

برنامه بدنسازی حرفه ای

.....

برنامه بدنسازی حرفه ای | ساخت
قدرت، شکل، و استقامت

.....

WWW.DYNAMICFIT.IR



حرفه‌ای بودن در بدنسازی تعریف یکسانی ندارد. یک بوکسور، یک دوندۀ یا حتی یک فوتبالیست می‌تواند بدن کاملاً حرفه‌ای داشته باشد، اما مسیرش متفاوت باشد.
در این برنامه، ما نه تنها تمرینات را ارائه می‌کنیم، بلکه طرز فکر حرفه‌ای را نیز منتقل می‌کنیم.



www.dynamicfit.ir

- این برنامه برای آشنایی با سبک تمرین حرفه‌ای‌ها طراحی شده
- ساختار منعطف، سرگرم‌کننده و بی‌خطر داره
- قابل اجرا برای همه با سطح متوسط به بالا
- مخصوص کسانی که بدون مربی خصوصی هم می‌خوان حرفه‌ای تمرین کنن

«وقتی حرفه‌ای‌ها تمرین می‌کنن، بقیه هنوز دارن فکر می‌کنن از کجا شروع کنن!»

برنامه بدنسازی را به سختی میتوان تعریف کرد، زیرا حرفه ای بودن تعریف یکسانی ندارد.

شخصی ممکن است در بازیکن ورزش فوتبال، کشتی، بوکس و سایر ورزش ها باشد ولی حرفه ای باشد !
بطور کلی در ورزش تعریف حرفه ای بدین معنا در آمده است؛ شخصی که درآمد زندگی اش بر مبنا ورزش کردن و دریافت پول باشد .

با این تعریف تمامی بازیکن های ملی و باشگاهی در هر رشته ای که ورزش کردن برای آن ها راه امرار معاش آن ها باشد ورزشکار حرفه ای محسوب میگردند .

حال که بر سر تعریف حرفه ای بودن توافق کردیم بیاید راجب این مقوله به نتیجه برسیم که حرفه ای بودن برای هر شخصی منحصر به فرد است .

شاید بتوان به اشخاص مبتدی برنامه بدنسازی واحدی ارائه داد ولی این اتفاق برای حرفه ای ها به سختی رخ میدهد چون بایستی حجم زیادی از عوامل را بر بدن آن ها لحاظ کنیم، که سنجش واحد آن ها غیر ممکن است.

عواملی چون؛ ژنتیک، محل زندگی، نوع رژیم غذایی، هدف، استراکچر بدنی، تیپ بدنی و جنسیت.

پس نمیتوان برنامه ای واحد برای همه ی حرفه ای ها ارائه داد و اصولا چنین اشخاصی برنامه بدنسازی حرفه ای خود را زیر نظر مربیان مجرب و خصوصی خود دریافت میکنند .

منتها با وجود چنین مواردی ما برنامه ای ارائه کرده ایم که تا حد خیلی زیادی پرده از برنامه بدنسازی حرفه ای بر میدارد و شما میتوانید با سبک و سیاق آن ها آشنا شوید .

نکته ی مهم اینست که اگر علاقه دارید میتوانید آن را اجرا نیز بکنید!

خطری ندارد و به تجربه اش می ارزد !

روز اول (سینه)

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
پرس سینه هالتر خوابیده	12	4	☐
بالا سینه دمبل	12	4	☐
سینه فلای	10	3	☐
کراس اور	15	3	☐
شنا	20	4	☐

روز دوم (سرشانه)

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
پرس سرشانه نشسته دمبل	12	4	☐
پرس سرشانه ایستاده هالتر	12	4	☐
سرشانه صلیب	10	3	☐
نشر خم جانب	15	4	☐
کول ez	15	4	☐
نشر از جلو هالتر	12	4	☐

روز سوم (پا)

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
اسکات	12	4	☐
هاگ پا دستگاه	12	4	☐
پرس پا دستگاه	10	3	☐
جلو پا دستگاه	10	3	☐
پشت پا دستگاه	10	3	☐
ساق پا ایستاده دمبل	20	3	☐

روز چهارم (زیربغل شکم)

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
بارفیکس	10	4	☐
زیر بغل سیم کش دست باز	12	4	☐
زیر بغل سیم کش دست جمع	12	4	☐
زیر بغل هالتر خم	8	4	☐
تک دمبل خم	8	4	☐
فیله	ناتوانی	4	☐
شکم شیبدار	15	6	☐

روز پنجم (دست)

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
جلو بازو دمبل تک تک	12	4	☐
جلو بازو هالتر لاری ez ایستاده	10	4	☐
لاری نشسته	12	4	☐
پشت بازو طناب سیم کش	15	4	☐
پشت بازو سیم کش از پشت	15	4	☐
پشت بازو خوابیده هالتر	10	4	☐

روز ششم و هفتم

در روز ششم و هفتم چه تمریناتی انجام دهیم؟
 یکی از بهترین ویژگی های این برنامه بدنسازی حرفه ای سرگرم کننده بودن و انعطافی است که اکنون میخواهیم برایتان توضیح دهیم.
 شما در روز ششم میتوانید یکی از برنامه ها را به دلخواه خود انجام دهید، توسعه میشود در روز ششم قسمتی از بدن رو تمرین دهید که در آن ضعیف هستید.
 البته توجه داشته باشد اگر عضله ی سینه را تمرین دهید در روز ششم، مجدداً در روز اول به تمرین سینه میرسید!
 و این گونه عضلات سینه ی شما مجالی برای استراحت نمیابند، بهر حال شما در روز ششم آزادید که هر کدام از برنامه ها انجام دهید.
 روز هفتم؛ روز هفتم توسعه میشود که فقط به تمرین هوازی پردازید.
 در این روز میتوانید از ۶۰ دقیقه تردمیل به منظور سوزاندن چربی های بدنتان استفاده کنید .