5 تا از بهترین برنامه‌های حرکات بدن‌سازی خطی-قدرتی از زبان جوی وایلانکورت (مقدماتی-حرفه ای)

این برنامه نوشته Joey Vaillancourt یکی از بهترین مربی ها در زمینه بدن سازی می باشد. در اینجا او پنج تا از بهترین برنامه های بدنسازی برای عضلانی کردن بدن شما را معرفی می کند که کاملا جواب خود را پس داده اند و شما را در ساختن یک بدن عضلانی زیبا جلو می اندازند.

برای هر کسی که داشتن بدنی عضلانی اهمیت دارد یکی از اولویت‌ها، تعیین بهترین روش آموزش بدن‌سازی است. در اینجا 5 تمرین بدن‌سازی برای تقویت ماهیچه‌ها وجود دارد. برای هر کسی که به عضلانی کردن ماهیچه‌ها علاقه‌منداست اولویت اول این است که بهترین تمرین بدن‌سازی را انتخاب کرده و دنبال کند. تمرینات زیادی وجود دارد مهم‌ترین برای شما آن است که برای بدن شما بیشتر مورد نیاز است. عواملی وجود دارند که برای کسب توده ماهیچه‌ای عضلانی به کار می‌روند. برنامه‌هایی که قواعد عضلانی کردن را شرح دهند بهترین برنامه‌های بدن‌سازی هستند. اجازه دهید در اینجا تا به برخی تمرین‌های بدن‌سازی خاص و مزایای و معایب آن‌ها بپردازیم.

1-برنامه بدن‌سازی 5*5

برنامه 5 در 5 یکی از برنامه‌های خاص برای کسانی است که علاقه‌مند به به دست آوردن ماهیچه‌هایی بزرگ و تقویت آن‌ها هستند. اصول این برنامه بر پایه 3 تمرین اصلی است که هدف تقویت دسته‌ای از ماهیچه‌های اصلی بدن است (مثل ماهیچه‌های بالا تنه و پائین تنه) و شامل 5 دسته تمرین و تکرار اضافه کنید اما بدانید که این تمرینات الزامی نیستند.

مزایای این برنامه:

از مزیت‌های این تمرینات این است که دارای تعداد زیاد و تکرار زیاد هستند. از آن جایی که شما در این تمرینات ملزم به حرکت هستید بنابراین در هر روز شاهد افزایش فیبر ماهیچه‌ای، آزاد شدن تست سترون و رشد بالای ماهیچه‌هایتان خواهید بود. اغلب افراد در حین تمرین گرسنه می‌شوند که این نشان دهنده سختی و سوخت و ساز بالای این تمرینات است.

معایب این برنامه:

عیب این تمرینات این است که یک فرد تازه کار نمی‌تواند به آن‌ها بپردازد زیرا بسیار دشوار است و اگر مراقب نباشید فشار زیادی بر او وارد می‌شود. بهتر است چنین فردی 3 تا 6 ماه برای تمرینات سبک‌تر وقت صرف کند و سپس مطمئن شود که بدنش آماده تحمل چنین فشاری خواهد بود یا نه. مشکل دوم این برنامه این است که شما مجبورید که شما در طول هفته 3 بار فعالیت سنگین وزنه برداری انجام دهید و این سبب می‌شود که به‌خوبی نتوانید به دیگر فعالیت‌ها بپردازید. اگر در سطح قهرمانی ورزش می‌کنید بهتر این است که برنامه آموزشی سبک‌تری انتخاب کنید تا خسته نشوید.

تمرین نمونه:

شما باید برای انجام تمرینات ماهیچه‌ای طبق برنامه 585 بپردازید و سپس لوازم کمکی برای این کار را کنار بگذارید. اگر شما می‌دانید دقیقاً هدفتان چیست بعد از تمرینات باید یک ریکاوری داشته باشید و بعد از آن ممکن است دوست داشته باشید یک برنامه 5*3 را اجرا کنید و مشاهده کنید که چقدر در انجام آن موفق هستید. اگر مراقب نباشید ممکن است به‌شدت از تمرین خسته شوید. راه حل دیگر انجام تمرینات Aو B سه بار در هفته است و بعد از آن یک روز استراحت. بین تمرینات خود در هر جلسه 60 تا 120 ثانیه استراحت کنید و در تمریناتی که با وسایل کمکی انجام می‌دهید بین تمرینات 30 تا 45 ثانیه استراحت کنید.

تمرین A:

1- اسکات زدن: 5 مرحله و هر مرحله 5 بار تکرار کنید

2- گرفتن دستگیره‌های هارتل روی میز تمرین: 5 مرحله و 5 بار تکرار

3- خم شدن روی میله هارتل و بلند کردن آن: 5 مرحله و 5 بار تکرار

4- قرار گرفتن در ایستگاه بارفیکس: 2 مرحله 8 بار تکرار

5- تقویت پهلوها از دو طرف: 5 مرحله و 5 بار تکرار

6- دراز نشست: 5 مرحله و 5 بار تکرار

تمرین B:

1- چمباتمه زدن زیر دمبل از طرف جلو: 5 مرحله و هر مرحله 5 بار تکرار

2- فشار بر دمبل در حالت نشسته: 5 مرحله و هر مرحله 5 بار تکرار

3- وزنه زدن با دمبل: 5 مرحله و هر مرحله 5 بار تکرار

4- پیچاندن دمبل: 2 مرحله و هر مرحله 8 بار تکرار

5- فشار بر روی عضله در حالت نشسته: 5 مرحله و هر مرحله 5 بار تکرار

2-تمرین عضلانی آلمانی

برنامه بدن‌سازی عضلانی بعدی، آموزش عضله سازی آلمانی است که کاملاً شبیه برنامه 5*5 است بدین دلیل که دارای تعداد مراحل زیاد است اما فرقش با آن این است که تکرار بیشتری حدود 10 بار تکرار در هر تمرین دارد، تمرکز در این برنامه بر روی دو گروه عضلات ماهیچه‌ای اصل است با تمرین هر روزه و تکرار بین آن‌ها 3 بار در هفته.

مزایای این برنامه:

برای کسی که این تمرینات را انجام می‌دهد می‌داند که این برنامه برای عضلانی کردن ماهیچه‌ها نیاز به آرامش بیشتر و یک برنامه غذایی منظم دارد. برخی افراد به برنامه غذایی‌شان در این برنامه زیاد توجه نمی‌کنند و در خطر بیماری و از کار افتادگی

در مدت زمان کوتاه هستند. اگر شما می‌خواهید نتایج خوبی از آن بگیرید رژیم غذایی پر کالری بخورید که برای حمایت از توده ماهیچه‌ای‌تان بسیار ضروری است.

معایب این برنامه:

مشابه برنامه 5*5 اگر قصد دارید در این برنامه فعالیت‌هایی مثل تمرینات ورزشی، تمرینات تنفسی یا تمرینات دیگر انجام دهید ممکن است با مشکلات متعددی روبرو شوید و شما مجبورید که در این برنامه، هر نوع تمرین دیگری را کنار بگذارید تا فرصت استراحت بیشتری داشته باشید و مطمئن شوید که روش درستی را انتخاب کرده‌اید. عیب دیگر این برنامه این است که اگر به فکر تقویت حداکثری عضلات خود هستید این روش ممکن است روش صحیحی نباشد بدین دلیل که برای این کار لازم است شما حرکات را به تعداد کمتر تکرار کنید در حالی که این برنامه شما را ملزم به تکرار زیاد می‌کند. می‌توان حرکات این برنامه بدن‌سازی آلمانی را طوری تغییر داد که تکرار آن‌ها کمتر باشد و به وزن بیشتر بدن شما کمک می‌کند. اگر این موضوع برایتان اهمیت دارد به آن فکر کنید.

تمرین نمونه:

شما باید در این برنامه بدن‌سازی برای دو گروه از ماهیچه‌هایتان یک تمرین ترکیبی انتخاب کنید و در طی 10 مرحله و 10 بار تکرار انجام دهید و وقتی تمام شد یک تمرین اضافی را اگر مایل بودید انجام دهید و در طی 2 الی 3 مرحله و 10 تا 15 بار تکرار تمرین باید قادر باشید حریف خود را زمین بزنید. در بین تمرینات 60 تا 90 ثانیه استراحت کنید. دقت کنید از آنجا که حرکات ورزشی با تکرار بالا انجام می‌دهید نباید وزنه‌هایی سنگین از حالتی که تکرار شما 5 تا 6 بار بود بلند کنید پس مطمئن شوید که وزنه مناسبی برداشته‌اید. 50 تا 60 درصد از تکرارهای بالای یک‌بار برای شما مناسب هستند. تمرین در طول 3 روز مختلف هفته زمان بندی می‌شود یک روز اختصاص به تمرین قفسه سینه / پشت، روز بعد تمرین روی ساق پا، روز سوم تمرین روی شانه‌ها و بازوها، یک روز را نیز به استراحت اختصاص دهید و آخر هفته را کاملاً به تجدید نیرو بپردازید.

تمرین A

1-فشار روی میز دمبل: 10 مرحله تمرین و هر بار 10 تا تکرار

2-خم شدن روی میله و بلند کردن آن: 10 مرحله تمرین و هر بار 10 تا تکرار

3-حرکت پروانه‌ای: 3 تمرین و هر کدام 10 تا 15 بار تکرار کنید

4-هل دادن میز شیب دار

تمرین B:

1-چمباتمه زدن زیر دمبل: 10 تمرین و 10 بار تکرار دارد

2-تقویت عضله ساق پا با ایستادن: 3 تمرین و 10 تا 15 بار تکرار دارد

3-تقویت عضله نشیمن گاهی با نشستن: 3 تمرین و 10 تا 15 بار تکرار دارد

4-تقویت عضله ساق پا با آویزان نگه داشتن آن: 3 تمرین و 10 تا 15 بار تکرار دارد

تمرین C:

1-فشار روی شانه با دمبل:10 مرحله تمرین و 10 بار تکرار کنید.

2-پیچاندن عضله دمبل زنی: 3 تمرین و 10 تا 15 بار تکرار دارد

3-کشیدگی عضلات ماهیچه‌ای با کابل: 3 تمرین و 10 تا 15 بار تکرار دارد

3-برنامه آموزش برنامه بدن‌سازی FAST_7:

از بین این 3 برنامه آموزشی بدن‌سازی این برنامه از همه سریع‌تر است. این برنامه تمام تمریناتی که برای کل عضلات شما لازم است را یکسان ارائه داده و آن‌ها را طبقه بندی نکرده است و در آن شما لازم نیست که برای هر قسمت از بدن تمرین خاصی را دنبال کنید (مثلاً تمرین جداگانه برای پائین تنه / بالا تنه، قفسه سینه / پشت پاها و شانه‌ها ندارد)؛ اما این برنامه به شما مشاوره می‌دهد که در هر جلسه تمرین برای هر عضله چه‌کاری انجام دهید. اسم این برنامه آموزشی FAST_7 از روی تمرین کشتی وتری می‌آید که اولویت آن این است که در بافت وتری ماهیچه‌ها کشش به وجود آورد این بافت اتصال دهنده ماهیچه‌های تمام بدن شماست که عاملی است برای کمک به حفظ یکپارچگی ساختار بدن و حمایت از آن است و وقتی در طول روز تمرینات ژیمناستیک و غیره انجام می‌دهید شوک وارد شده به ماهیچه‌ها را کنترل می‌کند. وقتی بافت انبساط پیدا کند شما شاهد افزایش رشد ماهیچه‌هایتان خواهید بود و نیز یک نقل و انتقال مواد معدنی، آمینواسیدها و اکسیژن را به بافت می‌بینید. شما در این برنامه هفت تمرین را با 15 تکرار انجام می‌دهید. زمان استراحتی حدود 30 ثانیه در کل تمرین خواهید داشت.

نکته: باید وزنه‌هایی سبک‌تر را برای تمرین انتخاب کنید زیرا شما تمرینات خود را با تکرار زیاد انجام می‌دهید.

مزیت این برنامه:

مزیت این برنامه (سلامت وتری بهتر) این است که این برنامه به بدن شما انعطاف پذیری بیشتری برای رسیدن به ساختار کلی ارائه می‌دهد. اگر شما مایلید که به‌طور اختصاصی روی بخش‌هایی از بدن کار کنید هیچ مشکلی نیست و اگر ترجیح می‌دهید که به دلیل اینکه ریکاوری خوبی ندارید ادامه برنامه را به عضله سازی کمتر بپردازید.

باز هم مشکلی نیست و می‌توانید این برنامه را دنبال کنید مزیت دیگر آن تکرار و تمرین زیاداست که سبب تحرک قابل ملاحظه سرعت متابولیک بدن می‌گردد بنابراین بسته به اینکه هدف شما بدن‌سازی و تقویت عضلات باشد یا چربی سوزی با یک رژیم غذایی کمکی می‌توانید نتایج بهتری بگیرید.

معایب این برنامه:

عیب این برنامه این است که شمابعداز یک ریکاوری نمی‌توانید به‌طور مناسب به تمرینات برگردید از آن جهت که به تمرینات قبل از آن عادت کرده‌اید باید دوره‌ای طی کنید تا با تمرینات جدید سازگاری حاصل کرده و کنید وسعی نکنید اگر نتیجه نمی‌گیرید برنامه را رها کنید صبر کنید و مطمئن شوید که به‌اندازه کافی هم تغذیه شده‌اید وهم در بین جلسات تمرین حرکات کششی انجام دهید بدون اینکه تمرینات تنفسی‌تان تغییر کند و نتایج مورد نظر شما از میزان احساس خستگی‌تان مشخص می‌شود

تمرین نمونه:

این برنامه آموزشی بینهایت سخت است و همواره باید بین تمرینات ریکاوری شوید. برخی از افراد ممکن است که تمرین fst-7 را برای گروه خاصی از ماهیچه‌ها دریکی از تمرینات بکار برند اما برخی دیگر ممکن است آن تمرین را در طول هفته برای تمام بدنشان استفاده کنند. با توجه به سخت بودن تمرینات شما باید از قبل آمادگی داشته باشید و بدن شما برای طرح زمان بندی شده آن سازگار و آماده باشد در اینجا نمونه تمرین fst-7 است که می‌توانید اصول آن را برای تمام گروه‌های ماهیچه‌ای بکار برید بهتر است در تمرین شماره‌ی 7 که یک تمرین اضافی است استراحت در تمرین شماره‌ی 7 حدود 60 تا 120 ثانیه استراحت لازم است. در این برنامه زمان استراحت بین هر تمرین 30 ثانیه است.

روز اول: تمرین عضلانی، عضلانی سه گوش، ماهیچه‌های ساق پا

1-جلوسینه با هارتل: 3-4 تمرین و 8 تا 12 بار تکرار کنید.

2-دمبل چکشی: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

3-ایستادن و پیچش کابل از دو طرف 7 مرحله و 8 تا 12 بار تکرار.

4-بستن – گرفتن دستگیره‌های دمبل از دو طرف و فشار روی میز – 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

5-فشار عضله ساق پا در حالت نشسته: 3-4 تمرین و 8-12 تکرار کنید.

6-انبساط عضله سه بالای سر با استفاده از طناب و کابل 7 تمرین و 8-12 تکرار کنید.

7-تقویت عضله ساق پا در حالت نشسته:3-4 تمرین و 8-12 تکرار کنید.

8-تقویت عضله ساق پا در حالت ایستاده: 7 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

روز دوم: پاها

1-چمباتمه زدن زیر هارتر و بلند کردن آن 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

2-فشار روی پا: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

3-کشش عضله پا: 7 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

روز سوم: استراحت کنید

روز چهارم: تمرین عضله قفسه سینه و عضلات سه گوش

1-فشار عضلات بر روی میز تمرین به همراه دمبل: 3-4 تمرین 8-12 تکرار

2-فشار روی دمبل باخمیدن روی میله: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید

3-کابل ضربدری: 7 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

4-بستن – گرفتن دستگیره‌ها و فشار روی میز تمرین 3-4 بار تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

5-فشار عضله سه گوش در حالت نشسته: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

6-کشش عضله 3 گوش بالای سر با استفاده از کابل و طناب 7 تمرین و 8-12 بار تکرار

روز پنجم: تمرین عضله پشت و ساق پاها

1-خم شدن روی میله دمبل: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار

2-پهن شدن و گرفتن دستگیره‌ها و هل دادن آن‌ها: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار به سمت پایین

3-گرفتن میله‌های کابل در حالت نشسته: 7 تمرین و 8-12 تکرار

4-تقویت عضله ساق پاها در حالت ایستاده 3-4 تمرین و 8-12 تکرار دارد.

5-تقویت ساق پاها در حالت نشسته 7 تمرین و 8-12 تکرار

روز ششم: تمرین شانه‌ها و عضلات دو گوش:

1-فشار دمبل بر روی شانه: 3-4 تمرین و 8-12 تکرار

2-تقویت عضلات جلویی با دمبل زنی: 3-4 تمرین و 8-12 تکرار

3-تقویت عضلات پهلویی: 7 تمرین و 8-12 تکرار

4-پیچاندن دمبل‌ها: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید.

5-پیچاندن دمبل باخمش روی آن: 3-4 تمرین و 8-12 بار تکرار کنید

6-پیچاندن کابل روی عضله دو گوش با ایستادن: 7 تمرین 8-12 بار تکرار کنید.

روز هفتم: استراحت کنید

4-تمرین روی دو نیمه بدن بالا تنه و پائین تنه:

این نوعی تمرین است که به بالا تنه و پائین تنه اختصاص دارد این تمرین در یک جدول زمانی یا دو جدول زمانی مختلف انجام می‌شود و سبب می‌شود بتوانید دو بار در هفته به ماهیچه‌هایتان فعالیت بدهید.

مزایای این برنامه:

مزیت آن این است که گزینه و انتخاب خوبی برای تازه کارهایی است که مایل‌اند ماهیچه‌هایشان را تقویت کنند از آنجا که استراحت کافی در این برنامه وجود دارد و تمرینات بدنی تقسیم شده هستند پس استرس و فشار کمتری به شما وارد می‌شود و شروع خوبی می‌باشد اشخاص ماهر نیز می‌توانند با این تمرین و تکرار مراحل آن و انتخاب نوع تمرین و زمان استراحت، ماهیچه‌ها و عضلاتشان را تقویت کنند مزیت دیگر آن این است که به شما اجازه می‌دهد تمرینات اضافه انجام دهید. اگر شما مایلید که ماهیچه‌ی کمتر را تقویت کنید (مثل ماهیچه‌های عضله دو سر یا دو گوش، عضله سه سر، سه سر عرضی و ...) نیز می‌توانید به این تمرین بپردازید.

معایب این برنامه:

به دلیل روان بودن و ساده بودن این تمرین پس باید معایب بی‌شماری داشته باشد شما می‌توانید متناسب با نیازتان برنامه‌های آن‌ها تغییر دهید و سپس مطمئن شوید چیزی که از آن انتظار داشتید به دست آورده‌اید. عیبی که شما در این تمرین می‌بینید این است که این تمرین یک برنامه 4 روزه است و باید 4 روز در هفته انجام شود فقط برای کسانی مناسب است که تداخل زمانی داشته باشند و فقط این 4 روز را بتوانند تمرین کنند می‌توان تمرینات را به‌صورت یک هفته در میان یک هفته تمرین عضلات بالاتنه و یک هفته پائین تنه انجام داد.

تمرین نمونه:

تمرین زیادی وجود دارند که در این برنامه می‌توان اجرا کرد شما باید روشی را پیش بگیرید که به نتایج بهتر منجر شود برای تقویت هر گروه از ماهیچه‌ها باید تمرکز و تمرین خود را بر روی آن متمرکز کنید حال اگر هدف شما تقویت ماهیچه باشد یا سایز آن فرقی نمی‌کند. برنامه نمونه زیر ترکیب خوبی از برنامه‌های تمرینی فردی و ترکیبی است که هر دو جنبهٔ تقویت و سایز ماهیچه‌ها را در بر می‌گیرد بین اولین مجموعه از تمرینات یک دقیقه و بین گروه دوم 30 تا 45 دقیقه استراحت کنید. تمرینات a و b را یکی بعد از دیگری انجام دهید و یک روز قبل از رفتن به تمرین c و d در طول هفته استراحت کنید.

تمرین A

1-چمباتمه زدن زیر دمبل و بلند کردن آن.

2-خیز برداشتن به جلو با دمبل.

3-تمرین انجام داده و 8 بار تکرار کنید.

4-تمرین و 5 بار تکرار کنید.

5-کشش عضله پا: 2 تمرین و 10 بار تکرار دارد

6-پیچش پا در حالت دراز کش: 2 تمرین و 10 تکرار دارد.

7-تقویت ساق پا با آویزان نگه‌داشتن پا ک 2 تمرین و 15 بار تکرار دارد.

تمرین B:

1-فشار بر روی میز تمرین با دمبل: 3 تمرین و 5 بار تکرار

2-خم شدن روی میله دمبل و بلند کردن:3 تمرین و 5 تکرار

3-فشار بدن در حالت ایستاده: 3 تمرین و 8 بار تکرار دارد

4-خیز معکوس: 2 تمرین و 10 بار تکرار

5-تقویت عضلات پهلو: 2 تمرین و 10 تکرار دارد

6-غوطه‌ور شدن روی میز تمرین: 2 تمرین و 15 بار تکرار

تمرین C

1-دمبل زدن: 4 تمرین و 5 تکرار

2-دمبل زدن رو به بالا: 3 تمرین و 8 تکرار

3-فشار روی عضله پا: 3 تمرین و 10 تکرار

4-تقویت عضله ساق پا در حالت نشسته: 2 تمرین و 8 بار تکرار

5-تقویت عضله ساق پا در حالت ایستاده 2 تمرین و 15 بار تکرار

6-کار با توپ تمرین: 2 تمرین 15 بار تکرار

تمرین D:

1-خم شدن روی میز تمرین با دمبل و فشار متوسط: 3 تمرین و 8 بار تکرار

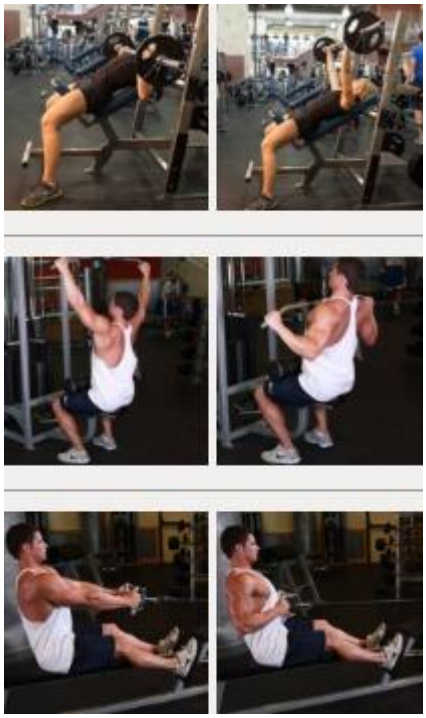
2-گرفتن دستگیره‌ها از دو طرف و کشیدن به سمت پائین 3 تمرین و 8 تکرار

3-گرفتن میله یا کابل در حالت نشسته 2 تمرین و 8 بار تکرار

4-دمبل زنی با عضله دو گوش: 2 تمرین و 10 -12 تکرار

5-خمیدن روی دمبل: 2 تمرین و 10-12 تکرار

6-هل دادن به بالا 2 تمرین و 15 تکرار تا خستگی ایجاد شود



5-تمرین برای کل بدن:

مزایای این برنامه:

مزیت عمده برنامه این است که برای یک تازه کار بسیار مناسب است آن‌ها می‌توانند مجموعه‌ای از تمرینات را انجام داده و نتیجه را مشاهده کنند این تمرینات از آنجا که دارای توالی و تکرار هستند برای حرفه‌ای‌ها نیز مناسب‌اند تعداد زیادی تمرین مختلف وجود دارد که شما می‌توانید بر تنوع آن‌ها بیفزایید و پیشرفت کنید.

معایب این برنامه:

یک عیبی که این تمرینات دارند این است که اگر لازم باشد تنها بخشی از عضلات تقویت شوند برای این کار مناسب نیست زیرا در یک جلسه تمرین، یک تمرین مشابه برای کل بدن اجرا می‌شود قطعاً شما مایل خواهید بود که تمریناتی را به بخش از بدن اختصاص دهید بنابراین لازم است را تمرین خود را اختصاص کنید.

تمرین نمونه: در هر تمرین برای تمام بدن شما ماهیچه‌هایتان فشار وارد می‌آورد و از یک تمرین ترکیبی که تودهٔ عضلانی‌تان را تحت کنترل نگه می‌دارد استفاده می‌کنید تمرین جداگانه‌ای در آخر به این تمرینات اضافه می‌شود تا کمک کند که ماهیچه‌های شما نیروی تازه‌ای بگیرند. تمرین زیر را 2 تا 3 روز در هفته انجام دهید و دست کم یک روز استراحت بین آن‌ها بگذارید در دسته اول تمرینات 60 تا 90 ثانیه استراحت و در بین دسته دوم 45 تا 60 ثانیه استراحت قرار دهید.

تمرین A

1-چمباتمه زدن زیر دمبل 3 تمرین و 6 بار تکرار دارد.

2-فشار بر روی میز تمرین: 3 تمرین و 8 بار تکرار دارد

3-خم شدن روی میله دمبل: 3 تمرین و 8 بار تکرار

4-فشار روی دمبل در حالت نشسته 2 تمرین و 10 بار تکرار

5-پیچاندن دمبل: 2 تمرین و 10 بار تکرار دارد

6-فشار عضله سه سر در حالت نشسته 2 تمرین و 10 بار تکرار

تمرین B

1-دمبل زدن: 3 تمرین و 6 بار تکرار

2-فشار روی دمبل باخم شدن: 3 تمرین و 10 بار تکرار

3-فشار به دو طرف و حرکت دادن دمبل‌ها رو به پائین:3 تمرین و 8 بار تکرار

4-کشش عضله پا: 2 تمرین 10 تکرار

5-دراز کشیدن و چرخش پا 2 تمرین 10 تکرار

6-تقویت عضلات پهلو: 2 تمرین 10 تکرار

7-صدای خرد شدن: 2 تمرین 15 تکرار

انواع تمرینات را یاد بگیرید تا بتوانید بهترین آن‌ها را برای برنامه بدن‌سازی‌تان انتخاب کنید به خاطر داشته باشید که باید برای گرفتن نتایج از برنامه‌های مختلف جا به‌جا شوید و از یک شرایط ثابت تمرینی دوری کنید شما مجبور نیستید تا آخر از یک برنامه تمرینی استفاده کنید.

اینجا 5 تا از بهترین برنامه های عضله سازی بدن سازی را به شما معرفی کردیم. اگر شما هم نظری در این زمینه دارید با ما مطرح کنید.