

راهنمای جامع برنامه‌های بدنسازی: از مبتدی تا پیشرفته

سلام به همه ورزشکاران عزیز! چه تازه شروع کرده باشید و چه سال‌هاست که با وزنه‌ها رفیقید، یک برنامه تمرینی اصولی، کلید رسیدن به اهداف تونه. توی این راهنما، چهار تا از بهترین و کاربردی‌ترین برنامه‌های بدنسازی رو براتون آماده کردم که هر کدوم برای هدف و سطح خاصی طراحی شدن. از فول بادی برای ساختن پایه قوی، تا برنامه‌های تخصصی‌تر برای حجم و قدرت.

یادتون باشه، بدن شما به شاهکاره و هر حرکت، یه فرصت برای قوی‌تر شدنه. پس با دقت به فرم حرکات توجه کنید، به بدنتون گوش بدید و از این مسیر لذت ببرید. آماده‌اید؟ بزن بریم!

برنامه اول: تمرکز روی حرکات چند مفصلی (Full Body)

این برنامه مثل یه فونداسیون محکم برای ساختن یه خونه‌ست! برای مبتدی‌ها و کسانی که می‌خوان عضله‌سازی یکنواخت و متناسبی داشته باشن، عالیه. هدف اصلی اینه که توی هر جلسه، تمام عضلات اصلی بدن رو درگیر کنیم. این کار باعث میشه هورمون‌های رشد بیشتر ترشح بشن و بدنتون به صورت کلی قوی‌تر بشه.

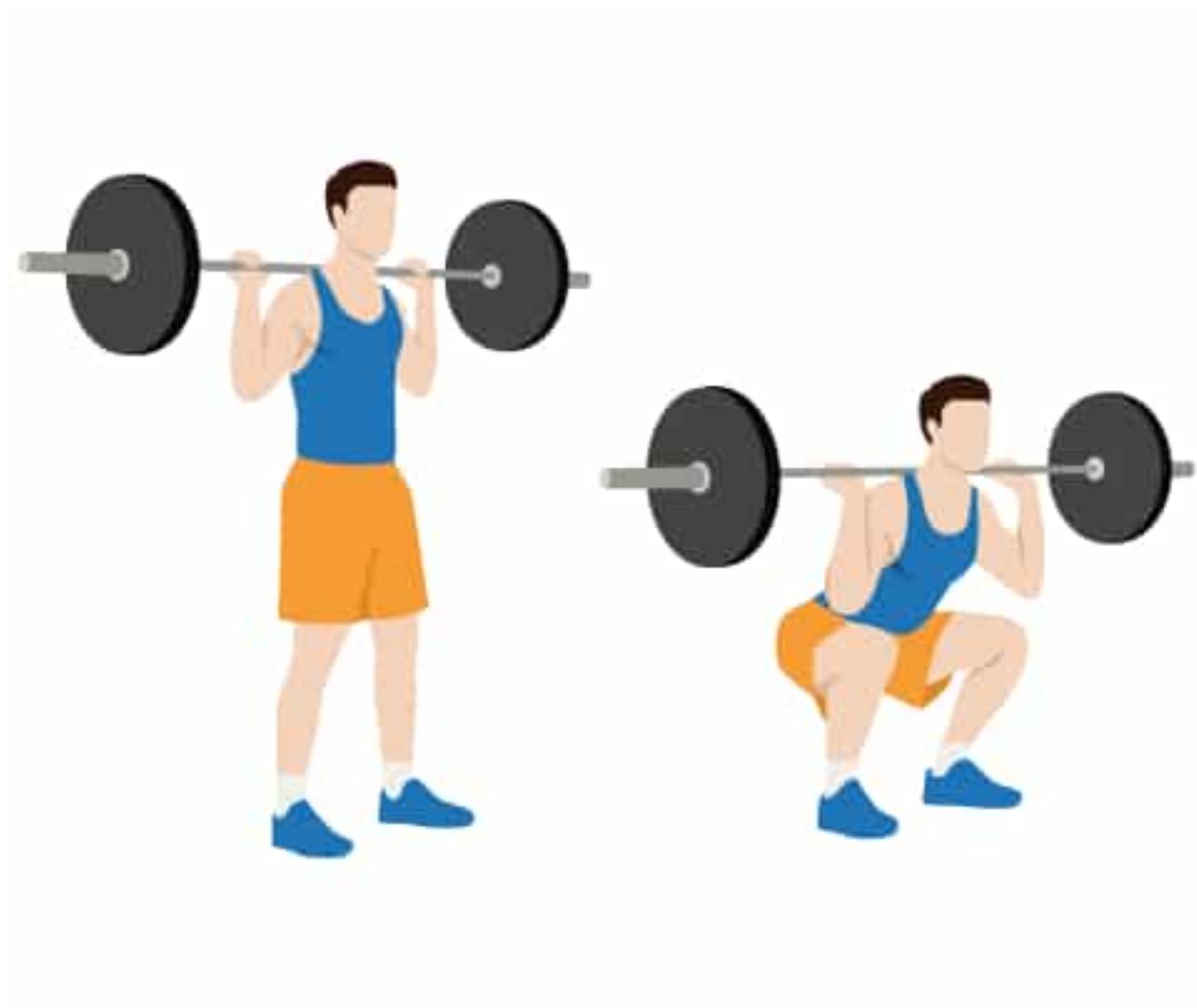
ساختار هفتگی: ۳ روز در هفته (مثلاً دوشنبه، چهارشنبه، جمعه) با حداقل یک روز استراحت بین جلسات.

نکته عملی: وزنه رو طوری انتخاب کنید که توی آخرین تکرار هر ست، حس کنید دیگه نمی‌تونید یه تکرار دیگه رو با فرم صحیح انجام بدید. این یعنی دارید به حداکثر توانایی‌تون نزدیک میشید و عضله‌سازی اتفاق میفته.

نمونه تمرین روز اول:

تکرار	ست	حرکت
۱۰-۸	۴	اسکات با هالتر
۱۰-۸	۴	پرس سینه با دمبل
۱۰	۳	ددلیفت رومانیایی
۸-۶	۳	بارفیکس کمکی
۱۰	۳	پرس سرشانه دمبل
۳۰ ثانیه	۳	پلانک

۱. اسکات با هالتر (Barbell Squat)



چرا این حرکت؟ اسکات، پادشاه حرکات بدنسازی! نه تنها پاها و باسن رو به شدت درگیر می‌کنه، بلکه کل بدن رو برای حفظ تعادل و قدرت به کار می‌گیره. این حرکت باعث ترشح هورمون‌های آنابولیک میشه که برای رشد عضلات کل بدن ضروریه.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** هالتر رو روی قسمت بالایی پشتتون (نه روی گردن!) قرار بدید. پاها رو کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید و پنجه‌ها کمی به سمت بیرون باشن. سینه رو بالا نگه دارید و نگاهتون رو به جلو متمرکز کنید.

2. **پایین رفتن:** باسن رو به سمت عقب و پایین ببرید، انگار که می‌خواید روی یه صندلی بشینید. زانوها باید در راستای پنجه پا باشن و ازشون جلوتر نرن. کمرتون رو صاف نگه دارید و اجازه ندید گرد بشه. تا جایی پایین برید که ران‌هاتون حداقل موازی با زمین بشن. توی این مرحله نفس بگیرید.

3. **بالا آمدن:** با فشار قوی از پاشنه پا، به سمت بالا برگردید و عضلات باسن و پا رو منقبض کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

نکات طلایی مربی:

- **عمق:** هرچی عمیق‌تر برید (البته با حفظ فرم صحیح)، عضلات بیشتری درگیر میشن.
- **ثبات:** قبل از شروع حرکت، هالتر رو روی بدنتون فیکس کنید و مطمئن بشید که تعادل دارید.
- **نگاه:** نگاهتون رو به یه نقطه ثابت روبروتون نگه دارید تا کمرتون صاف بمونه.

۲. پرس سینه با دمبل (Dumbbell Bench Press)



چرا این حرکت؟ پرس سینه با دمبل، به حرکت فوق‌العاده برای ساختن سینه ای حجیم و متقارنه. چون هر دست به صورت مستقل کار می‌کنه، باعث میشه عضلات تثبیت‌کننده هم قوی بشن و عدم تقارن عضلانی رو از بین می‌بره.

نحوه انجام (گام به گام):

- 1. موقعیت شروع:** روی نیمکت دراز بکشید، پاها رو محکم روی زمین قرار بدید. دمبل‌ها رو توی دست بگیرید و کف دست‌ها رو به سمت هم یا به سمت جلو نگه دارید. دمبل‌ها رو بالای سینه، با آرنج‌های کمی خمیده، نگه دارید.
- 2. پایین آوردن:** به آرامی دمبل‌ها رو به سمت پایین و کناره‌های سینه بیارید، تا جایی که کشش خوبی رو توی عضلات سینه حس کنید. آرنج‌ها باید کمی از بدن فاصله داشته باشن. توی این مرحله نفس بگیرید.
- 3. بالا بردن:** با فشار از عضلات سینه، دمبل‌ها رو به سمت بالا و مرکز سینه برگردونید، بدون اینکه دمبل‌ها به هم بخورن. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

نکات طلایی مربی:

- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام بدید، نه با شتاب. فاز منفی (پایین آوردن دمبل) رو آهسته انجام بدید.
- **شانه:** مراقب باشید که شانه‌هاتون بالا نیاد و در طول حرکت ثابت بمونن.
- **دامنه حرکت:** سعی کنید تا جایی که میتونید دمبل‌ها رو پایین بیارید تا کشش کامل رو توی سینه حس کنید.

۳. ددلیفت رومانیایی (Romanian Deadlift - RDL)



چرا این حرکت؟ ددلیفت رومانیایی، به حرکت بی‌نظیر برای تقویت همسترینگ (پشت ران) و عضلات باسن و همچنین تقویت عضلات پایین کمر و بهبود پوسچره. این حرکت بهتون کمک می‌کنه تا توی حرکات دیگه مثل اسکات هم قوی‌تر بشید.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** صاف بایستید، پاها به عرض لگن باز باشن و هالتر رو با دستانی کمی بیشتر از عرض شانه بگیرید. هالتر باید جلوی ران‌هاتون باشه. زانوها رو کمی خم نگه دارید (این خمیدگی در طول حرکت ثابت می‌مونه).

2. **پایین رفتن:** باسن رو به سمت عقب هل بدید و بالاتنه رو به جلو خم کنید، در حالی که هالتر رو نزدیک ساق پاهاتون نگه می‌دارید. کمرتون رو کاملاً صاف نگه دارید و اجازه ندید گرد بشه. تا جایی پایین برید که کشش خوبی رو توی همسترینگ‌هاتون حس کنید (معمولاً تا زیر زانو یا وسط ساق پا). توی این مرحله نفس بگیرید.

3. **بالا آمدن:** با فشار از عضلات باسن و همسترینگ، به آرامی به موقعیت شروع برگردید و توی بالا، عضلات باسن رو منقبض کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

نکات طلایی مربی:

- **کمر صاف:** این مهم‌ترین نکته‌ست! هرگز کمرتون رو گرد نکنید. اگه حس کردید کمرتون داره گرد میشه، کمتر پایین برید.
- **هل دادن باسن:** فکر کنید دارید باسن رو به سمت دیوار پشت سرتون هل میدید.
- **نگاه:** نگاهتون رو به جلو و پایین نگه دارید تا گردنتون در راستای ستون فقرات باشه.

۴. بارفیکس کمکی (Assisted Pull-up)



چرا این حرکت؟ بارفیکس، یکی از بهترین حرکات برای ساختن عضلات پشت (زیربغل) و جلو بازو هست. اگه هنوز نمی‌تونید بارفیکس کامل بزنید، دستگاه بارفیکس کمکی بهتون این امکان رو میده که با کاهش وزن بدنتون، فرم صحیح حرکت رو یاد بگیرید و به تدریج قوی‌تر بشید.

نحوه انجام (گام به گام):

- 1. موقعیت شروع:** روی پد دستگاه زانو بزنید (یا پاهاتون رو روی پد قرار بدید). میله بارفیکس رو با دستانی کمی بیشتر از عرض شانه و کف دست‌ها به سمت جلو بگیرید. بدنتون باید کاملاً کشیده باشه و عضلات پشتتون رو حس کنید.
- 2. بالا کشیدن:** با انقباض عضلات پشت، خودتون رو به سمت بالا بکشید تا چونه‌تون از میله رد بشه. آرنج‌ها باید به سمت پایین و عقب حرکت کنن. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.
- 3. پایین آمدن:** به آرامی و با کنترل کامل، به موقعیت شروع برگردید و اجازه بدید عضلات پشتتون کاملاً کشیده بشن. توی این مرحله نفس بگیرید.

نکات طلایی مربی:

- **کنترل:** از رها کردن ناگهانی خودتون خودداری کنید. فاز منفی حرکت (پایین آمدن) به اندازه فاز مثبت مهمه.
- **تمرکز:** فکر کنید دارید آرنج هاتون رو به سمت پایین و عقب می کشید، نه اینکه فقط خودتون رو بالا می کشید.
- **پد کمکی:** وزن پد رو طوری تنظیم کنید که بتونید ۶ تا ۸ تکرار رو با فرم صحیح انجام بدید.

۵. پرس سرشانه دمبل (Dumbbell Shoulder Press)



چرا این حرکت؟ پرس سرشانه با دمبل، به حرکت عالی برای ساختن شانه های پهن و قویه. چون با دمبل انجام میشه، هر دست به صورت مستقل کار می کنه و به بهبود تعادل و قدرت عضلات تثبیت کننده شانه کمک می کنه.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** روی نیمکت با پشتی صاف بنشینید. دمبل ها رو توی دست بگیرید و به سمت بالا و کنار گوش هاتون بیارید، طوری که کف دست ها به سمت جلو باشن و آرنج ها زاویه ۹۰ درجه داشته باشن.

2. **بالا بردن:** با فشار از عضلات سرشانه، دمبل‌ها رو به سمت بالا و بالای سرتون پرس کنید، بدون اینکه دمبل‌ها به هم بخورن. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.
3. **پایین آوردن:** به آرامی دمبل‌ها رو به موقعیت شروع برگردونید و کشش خوبی رو توی عضلات سرشانه حس کنید. توی این مرحله نفس بگیرید.

نکات طلایی مربی:

- **کمر صاف:** کمرتون رو به پشتی نیمکت بچسبونید و از قوس دادن بیش از حد کمر خودداری کنید.
- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام بدید و از شتاب گرفتن خودداری کنید.
- **دامنه حرکت:** تا جایی که میتونید دمبل‌ها رو پایین بیارید تا کشش کامل رو توی سرشانه حس کنید.

۶. پلانک (Plank)



shutterstock.com - 2489216265

چرا این حرکت؟ پلانک، یه حرکت ایزومتریک فوق‌العاده برای تقویت عضلات هسته بدن (شکم، کمر و پهلوها) هست. این حرکت به بهبود پایداری و تعادل بدن کمک می‌کنه و برای جلوگیری از آسیب‌های کمر هم مفیده. توی این برنامه، پلانک رو به عنوان یه حرکت پایانی برای تقویت هسته بدن انجام میدیم.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** روی شکم دراز بکشید، سپس روی آرنج‌ها و پنجه پاها بلند بشید. آرنج‌ها باید دقیقاً زیر شانه‌ها قرار بگیرن و ساعدها روی زمین باشن. بدن باید از سر تا پاشنه پا توی یه خط مستقیم قرار بگیره.
2. **حفظ وضعیت:** عضلات شکم و باسن رو منقبض کنید و از افتادن باسن به سمت پایین یا بالا رفتن بیش از حد اون خودداری کنید. نگاهتون به زمین باشه تا گردن توی راستای ستون فقرات قرار بگیره. به طور منظم نفس بکشید و نفس خودتون رو حبس نکنید.

نکات طلایی مربی:

- **بدن صاف:** مطمئن بشید که بدنتون توی یه خط مستقیم قرار داره و از قوس دادن کمر یا بالا بردن باسن خودداری کنید.
- **تنفس:** به طور منظم و عمیق نفس بکشید.
- **تمرکز:** تمرکز کنید که عضلات شکم و هسته بدن رو منقبض نگه دارید.

برنامه دوم: تقسیم عضلات (Split Program)

این برنامه برای کسانی طراحی شده که می‌خوان هر گروه عضلانی رو با شدت بیشتری تمرین بدن و به جزئیات بیشتری توی رشد عضلاتشون توجه کنن. توی این روش، هر جلسه تمرکز روی یه گروه عضلانی خاصه. این برنامه برای سطح متوسط و پیشرفته مناسبه و بهتون اجازه میده هر عضله رو عمیق‌تر تمرین بدید و ریکاوری بهتری داشته باشید.

نمونه تقسیم هفتگی:

- **روز اول:** سینه و پشت بازو
- **روز دوم:** پشت و جلو بازو
- **روز سوم:** پا و شکم
- **روز چهارم:** استراحت یا هوازی سبک
- **روز پنجم:** تکرار روز اول (یا شروع سیکل جدید)

نکته عملی: بین ست‌های پا، استراحت ۲ دقیقه برای ریکاوری کافیه. حرکات پا، عضلات بزرگتری رو درگیر می‌کنن و نیاز به ریکاوری بیشتری دارن.

نمونه تمرین روز پا:

تکرار	ست	حرکت
۸	۴	اسکات هالتر
۸	۴	ددلیفت رومانیایی
۱۰	۳	لانچ با دمبل
۱۲	۳	پشت پا با دستگاه
۱۵	۴	ساق پا با دمبل

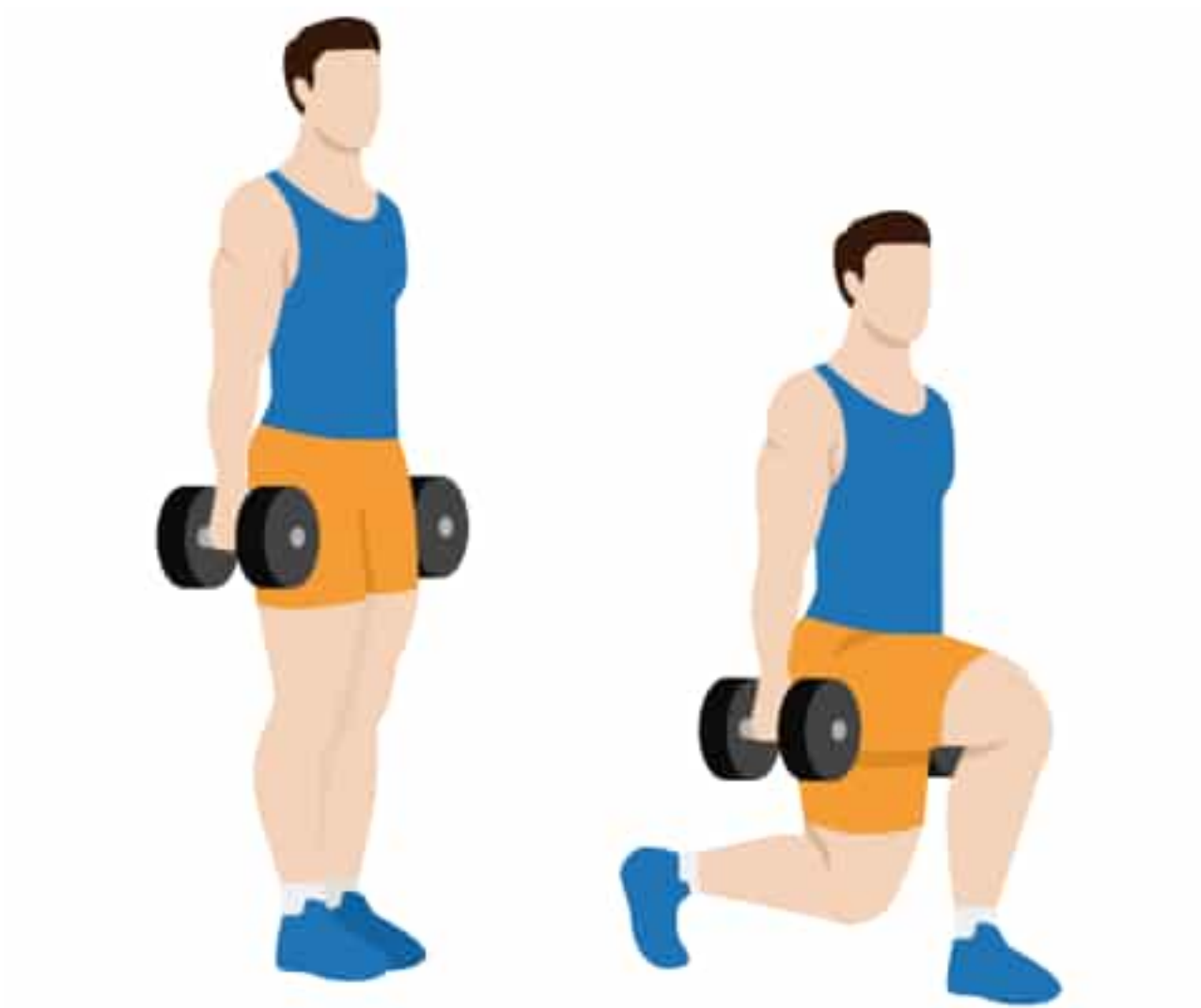
۱. اسکات هالتر (Barbell Squat)

(توضیحات و تصویر این حرکت در برنامه اول ارائه شده است. به بخش اسکات با هالتر در برنامه اول مراجعه کنید.)

۲. ددلیفت رومانیایی (Romanian Deadlift - RDL)

(توضیحات و تصویر این حرکت در برنامه اول ارائه شده است. به بخش ددلیفت رومانیایی در برنامه اول مراجعه کنید.)

۳. لانج با دمبل (Dumbbell Lunge)



چرا این حرکت؟ لانج با دمبل، به حرکت عالی برای تقویت عضلات پا (چهارسر ران، همسترینگ، باسن) و بهبود تعادل و هماهنگی. چون هر پا به صورت مستقل کار می‌کند، به رفع عدم تقارن عضلانی هم کمک می‌کند.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** صاف بایستید، پاها به عرض لگن باز باشن و دمبل‌ها رو توی دست‌هاتون، کنار بدن نگه دارید. نگاهتون به جلو باشه.
2. **گام به جلو و پایین رفتن:** با یک پا به جلو گام بردارید و زانوی هر دو پا رو خم کنید تا زانوی پای عقب تقریباً به زمین برسه و زانوی پای جلو زاویه ۹۰ درجه بسازه. تنه شما باید صاف و عمود بر زمین باشه. توی این مرحله نفس بگیرید.
3. **بالا آمدن:** با فشار از پاشنه پای جلو، به آرامی به موقعیت شروع برگردید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.
4. **تکرار:** حرکت رو برای تعداد تکرارهای مورد نظر برای یک یا انجام بدید، سپس برای پای دیگه تکرار کنید.

نکات طلایی مربی:

- **تعادل:** روی حفظ تعادل تمرکز کنید. اگه لازم بود، اول بدون دمبل تمرین کنید.
- **زانو:** زانوی پای جلو نباید از پنجه پا جلوتر بره.
- **تنه:** تنه خودتون رو صاف و عمود بر زمین نگه دارید.

۴. پشت پا با دستگاه (Lying Leg Curl)

EXERCISES TO TRY

Lying Leg Curls



Primary muscle group(s)

Hamstrings

Secondary:

Glutes & Hip Flexors

Lie face down on a leg curl machine and lock your heels under the foot pad. Make sure your legs are fully extended and the foot pads are resting on the back of your ankles.

If the machine is equipped with handles, grip them. If not, grip the front of the pad you are lying on.

Remaining flat on the bench, with no arching of your spine, curl your legs up in a smooth

WL

Follow the link for more! >

چرا این حرکت؟ این حرکت به صورت مستقیم عضلات همسترینگ (پشت ران) رو هدف قرار میده و برای تفکیک و حجم دادن به این عضلات عالیه. این حرکت به خصوص برای کسانی که می‌خوان همسترینگ‌های قوی و خوش‌فرم داشته باشن، ضروریه.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** روی دستگاه پشت پا دراز بکشید، طوری که پاهاتون زیر پد دستگاه قرار بگیره و پد روی قسمت پایینی ساق پاتون (بالای مچ پا) باشه. دست‌هاتون رو به دستگیره‌های دستگاه بگیرید تا بدنتون ثابت بمونه.

2. **خم کردن پاها:** با انقباض عضلات همسترینگ، پاهاتون رو به سمت باسن خم کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

3. **بازگشت:** به آرامی و با کنترل کامل، پاهاتون رو به موقعیت شروع برگردونید و اجازه بدید همسترینگ‌هاتون کاملاً کشیده بشن. توی این مرحله نفس بگیرید.

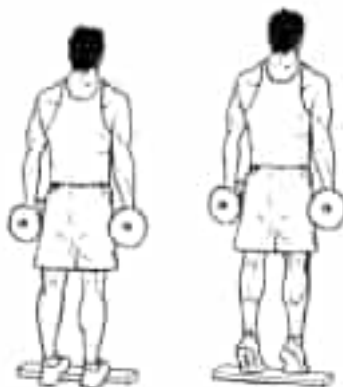
نکات طلایی مربی:

- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام بدید و از شتاب گرفتن یا رها کردن ناگهانی وزنه خودداری کنید.
- **دامنه حرکت:** سعی کنید پاهاتون رو تا جایی که میتونید خم کنید تا انقباض کامل رو توی همسترینگ حس کنید.
- **کمر:** مطمئن بشید که کمرتون در طول حرکت صاف و ثابت می‌مونه و قوس بیش از حد پیدا نمی‌کنه.

۵. ساق پا با دمبل (Dumbbell Calf Raise)

EXERCISES TO TRY

Standing Dumbbell Calf Raises



Primary muscle group(s)
Calves



Place an exercise step or something similar on the floor in front of you. It should be two or three inches high.

Holding a dumbbell in each hand, place your toes and the balls of your feet on the step. Make sure the arches of your feet are not on the step and your heels are on the floor.

WL

Follow the link for more! >

چرا این حرکت؟ ساق پا، عضله‌ای هست که خیلی‌ها فراموشش می‌کنن، اما برای یه فیزیک متناسب و قوی، اهمیت زیادی داره. این حرکت به تقویت عضلات ساق پا کمک می‌کنه و می‌تونه به بهبود عملکردتون توی دویدن و پریدن هم کمک کنه.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** صاف بایستید، پاها به عرض شانه باز باشن و دمبل‌ها رو توی دست‌هاتون، کنار بدن نگه دارید. می‌تونید روی یه پله یا سکوی کوچیک بایستید تا دامنه حرکت بیشتری داشته باشید (فقط پنجه یا روی پله باشه و پاشنه آویزون).

2. **بالا رفتن:** با فشار از پنجه پا، خودتون رو تا جایی که میتونید بالا بکشید و عضلات ساق پا رو منقبض کنید. برای ۱ تا ۲ ثانیه توی بالا مکث کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.
3. **پایین آمدن:** به آرامی پاشنه‌هاتون رو به سمت پایین بیارید و اجازه بدید عضلات ساق پا کاملاً کشیده بشن (اگه روی پله هستید، پاشنه‌هاتون رو پایین‌تر از سطح پله بیارید). توی این مرحله نفس بگیرید.

نکات طلایی مربی:

- **دامنه حرکت:** سعی کنید دامنه حرکت کامل رو انجام بدید تا کشش و انقباض حداکثری رو توی ساق پا حس کنید.
- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام بدید و از شتاب گرفتن خودداری کنید.
- **تکرار بالا:** عضلات ساق پا به تکرارهای بالا خوب جواب میدن، پس نترسید و تکرارهای بیشتری انجام بدید.

برنامه سوم: تمرینات قدرتی-حجمی (Power Hypertrophy)

این برنامه برای اون دسته از ورزشکارانی که می‌خوان همزمان هم قدرت فوق‌العاده‌ای به دست بیارن و هم حجم عضلانی‌شون رو به سرعت افزایش بدن. اگه تجربه تمرینی متوسط تا پیشرفته دارید و دنبال یه چالش جدی هستید، این برنامه برای شماست. توی این برنامه، حرکات اصلی رو با وزنه‌های سنگین و تکرار کم انجام میدیم تا قدرتون رو بالا ببریم، و بعدش با حرکات تک عضله و تکرار بیشتر، روی حجم و جزئیات کار می‌کنیم.

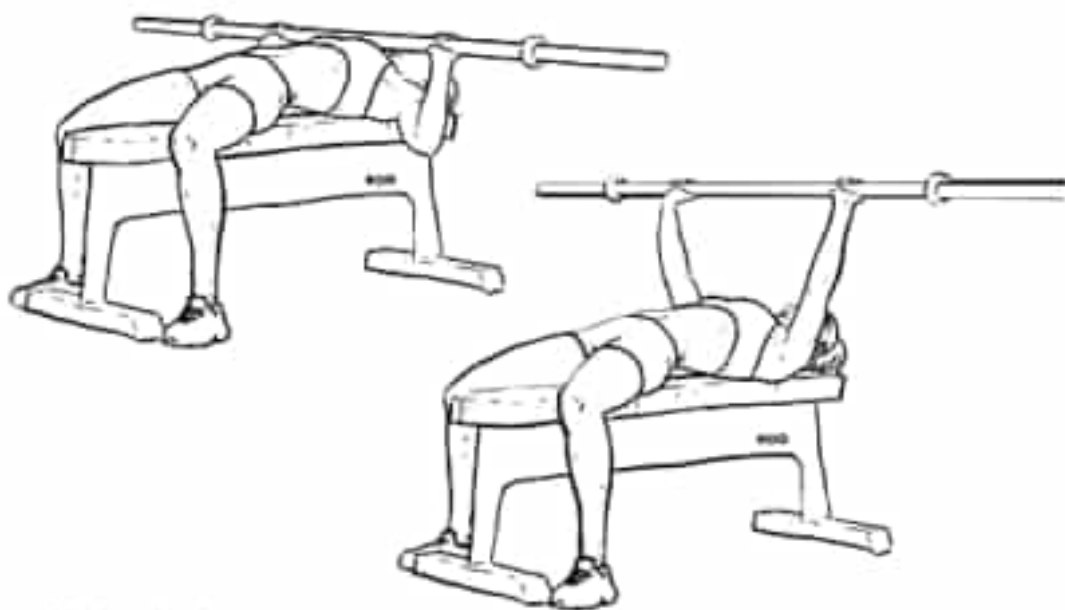
ویژگی‌ها:

- ست‌های سنگین و کم‌تکرار در حرکات اصلی (مثل پرس سینه هالتر، اسکات، ددلیفت).
 - حرکات تک عضله برای فرم‌دهی و جزئیات بیشتر.
 - ترکیب روزهای حجمی و روزهای قدرتی برای حداکثر رشد.
- نکته عملی:** از وزنه سنگین بدون تکنیک صحیح هرگز استفاده نکنید! فرم حرکات رو همیشه رعایت کنید. اگه فرمتون به هم خورد، وزنه رو کم کنید. آسیب دیدگی، بدترین دشمن پیشرفته!

نمونه روز سینه و پشت بازو:

تکرار	ست	حرکت
۵ (سنگین)	۵	پرس سینه هالتر
۱۰	۴	پرس دمبل
۱۲	۴	فلای سینه
۱۲	۴	پشت بازو سیم کش
۱۰-۸	۴	دیپ پشت بازو

۱. پرس سینه هالتر (Barbell Bench Press)



WorkoutLabs.com

چرا این حرکت؟ پرس سینه هالتر، نماد قدرت توی باشگاه! این حرکت، بهترین راه برای ساختن قدرت و حجم کلی توی عضلات سینه، سرشانه و پشت بازو هست. توی این برنامه، با تکرارهای کم و وزنه‌های سنگین، تمرکز اصلی روی افزایش قدرت شماست.

نحوه انجام (گام به گام):

۱. **موقعیت شروع:** روی نیمکت دراز بکشید، پاها رو محکم روی زمین قرار بدید. هالتر رو با دستانی کمی بیشتر از عرض شانه بگیرید (طوری که وقتی هالتر رو پایین میارید، ساعدهاتون عمود بر زمین باشن). هالتر رو از رک جدا کنید و بالای سینه نگه دارید، با آرنج‌های کمی خمیده.

2. **پایین آوردن:** به آرامی هالتر رو به سمت پایین و مرکز سینه بیارید، تا جایی که هالتر سینه رو لمس کنه (یا خیلی نزدیک بشه). آرنجها باید کمی از بدن فاصله داشته باشن. توی این مرحله نفس بگیرید.
3. **بالا بردن:** با فشار قوی از عضلات سینه، هالتر رو به سمت بالا و موقعیت شروع پرس کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

نکات طلایی مربی:

- **ثبات:** قبل از شروع حرکت، شانه‌هاتون رو به سمت عقب و پایین بکشید و کمرتون رو کمی قوس بدید تا یه پل کوچیک ایجاد بشه. این کار به ثبات بیشتر و قدرت بیشتر کمک می‌کنه.
- **کنترل:** حتی با وزنه‌های سنگین، حرکت رو با کنترل انجام بدید. فاز منفی رو آهسته انجام بدید.
- **نقطه تماس:** هالتر باید تقریباً روی خط نوک سینه پایین بیاد.

۲. پرس دمبل (Dumbbell Press)

(توضیحات و تصویر این حرکت در برنامه اول ارائه شده است. به بخش پرس سینه با دمبل در برنامه اول مراجعه کنید.)

۳. فلای سینه (Dumbbell Chest Fly)



چرا این حرکت؟ فلای سینه، به حرکت عالی برای کشش و انقباض عضلات سینه و ایجاد تفکیک عضلانیه. این حرکت به خصوص برای بخش داخلی سینه و ایجاد اون خط وسط سینه، خیلی مؤثره.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** روی نیمکت دراز بکشید، پاها رو محکم روی زمین قرار بدید. دمبل‌ها رو توی دست بگیرید و کف دست‌ها رو به سمت هم نگه دارید. دمبل‌ها رو بالای سینه، با آرنج‌های کمی خمیده، نگه دارید.
2. **باز کردن دست‌ها:** به آرامی دست‌هاتون رو به طرفین باز کنید، طوری که کشش خوبی رو توی عضلات سینه حس کنید. آرنج‌ها باید کمی خمیده باشن و این خمیدگی در طول حرکت ثابت بمونه. توی این مرحله نفس بگیرید.
3. **جمع کردن دست‌ها:** با انقباض عضلات سینه، دست‌هاتون رو به سمت بالا و مرکز سینه برگردونید، انگار که دارید یه درخت رو بغل می‌کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

نکات طلایی مربی:

- **کشش:** روی کشش کامل عضلات سینه توی پایین‌ترین نقطه حرکت تمرکز کنید.
- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام بدید و از شتاب گرفتن خودداری کنید. دمبل‌ها نباید به هم بخورن.
- **وزنه مناسب:** از وزنه‌ای استفاده کنید که بتونید حرکت رو با فرم صحیح و کنترل کامل انجام بدید. فلای، حرکتی برای وزنه‌های خیلی سنگین نیست.

۴. پشت بازو سیم کش (Tricep Pushdown)



چرا این حرکت؟ پشت بازو سیم کش، به حرکت عالی برای تفکیک و حجم دادن به عضلات پشت بازو هست. این حرکت بهتون کمک می‌کنه تا بازوهای قوی و خوش‌فرم داشته باشید و توی حرکات پرس مثل پرس سینه هم قوی‌تر بشید.

نحوه انجام (گام به گام):

- 1. موقعیت شروع:** روبروی دستگاه سیم کش بایستید، میله رو با دستانی به عرض شانه و کف دست‌ها به سمت پایین بگیرید. آرنج‌هاتون رو کنار بدنتون ثابت نگه دارید و کمی به جلو خم بشید.
- 2. پایین کشیدن:** با انقباض عضلات پشت بازو، میله رو به سمت پایین و ران‌هاتون فشار بدید تا آرنج‌هاتون کاملاً صاف بشن. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

3. **بازگشت:** به آرامی و با کنترل کامل، میله رو به موقعیت شروع برگردونید و اجازه بدید عضلات پشت بازوتون کاملاً کشیده بشن. توی این مرحله نفس بگیرید.

نکات طلایی مربی:

- **آرنج ثابت:** آرنج‌هاتون رو در طول حرکت کنار بدنتون ثابت نگه دارید و فقط ساعدهاتون رو حرکت بدید.
- **انقباض:** توی پایین‌ترین نقطه حرکت، عضلات پشت بازو رو به خوبی منقبض کنید.
- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام بدید و از شتاب گرفتن خودداری کنید.

5. **دپ پشت بازو (Bench Dips)**



چرا این حرکت؟ دپ پشت بازو، یه حرکت وزن بدن عالی برای تقویت و حجم دادن به عضلات پشت بازو هست. این حرکت رو می‌تونید توی خونه یا باشگاه با استفاده از یه نیمکت یا صندلی انجام بدید.

نحوه انجام (گام به گام):

- 1. موقعیت شروع:** پشت به نیمکت بایستید و دست‌ها تون رو به عرض شانه روی لبه نیمکت قرار دهید، طوری که انگشت‌ها تون به سمت جلو باشن. پاهاتون رو به جلو دراز کنید و پاشنه‌ها تون رو روی زمین قرار دهید. باسن رو از نیمکت جدا کنید.
- 2. پایین رفتن:** به آرامی آرنج‌ها تون رو خم کنید و باسن رو به سمت پایین بیارید، تا جایی که کشش خوبی رو توی عضلات پشت بازو حس کنید. آرنج‌ها باید به سمت عقب باشن. توی این مرحله نفس بگیرید.
- 3. بالا آمدن:** با فشار از عضلات پشت بازو، خودتون رو به سمت بالا برگردونید و آرنج‌ها تون رو صاف کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون دهید.

نکات طلایی مربی:

- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام دهید و از شتاب گرفتن خودداری کنید.
- **شانه:** مراقب باشید که شانه‌ها تون بالا نیاد و در طول حرکت ثابت بمونن.
- **سختی:** اگه حرکت خیلی آسونه، می‌تونید یه وزنه روی پاهاتون قرار دهید. اگه سخته، زانوها تون رو بیشتر خم کنید.

برنامه چهارم: ترکیبی برای تیپ اکتومورف

اگه شما هم جزو اون دسته از افرادی هستید که هرچی می‌خورید چاق نمیشید و به سختی وزن و عضله اضافه می‌کنید (همون اکتومورف‌ها)، این برنامه مخصوص شماست! اکتومورف‌ها سوخت‌وساز سریعی دارن و برای افزایش حجم نیاز به یه برنامه ویژه دارن که تمرکز اصلیش روی تحریک رشد عضلانی و از کالری‌سوزی بیش از حد جلوگیری می‌کنه.

ویژگی‌ها:

- تمرین ۳ تا ۴ روز در هفته.
- تمرکز اصلی روی حرکات چند مفصلی و سنگین (مثل اسکات، ددلیفت، پرس سینه) که بیشترین تحریک رو برای رشد عضلات دارن.
- ست‌های ۶-۱۰ تکراری با وزنه سنگین برای افزایش قدرت و حجم.
- محدود کردن کاردیو به ۱۰-۱۵ دقیقه بعد از تمرین (اگه اصلاً کاردیو لازم بود) تا از سوزاندن کالری‌های اضافی جلوگیری بشه.

نکته عملی: برای اکتومورف‌ها، تغذیه به اندازه تمرین مهمه! مطمئن بشید که کالری کافی و پروتئین زیاد مصرف می‌کنید تا بدنتون سوخت لازم برای رشد رو داشته باشه.

نمونه برنامه روز اول:

تکرار	ست	حرکت
۸	۴	اسکات هالتر
۸-۶	۳	ددلیفت
۱۰	۳	پرس سینه دمبل
۸	۳	پارویی دمبل
۳۰ ثانیه	۳	پلانک با وزن

۱. اسکات هالتر (Barbell Squat)

(توضیحات و تصویر این حرکت در برنامه اول ارائه شده است. به بخش اسکات با هالتر در برنامه اول مراجعه کنید.)

HOW TO DO THE PERFECT DEADLIFT



Women'sHealth

چرا این حرکت؟ ددلیفت، یکی از قدرتمندترین حرکات بدنسازی که تقریباً تمام عضلات بدن رو درگیر می‌کنه. این حرکت نه تنها قدرت کلی بدن رو به شدت افزایش میده، بلکه به ساختن یه پشت قوی، باسن و همسترینگ حجیم هم کمک می‌کنه. برای اکتومورف‌ها، ددلیفت یه حرکت ضروری برای تحریک رشد عضلانیه.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** جلوی هالتر بایستید، طوری که هالتر روی وسط پاهاتون باشه. پاها رو به عرض شانه باز کنید و پنجه‌ها کمی به سمت بیرون باشن. باسن رو پایین بیارید و هالتر رو با دستانی کمی

بیشتر از عرض شانه بگیرید (کف دست‌ها به سمت بدن). کمرتون رو صاف نگه دارید، سینه رو بالا و نگاهتون رو به جلو متمرکز کنید.

2. **بالا کشیدن:** با فشار قوی از پاشنه پا و انقباض عضلات باسن و همسترینگ، هالتر رو از زمین بلند کنید. کمرتون رو صاف نگه دارید و هالتر رو نزدیک بدنتون بالا بیارید. توی بالا، شانه‌هاتون رو کمی به عقب بکشید و عضلات باسن رو منقبض کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

3. **پایین آوردن:** به آرامی و با کنترل کامل، هالتر رو به سمت پایین و زمین برگردونید، ابتدا باسن رو به عقب هل بدید و بعد زانوها رو خم کنید. توی این مرحله نفس بگیرید.

نکات طلایی مربی:

- **فرم صحیح:** ددلیفت یه حرکت سنگینه و فرم صحیح توی اون حیاتیه. اگه توی فرمتون شک دارید، حتماً از یه مربی کمک بگیرید.
- **کمر صاف:** هرگز کمرتون رو گرد نکنید! این می‌تونه منجر به آسیب جدی بشه.
- **نزدیک نگه داشتن هالتر:** هالتر رو در تمام طول حرکت نزدیک بدنتون نگه دارید.

۳. پرس سینه دمبل (Dumbbell Bench Press)

(توضیحات و تصویر این حرکت در برنامه اول ارائه شده است. به بخش پرس سینه با دمبل در برنامه اول مراجعه کنید.)

۴. پارویی دمبل (Dumbbell Row)



چرا این حرکت؟ پارویی دمبل، به حرکت عالی برای تقویت عضلات پشت (زیربغل) و بهبود تقارن عضلانیه. چون هر دست به صورت مستقل کار می‌کنه، به رفع عدم تقارن و تقویت عضلات تثبیت‌کننده کمک می‌کنه.

نحوه انجام (گام به گام):

1. **موقعیت شروع:** به دمبل رو توی یه دست بگیرید. دست دیگه و زانوی همون سمت رو روی یه نیمکت قرار بدید. پای دیگه رو روی زمین بگذارید. کمرتون رو صاف و موازی با زمین نگه دارید و نگاهتون رو به زمین متمرکز کنید.

2. **بالا کشیدن دمبل:** با انقباض عضلات پشت، دمبل رو به سمت بالا و کنار بدنتون بکشید، طوری که آرنجتون از بدنتون رد بشه. توی بالا، عضلات پشتتون رو به خوبی منقبض کنید. توی این مرحله نفس رو بیرون بدید.

3. **پایین آوردن دمبل:** به آرامی و با کنترل کامل، دمبل رو به موقعیت شروع برگردونید و اجازه بدید عضلات پشتتون کاملاً کشیده بشن. توی این مرحله نفس بگیرید.

نکات طلایی مربی:

- **کمر صاف:** کمرتون رو در تمام طول حرکت صاف نگه دارید و از گرد کردن اون خودداری کنید.
- **کنترل:** حرکت رو با کنترل کامل انجام بدید و از شتاب گرفتن خودداری کنید.
- **تمرکز:** روی انقباض عضلات پشت تمرکز کنید و نه فقط بالا کشیدن دمبل.

5. پلانک با وزن (Weighted Plank)

(توضیحات و تصویر این حرکت در برنامه اول ارائه شده است. برای پلانک با وزن، می‌تونید به صفحه وزنه روی کمرتون قرار بدید تا شدت حرکت بیشتر بشه. البته اگه تازه شروع کردید، پلانک عادی هم کافیه.)
