

برنامه تمرینی بدنسازی آقایان مبتدی

توجه داشته باشید که روزهای 3 و 5 استراحت در نظر گرفته شده‌اند.

روز	گروه عضلانی	حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
1	سینه و بازو	شنا سینه	3	12
		دمبل پرس سینه	3	10
		پروانه	3	15
		جلو بازو با دمبل	3	12
		جلو بازو با هالتر	3	10
		اسکوات	3	15
		لانگز	3	هر پا 10
2	پا و شکم	پرس پا	3	12
		دراز و نشست	3	20
		پلانک	3	ثانیه 30
		بارفیکس	3	8
		دمبل رو به جلو	3	12
4	پشت و شانه	پشت بازو با دمبل	3	10
		نشر از جانب	3	15
		ددلیفت	3	10
		پرس سرشانه با دمبل	3	12
6	تمام بدن	پروانه معکوس	3	15
		کرانچ شکم	3	20

برنامه حرفه ای تمرینی بدنسازی آقایان

روز اول: سینه

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد حرکت
سینه	پرس سینه هالتر خوابیده	۴	۸-۱۲
سینه	پرس سینه دمبل با شیب منفی	۳	۱۰-۱۲
سینه	فلای دمبل	۳	۱۲-۱۵
سینه	کراس اور کابل	۳	۱۲-۱۵
سینه	دیپس	۳	تا ناتوانی

روز دوم: سرشانه

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد حرکت
سرشانه	پرس سرشانه نشسته دمبل	۴	۸-۱۲
سرشانه	پرس سرشانه ایستاده هالتر	۳	۱۰-۱۲
سرشانه	بلند کردن دمبل از جانب متناوب	۳	۱۲-۱۵
سرشانه	پروانه دمبل	۳	۱۲-۱۵
سرشانه	نشر خم جانب	۳	۱۵-۲۰

روز سوم: پا

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد حرکت
پا	اسکات	۴	۶-۱۲
پا	لانژ	۳	۱۰-۱۲
پا	پرس پا	۳	۱۲-۱۵
پا	جلو پا دستگاه	۳	۱۵-۲۰
پا	پشت پا دستگاه	۳	۱۵-۲۰
ساق	کرل ساق پا ایستاده	۴	۱۵-۲۰

روز چهارم: زیر بغل و شکم

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد حرکت
زیر بغل	بارفیکس	۴	تا ناتوانی
زیر بغل	ردیف دمبل یک دست	۴	۸-۱۲
زیر بغل	پول اور دمبل	۳	۱۲-۱۵
شکم	کرانچ شکم	۴	۱۵-۲۰
شکم	پلانک	۳	ثانیه ۶۰

روز پنجم: دست

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد حرکت
جلو بازو	جلو بازو دمبل نشسته	۴	۱۰-۱۲
جلو بازو	جلو بازو هالتر ایستاده	۳	۱۲-۱۵
پشت بازو	پشت بازو طناب سیم کش	۴	۱۲-۱۵
پشت بازو	پشت بازو دمبل خوابیده	۳	۱۰-۱۲

برنامه تمرینی بدنسازی آقایان در خانه

نام حرکت (افراد مبتدی)	تعداد تکرار
اسکات با وزن بدن	۲۰
شنا	۱۰
لانژ همراه با قدم زدن	۱۰
زیر بغل دمبل خم (می‌توانید از یک بطری آب استفاده کنید)	۱۰
پلانک	ثانیه ۱۵
پروانه	۳۰

نام حرکت (افراد حرفه‌ای‌تر)	تعداد تکرار
اسکات تک پا (این حرکت دشوار است، اگر فقط برای انجام دادنش هم تلاش کنید، شما به اندازه کافی خوب هستید)	۱۰ بار هر پا
اسکات با وزن بدن	۲۰
لانژ (گام به گام)	۲۰ (هر پا ۱۰ بار)
استپ آپ	۲۰ (هر پا ۱۰ بار)
بارفیکس	۱۰
دیپ	۱۰
بارفیکس دست معکوس	۱۰
شنا	۱۰
پلانک	۳۰ ثانیه

برنامه تمرینی فیتنس آقایان

دستیابی به تناسب اندام در ورزش بدنسازی، یکی از اهداف دلپذیر و مطلوب است که با پیروی از یک برنامه تمرینی متناسب با فیتنس، قابل دسترسی می‌باشد.

تشکیل شده، به مفهوم تناسب ظاهری و زیبایی بصری اشاره دارد. در حوزه فیتنس، که از دو بخش فیت به معنای تناسب و نس پوشاک، وقتی لباسی به خوبی بر تن فردی قرار می‌گیرد، گفته می‌شود که "فیت" است.

در بدنسازی، فیتنس به معنای تعادل و تناسب دقیق عضلات است به گونه‌ای که زیبایی و کاربردی بودن را به همراه داشته باشد، و در مقابل حجم بیش از حد و غیر کاربردی عضلات قرار می‌گیرد.

یک برنامه تمرینی فیتنس، به تناسب همه ابعاد بدن توجه ویژه‌ای دارد. در ادامه، برنامه‌ای تمرینی ارائه شده است که با اجرای آن، شاهد تغییرات ملموس در اندازه‌های مختلف بدن خواهید بود.

این برنامه با بهره‌گیری از سیستم کلاسیک تمرین دو عضله در هر جلسه، اثربخشی سریعی دارد. با رعایت تغذیه مناسب و انجام مستمر و جدی تمرینات، نتایج مثبتی را تجربه خواهید کرد.

نکته مهم در اجرای این برنامه، استراحت ۶۰ ثانیه‌ای بین هر ست است تا بدن در شرایط ایده‌آل برای رسیدن به فیتنس قرار گیرد و فرآیند ریکاوری به خوبی صورت پذیرد.

این برنامه تمرینی توسط مراجع بین‌المللی و معتبر در حوزه ورزش و بدنسازی تدوین و تایید شده است.

روز اول: سینه و پشت بازو

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
سینه	پرس سینه هالتر	۵	۱۰
سینه+پشت بازو	دیپ پارالل	۵	الی ۱۰
سینه	بالا سینه دمبل	۳	الی ۱۲ ۱۵
سینه	قفسه سینه دمبل	۳	۱۲_۱۵
پشت بازو	پشت بازو دمبل ایستاده	۳	۱۲_۱۵

روز دوم: زیر بغل و جلو بازو

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
زیر بغل	بارفیکس	۵	۶_۱۰
زیر بغل	زیر بغل هالتر خمیده	۵	۱۰
زیر بغل	بارفیکس دست معکوس	۳	۶_۱۰
جلو بازو	جلو بازو جفت دمبل	۳	۱۲_۱۵
جلو بازو	جلو بازو دمبل میز شیب دار	۳	۱۲_۱۵

روز سوم: شکم و پا

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
پا	اسکات	۵	۱۰
پا	صبح بخیر	۵	۱۰
باسن	پل باسن	۳	۱۲_۱۵
شکم	شکم شیب	۵	۱۵_۲۰
زیر شکم	زیر شکم خلبانی	۳	۱۵_۲۰

روز چهارم: سرشانه

نام عضله	نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
سرشانه	سرشانه از جلو هالتر	۵	۱۰
پشت	دد لیفت در چهار چوب	۵	۱۰
سرشانه	سرشانه پرس نشسته	۳	۱۲_۱۵
سرشانه	صلیب	۳	۱۲_۱۵
پشت	نشر خم دمبل	۳	۱۲_۱۵