

برنامه بدنسازی افراد مبتدی مخصوص ماه اول

روز اول:

تعداد حرکت	تعداد ست	نام حرکت	نام عضله
۸	۴	پرس سینه	سینه
۱۰	۴	زیر بغل سیم کش	پشت(زیر بغل)
۱۰	۴	پرس سرشانه دمبل	سرشانه
۱۰	۴	جلو پا دستگاه	پا
۱۰	۳	جلو بازو هالتر	جلو بازو
۱۵	۳	پشت بازو طناب	پشت بازو

روز دوم:

تعداد حرکت	تعداد ست	نام حرکت	نام عضله
۸	۴	پرس پا دستگاه	پا
۲۰	۳	پشت بازو هالتر ایستاده	پشت بازو
۱۰	۴	جلو بازو هالتر خم	جلو بازو
۱۰	۴	پرس سینه دستگاه	سینه
۱۰	۴	تی بار دست جمع	پشت (زیر بغل)
۲۰	۳	نشر جانب دمبل	سرشانه

روز سوم:

تعداد حرکت	تعداد ست	نام حرکت	نام عضله
۱۵	۳	کول هالتر	سرشانه
۱۲	۴	زیر بغل سیم دویل	پشت(زیر بغل)
۱۰	۴	کراس اور	سینه
۱۰	۳	لانژ	پا
۱۵	۳	پشت بازو خوابیده دمبل	پشت بازو
۱۲	۳	جلو بازو دمبل چکشی	جلو بازو

برنامه ی بالا یکی از بهترین برنامه ها برای شروع ورزشی بدنسازی میباشد که به اصطلاح میگویند فول بادی.

تمرینات فول بادی به تمریناتی میگویند که در یک جلسه ی تمرین مقدار زیادی از عضلات را درگیر میکنند، این نوع برنامه مناسب کسانی است که تازه ورزش بدنسازی را شروع کرده اند

این برنامه را شما میتوانید بین چند هفته تا یک ماه انجام دهید تا آماده شوید برای برنامه های حرفه ای تر و رسیدن به اهداف مشخص خود.

این اهداف میتوانند افزایش حجم طبیعی، چربی سوزی و یا فیتنس شدن باشد.

حال هدف شما هرچه که باشد، برای شروع ورزشی خودتان میتوانید از برنامه ی مبتدی ما استفاده کنید.

این برنامه از یک برنامه ی کاملا استاندارد در سطحی جهانی به منظور شروع ورزش بدنسازی و آماده سازی بدن میباشد و میتوانید با خیالی راحت از آن بهره گیرید.

به شما قول می‌دهیم اگر با صداقت این برنامه‌ی ساده رو به مدت چند هفته بکار ببرید حتما تغییرات شگرفی را در بدن خود مشاهده خواهید کرد.

از قدیم گفته اند ورزش بدنسازی ، ورزشی دیر بازده می‌باشد.

این حرف کاملا اشتباه است، برای فرم‌گیری زیبای عضلات خود شما حقیقتا مسیری نزدیک تر از ورزش بدنسازی ندارید، چون این ورزش طوری طراحی شده که زیبایی رو برای اندام شما به ارمغان بیاورد.

هدف شما هرچه که باشد ما به شما کمک خواهیم کرد.