

برنامه بدنسازی چربی سوزی:

ما در اینجا میخواهیم یک برنامه ی چربی سوزی بسیار قدرتمند و کارآمد رو به شما معرفی کنیم.

این برنامه شامل ۱۲ هفته تمرین هوازی و قدرتی میباشد، یکی از نکات مثبت این برنامه این است که روند صعودی خود را به تدریج افزایش میدهد.

این جمله بدین معناست که شما بصورت اندک اندک وارد فاز لاغری و کاهش وزن میشوید.

این برنامه بدنسازی چربی سوزی برای همه ی اشخاص چه مرد و چه زن جواب میدهد و شما میتونید به راحتی از آن استفاده کنید.

ولی نکته ی مهم این است که هیچ ورزش کاری بدون رعایت رژیم غذایی نمیتواند به اندام دلخواه خود دست یابد، و شما نیز برای نتیجه گرفتن از این برنامه بدنسازی چربی سوزی لازم است که نکاتی رو در تغذیه ی خود رعایت کنید که مربوط به رژیم غذایی شما میشود.

با توجه به این که ورزش کاردیو(ورزش های هوازی) برای کاهش وزن و چربی سوزی یک عنصر حیاتی هستند؛ برنامه ی ما نیز از دو برنامه تشکیل شده است.

1. برنامه ی قدرتی: که باعث شکل گیری اندام ها و فرم دهی بدن شما میشود.
2. برنامه هوازی: که باعث لاغری و کاهش وزن شما میشود.

مخاطب عزیز و گرامی از شما خواهش میکنیم این مطل رو مانند سایر مطالب رایگان دیگر دنیای وب در نظر نگیرید!

برنامه ای که در اختیار شماست از سوی بهترین مراجع تربیت بدنی جهان و به خصوص کشور آمریکا مورد تائید قرار گرفته است پس هر چقدر به این برنامه بدنسازی چربی سوزی پایبند باشید آن هم به شما پایبند خواهد بود.

نکته:مهم نیست در این برنامه ی لاغری از کدام تمرین هوازی استفاده میکنید!

مهم اینست که وسیله ای رو انتخاب کنید که قلب شما را به تپش بیاورد و دوستش داشته باشید.

ورزش هایی مانند: تردمیل، دوچرخه، ال اپتیکال، شنا و حتی جاکینگ(پیاده روی سریع) همگی خوب هستند پس با هرکدام که راحت هستید شروع کنید.

نکته ۲:اولین چیزی که در این برنامه نظر شما را جلب میکند اینست که این برنامه به کندی کار میکند! و این نشان دهنده ی سلامت این برنامه بدنسازی چربی سوزی میباشد.

خواهش میکنم صبور باشید و به برنامه پایبند باشد بعد از پایان ۱۲ هفته قطعاً از تاثیر آن متعجب خواهید شد!

برنامه تمرین هوازی ۶ هفته ی اول بصورت یک روز در میان انجام دهید.

مدت زمان تمرین (دقیقه)	تعداد جلسات تمرین در هفته		هفته
جلسه سوم ۵ دقیقه	جلسه دوم ۸ دقیقه	جلسه اول ۵ دقیقه	۳ هفته اول
جلسه سوم ۸ دقیقه	جلسه دوم ۱۰ دقیقه	جلسه اول ۸ دقیقه	۳ هفته دوم
جلسه سوم ۱۰ دقیقه	جلسه دوم ۱۲ دقیقه	جلسه اول ۱۰ دقیقه	۳ هفته سوم
جلسه سوم ۱۲ دقیقه	جلسه دوم ۱۵ دقیقه	جلسه اول ۱۲ دقیقه	۳ هفته چهارم
جلسه سوم ۱۵ دقیقه	جلسه دوم ۲۰ دقیقه	جلسه اول ۱۵ دقیقه	۳ هفته پنجم
جلسه سوم ۲۰ دقیقه	جلسه دوم ۲۰ دقیقه	جلسه اول ۲۰ دقیقه	۳ هفته ششم

برنامه تمرین هوازی ۶ هفته ی دوم روز انجام دهید و یک روز استراحت کنید.

مدت زمان تمرین (دقیقه)	تعداد جلسات تمرین در هفته		هفته
جلسه سوم ۵ دقیقه	جلسه دوم ۸ دقیقه	جلسه اول ۵ دقیقه	۴ هفته هفتم
جلسه سوم ۲۰ دقیقه	جلسه دوم ۲۲ دقیقه	جلسه اول ۲۰ دقیقه	۴ هفته هشتم
جلسه سوم ۲۲ دقیقه	جلسه دوم ۲۵ دقیقه	جلسه اول ۲۲ دقیقه	۴ هفته نهم
جلسه سوم ۲۷ دقیقه	جلسه دوم ۳۰ دقیقه	جلسه اول ۲۷ دقیقه	۴ هفته دهم
جلسه سوم ۳۰ دقیقه	جلسه دوم ۳۵ دقیقه	جلسه اول ۳۰ دقیقه	۴ هفته یازدهم
جلسه سوم ۳۰ دقیقه	جلسه دوم ۴۰ دقیقه	جلسه اول ۳۵ دقیقه	۴ هفته دوازدهم

برنامه بدنسازی برای چربی سوزی : فاز قدرتی این برنامه بدنسازی رو موازی با برنامه ی هوازی انجام دهید

روز اول

تعداد حرکت	تعداد ست	نام حرکت	نام عضله
۸-۱۰	۳	بالا سینه هالتر	سینه
۱۰-۱۲	۳	زیر بغل تک دمبل خم	زیر بغل
۸-۱۰	۳	پرس سرشانه هالتر نشسته	سرشانه
۱۰	۳	بارفیکس	زیربغل
۱۰-۱۲	۳	پشت بازو خوابیده هالتر خم	پشت بازو
۱۰-۱۲	۳	جلو بازو دمبل تک تک	جلو بازو

روز دوم

تعداد حرکت	تعداد ست	نام حرکت	نام عضله
۸-۱۰	۳	اسکات	سرینی
۱۲-۱۵	۳	پشت پا دستگاه	همسترینگ
۱۲-۱۵	۳	جلو پا دستگاه	ران
۱۵-۲۰	۳	ساق با دستگاه پرس پا	ساق پا
۶-۸	۳	پلانک	شکم
۲۰	۳	زیر شکم خلبانی	شکم

روز سوم

تعداد حرکت	تعداد ست	نام حرکت	نام عضله
۱۰	۳	پرس سینه دمبل	سینه
۱۰	۳	زیر بغل هالتر خم	زیر بغل
۱۲-۱۵	۳	نشر جانب دمبل	سرشانه
۱۰-۱۲	۳	زیر بغل سیم کش	زیر بغل
۱۰-۱۲	۳	پشت بازو طناب دست بر عکس	پشت بازو
۱۰-۱۲	۳	جلو بازو هالتر لاری	جلو بازو

روز چهارم

تعداد حرکت	تعداد ست	نام حرکت	نام عضله
۱۵-۲۰	۳	پرس پا	پا
۸-۱۰	۳	ددلیفت	پا
۱۰	۳	لانژ دمبل	پا
۱۵-۲۰	۳	ساق پا نشسته	ساق
۲۰	۳	شکم کرانچ سیم کش	شکم
۲۰	۳	شکم روسی	شکم

نکات طلایی

افزایش متابولیسم = کمک به لاغر شدن

1 خوردن صبحانه

2 خوردن قهوه

3 خوردن چای سبز

4 خوردن اب کافی

5 ورزش کردن

6 گرسنه نماندن

7 در ساعات منظم غذا خوردن

نکات برتر

6* راهکار برای افزایش متابولیسم و کمک به لاغر شدن:

▼ خوردن صبحانه

▼ افزایش وعده های غذایی

▼ ورزش

▼ مصرف آب

▼ گرسنه نماندن

▼ در ساعات منظم غذا خوردن 6* راهکار برای افزایش متابولیسم و کمک به لاغر شدن:

نکاتی که باید انجام دهید

◀ مصرف این مواد سرعت لاغر شدن شما را ۲ تا ۳ برابر میکند ▶

◆ آب

◆ فلفل تند

◆ چای سبز

◆ زنجبیل

◆ قهوه

◆ اسفناج

◆ گریپ فروت

◆ دارچین

◆ بروکی

◆ سیر