

بدنی عضلانی با روش های حرفه ایی



با تشکر از شما جهت دریافت کتاب الکترونیکی "بدنی عضلانی با روشی های حرفه ایی" شما حق تغییر محتوای کتاب الکترونیکی "بدنی عضلانی با روشی های حرفه ایی" را **ندارید** شما حق سوء استفاده از کتاب الکترونیکی "بدنی عضلانی با روشی های حرفه ایی" را **ندارید**

اما

شما می توانید مطالب این کتاب را به دیگران پیشنهاد دهید
شما می توانید فایل کتاب را در سایت خود برای دانلود رایگان قرار بدهید

شما می توانید فایل کتاب را به صورت هدیه همراه با محصولات خود ارائه دهید
در صورت استفاده از مطالب این کتاب " بدنی عضلانی با روشی های حرفه ایی " لطفا نام سایت را
به عنوان منبع مطلب ذکر فرمایید

www.donyayezoleh.com



دست یابی به بدنی یا عضلاتی حجیم و نیز از بین بردن چربی های اضافی، از اهداف همه بدنسازان است. در برنامه زیر تلاش شده تا همزمان به این دو هدف دست یابید.

در این برنامه تمرینی رسیدن به موارد ذیل هدف اصلی می باشد.

1- باعث بالا رفتن سرعت متابولیسم شده ضمن اینکه این وضعیت بعد از اتمام رژیم هم ثابت باقی می ماند.

2- حجم عضلانی باقی می ماند و در طول رژیم از حجم آنها کاسته نمی شود.

3- شکل عضلات بهبود می یابد و تفکیک عضلانی و بالانس آنها نیز ارتقاء می یابد.

4- بدن رگی تر خواهد شد.

5- بالا رفتن درجه حساسیت ترشح انسولین.

انقباض عضلانی با کیفیت برای دستیابی به نهایت فرم و تفکیک عضلانی

مهم ترین مشخصه این برنامه شکیل تر شدن شکل عضلات می باشد یعنی تفکیک عضلانی هر عضله و هر گروه عضلانی در کل بدن.

توجه: وقتی می گوئیم نقطه انقباض نهایی عضله منظورمان کوتاه ترین طولی است که عضلات به آن می رسند می باشند. برای مثال در حرکت جلوپا با ماشین وقتی که پاها در بالاترین نقطه قرار دارند انقباض نهایی عضله می باشد.

1- در طول این برنامه از روش تمرینی استاتیک بسیار استفاده خواهد شد.

- 2- با وجودی که در طول برنامه بیشترین تأکید بر روی استفاده از وزنه های سنگین می باشد. ولی زمانی فراخواهد رسید که بیشتر تمرکز بر روی وزنه های سبک و تکرارهای بالا می باشد.
- 3- از تکرارهای نیمه در این برنامه استفاده خواهد شد و از این روش زمانی استفاده خواهد شد که به نقطه خستگی عضلانی رسیده اید و با بکار بستن این روش تفکیک و فرم بهتر عضلانی را بدست خواهید آورد.

رگی شدن و عضلانی شدن

- برای رسیدن به این حالت می بایست عضلات را تحت فشار متمرکز بیشتری قرار دهیم و با پمپ کردن بیشتر خون به عضله باعث بوجود آمدن این شکل در عضلات بشویم. روش های تمرینی که در ذیل آورده شده ما را در رسیدن به این هدف کمک خواهد کرد.
- 1- استفاده از تکنیک سوپرست برای یک گروه از عضلات موافق و همچنین مخالف زیرا هیچ تکنیک و روشی بهتر از این باعث پمپ شدن خون در عضلات نخواهد شد.
 - 2- در طول برنامه تمرینی بارها عضلات را سفت کرده و در آن حالت نگه می داریم.
 - 3- از تکرارهای نیمه بالا برای رسیدن به رگی شدن بدن استفاده خواهیم کرد.

نهایت چربی سوزی

برنامه تمرینی ارائه شده در عین حال که بسیار شدید و سنگین می باشد دارای فواید بسیاری در خصوص به حداکثر رسانی چربی سوزی نیز می باشد. در واقع با اجرای تمرین بدین شکل درجه حساسیت انسولین در عضلات نیز بالاتر می رود. همانطور که می دانید با اجرای تمرین سیستم سوپرست دو عضله مخالف باعث می شوید که حجم میتوکندری داخل سلول های عضلانی افزایش یابد. از میتوکندری به عنوان محفظه یا اطاقک احتراق و جایی که چربی ها و دیگر مواد غذایی در آن سوزانده می شود، نام می برند. در تمرین با شیوه ارائه شده در این مطلب بر سرعت متابولیسم مثل تمرینات ایروبیك HIT افزوده می شود. از این خاصیت تمرین به عنوان خصوصیت ترموژنیک یاد می کنند.

ترموژنیک به معنای بالا رفتن درجه حرارت بدن می باشد که در نتیجه نرخ کالری سوزی به میزان قابل توجهی افزایش می یابد که این خاصیت نه تنها در طول تمرین و بلکه تا چند ساعت بعد از اتمام تمرین نیز به قوه خود باقی خواهد ماند. توام شدن سه فاکتور در این روش باعث دستیابی به بهترین نتیجه جهت چربی سوزی خواهد شد:

- 1- بالا رفتن درجه حساسیت انسولین
- 2- افزایش حجم میتوکندری داخل سلول های عضلانی
- 3- افزایش سرعت متابولیسم

برنامه تمرینی

این برنامه تمرینی به صورتی طراحی شده که عضله هر پنج روز یکبار تمرین داده شود. برای مثال اگر روز دوشنبه تمرینات مربوط به سینه را انجام داده اید، هفته آینده شنبه دوباره این عضلات را تمرین خواهید کرد. با این روش عضلات زمان کافی برای استراحت و بازیابی خواهند داشت.

یک سیکل کامل بصورت ذیل می باشد.

دوشنبه: سینه، پشت، سرشانه، کول

سه شنبه: جلو بازو، پشت بازو، ساعد

چهارشنبه: تمرینات هوازی بعلاوه تمرینات شکم

پنجشنبه: چهارسر ران، همسترینگ، ساق

جمعه: استراحت

شنبه: دوباره از اول

برای سیکل اول و دوم برنامه تمرینی شماره یک را اجرا خواهید کرد. و هنگامی که دو سیکل کامل را تمام کردید به سراغ برنامه تمرینی شماره 2 می روید و بعد از انجام دو سیکل کامل از این برنامه تمرینی دوباره برمی گردید به برنامه تمرینی شماره یک. این رویه را برای 13 هفته ادامه خواهید داد.

سیکل اول و دوم = برنامه تمرینی شماره یک

سیکل دوم و چهارم = برنامه تمرینی شماره 2

سیکل پنجم و ششم = برنامه تمرینی شماره یک

سیکل هفتم و هشتم = برنامه تمرینی شماره 2

به همین طریق تا هفته سیزدهم ادامه بدهید.

هفته هفتم

بعد از 6 هفته تمرین يك هفته استراحت مي كنيد. البته در طول هفته هفتم سه روز در هفته به تمرین فيگور مي پردازيد. يك روز در میان براي 30 دقيقه فيگور بگيريد.

بعد از اتمام هفته هفتم دوباره برنامه تمريني را از اول شروع مي كنيد.

(برنامه تمريني شماره يك) سينه، پشت، سرشانه، كول.

سوپرست. زیرسینه با هالتر. (بیشترین فشار بر روی عضلات پایین سینه می باشد) + (سیم کش دست متوسط) بیشترین فشار بر روی عضلات بالای پشت می باشد.

3 ست با تکرار 12-10-12 ست آخر را تا نقطه خستگی نهایی عضله انجام می دهید.

سپس به مقدار 20 درصد از مقدار وزنه کم کرده و آن را در بالاترین نقطه برای مدت 30 ثانیه در آن حالت نگه می دارید. بدین ترتیب خون بسیار زیادی به این منطقه پمپ خواهد شد.

3 ست با تکرار 12-10-12 دوباره مثل حرکت قبل در ست آخر تا نقطه خستگی نهایی عضله حرکت را ادامه می دهید و سپس 20 درصد از مقدار وزنه می کاهشید و آنرا دوباره در نقطه انقباض نهایی عضله برای 30 ثانیه نگه می دارید. (این نقطه در این حرکت زمانی است که سیمکش را به سمت پایین می کشید و دقیقاً زمانی که میله با سینه تماس حاصل کرد آن را در آن حالت برای مدت 30 ثانیه نگه می دارید.)

سوپرست (بالاسینه با هالتر – بیشترین فشار در این حرکت بر روی عضلات بالای سینه می باشد) + سیمکش دست جمع بیشترین فشار بر روی عضلات پایین پشت و تفکیک آنها می باشد.

3 ست با تکرار هاي 8-10-12

اگر در سطح پیشرفته هستید می توانید از روش انقباض استاتیک در ست آخر مثل حرکت قبل استفاده کنید.

سیم کش دست جمع (برعکس)

3 ست 8-10-12

هر تکرار در این حرکت بدین صورت می باشد که یکبار سیمکش را تا نیمه پایین می آورید و دوباره آنرا بر می گردانید به جای اول و برای بار دوم حرکت را کامل انجام می دهید (یعنی يك تکرار نیمه بعلاوه يك تکرار کامل يك تکرار اصلي را تشکیل می دهد) با استفاده از این روش باعث می شوید که عضلات پشت هم به پمپ بهتری برسند و هم از تفکیک بهتری برخوردار شوند.

سوپرست (پرس سینه با دمبل روی میز صاف «تکرارهای بصورت يك تکرار نیمه و يك تکرار کامل» بیشترین فشار بر روی سینه و داخل سینه بطور اخص) + زیربغل هالتر خم.

3 ست بصورت يك تکرار کامل و يك تکرار نیمه (6-8-10)

هر تکرار را به این صورت اجرا می کنید. از بالاترین نقطه وزنه را تا نیمه پایین می آورید و دوباره به جای اول پرس می کنید. سپس دوباره از بالاترین نقطه آن را تا پایین ترین نقطه پایین می آورید. (مجموع این دو تکرار می شود یک تکرار اصلی)

زیربغل هالتر خم: نوع گرفتن دست به صورت برعکس می باشد یعنی کف دست به سمت بالا می باشد. این نوع گرفتن میله باعث وارد شدن فشار بیشتر بر روی عضلات وسط پشت و ضخیم تر شدن آنها می شود.

در این حرکت از تکرارهای بالا استفاده خواهید کرد و تمام تمرکز خود را بر روی قسمت انقباض نهایی عضله متمرکز می سازید. (15-12-15) توصیه می شود که حداقل برای یک ثانیه در هر تکرار وزنه را در بالاترین نقطه نگه دارید و بدین ترتیب تفکیک بهترین عضلات را شاهد باشید.

سوپرست (قفسه سینه با دمبل- نیمه پایین) + پول اور دست خم با هالتر

هدف از این حرکت کشش عضلات سینه و در نهایت توسعه بیشتر در این عضلات می باشد.

3 ست با تکرار (12-10-12)

نحوه انجام حرکت

روی یک میز صاف دراز بکشید و دو عدد دمبل را در دست بگیرید. کف دست ها رو به هم باشند و دست ها را از قسمت آرنج کمی خم کنید. سپس از بالاترین نقطه دست ها را در یک مسیر حرکت کمانی شکل به سمت پایین می آورید و تا کشش حداکثر عضلات سینه آن را ادامه می دهید. سپس در آن نقطه دمبل ها را نگه می دارید و سپس دوباره آنها را به سمت بالا می آورید. و بدین صورت تکرارها را تکمیل می کنید هدف در این حرکت کشش کامل عضلات سینه می باشد.

پول اور

بیشترین فشار بر روی کشش و تفکیک عضلات لت (لاتیسموس) می باشد. این حرکت باعث خواهد شد که در فیگور جفت بازو از جلو زیربغل ها مثل دو تا بال از پهلو نمایان شود. همانطور که می دانید تفکیک این بخش یکی از مشخصه های یک فرد بدنساز می باشد. 3 ست با تکرار (12-10-12) بعد از انجام هر ست سریعاً دست ها را بالا بیاورید و برای یک دقیقه آنها را در حالت انقباض نهایی عضلات سینه نگه دارید. سپس دست ها را تا جایی ممکن به عقب بکشید و عضلات لت را برای یک دقیقه سفت کنید. این کار باعث خواهد شد که عضلات سینه و پشت بهتر به نظر برسند.

سرشانه

نشر جانب با دمبل یا (سرشانه با دمبل طرفین) بیشترین فشار را بر روی عریض تر شدن عضلات سرشانه می آورد. این حرکت یک نیاز ضروری برای هر بدنسازی است که به دنبال رسیدن به شکل

X ایکس می باشد. برای ست اول دوازده تکرار را انجام می دهید و بلافاصله بعد از اتمام ست دمبل ها را در بالاترین نقطه حرکت برای مدت 30 ثانیه نگه می دارید بهتر است که از وزنه حدود 20% سبک تر از وزنه اصلی تان است استفاده کنید. با انجام این تکنیک باعث خواهید شد که عضلات سرشانه عریض تر و در عین حال به تفکیک بهتر دست یابید.

سرشانه از جلو با دمبل

(کف دست ها در این حرکت روبروی هم می باشد)

این حرکت از لحاظ اجرا بیشتر به حرکت سرشانه با دمبل طرفین می باشد و فقط به جای بالا بردن دمبل از طرفین دمبل ها را از دست جلو به سمت بالا می آورید. ضمن اینکه در این حرکت کف دست ها روبروی هم می باشد و با روش متداول انجام این حرکت که کف دست ها به سمت پایین می باشد اندکی فرق می کند و حرکت را از لحاظ نحوه انجام تکرارها دقیقاً مثل حرکت (سرشانه با دمبل طرفین) انجام می دهید (بیشترین فشار این حرکت بر روی عضلات دلتوئید جلو می باشد).

نشر جانب خم با دمبل بر روی میز

(سرشانه طرفین با دمبل خم بر روی میز)

بیشترین فشار در این حرکت بر روی عضلات دلتوئید پشت می باشد. این حرکت باعث عریض تر به نظر رسیدن عضلات پشت بعلاوه 3 بعدی بنظر رسیدن عضلات سرشانه خواهد شد یک تکرار 12 تایی این حرکت را انجام می دهید. سپس برای یک دقیقه فیگور می گیرید که این عضله را تحت فشار قرار دهد.

کول

عضلات کول توسعه یافته باعث می شوند که عضلات سینه از عضلات سرشانه منفک به نظر می رسند و اگر این عضلات به حجم خوبی برسند، عضلات سینه، سرشانه نیز بزرگتر بنظر خواهند رسید.

شراک با دمبل

3 ست و با تکرارهای (15-20-25) هنگامیکه تکرارها تمام شد برای هر تکرار به ترتیب (3-6-9) تکرار نیمه را نیز در ادامه هر ست انجام می دهید.

(برای مثال بعد از انجام یک ست 15 تایی 3 تکرار نیمه حرکت را انجام می دهید)

برنامه تمرینی شماره 2 (سینه، پشت، سرشانه، کول).

سینه، پشت (سوپرست)

پارالل: بیشترین فشار در این حرکت بر روی قسمت پایین عضلات سینه می باشد. این حرکت یکی از اصلی ترین و ترکیبی ترین حرکت در بدنسازی می باشد که در آن واحد به عضله سینه، سرشانه و پشت بازو فشار وارد می سازد.

3 ست را با تکرارهای 10-12 و ست سوم را تا نقطه خستگی نهایی عضلانی ادامه می دهید (بدون استفاده از وزنه) و فقط با وزن خود بدن و برای حداقل 8 تکرار می توانید تکرارها را به صورت منفی اجرا کنید. یعنی در قسمت بالا آمدن حرکت 86% از پاها کمک بگیرید و قسمت پایین آمدن (منفی) را با وزن خود انجام می دهید (یعنی در مقابل پایین رفتن مقاومت کنید) و یا اینکه از حریف تمرینی بخواهید که شما را در بالا آمدن کمک کند.

بارفیکس دست متوسط

بیشترین فشار این حرکت بر روی عضلات بالای پشت می باشد. 3 ست با تکرارهای 10 – 12 و ست سوم را با وزن خود و برای حداقل 8 تکرار انجام می دهید. اگر نتوانستید به تکرارهای مشخص شده برسید سعی کنید از تکرار منفی و یا کمکی استفاده کنید.

«سوپرست»

پرس بالاسینه با دمبل

بیشترین فشار این حرکت بر روی عضلات بالای سینه، داخل سینه و پرتر به نظر رسیدن کل سینه می باشد. 3 ست با تکرارهای 10 – 12 – 12 در ست آخر بعد از رسیدن به نقطه خستگی نهایی عضله 20% از مقدار وزنه کم کنید و حرکت را در بالاترین نقطه برای 30 ثانیه در آن وضعیت نگه دارید. یعنی دمبلها را دقیقاً در بالاترین نقطه و منقبض ترین حالت عضلات سینه برای 30 ثانیه نگه می دارید.

زیربغل با دمبل روی میز شیب دار (بالاسینه). بیشترین فشار این حرکت بر روی عضلات بالای پشت و ضخیم تر شدن عضلات وسط پشت می باشد. این حرکت مناسب ترین حرکت برای داشتن یک پشت ضخیم می باشد.

3 ست با تکرارهای 12- 10 - 12 در ست و بعد از رسیدن به نقطه خستگی نهایی عضله 20% از مقدار وزنه کم می کنید و حرکت را در بالاترین نقطه برای 30 ثانیه نگه می دارید.

نحوه انجام حرکت

بر روی یک میز با شیب 45 درجه بسمت جلو دراز می کشید و دو عدد دمبل در دستانتان می گیرید و حرکت را مثل زیربغل دمبل تک خم اجرا می کنید با فرق اینکه در 2 ست همزمان حرکت را انجام می دهند.

«سوپرست سوم»

پرس سینه با هالتر

بیشترین فشار این حرکت بر روی توسعه کل عضلات سینه می باشد. 3 ست و با تکرارهای 12 - 10 - 8 و در ست آخر بعد از رسیدن به نقطه خستگی عضله 20% از مقدار وزنه کم می کنید. حرکت را در بالاترین نقطه برای 30 ثانیه نگه می دارید و در این مدت تا حد ممکن عضلات سینه را منقبض می کنید.

سیم کش دست باز از پشت

در این حرکت عضلات راموبید ترس ماژور و مینور و نیز پشتی پهن و ضخیم تحت فشار قرار می گیرند. ضمن اینکه در این حرکت عضلات لت (لاتیسموس) هم کار می کنند.

این حرکت را به این صورت اجرا کنید: میله سیم کش را به سمت پشت گردن پایین آورید و وقتی به پایین نقطه رسید وزنه را تا وسط بالا بیاورید. سپس دوباره آن را به سمت گردن بکشید و این بار اجازه دهید که تا آخر وزنه بالا برود و کشش کامل انجام شود. مجموع این دو حرکت یک حرکت اصلی به حساب می آید. این حرکت را برای 3 ست و با تکرارهای 12 - 10 - 8 انجام دهید.

پول اور

بیشترین فشار این حرکت بر روی توسعه حجم عضلات سینه و پشت می باشد.

3 ست و با تکرارهای 10-12-8 و هنگامی که به آخرین تکرار در ست آخر رسیدید وزنه را در روی سینه برای یک دقیقه نگه می دارید و در این وضعیت عضلات سینه را تا حد ممکن منقبض می کنید. سپس وزنه را به سمت عقب می برید و دست ها را کاملاً می کشید. و برای یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید سپس دوباره برای 45 ثانیه وزنه را در روی سینه نگه می دارید و در آخر باز 45 ثانیه دیگر در حالت کامل دست ها. این کار باعث می شود که عضلات سینه و پشت به ایده آل ترین شکل عضلانی نزدیک شوند.

«سرشانه»

سوپرست (5 ست کول با هالتر + پرس سرشانه از جلو) بیشترین فشار این حرکات بر روی کل شانه می باشد و یکی از بهترین سوپرست های ممکن برای این بخش از عضلات می باشد. حرکت کول با هالتر را برای 5 ست و با تکرارهای (12-10-8-6-12) سپس بلافاصله بعد از هر ست حرکت پرس سرشانه با هالتر از جلو را همان تعداد که کول با هالتر زدید را پرس می کنید.

«کول»

کول با دمبل بر روی میز بالاسینه

حرکت کول با دمبل بر روی میز بالاسینه را برای یک ست کم کردنی به این صورت انجام می دهید 15-12-12 یعنی دمبل را بر می دارید و 15 تکرار می زنید سپس بلافاصله یک جفت دمبل سبک تر را بر می دارید 12 تکرار و به همین ترتیب یک ست دیگر هم وزنه را کم می کنید و ست را انجام می دهید. به محض تمام شدن ست آخر دقیقاً برای مدت 30 ثانیه حرکت را در بالاترین نقطه خود نگه می دارید.

برنامه تمرینی شماره یک – جلو بازو، پشت بازو، ساعد

سوپرست (جلو بازو + پشت بازو)

جلو بازو با هالتر: بیشترین فشار این حرکت بر روی توسعه عضله جلو بازو می باشد و هنگامی که از تکنیک انقباض صلب در انتهای حرکت استفاده می شود، تأکید بر روی پیک شدن عضله می باشد.

4 ست و با تکرارهای (12-10-8-12) در ست آخر و بعد از رسیدن به نقطه خستگی عضلانی از مقدار وزنه 20 درصد کم می کنید و وزنه را به سمت بالا می آورید و در منقبض ترین حالت جلو بازو برای 45 ثانیه نگه می دارید.

دیپ: پشت بازو بین دو میز

این حرکت را برای افزایش کلی عضلات پشت بازو اجرا می کنیم.

این حرکت را برای 4 ست و با تکرارها 10-8-10 و با استفاده از تکنیک ست های کم کردنی در ست آخر انجام می دهیم.

می توانید به جای این حرکت با حرکات ذیل جلو بازو را سوپرست کنید.

«پشت بازو با دمبل تک ایستاده»

4 ست و با تکرارهای 12-10-8-12 بیشترین فشار این حرکت بر روی کشش کامل پشت بازو می باشد.

سوپرست (جلو بازو با دمبل روی میز بالاسینه، پشت بازو سیم کش)

بیشترین فشار این حرکت بر روی پایین عضله جلو بازو و پیک شدن آن می باشد.

حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای (12-10-8-12) اجرا کنید.

پشت بازو با سیم کش

این حرکت باعث می شود که یک فشار ثابت همیشه بر روی عضلات پشت بازو وجود داشته باشد. حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای (12-10-8-12) انجام دهید. بعد از اتمام ست آخر جلو بازو با دمبل و پشت بازو سیم کش برای یک دقیقه فیگور جلو بازو بگیرید و بلافاصله پشت سر آن فیگور پشت بازو را برای یک دقیقه و یا اینکه می توانید با سیم کش این کار را انجام دهید. بعد از اتمام یک دقیقه فیگور و یا سفت کردن پشت بازو دوباره 45 ثانیه فیگور جلو بازو بگیرید و پشت سر آن دوباره 45 ثانیه پشت بازو. (البته می توانید برای سفت کردن جلو بازو از دمبل هم استفاده کنید و حرکت را در بالاترین نقطه برای مدت زمان ذکر شده نگه دارید.)

ساعد

هفته اول: نگه داشتن حجم

سوپرست: ساعد بر روی میز 3 ست به تکرارهای (20-15-12) و بلافاصله در ست آخر بعد از رسیدن به نقطه خستگی عضله از مقدار وزنه کم کنید و 12 تکرار دیگر حرکت را انجام دهید.

هفته دوم

این هفته بیشتر تمرکز بر روی رگی شدن می باشد. همانطور که می دانید داشتن یک بدن رگی نشانه پیشرفته بودن بدن یک بدنساز می باشد. در این هفته میله هالتر بدون وزنه را بردارید و حرکت را بدون وزنه و با تکرارهای بالا انجام دهید.

جلوبازو، پشت بازو، ساعد (برنامه تمرینی شماره 2)

(جلوبازو، پشت بازو) سوپرست

سوپرست (جلوبازو و با دمبل تک تک) + (پشت بازو با دمبل جفت خوابیده) مدل

بیشترین فشار این حرکات بر روی کل عضله جلو بازو می باشد و استفاده از تکنیک انقباض استاتیک باعث بهتر شدن پیک جلو بازو خواهد شد.

حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای (12-10-8-12) انجام می دهید. در ست آخر وزنه را 20% از مقدار وزنه کم کنید و حرکت را به صورت جفتی اجرا کنید و سپس در آخرین تکرار حرکت را برای 45 ثانیه در نقطه انقباض نهایی عضله نگه دارید. پشت بازو با دمبل جفت خوابیده بیشترین فشار این حرکت بر روی کل عضله پشت بازو می باشد.

حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای 12-10-8-12 انجام دهید و دقیقاً مثل حرکت قبل تکنیک کم کردن و انقباض را انجام دهید.

سوپرست

(جلوبازو لاری + پشت بازو کیک بک خوابیده)

بیشترین فشار این حرکت بر روی قسمت پایین عضله جلو بازو می باشد. حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای (12-10-8-12) انجام دهید. پشت بازو کیک بک خوابیده روی میز بیشترین فشار این حرکت بر روی ضخیم تر کردن قسمت بالایی پشت بازو می باشد. حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای (12-10-8-12) انجام دهید.

نکته: این حرکت دقیقاً شبیه به حرکت کیک بک معمولی می باشد و تنها فرق در این است که در این حرکت با دو دست همزمان پشت بازو می زنید و بر روی میز دمر (روی شکم خوابیدن) می خوابید.

سوپرست: (جلوبازو با دمبل روی میز شیب دار + پشت بازو خوابیده با سیم کش)

این حرکت باعث می شود که عضلات جلو بازو به کشش دست یابند.

حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای (12-10-8-12) انجام دهید.

پشت بازو با دمبل خوابیده

این حرکت هم باعث می شود که عضلات پشت بازو به صورت کامل تحت کشش قرار بگیرند. حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای 12-10-8-10 انجام دهید.

بعد از انجام هر 2 ست آخر، جلو بازو و پشت بازو خوابیده، سریعاً فیگور جلو بازو را بگیرید و برای یک دقیقه در آن وضعیت باقی بمانید. سپس فیگور پشت بازو را گرفته و یک دقیقه هم در آن حالت باقی بمانید. سپس دوباره فیگور را عوض کنید و جفت بازو بگیرید و این بار برای 45 ثانیه در آن حالت باقی بمانید و در آخر دوباره فیگور پشت بازو را بگیرید و 45 ثانیه دیگر هم در این وضعیت قرار بگیرید.

ساعد

سوپرست (جلو بازو چکشی + ساعد ایستاده با هالتر از پشت)

حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای 12-10-8-15 انجام دهید.

حرکت را می توانید هر چند وقت با حرکت ساعد با هالتر ایستاده تعویض کنید.

ساعد ایستاده با هالتر از پشت

حرکت را برای 4 ست و با تکرارهای 20-25-15-30 انجام دهید. بعد از انجام آخرین ست، ساعدها را سفت کرده و برای یک دقیقه در آن حالت نگه دارید.

برنامه تمرینی شماره یک (چهارسر ران، همسترینگ، ساق)

چهار سر ران، همسترینگ

در برنامه شماره یک با تغییر دادن زوایا و فواصل پا باعث می شوید که به عضلات پا از تمام زوایا فشار وارد شود.

پرس پا با ماشین

موقعیت اول: پاها نزدیک به هم و در پایین صفحه دستگاه قرار دارند. در این حالت بیشتر فشار بر روی قسمت خارجی عضلات چهارسر ران می باشد. رشد عضلات باعث می شود که دور کمر

کوچک تر و شانه عریض تر بنظر برسند. سعی کنید حرکت را در مسیر کامل آن انجام دهید یعنی تا حد ممکن حرکت را در دامنه کامل تری انجام دهید. 3 ست و با تکرار (12-10-15) به محض اینکه ست آخر را تمام کردید 20% از مقدار وزنه کم کنید و حرکت را در بالاترین نقطه انقباض نهایی عضله برای مدت 30 ثانیه نگه دارید. بعد از این کار بلند شوید و عضلات چهارسر ران را سفت کنید و برای مدت یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید.

موقعیت دوم

پاها در بالای صفحه دستگاه قرار دارند و به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند. در این وضعیت بیشتر فشار بر روی عضلات همسترینگ می باشد. دوباره سعی کنید حرکت را در دامنه کامل حرکتی انجام دهید، نکته کلیدی در این حرکت استفاده از پاشنه برای بالا بردن وزنه می باشد. حرکت را برای 3 ست و با تکرارهای (12-10-15) انجام دهید.

موقعیت سوم

پاها در وسط صفحه دستگاه قرار دارند و از عرض شانه بازتر و پنجه پا کاملاً به سمت بیرون می باشد. در این وضعیت بیشترین فشار بر روی عضلات داخل پا می باشد.

حرکت را برای 3 ست و با تکرار (12-10-12) انجام دهید.

ساق

ساق پا با دستگاه

بیشترین فشار این حرکت بر روی کل عضله ساق می باشد و یک حرکت حجم ساز به شمار می آید. حرکت را برای 3 ست و با تکرارهای 20-15-12 انجام دهید. به محض انجام آخرین ست 30% از مقدار وزنه کم کنید و 10 تکرار نیمه دیگر حرکت را انجام دهید.

برنامه تمرینی شماره 2 (چهارسر ران – همسترینگ – ساق)

جلویا با ماشین

در اینجا هدف تنها رسیدن به تفکیک عضلات چهارسر ران می باشد. حرکت را برای 3 ست و با تکرارهای (12-10-15) انجام دهید و در هر ست از تکنیک کم کردن به علاوه انقباض استاتیک استفاده کنید.

هنگامی که در هر ست به نقطه خستگی عضلانی رسیدید 20% از وزنه کم کنید و سپس حرکت را به سمت بالا آورید و در حالت انقباض نهایی عضله برای مدت 30 ثانیه نگه دارید و در هر 3 ست این روش را انجام دهید.

هاگ اسکوات (با وزنه یا دستگاه)

این حرکت بیشتر بر روی عضلات خارجی چهارسر ران فشار وارد می سازد. در حرکت هاگ اسکوات با هالتر حتماً زیر پاشنه پا یک تخته قرار بدهید تا بتوانید حرکت را صحیح تر انجام بدهید. در ضمن در طول حرکت سعی کنید که بالاتنه را صاف نگه دارید و اجازه ندهید که به سمت جلو خم شوید. حرکت را برای 3 ست و با تکرارهای 12-10-15 انجام دهید.

سی سی اسکوات: (این حرکت را با حرکت قبل به صورت سوپرست انجام دهید).

بیشترین فشار این حرکت بر روی عضله اشکی پا و تفکیک کل عضلات چهارسر ران می باشد.

3 ست 6 تکرار این حرکت را انجام می دهید هر تکرار به این صورت می باشد.

حرکت را وقتی از بالا شروع کردید و به پایین ترین نقطه رسیدید تا نصفه بالا بیاید و دوباره پایین روید. این می شود یک تکرار هر ست تشکیل شده از 6 تکرار به این صورت.

سوپرست: پشت پا با ماشین + پشت پا با هالتر

پشت پا با ماشین – این حرکت برای تفکیک عضلات پشت پا می باشد.

حرکت را برای 3 ست و با تکرار (12-10-15) انجام دهید.

پشت پا با هالتر

در این حرکت عضله همسترینگ از بالا تا پایین تحت فشار قرار دارد و بدین طریق عضلات پشت و باسن به تفکیک بهتری دست می یابند. حرکت را برای 3 ست و با تکرار 12-10-8 انجام دهید.

لانچ: این حرکت به قسمت جلوی چهارسر ران و همچنین همسترینگ و سرینی فشار وارد می‌سازد.
حرکت را برای 3 ست و با تکرار 12-10-8 انجام دهید.

«ساق»

ساق پا نشسته

این حرکت به قسمت پایین و بیرون عضلات فشار بیشتری وارد می‌سازد و همچنین باعث نمایان تر شدن عضله دو سر ساق می‌شود. حرکت را برای 3 ست و با تکرار 12-15-25 انجام دهید.

ساق پا ایستاده

این حرکت برای افزایش حجم عضله ساق پا می‌باشد.

حرکت را برای 3 ست و با تکرار (12-15-12) انجام دهید. بعد از اتمام ست یک دقیقه عضله ساق را سفت کنید و نگه دارید.

تمرین هوازی و شکم

برای عضلات شکم یک سری حرکات اصلی را در این برنامه گنجانده ایم و نتیجه ای که بدست خواهیم آورد بسیار قابل توجه می‌باشد. برنامه بدین صورت است:

1- زیر شکم خوابیده: حرکت را تا جایی انجام دهید که به 30 تکرار در یک ست برسید. سپس در آخرین تکرار پاها را در فاصله 20 تا 25 سانتی از زمین برای مدت 30 ثانیه نگه دارید.

2- کرانچ: حرکت را با 20 تکرار شروع کرده و تا رسیدن به 50 تکرار ادامه دهید.

3- حرکت کرانچ از پهلو: یک ست برای هر طرف با 20 تکرار شروع کنید و حرکت را تا رسیدن به 50 تکرار در یک ست ادامه دهید.

4- کرانچ: دوباره همان حرکت کرانچ را مثل قبل اجرا کنید و از 20 تکرار شروع و تا رسیدن به 50 تکرار ادامه دهید. سعی کنید که بین ست ها اصلاً استراحت نکنید و بعد از دو هفته ترتیب انجام

حرکات شکم را عوض کنید و حرکات را با هم جابجا کنید. مثلاً با کرانچ شروع و با زیرشکم تمام کنید.

تمرین هوازی

البته این درست است که زیاد انجام دادن تمرینات هوازی باعث آب شدن عضله می شود و به همین دلیل هم هست که تمرینات هوازی را به سه بخش تقسیم کرده ایم و از این سه بخش، دو بخش با تمرینات هوازی متداول فرق می کند.

بخش اول: فیگور گیری

این اولین تمرین هوازی می باشد که از همه کاراتر است. تنها کاری که می بایست انجام دهید فیگور گیری است. عضلات را تا حد ممکن سفت کنید و برای مدت زمان معین در آن حالت نگه دارید و این کار را برای 30 دقیقه انجام دهید. با این کار نه تنها کالری زیاد می سوزانید بلکه باعث می شوید که عضلات به فرم و شکل و تفکیک بهتری دست یابند و در عین حال قدرت تمرکز بر روی هر عضله نیز افزایش می یابد.

پیشنهاد می شود هر فیگور را برای 5 تا 10 ثانیه نگه دارید و سپس فیگور بعدی را بگیرید.

بخش دوم

تمرینات هوازی HIT

تمرینات با فشار مضاعف و در فواصل معین محبوبیت بسیار بالایی در بین ورزشکاران دارد. این نوع تمرین را برای مدت 15 تا 20 دقیقه انجام شود.

بخش سوم

تمرینات هوازی متداول

تنها کاری که باید انجام دهید این است که یکی از تمرینات هوازی مورد دلخواه را انتخاب کنید. مثلاً (دوچرخه ثابت، کوه پیمایی، پیاده روی، تردمیل و...) و آن را برای مدت 30 دقیقه انجام دهید. نفس کشیدن باید در طول تمرین هوازی در حدی باشد که قادر باشید در طول تمرین صحبت هم بکنید. آنقدر شدید نباشد که قادر به حرف زدن نباشید. بهتر است ضربان قلب را در این حدود نگه دارید:

ضربان قلب فیتنس: 60% تا 70% ماکزیم ضربان قلب

ضربان قلب ایروبیك: 70% تا 80% ماکزیم ضربان قلب

نتیجه گیری: افزایش سرعت متابولیسم، چربی سوزی بیشتر، عضلات پرتز و خوش فرم تر برنامه تمرینی ارائه شده این مزایا را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر در مورد بدنسازی و فیتنس به سایت دنیای عضله مراجعه نمایید

www.donyayezoleh.com