برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی

!**برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی** فیت شو به شما کمک میکند سریع لاغر شوید
!اگر میخواهید هم چربی سوزی کنید و هم بدن خود را خوش فرم تر کنید این پست برای شما است
.در این پست به شما بهترین حرکات و تمرینات بدنسازی را آموزش میدهیم تا سریع وزن کم کنید

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی چگونه است ؟

شاید برای شما سوال شده باشد که باید **چه نوع تمریناتی را انجام دهید تا هم چربی سوزی کنید و هم عضله بسازید ؟**
.اول از همه باید بگوییم که چربی سوزی و عضله سازی کنار هم ممکن است! اما یک شرط مهم دارد

.شما برای اینکه هم وزن کم کنید و هم عضله سازی کنید **باید رژیم خود را خیلی سفت بگیرید و خیلی دقیق رژیم بگیرید**
!اگر نمیدانید شما باید از چه نوع رژیمی استفاده کنید نگران نباشید

.به شما یاد دادیم چطور رژیم بگیرید تا عضله سازی کنید ما در مقاله **برنامه غذایی بدنسازی**
.بنابراین اگر شما آن رژیم را بگیرید عضله سازی صورت میگیرد و عضلات شما بیشتر خواهد شد

به نظر شما چربی سوزی باید چطور باشد ؟ !اما برسیم به سراغ چربی سوزی
.چربی سوزی را در این مقاله بررسی میکنیم! شما **با حرکات و تمرینات این مقالات میتوانید چربی سوزی کنید**
.در ادامه به بررسی تمرینات ورزشی چربی سوز میپردازیم، پس با فیت شو همراه باشید

تمرینات هوازی یا کاردیو انجام دهید

.یکی از تمریناتی که باید همه ما برای لاغری انجام دهیم **تمرینات هوازی یا کاردیو** است
!تمرینات هوازی شامل برخی تمرینات مثل **طناب زدن، دوچرخه سواری** و ... است
.در این بخش به بررسی دقیق و بیشتر تمرینات هوازی برای چربی سوزی میپردازیم تا سوالی برای شما باقی نماند

دوچرخه ثابت

.یکی از حرکاتی که شما باید حتما در برنامه خود قرار دهید حرکت دوچرخه ثابت است

.سعی کنید **حداقل روزانه ۱ ساعت از دوچرخه ثابت استفاده کنید** تا چربی سوزی شما بیشتر شود
.همچنین اگر میخواهید سریع تر وزن شما کم شود باید **سختی دوچرخه ثابت را بیشتر کنید**
.هر چقدر سریع تر این حرکت را اجرا کنید چربی سوزی بیشتر میشود

شاید برای شما سوال شده باشد که اگر دوچرخه ثابت نداریم **میتوانیم از دوچرخه معمولی استفاده کنیم ؟**
.بله! شما میتوانید از دوچرخه معمولی هم استفاده کنید و فرقی نمیکند

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی

حرکت الپتیکال

!حرکت بعدی که خیلی در لاغری موثر است تمرین الپتیکال است

.این تمرین ضربان قلب شما را به شدت بالا میبرد به همین دلیل **میتواند شما را خیلی سریع لاغر کند**
.اگر میخواهید زمان کمتری برای ورزش کردن بگذارید میتوانید از الپتیکال استفاده کنید

.شما برای تنوع میتوانید از حرکات دیگر هم استفاده کنید اما باید بدانید که **الپتیکال بهترین حرکت در چربی سوزی است**

حرکت اسکوات

شاید برای شما سوال شده باشد که **چطور باید چربی های پا و پایین تنه را آب کنیم ؟**
!پاسخ این سوال انجام حرکت اسکوات است

.شما با این حرکت هم چربی های پا را آب میکنید و هم چربی سوزی در ناحیه پایین تنه را بیشتر میکنید

.حتما سعی کنید **حرکت اسکوات را با دمبل یا هالتر اجرا کنید**
.نکته مهم در مورد این حرکت این است که شما میتوانید اسکوات را به ۲ شکل اجرا کنید

!اگر چربی جلو پای شما بیشتر است باید اسکوات از جلو بزنید

.اگر هم چربی باسن و پشت پای شما بیشتر است باید اسکوات از پشت بزنید

.شما باید دقت کنید که اگر کمر درد دارید سعی کنید این حرکت را نزنید و از حرکت جایگزین استفاده کنید

طناب زدن

.حرکت مفید بعدی که باید حتما در برنامه تمرینی شما باشد طناب زدن است

!نیم ساعت طناب زدن میتوانید به اندازه چندین ساعت پیاده روی موثر است
.شما علاوه بر چربی سوزی عضلات پای خود را هم قوی تر میکنید، بنابراین حتما طناب بزنید

.سعی کنید **حداقل روزانه ۳۰ دقیقه طناب بزنید** تا سریع تر وزن کم کنید

چربی سوزی بیشتر = ضربان قلب بالا تر
اگر میخواهید سریع تر چربی سوزی کنید با ضربان قلب خود را بالا نگه دارید. شما با تمرینات کاردیو میتوانید این کار را کنید و سریع .چربی سوزی کنید و وزن کم کنید

سوالات درباره برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی

آیا باید کنار ورزش ها رژیم بگیریم تا لاغر شویم ؟

بله، شما باید حتما کنار این تمرینات رژیم بگیرید تا وزن شما کم شود! تمرینات این پست چربی سوزی را انجام میدهد، اما اگر شما رژیم نگیرید و هر غذایی بخورید طبیعتاً وزن شما بالا میرود. بنابراین شما باید حتما رژیم بگیرید تا وزن شما بالا نرود.

چند روز باید حرکات چربی سوز را انجام دهیم تا لاغر شویم ؟

عدد و روز دقیقی وجود ندارد! شما باید از مشاوره رایگان فیت شو استفاده کنید تا شما را راهنمایی کنیم که چقدر و چند روز باید ورزش کنید. اما به صورت کلی هر چقدر چربی شما بیشتر باشد شما باید بیشتر و طولانی مدت تر ورزش کنید.

بهترین حرکات برای چربی سوزی شکم چیست ؟

ما حرکت خاصی برای چربی سوزی شکم نداریم! شما برای خوش فرم کردن شکم خود اول از همه باید حرکات شکم را انجام دهید تا عضلات شکم ساخته شود. سپس باید از حرکات این پست استفاده کنید تا چربی کل بدن شما کم شود! با این کار در نهایت کل بدن شما زیبا تر خواهد شد.

بهترین زمان ورزش در روز کی است ؟

ما بهترین زمان نداریم! هر فرد بستگی به بدن خود باید در یک تایم مشخص ورزش کند. به عنوان مثال شما باید اول خواب خود را تنظیم کنید و ۸ ساعت حداقل بخوابید سپس ۲ وعده غذا میل کنید بعد ورزش کنید. اگر بخواهید اصولی این کار را کنید باید ۱۱ شب بخوابید ۸ صبح بیدار شوید و ۳ وعده غذا میل کنید و ساعت ۴ تمرین کنید! اما این یک فرمول ثابت نیست و با توجه به بدن و شرایط هر فرد متفاوت خواهد بود.

نتیجه گیری

!در این پست آموزشی سعی کردیم شما را با **چربی سوز ترین حرکات ورزشی بدنسازی** آشنا کنیم
.امیدواریم از این **برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی** لذت کافی را برده باشید و برای شما مفید بوده باشد
.شما اگر در مورد هر کدام از این تمرینات سوال داشتید میتوانید **از بخش نظرات با ما در ارتباط باشید**
.همچنین شما میتوانید با پشتیبان آنلاین در ارتباط باشید تا مشاوره دریافت کنید

.**این حرکات را دانلود کنید** و همیشه به آن دسترسی داشته باشید **PDF** راستی! شما کاربران گرامی میتوانید از بخش زیر **فایل**