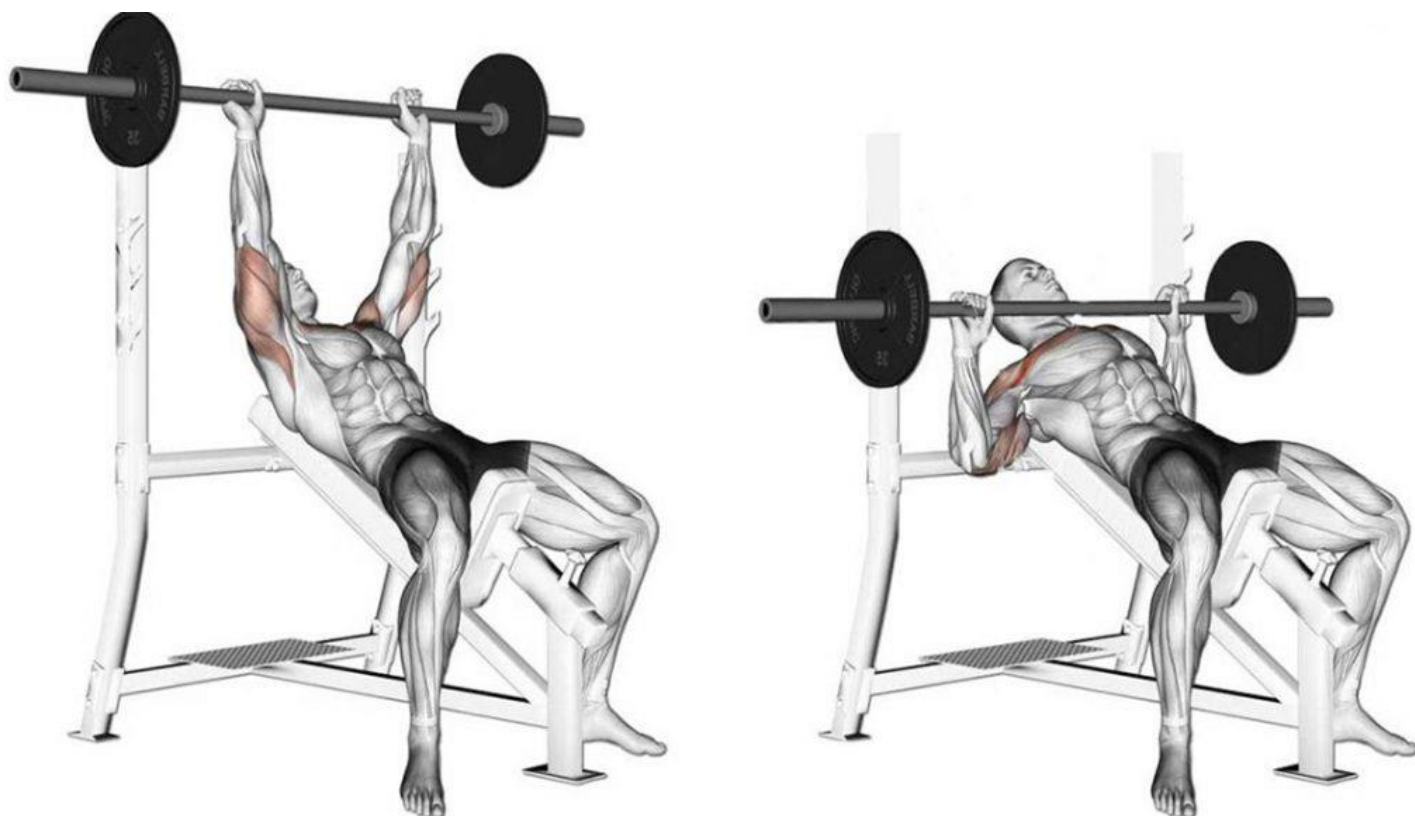
چه مبتدی چه حرفه ای از این حرکت می‌توانید استفاده کنید.

این حرکت را ۴ ست بزنید و ۱۲ بار تکرار کنید.

## برنامه بدنسازی فیتنس

سعی کنید وقتی دست ها بالا می آید دمبل ها به یک دیگر نخورد

بالا سینه هالتر



حرکت مادر و بسیار مهم بعدی پرس بالا سینه هالتر است

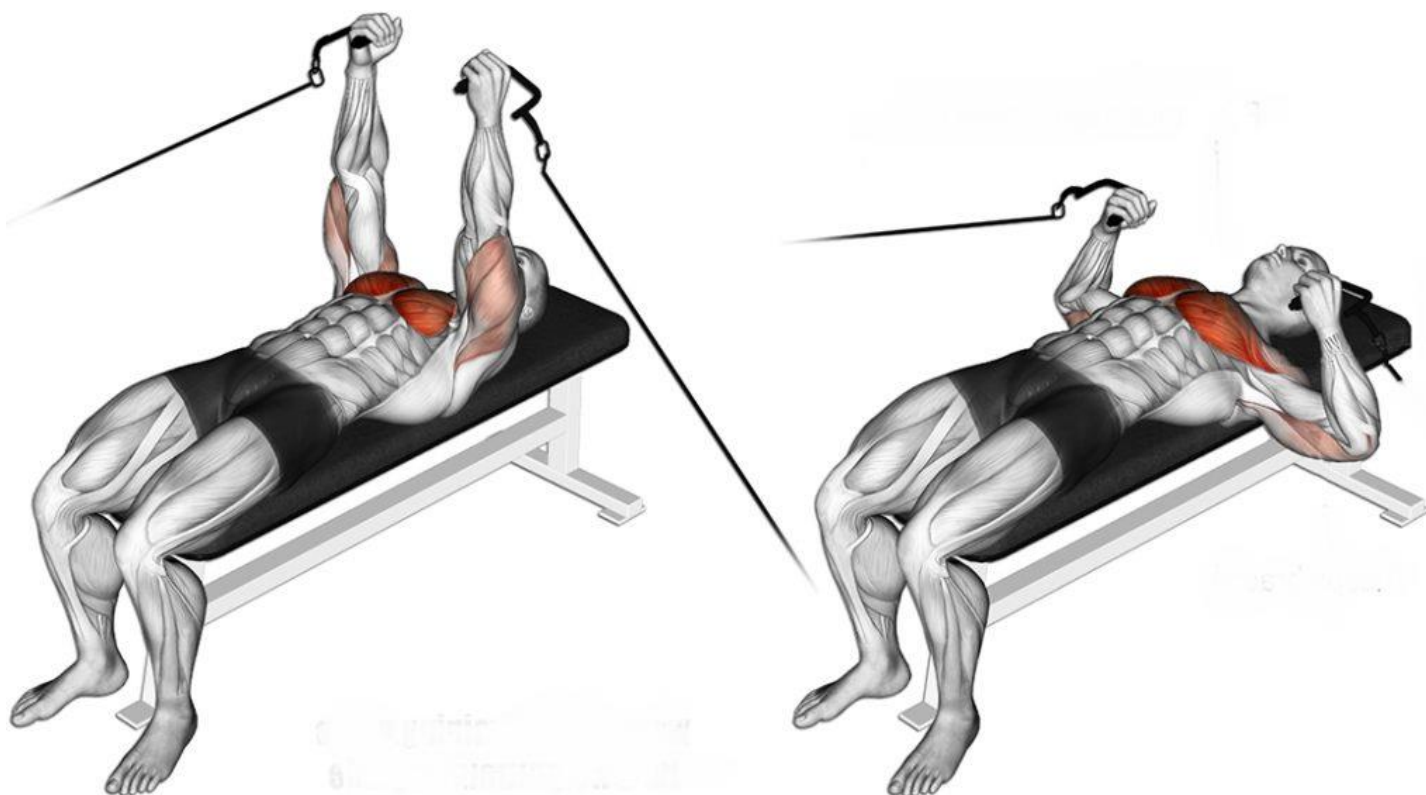
این حرکت هم بسیار مهم است و برای تقویت عضلات بالا سینه شما استفاده میشود

این حرکت را در ۴ ست و ۱۲ تکرار انجام دهید

اگر مبتدی هستید از حرکت پرس بالا سینه دمبل به جای این حرکت استفاده کنید

قفسه سینه سیم کش

## برنامه بدنسازی فیتنس



حرکت بعدی قفسه سینه سیم کش است که فشار بسیار خوبی به سینه وارد میکند.

سعی کنید این حرکت را آرام بزنید و در بالا ۳ ثانیه مکث کنید.

این حرکت را خوب بزنید تا قفسه سینه شما کاملا درگیر شود.

این حرکت را ۳ ست و ۱۵ تکرار بزنید.

**روز دوم : شکم ۶ تکه درست کنید**

# سیکس پک بسازید



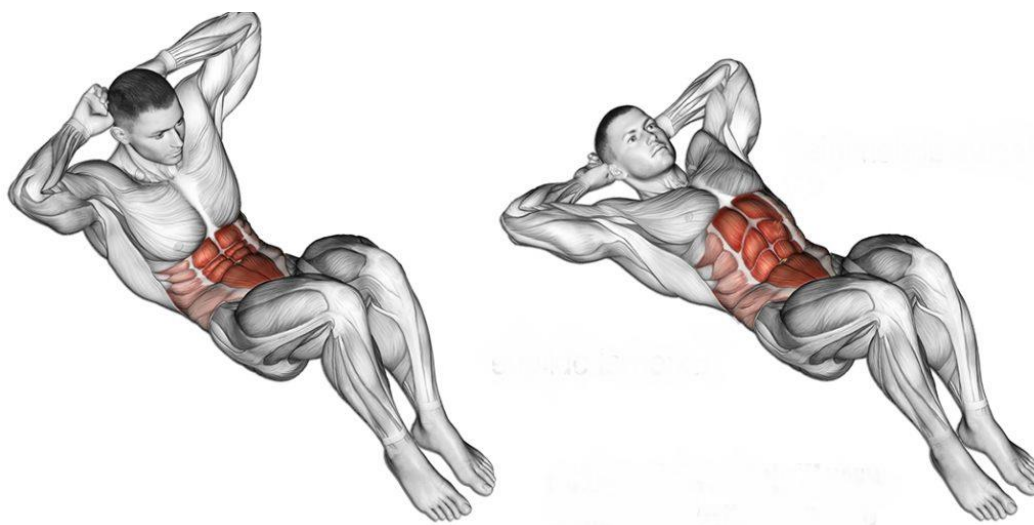
عضلات شکم یکی از زیبا ترین عضلات بدن است.

خیلی از ما به دنبال داشتن شکمی صاف یا سیکس پک هستیم

اگر شما هم دنبال داشتن چنین عضلات زیبا ای هستید حتما تمرین های زیر را انجام دهید

کرانچ

## برنامه بدنسازی فیتنس

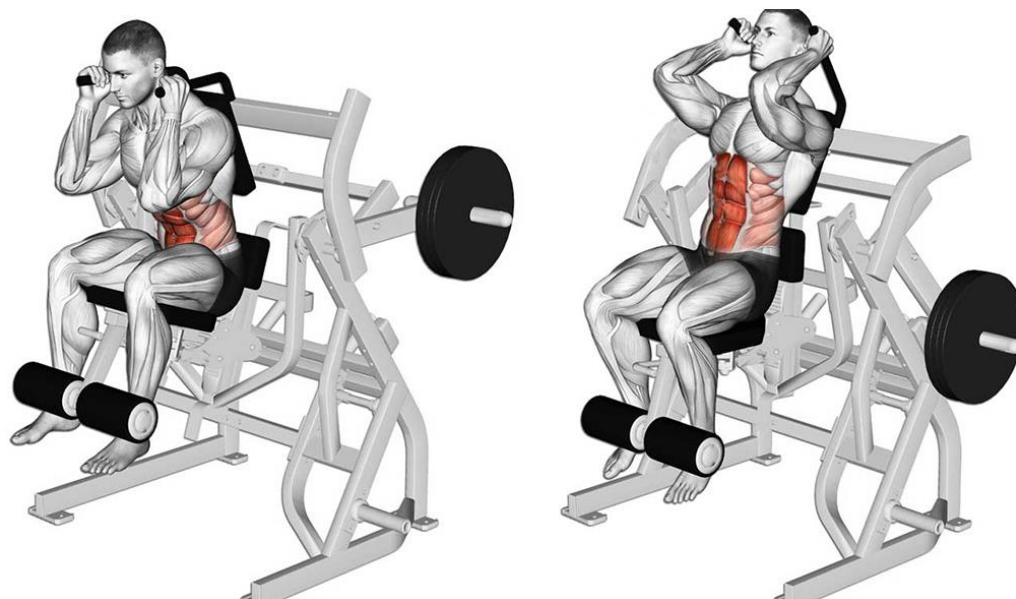


یکی از حرکات خوب برای تقویت عضله شکم کرانچ است.

این حرکات به قسمت میانی و بالایی شکم شما فشار وارد میکند.

این حرکت را ۳ ست و ۲۵ تکرار انجام دهید.

کرانچ با دستگاه



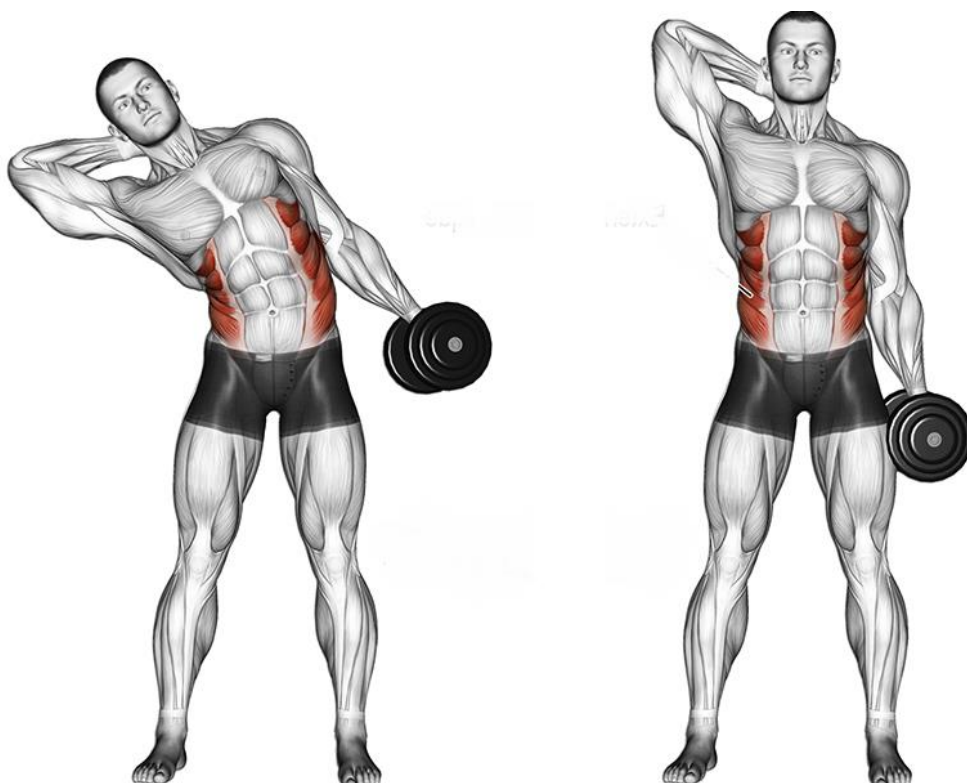
حرکت کرانچ را با دستگاه نیز میتوانید انجام دهید.

## برنامه بدنسازی فیتنس

این حرکت را اگر مبتدی هستید به شدت به شما توصیه میکنیم

حرکت کرانچ دستگاه را در ۳ ست ۲۰ تکراری انجام دهید

پهلوی با دمبل



حرکت پهلوی دمبل به شما کمک میکند تا چربی‌ها پهلوی را سریع‌تر آب کنید

این حرکت را با تک دمبل انجام دهید

هر طرف را ۳ ست و ۳۰ تکرار انجام دهید

روز سوم : عضلات زیر بغل را تمرین دهید





### تمرینات زیر بغل

عضله زیر بغل یا پشت یکی از بزرگ ترین عضلات بدن ما است

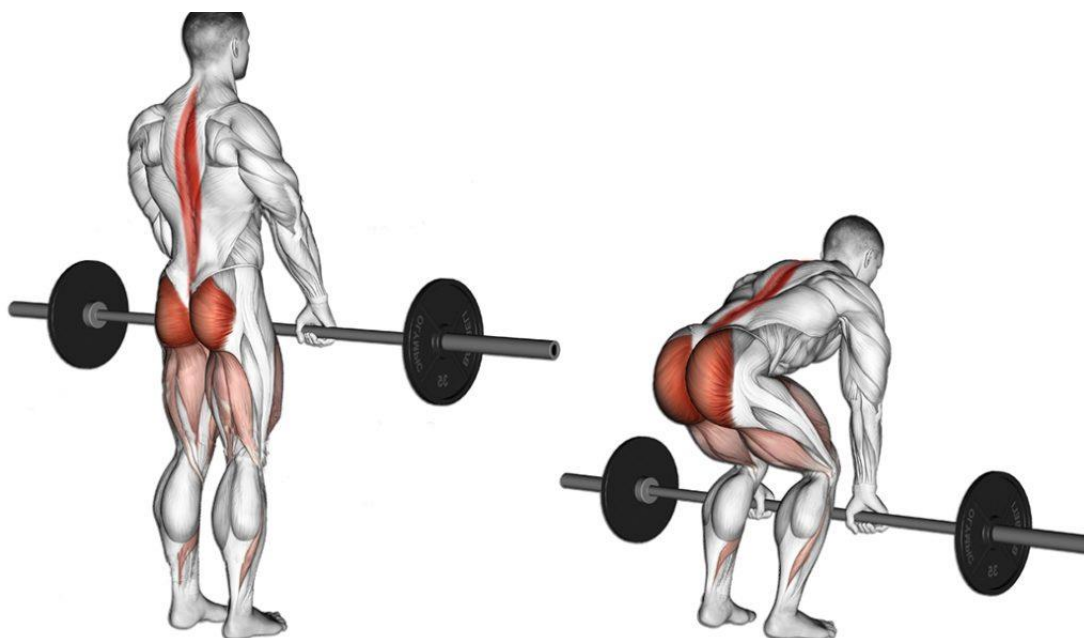
به همین خاطر هم دارای اهمیت زیادی است

اگر ما عضلات پشت قوی تری داشته باشیم میتوانیم حتی تمرین های سنگین تری هم داشته باشیم

بنابراین حتما توجه داشته باشید که عضلات پشت قسمت مهمی از برنامه بدنسازی فیتنس است و باید مورد توجه قرار بگیرد

ددلیفت

## برنامه بدنسازی فیتنس



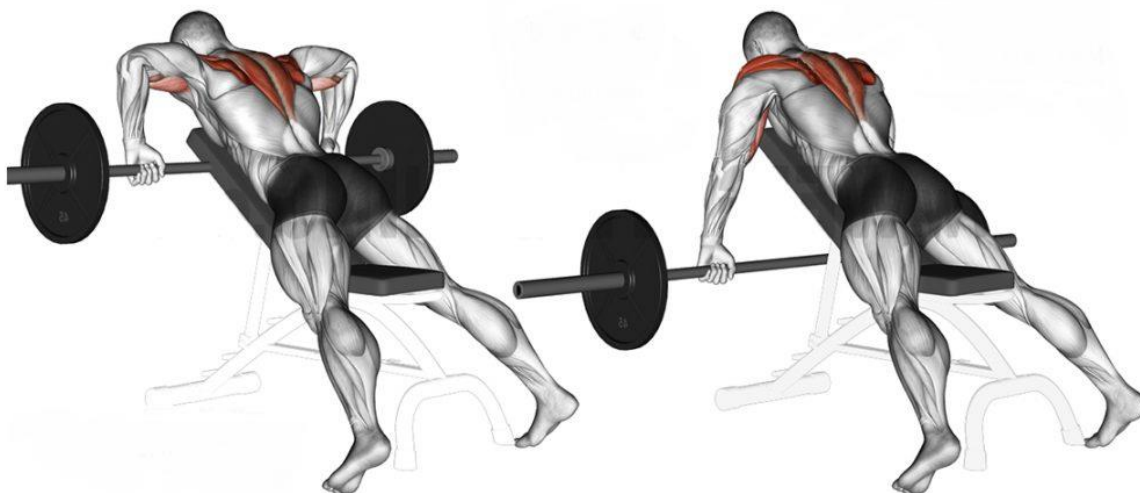
حرکت ددلیفت یکی از حرکات بسیار در برنامه تمرینی فیتنس برای تقویت عضلات پشت است.

سعی کنید این حرکت را خیلی سنگین نکنید اگر مبتدی هستید.

اگر مبتدی نیستید با استفاده از کمربند میتوانید سنگین بزنید.

این حرکت را ۴ ست و ۱۵ تکرار بزنید.

هالتر خم میز شیب دار



## برنامه بدنسازی فیتنس

هالتر خم یکی از حرکات مادر برای تقویت عضلات پشت است.

اگر مبتدی هستید برای انجام درست این حرکت با میز شیب دار انجام دهید.

اما اگر حرفه ای هستید میتوانید حرکت معمولی بدون میز را انجام دهید.

این حرکت باید در ۴ ست ۱۲ تکراری انجام شود.

زیر بغل دستگاه



حرکت زیر بغل دستگاه هم باید به عنوان حرکت آخر انجام دهید.

این حرکت را آرام انجام دهید تا فشار بیشتری به عضله وارد شود.

این حرکت باید در ۴ ست و ۱۵ تکرار انجام شود.

**روز چهارم : استراحت کنید و غذا بخورید**

# استراحت کنید



همان اندازه که تمرین و تغذیه در برنامه بدنسازی فیتنس مهم است استراحت هم مهم است. شما تا الان چند روز تمرین سخت داشته اید و بهتر است در روز چهارم یا سه شنبه استراحت کنید. در این روز اصلا ورزش نکنید، اما میتوانید یک پیاده روی سبک داشته باشید. سعی کنید در روز چهارم بیشتر از روی های دیگر بخوابید و بهتر غذا بخورید. البته بهتر غذا خوردن به معنی بیشتر خوردن نیست. شما باید طبق برنامه غذایی که دارید پیش بروید و همه چیز اصولی باشد. در این روز اگر مکملی دارید که مصرف کنید مجاز هستید که میل کنید. مثلا حتما سعی کنید قبل از خواب کارژین میل کنید.

**روز پنجم : سر شانه ۳ بعدی بسازید**



عضله نسبا بزرگ در بالا تنه ما عضله سر شانه است.

قسمت دارد که خلفی، جانبی و قدامی نام دارند ۳ این عضله

در تمرینات این برنامه فیتنس این قسمت ها را تمرین میدهیم

نشر از جانب نشسته



## برنامه بدنسازی فیتنس

برای انجام این حرکت رو میز باید بشینید و حتما باید تکیه دهید

دست های شما بیشتر از ۹۰ درجه نشود

این حرکت ۳ ست و ۱۲ تکرار انجام شود

نشر از روبرو دمبل



حرکت بعدی سر شانه نشر از روبرو است

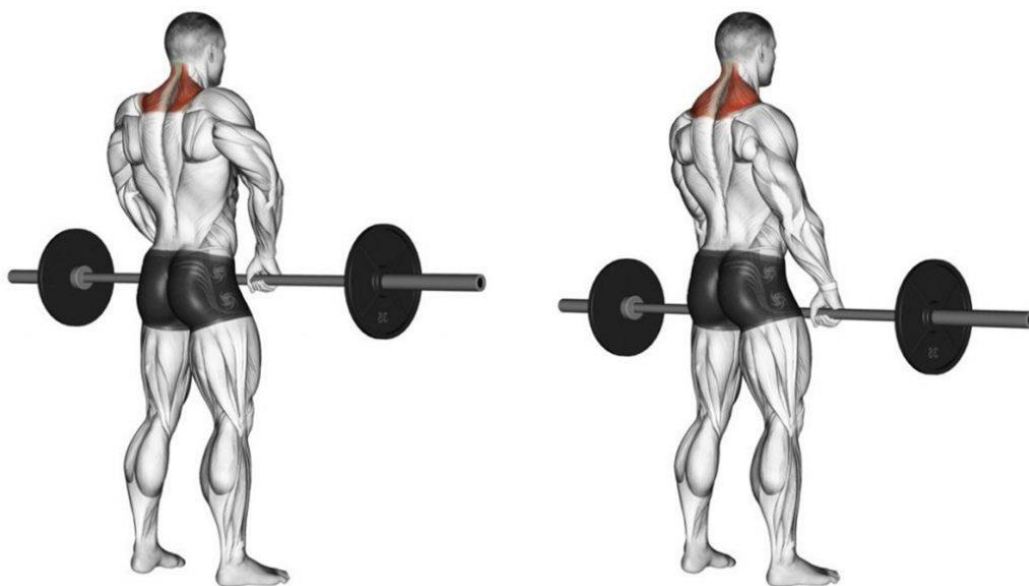
این حرکت قسمت قدامی را مورد هدف قرار میدهد

وزنه سنگین انتخاب نکنید چراکه ممکن است اشتباه بزنیید

ست و ۱۵ تکرار این حرکت را انجام دهید ۴

شراگ هالتر از جلو

## برنامه بدنسازی فیتنس



شراگ یکی از حرکات پر طرفدار است که در این برنامه تمرینی فیتنس قرار دادیم

این حرکت را آرام اجرا کنید و وزنه سنگین انتخاب نکنید

ست ۱۵ تکراری برای این حرکت کافی است ۳

**روز ششم : عضلات بازو را تقویت کنید**



## برنامه بدنسازی فیتنس

یکی از عضلاتی که خیلی از ما علاقه به آن داریم بازو است.

عضله بازو شامل ۲ بخش جلو و پشت است.

در این برنامه تمرینی هر دو قسمت این عضله را تمرین می‌دهیم.

### جلو بازو دمبل تک خم



اولین حرکت برنامه تمرینی فیتنس جلو بازو حرکت جلو بازو دمبل تک دست است.

این حرکت را برای هر دست ۳ ست و ۱۵ تکرار انجام دهید.

توجه کنید که دامنه حرکت را کامل اجرا کنید.

### جلو بازو هالتر لاری



## برنامه بدنسازی فیتنس



حرکت بعدی جلو بازو لاری با هالتر است.

اگر مبتدی هستید توصیه میکنیم این حرکت را با دستگاه یا دمبل اجرا کنید

ست و ۱۰ تکرار این حرکت اجرا شود ۴

جلو بازو لاری سیم کش

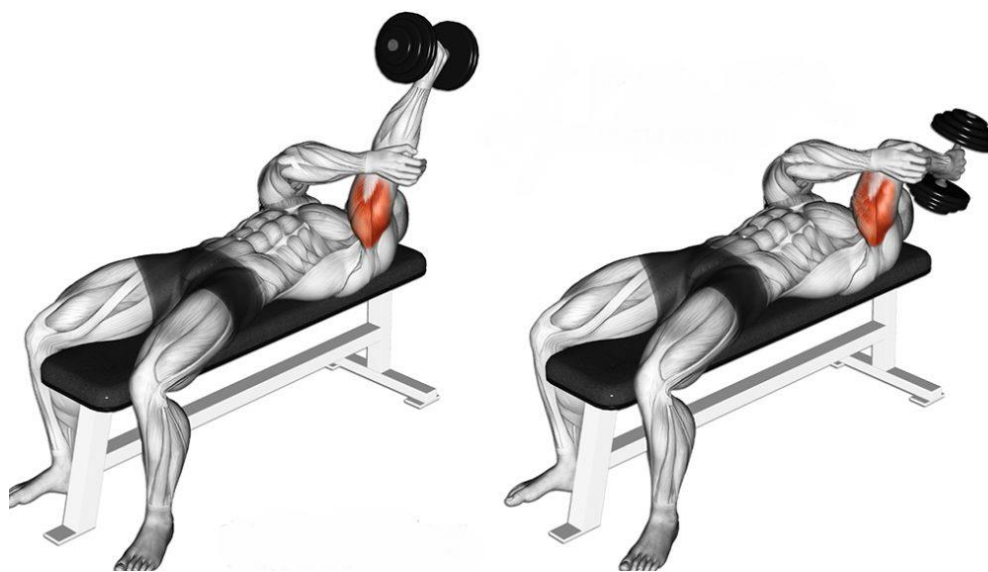


## برنامه بدنسازی فیتنس

اگر میخواهید فشار ۱۰۰ درصدی به جلو بازو وارد کنید حتما این حرکت را انجام دهید

ست ۱۲ تکراری انجام دهید ۴ این حرکت را با دامنه کامل و

پشت بازو دمبل تک دست خوابیده



حرکت بعدی برای تقویت پشت بازو است

این حرکت به صورت تک دست انجام میشود

و هر دست ۴ ست جدا باید انجام شود

به صورت کلی ۴ ست و ۱۵ تکرار انجام دهید

**روز هفتم : پاهایی مثل فولاد بسازید**



# تمرین عضله پا

عضله پا مهم ترین عضله بدن است.

به عبارتی پا ها ستون بدن ما هستند، اگر پای خوبی نداشته باشیم به جایی نمی رسیم

تمرین های پا دشوار تر است ولی مهم تر از بقیه عضلات است

پا هم مثل بازو شامل ۲ بخش است که جلو پا و پشت پا نام دارد

در این قسمت هر دو قسمت این عضله را تمرین می دهیم

پرس پا دستگاه

## برنامه بدنسازی فیتنس



یکی از حرکات کلیدی برای تقویت پا پرس پا است.

این حرکت را با دامنه کامل، وزنه کم و تکرار بالا انجام دهید.

البته اگر حرفه ای هستید میتوانید سنگین تر کنید.

ست و ۱۲ تکرار انجام دهید ۴

پشت پا دستگاه



# برنامه بدنسازی فیتنس

حرکت بعدی برای تقویت عضلات پشت پا است.

این حرکت را آرام انجام دهید تا فشار بیشتری به عضله وارد شود.

ست و ۱۵ تکرار انجام دهید ۳

## نتیجه گیری

امیدواریم این مقاله به شما کمک کرده باشد و از این تمرینات استفاده کافی کنید.

اگر هر سوالی داشتید حتما از قسمت نظرات سوال خود را بپرسید.

این مقاله را دریافت کنید PDF اگر هم میخواهید این تمرینات را دانلود کنید از بخش زیر میتوانید