



آلبا اسپورت

## بهترین برنامه بدنسازی عضله سازی 8 هفته ای (متوسط)

[albasport.ir](http://albasport.ir) / بهترین برنامه بدنسازی - عضله سازی - متوسط

### تمرینات را با گرم کردن و انجام حرکات کششی شروع کنید.

گرم کردن بدن شما را برای انجام فعالیت‌های هوازی آماده می‌کند. زیرا هدف اصلی از انجام تمرینات گرم کردن این است که کل بدنتان برای تمرین آماده شود.

با انجام حرکات مناسب برای گرم کردن بدن و حرکات کششی، خاصیت ارتجاعی و انعطاف‌پذیری تاندون‌ها و رباط‌ها افزایش می‌یابد. برای انجام حرکات مخصوص گرم کردن و کشش بدن نیاز به صرف زمان زیادی نیست، حتی انجام حرکات کششی 10-15 دقیقه‌ای به شما کمک می‌کند از ضربه و آسیب به بدنتان پیشگیری کنید.

به همین دلیل، قبل از شروع هر برنامه ورزشی باید حرکات گرم کردن و سپس حرکات کششی انجام شود.

### وزن وزنه‌ها چقدر باید باشد؟







برای رشد عضلانی، 75 تا 85 درصد از حداکثر وزنی را که می‌توانید با 8 تا 12 تکرار و با فواصل 45 تا 60 ثانیه‌ای برای استراحت بلند کنید. سعی کنید هر بار که تمرین می‌کنید وزن وزنه‌تان را کمی بیشتر کنید.

با یک بار بلند کردن وزنه، حداکثر وزنه‌ای را که می‌توانید برای یک تمرین خاص بلند کنید، تخمین بزنید. برای این کار، از روش محاسبه یک تکرار استفاده کنید به این صورت که می‌توانید حداکثر وزنی که بلند می‌کنید را برای چندین تکرار محاسبه کرده و تخمین بزنید.

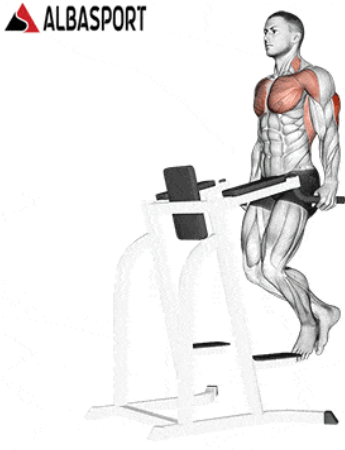
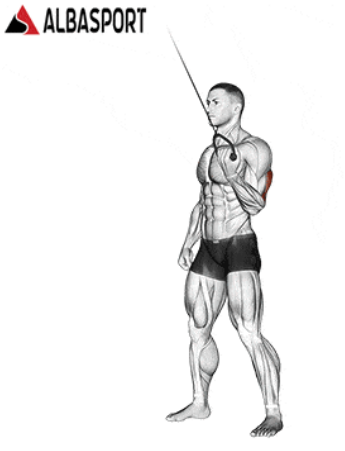
به عنوان مثال، میزان وزنه‌ای که می‌توانید برای 8 تکرار تا سر حد خستگی بلند کنید، تقریباً 80 درصد حداکثر میزانی است که در یک تکرار می‌توانید بلند کنید.

### شنبه: قفسه سینه و پشت بازو

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
------	----	-------	---------	------------

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
پرس سینه هالتر	4	10-8-8-6	"45-60	 
پرس بالا سینه هالتر	3	8-8-6	"45-60	 
<u>پرس زیر سینه دمبل</u>	3	8-8-6	"45-60	 




حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
فلای سینه دمبل	2	12	"45	
<u>پلور دمبل</u>	2	10	"45	
پشت بازو سیمکش	4	10-8-8-6	"45-60	

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
پارالل پشت بازو	3	10	"45-60	
پشت بازو سیمکش تک دست	3	10	"45-60	


یکشنبه: استراحت

دوشنبه: زیر بغل و جلو بازو

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
------	----	-------	---------	------------

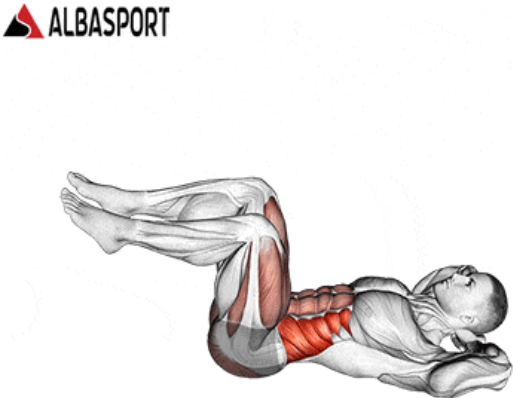


حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
پرس سینه هالتر	5	10-8-8-6-4	"60-90	
بارفیکس دست برعکس	2	8	"60-90	
زیر بغل دمبل رو	3	8	"45-60	

تصویر حرکت	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	"45-60"	8	2	زیر بغل قایقی
	"45-60"	10	3	زیر بغل لت دست باز
	"45-60"	8-8-6	3	جلو بازو هالتر ایستاده

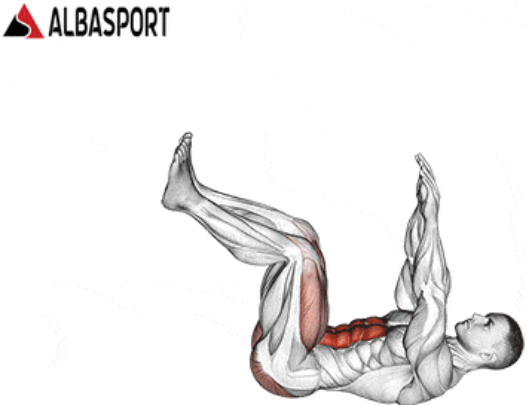
حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
جلو بازو لاری هالتر Z	3	8-8-6	"45-60	
جلو بازو دمبل میز شیبدار	3	10	"45-60	
جلو بازو دمبل میان پا	2	12	"45-60	

سه شنبه: استراحت / هوای

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
------	----	-------	---------	------------



حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
کرانچ دوچرخه	3	15	"30	
شکم خوابیده پا بالا	3	15	"30	
حرکت کوهنوردی	3	15	"30	







حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
حشره مرده	3	12	"30	

چهارشنبه: سرشانه و ساعد

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
پرس سرشانه اسمیت از جلو	3	10	"45-60	
دمبل فلای معکوس میز شیب دار	3	10	"45-60	




تصویر حرکت	استراحت	تکرار	ست	حرکت
 <p>ALBASPORT</p>	"60-90"	10	4	پرس سرشانه هالتر از جلو نشسته
 <p>ALBASPORT</p>	"45-60"	12	2	نشر جانب دمبل ایستاده
 <p>ALBASPORT</p>	"45-60"	12	2	دمبل شراگ

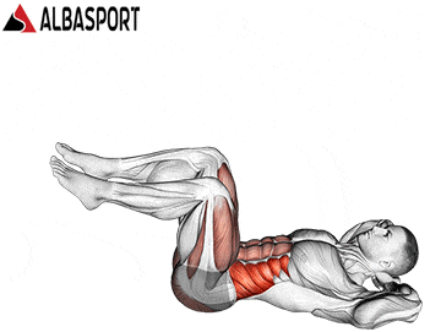

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
کول سیم کش ایستاده	2	12	"45-60	
چرخش مچ دست	2	12	"45	
ساعد هالتر نشسته	4	10	"45-60	

تصویر حرکت	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	"45-60"	10	4	ساعد دمبل برعکس نشسته

پنج شنبه: پا و شکم

تصویر حرکت	استراحت	تکرار	ست	حرکت
	"60-90"	10-8-8-6-4	5	<u>اسکوات</u>
	"45-60"	12	3	جلو پا دستگاه

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
پشت پا دستگاه	3	12	"45-60	
ساق پا نشسته با دستگاه	4	10	"45-60	
شکم خوابیده پا بالا	3	15	"30	

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
کرانچ دوچرخه	3	12	"30	
دراز نشست روی میز شیبدار	3	12	"30	

جمعه: استراحت

© آلبا اسپورت - کلیه حقوق برای این سایت محفوظ می باشد.