

برنامه بدنسازی مبتدی

.....«برای شروعی اصولی، قوی و انگیزه بخش».....

WWW.DYNAMICFIT.IR



برنامه بدنسازی مبتدی، برای کسانی طراحی شده که می‌خواهند شروعی اصولی در مسیر فیتنس داشته باشند.



www.dynamicfit.ir

- ✓ مناسب خانم‌ها و آقایان
- ✓ مناسب تمام اهداف (چربی‌سوزی، حجم، فیتنس)
- ✓ تمرینات فول‌بادی
- ✓ قابل اجرا تا یک ماه

"با یک برنامه ساده شروع کن، با بدن جدیدت زندگی کن."

چرا فول‌بادی برای شروع عالیه؟

تمرینات فول بادی به تمریناتی میگویند که در یک جلسه ی تمرین مقدار زیادی از عضلات را درگیر میکنند، این نوع برنامه مناسب کسانی است که تازه ورزش بدنسازی را شروع کرده اند.

این برنامه را شما میتوانید بین چند هفته تا یک ماه انجام دهید تا آماده شوید برای برنامه های حرفه ای تر و رسیدن به اهداف مشخص خود .

این اهداف میتوانند افزایش حجم طبیعی، چربی سوزی و یا فیتنس شدن باشد .

حال هدف شما هرچه که باشد، برای شروع ورزشی خودتان میتوانید از برنامه ی مبتدی ما استفاده کنید .

این برنامه از یک برنامه ی کاملا استاندارد در سطحی جهانی به منظور شروع ورزش بدنسازی و آماده سازی بدن میباشد و میتوانید با خیالی راحت از آن بهره گیرید .

به شما قول میدهیم اگر با صداقت این برنامه ی ساده رو به مدت چند هفته بکار ببرید حتما تغییرات شگرفی را در بدن خود مشاهده خواهید کرد .

از قدیم گفته اند ورزش بدنسازی ، ورزشی دیر بازده میباشد .

این حرف کاملا اشتباه است، برای فرم گیری زیبای عضلات خود شما حقیقتا مسیری نزدیک تر از ورزش بدنسازی ندارید، چون این ورزش طوری طراحی شده که زیبایی رو برای اندام شما به ارمغان بیاورد .

روز اول

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
پرس سینه - سینه	8	4	☐
زیر بغل سیم کش-پشت(زیربغل)	10	4	☐
پرس سرشانه دمبل - سرشانه	10	4	☐
جلو پا دستگاه - پا	10	4	☐
جلو بازو هالتر - جلو بازو	10	3	☐
پشت بازو طناب - پشت بازو	15	3	☐

روز دوم

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
پرس پا دستگاه - پا	8	4	☐
پشت بازو هالتر ایستاده - بازو	20	3	☐
جلو بازو هالتر خم - جلو بازو	10	4	☐
پرس سینه دستگاه- سینه	10	4	☐
تی بار دست جمع - پشت(زیربغل)	10	4	☐
نشر جانب دمبل - سرشانه	20	3	☐

روز سوم

نام حرکت و عضله هدف	تکرار	تعداد ست	انجام شد
کول هالتر - سرشانه	15	3	☐
زیر بغل سیم دابل-پشت(زیربغل)	12	4	☐
کراس اور - سینه	10	4	☐
لانژ - پا	10	3	☐
پشت بازو خمیده دمبل-پشت بازو	15	3	☐
جلو بازو دمبل چکشی-جلو بازو	12	3	☐