

برنامه تمرینی بدنسازی برای شروع افراد مبتدی - وب سایت [هم تمرینی](#)

برنامه تمرینی بدنسازی پیش روی شما یک برنامه ۳ ماهه برای شروع افراد مبتدی است. اگر به تازگی قصد شروع تمرینات بدنسازی خود را دارید؛ می‌توانید از برنامه‌ی پیش رو استفاده کنید. به برنامه‌ایی که دارید پایبند باشید؛ و از فرایند تمرین و یادگیری خود لذت ببرید.

توجه داشته باشید، که برنامه‌ی پیش رو یک برنامه عمومی برای شروع تمرینات بدنسازی توسط افراد با سلامت جسمانی کامل است. در صورتیکه با شرایط خاصی در سلامتی خود روبه رو هستید (بیماری‌های مزمن، بیماری‌های ستون فقرات، بارداری، چاقی و اضافه وزن بیش از حد) لازم است برای داشتن یک برنامه تخصصی و حرفه‌ای که مختص شماست اقدام کنید.

برنامه ماه اول و دوم

برنامه‌ی ماه اول و دوم شما برای تمرینات فول بادی تنظیم شده است؛ که لازم است یک روز در میان به انجام تمرینات خود بپردازید.

توجه کنید؛ تمرینات روز اول و پنجم شما در هفته الگوی یکسان و تمرینات روز سوم شما الگوی متفاوتی دارد. بنابراین اگر تمرین روز اول و پنجم را A و تمرینات روز دوم را B در نظر بگیریم؛ شما می‌توانید در هفته اول ماه از الگوی A-B-A و در هفته دوم از الگوی B-A-B برای تمرینات خود استفاده کنید.

روز اول : تمرینات فول بادی (A)

- سینه: پرس سینه با دمبل روی نیمکت صاف: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- پشت: قایقرانی با هالتر: ۳ ست ۸ تا ۱۰ تکرار
- چهارسر ران: اسکات با هالتر: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- دو سر ران: دستگاه پشت ساق پا: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سرشانه: پرس نظامی: ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- میان تنه: حرکت کوهنوردی (Mountain Climbers): ۳ ست ۲۵ تکرار
- کل بدن: بارپی (Burpees): ۱۰ تکرار

روز دوم: استراحت

روز سوم: تمرینات فول بادی (B)

- چهارسر ران: اسکات سومو: ۳ ست ۱۵ تا ۲۰ تکرار
- پشت: بارفیکس با وزن اضافه: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- دو سر ران: ددلیفت رومانیایی: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سینه: پروانه با دمبل روی نیمکت شیب دار
- سرشانه: بالا بردن دمبل به پهلو: ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- میان تنه: کرانچ پهلو مورب: ۳ ست ۲۵ تکرار

- میان تنه: بالا بردن پا معلق: ۳ ست ۱۵ تکرار

روز چهارم: استراحت

روز پنجم : تمرینات فول بادی (A)

- سینه: پرس سینه با دمبل روی نیمکت صاف: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- پشت: قایقرانی با هالتر: ۳ ست ۸ تا ۱۰ تکرار
- چهارسر ران: اسکات با هالتر: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- دو سر ران: دستگاه پشت ساق پا: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سرشانه: پرس نظامی: ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- میان تنه: حرکت کوهنوردی (Mountain Climbers): ۳ ست ۲۵ تکرار
- کل بدن: باریپی (Burpees): ۱۰ تکرار

روز ششم و هفتم: استراحت

همانطور که در ابتدا گفتیم، می‌توانید این برنامه را برای ماه اول و دوم خود اجرا کنید. تمرینات را به صورت متناوب تغییر داده و یک هفته در میان از الگوهای مختلف برای تمرینات استفاده کنید. چنانچه در اجرای حرکتی با مشکل مواجهه شدید؛ به صفحه [آموزش حرکات تمرینی بدنسازی](#) هم تمرینی مراجعه کنید. در تمرینات ماه دوم، خود را به چالش بکشید و با توجه به آمادگی جسمانی خود، تمرینات چالش برانگیز را به برنامه خود اضافه کنید.

برنامه ماه سوم

حال که تمرینات ماه اول و دوم خود را تمام کرده‌اید؛ قطعاً ارتباط بین ذهن و ماهیچه های شما نیز قوی تر شده و عضلاتتان هماهنگی و کارایی بالایی پیدا کرده‌اند. بنابراین می‌توانیم در برنامه ماه سوم و چهارم از تمرینات اسپلیت یا (split training) استفاده کنیم. بر اساس سیستم تمرینی اسپلیت، می‌توانیم در هر روز از تمرینات خود، روی بخش مشخصی از عضلات کار کنیم.

روز اول: پاها

چهارسر ران: اسکات با هالتر: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار

چهارسر ران: جلو پا با دستگاه: ۳ ست ۱۵ تا ۲۰ تکرار

چهارسر ران: پرش اسکات: ۲ ست ۱۵ تکرار

دو سر ران: پشت ساق پا با دستگاه: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار

دو سر ران: ددلیفت رومانیایی: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار

ساق پا: پرس ساق پا با دستگاه: ۵ ست ۲۵ تا ۳۰ تکرار

روز دوم: پشت و دوسر یا جلو بازو

- پشت: ددلیفت: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- پشت: زیر بغل سیم کش با دستگاه: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- پشت: زیر بغل سیم کش قایقی نشسته: ۲ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- دوسر: جلو بازو هالتر لاری: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- دوسر: جلو بازو چکشی: ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- دوسر: جلو بازو معکوس با هالتر: ۲ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار

روز سوم: استراحت

روز چهارم: سینه و سه سر

- سینه: پرس سینه با هالتر روی نیمکت شیب دار: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سینه: پروانه با دمبل روی نیمکت صاف: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- سینه: شنا روی زمین: ۲ ست ۲۵ تکرار
- سه سر: دستگاه پشت بازو با طناب: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سه سر: کیک بک با دمبل: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار

روز پنجم: سرشانه و میان تنه

- سرشانه: پرس سرشانه نظامی: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- میان تنه: کرانچ روی توپ سوئیسی: ۳ ست ۲۰ تا ۲۵ تکرار
- سرشانه: نشر از جانب با دمبل: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- میان تنه: کرانچ با دستگاه سیم کش: ۳ ست ۲۰ تکرار
- سرشانه: حرکت پروانه (دلتوئید خلفی) با دستگاه فلای معکوس: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- میان تنه: کرانچ پهلو خوابیده: ۳ ست ۲۰ تکرار

روز ششم: استراحت

روز هفتم: میان تنه و کاردیو

- میان تنه: پاس/تعویض توپ سوئیسی به حالت خوابیده: ۳ ست ۲۰ تکرار
- میان تنه: کرانچ معکوس: ۳ ست ۲۵ تکرار
- میان تنه: کرانچ با دستگاه سیم کش: ۳ ست ۲۰ تکرار
- کاردیو: ۲۰ دقیقه تمرین اینتروال پرشدت

برنامه حرفه ای با تمرینات هیبریدی

در برنامه ماه‌های آخر، عضلات شما آمادگی لازم برای انجام تمرینات هیبریدی (HYBRID TRAINING) را دارند. تمرینات هیبریدی با ترکیب دو تمرین استقامتی و قدرتی شما را به چالش دعوت می‌کند. در صورتیکه احساس می‌کنید بدن شما برای انجام این تمرینات آمادگی جسمانی کامل را داراست؛ می‌توانید برنامه‌ی پیش رو را به صورت متناوب در تمرینات خود بگنجانید.

پیش از انجام حرکات تمرینی هیبریدی با متخصص و مشاور ورزشی خود مشورت کنید؛ و در صورت صلاح دید آنها به انجام تمرینات پردازید.

روز اول: تمرین کل بدن

- چهارسر ران: اسکات با هالتر از جلو : 3ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار (برای محافظت از شانه‌ها از پد اسکات استفاده کنید.)
- دو سر ران: ددلیفت رومانیایی: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- سینه: کراس اور با دستگاه سیم کش: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- پشت: زیربغل هالتر خم: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سرشانه: پرس سرشانه هالتر از جلو ایستاده : 3ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- میان تنه: پلانک: ۶۰ ثانیه

روز دوم: عضلات پا

- چهارسر ران: هاک اسکات : 3ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- دو سر ران: ددلیفت رومانیایی: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- ساق پا: پرس ساق پا: ۳ ست ۲۰ تکرار
- چهارسر ران: اسکات با هالتر از پشت: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- دو سر ران: پشت پا با دستگاه: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- ساق پا: پشت پا با دمبل: ۳ ست ۲۵ تکرار
- چهارسر ران: جلو پا دستگاه: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار

روز سوم: استراحت

روز چهارم: عضلات سینه و پشت

- سینه: پرس سینه با هالتر روی نیمکت صاف: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- پشت: زیربغل سیم کش با دستگاه: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سینه: پروانه با دمبل روی نیمکت شیب منفی: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- پشت: زیر بغل قایقی نشسته: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سینه: شنا روی میز (ارتفاع بالا): ۳ ست ۱۵ تکرار
- پشت: بارفیکس با وزن اضافه: ۳ ست ۱۰ تا ۱۲ تکرار

روز پنجم: سرشانه و بازو

- سرشانه: نشر از جانب با دمبل: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- سه سر: پرس سرشانه با دمبل بالای سر: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- دوسر: لاری بلند با دمبل به صورت متناوب: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار
- سرشانه: پرس سرشانه با دمبل از جلو: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- سه سر: پشت بازو با طناب: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- دوسر: لاری بلند با هالتر: ۳ ست ۸ تا ۱۲ تکرار
- سرشانه: پروانه پشت بازو خم: ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار

روز ششم: استراحت

روز هفتم: میان تنه و کاردیو

- میان تنه: کرانچ با دستگاه سیم کش: ۳ ست ۲۰ تکرار
- میان تنه: کرانچ معکوس: ۳ ست ۲۵ تکرار
- میان تنه: زیرشکم خلبانی پا صاف: ۳ ست ۲۰ تکرار
- کاردیو: ۲۰ دقیقه تمرین اینتروال پرشدت

تمرینات ۳ ماهه شما به پایان رسید. حال شما می‌توانید به عنوان یک بدنساز تمرینات حرفه ای تر با شدت بالا را امتحان کنید؛ و از دیدن عضلات و تناسب اندام خود لذت ببرید. این برنامه تمرینی برای شروع توسط کارشناسان وب سایت هم تمرینی تایید شده است. با این حال، پیش از شروع هر تمرینی در بدنسازی، از سلامت جسمانی

خود مطمئن شوید. به علاوه، شما می‌توانید برای داشتن برنامه های تخصصی مختص به خود، با کارشناسان و مربیان بدنسازی تیم هم تمرینی در ارتباط باشید.

برای اطلاع از آخرین مقالات بدنسازی، وب سایت و پیج [اینستاگرام هم تمرینی](#) را دنبال کنید.



Hamtamrini.ir