

برنامه تمرینی بدنسازی - ماه اول

راهنمای کامل برای مبتدیان

مقدمه

تمرکز بر یادگیری تکنیک صحیح حرکات و آمادگی بدن برای تمرینات سنگین تر در ماه های آینده خواهد بود. حرکات پایه، افزایش قدرت عضلانی، بهبود استقامت و ایجاد عادات های ورزشی صحیح است. در ماه اول، ویژه برای افرادی طراحی شده که تازه وارد دنیای بدنسازی شده اند. هدف اصلی این برنامه، آموزش این برنامه تمرینی به صورت

نکات مهم قبل از شروع

- قبل از هر تمرین حتما 5-10 دقیقه گرم کنید (دویدن آرام، حرکات کششی).
- بر روی تکنیک صحیح حرکات تمرکز کنید نه وزنه سنگین.
- استراحت کافی بین ست ها (60-90 ثانیه) را رعایت کنید.
- آب کافی بنوشید (حداقل 8 لیوان در روز).
- در صورت احساس درد غیرمعمول، فوراً تمرین را متوقف کنید.
- خواب کافی (7-8 ساعت) برای بازسازی عضلات ضروری است.

برنامه هفتگی

هفته است. بین هر روز تمرینی یک روز استراحت قرار دهید. برای مثال: شنبه، دوشنبه، چهارشنبه، جمعه. این برنامه 4 روز در

روز اول: سینه و سه سر بازو

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
پرس سینه با هالتر (Bench Press)	3	12-15
پرس سینه با دمبل روی نیمکت شیب‌دار	3	12-15
فلای سینه با دمبل	3	12-15
پرس سینه در دستگاه	3	12-15
پشت بازو در دستگاه (Cable Pushdown)	3	12-15
پشت بازو با دمبل بالای سر	3	12-15

نکته: بین هر ست 60-90 ثانیه استراحت کنید.

روز دوم: پشت و دو سر بازو

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
بارفیکس (با کمک دستگاه اگر لازم باشد)	3	10-12
پارویی با هالتر خم شده	3	12-15
لت پشت (Lat Pulldown)	3	12-15
پارویی با کابل نشسته	3	12-15
جلو بازو با هالتر ایستاده	3	12-15
جلو بازو با دمبل چکشی	3	12-15

نکته: فرم صحیح در حرکات پشت بسیار مهم است. از قوز کردن پشت خودداری کنید.

روز سوم: پا

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
اسکات با وزنه	4	12-15
پرس پا (Leg Press)	3	12-15
جلو پا در دستگاه (Leg Extension)	3	12-15
پشت پا خوابیده (Leg Curl)	3	12-15
ساق پا ایستاده	4	15-20
لانژ با دمبل	3	15-20

نکته: تمرین پا سخت‌ترین تمرینات است. با وزنه سبک شروع کنید و استراحت کافی داشته باشید.

روز چهارم: شانه و شکم

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار
پرس سرشانه با هالتر نشسته	3	12-15
پرواز جانبی با دمبل	3	12-15
پرواز جلو با دمبل	3	12-15
پرواز عقب با دمبل	3	12-15
کرانچ شکم	3	20-25
پلانک	3	30-60 ثانیه

نکته: شانه مفصل حساسی است. با وزنه سبک و فرم کامل کار کنید.

راهنمای تغذیه

70 درصد موفقیت شما در بدنسازی است. برای رشد عضلات و کاهش چربی، به تغذیه مناسب نیاز دارید. تغذیه صحیح

- پروتئین: 1.5-2 گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (مرغ، گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ)
- کربوهیدرات: برنج قهوه‌ای، سیب زمینی، جو دوسر، نان سیوس‌دار
- چربی سالم: آجیل، روغن زیتون، ماهی، آووکادو
- سبزیجات: در هر وعده غذایی سبزی بخورید
- میان وعده: میوه، آجیل، شیک پروتئین
- آب: حداقل 8-10 لیوان در روز

استراحت و بازیابی

عضلات در زمان استراحت رشد می‌کنند نه در زمان تمرین. بنابراین استراحت به اندازه تمرین مهم است.

- خواب: 7-8 ساعت خواب باکیفیت در شب
- روزهای استراحت: حداقل 3 روز در هفته استراحت کامل
- کشش عضلات: بعد از هر تمرین 5-10 دقیقه کشش
- ماساژ: در صورت امکان ماساژ ورزشی هفتگی
- گرمای موضعی: برای کاهش درد عضلات

پیگیری پیشرفت

برای دیدن نتایج بهتر، پیشرفت خود را پیگیری کنید:

- عکس بگیرید: هر هفته از خودتان عکس بگیرید
- وزن کنید: هر هفته در یک زمان ثابت
- وزنه‌ها را یادداشت کنید: میزان وزنه و تکرار را ثبت کنید
- اندازه بگیرید: دور بازو، سینه، کمر و پا را ثبت کنید

نکات ایمنی

- همیشه با گرم کردن شروع کنید
- از تجهیزات ایمنی استفاده کنید (دستکش، کمر بند)
- وزنه را به تدریج افزایش دهید
- در صورت درد، تمرین را متوقف کنید
- هنگام بلند کردن وزنه سنگین از کمک مربی استفاده کنید
- تنفس صحیح: هنگام بالا بردن وزنه بازدم، هنگام پایین آوردن دم
- در صورت سرگیجه یا تهوع، استراحت کنید

جمع بندی

است. صبور باشید، منظم تمرین کنید و به تغذیه خود توجه کنید. نتایج را در چند هفته اول خواهید دید. سالم‌تری داشته باشید! به یاد داشته باشید که بدنسازی یک مسابقه سرعت نیست بلکه یک سفر طولانی موفق باشید! □ تبریک می‌گویم که تصمیم گرفته‌اید سبک زندگی

توجه: قبل از شروع هر برنامه ورزشی، حتماً با پزشک مشورت کنید.