



برنامۀ عمومی پرورش اندام آقایان



(ویژۀ ورزشکاران مبتدی)

ورزشکاران و علاقمندان گرامی می‌توانند جهت آگاهی از سانس‌ها، شرایط استفاده از مجموعه سونا، جکوزی و سالن بدنسازی و TRX و برنامه‌های تمرینی به پایگاه اینترنتی مدیریت تربیت بدنی (منوی فوق برنامه) مراجعه نمایند.

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت بین ست‌ها (ثانیه)	نکته‌های مهم در زمان انجام تمرینات
گرم کردن	۸ تا ۱۱ دقیقه	-	-	<ul style="list-style-type: none"> گرم کردن: عموماً شامل ۵ تا ۷ دقیقه ورزش هوازی مانند دوچرخه (در صورت مشکلات زانو)، تردمیل و... می‌باشد که با ۳ تا ۴ دقیقه حرکات کششی و نرمشی تلفیق می‌شود. سرد کردن: شامل ۳ تا ۵ دقیقه فعالیت سبک هوازی می‌باشد که با ۵ تا ۷ دقیقه حرکات کششی بعد از آن به پایان می‌رسد. این برنامه فقط برای افراد سالم (هیچ گونه منع بالینی برای ورزش ندارند) و مبتدی (افرادی که هیچ سابقه ای در ورزش های قدرتی ندارند) می‌باشد. اگر این شرایط را ندارید جهت دریافت برنامه تخصصی به مربی مراجعه نمایید. پیشنهاد می‌شود افراد دارای اضافه وزن، تعداد تکرار بیشتر و افراد لاغر، کمترین تعداد تکرار ذکر شده را انجام دهند. افراد دارای اضافه وزن و چاقی می‌توانند در پایان برنامه قدرتی ذکر شده، زمان بیشتری را به ورزشهای هوازی جهت چربی سوزی اختصاص دهند. در صورت بروز هر گونه ناراحتی و درد غیر طبیعی در هنگام انجام تمرینات، آن را به مربی اطلاع دهید. پیشنهاد می‌شود این برنامه را در شش هفته‌ی اول، ۲ جلسه در هفته و در شش هفته دوم، ۳ جلسه در هفته (در کل ۱۲ هفته) انجام دهید. اولویت در هفته‌های ابتدایی، یادگیری الگوی حرکت و ایجاد سازگاری عصبی-عضلانی می‌باشد بنابراین از اضافه کردن بار بیش از حد در اوایل تمرینات خوداری کنید و تمرکز خود را بر اجرای صحیح الگوی حرکت بگذارید.
جلو پا ماشین	۱ تا ۳	۸ تا ۱۲	۷۰	
پشت پا ماشین	۱ تا ۳	۱۲ تا ۱۵	۶۵	
ساق پا با وزن بدن	۱ تا ۳	۱۵ تا ۲۵	۳۰	
پرس سینه هالتر تخت	۱ تا ۳	۸ تا ۱۲	۶۵	
نشر جانب دمبل نشسته	۱ تا ۳	۸ تا ۱۲	۶۰	
نشر خم دمبل روی میز بالا سینه	۱ تا ۳	۸ تا ۱۲	۶۰	
زیر بغل اچ	۱ تا ۳	۸ تا ۱۲	۶۵	
جلو بازو دمبل نشسته	۱ تا ۳	۸ تا ۱۲	۵۵	
پشت بازو سیم کش	۱ تا ۳	۸ تا ۱۲	۵۵	
فیله کمر	۱ تا ۳	۱۲ تا ۲۰	۷۰	
پلانک ایستا	۲ تا ۴	ناتوانی	۶۰	
سرد کردن	۸ تا ۱۲ دقیقه	-	-	

مربی گروه آقایان: **مردولوبابائری**