

GYMBATO.IR

روز	حرکت	س ت	تکرار	نکات فرم و تکنیک
روز ۱	پرس سینه هالتر	۴	۸-۱۲	آرنج‌ها کمی باز باشند، سینه را بالا نگه دارید
	پرس بالا سینه دمبل	۳	۱۰-۱۵	از دمبل‌های مناسب استفاده کنید، کنترل حرکت مهم است
	قفسه سینه با دستگاه	۳	۱۲-۱۵	تمرکز بر انقباض عضلات سینه
	شنا سوئدی	۳	تا ناتوانی	بدن در یک خط مستقیم باشد، نفس عمیق بکشید
	دیپ	۳	تا ناتوانی	آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه دارید
	نشر جانب دمبل	۳	۱۵-۲۰	کنترل حرکت، عدم استفاده از وزنه‌های سنگین
	نشر خم دمبل	۳	۱۵-۲۰	تمرکز بر عضلات پشت شانه
	جلو بازو هالتر	۴	۸-۱۲	آرنج‌ها ثابت، حرکت از مفصل آرنج
	پشت بازو سیم‌کش	۴	۱۰-۱۵	آرنج‌ها ثابت، انقباض کامل عضلات پشت بازو
روز ۲	اسکات هالتر	۴	۸-۱۲	کمر صاف، زانوها هم‌راستا با انگشتان پا
	پرس پا	۳	۱۰-۱۵	کنترل حرکت، عدم قفل کردن زانوها
	جلو پا دستگاه	۳	۱۵-۲۰	تمرکز بر عضلات جلو ران
	پشت پا دستگاه	۳	۱۵-۲۰	تمرکز بر عضلات پشت ران
	ساق پا ایستاده	۴	۲۰-۲۵	دامنه حرکتی کامل
	ددلیفت رومانیایی	۳	۱۰-۱۵	کمر صاف، تمرکز بر عضلات همسترینگ
	شکم کرانچ	۳	۲۰-۲۵	تمرکز بر انقباض عضلات شکم
	پلانک	۳	۳۰-۶۰ ثانیه	بدن در یک خط مستقیم
	زیر شکم	۳	۱۵-۲۰	تمرکز بر قسمت پایین شکم
روز ۳	استراحت	-	-	-
روز ۴	بارفیکس	۳	تا ناتوانی	اگر نمی‌توانید بارفیکس بزنید، از دستگاه کمکی استفاده کنید
	زیر بغل هالتر خم	۴	۸-۱۲	کمر صاف، حرکت از عضلات زیر بغل
	زیر بغل سیم‌کش دست باز	۳	۱۰-۱۵	تمرکز بر عضلات زیر بغل
	قایقی	۳	۱۲-۱۵	تمرکز بر عضلات وسط پشت
	نشر کول هالتر	۳	۱۵-۲۰	کنترل حرکت، عدم استفاده از وزنه‌های سنگین
	جلو بازو دمبل تناوبی	۴	۱۰-۱۵	تمرکز بر انقباض عضلات جلو بازو
	پشت بازو دمبل تک دست	۴	۱۰-۱۵	کنترل حرکت، انقباض کامل عضلات پشت بازو
	شکم روسی	۳	۲۰-۲۵	چرخش بدن با تمرکز بر عضلات شکم

روز	حرکت	س ت	تکرار	نکات فرم و تکنیک
	پهلوی با دمبل	۳	۱۵-۲۰	تمرکز بر عضلات پهلوی
روز ۵	پرس سرشانه هالتر	۴	۸-۱۲	کنترل حرکت، عدم استفاده از وزنه‌های سنگین
	نشر جانب دمبل	۳	۱۰-۱۵	تمرکز بر عضلات میانی شانه
	نشر جلو دمبل	۳	۱۰-۱۵	تمرکز بر عضلات جلویی شانه
	شراگ هالتر	۴	۱۵-۲۰	تمرکز بر عضلات کول
	جلو بازو لاری	۳	۱۰-۱۵	کنترل حرکت، انقباض کامل عضلات جلو بازو
	پشت بازو سیم‌کش طنابی	۳	۱۵-۲۰	تمرکز بر عضلات پشت بازو
	سینه شنا	۳	تا ناتوانی	تمرکز بر عضلات سینه
	زیر بغل سیم‌کش دست جمع	۳	۱۰-۱۵	تمرکز بر عضلات زیر بغل
	شکم خمیر	۳	۱۵-۲۰	تمرکز بر عضلات شکم
روز ۶	کاردیو (دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا)	-	۳۰-۴۵ دقیقه	شدت متوسط
	تمرینات کششی	-	-	کشش عضلات اصلی
روز ۷	استراحت	-	-	-