



# برنامهی عمومی پرورش اندام بانوان



## (ویژه‌ی 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.

نکته‌های مهم در زمان انجام تمرینات	استراحت بین ست‌ها (ثانیه)	تعداد تکرار یا زمان بندی	نوع حرکت
	-	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	گرم کردن
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>گرم کردن:</b> شامل ۵ تا ۸ دقیقه تمرینات هوازی (تردمیل، الپتیکال، دوچرخه) و ۵ تا ۷ دقیقه تمرینات کششی پویا و نرمش مفاصل است. (افرادی که زانو درد دارند، فقط از دوچرخه با زاویه‌ی تنظیم شده برای گرم کردن استفاده نمایند).</li> <li>• افرادی که سن بالاتر از ۳۵ سال دارند، زمان بیشتری به نرمش مفاصل اختصاص دهند.</li> <li>• در دو هفته‌ی اول با یک ست تمرین شروع نموده و هر ۴ جلسه، یک ست به تعداد ست‌ها اضافه کنید تا به ۳ تا ۴ ست برسد. سپس به تدریج به وزنه‌ی موردنظر تا حد توان خود، اضافه نمایید.</li> <li>• در صورتی که منع بالینی برای ورزش دارید، جهت دریافت برنامه‌ی تخصصی به مربی مراجعه نمایید. به هیچ وجه بدون هماهنگی از برنامه‌ی عمومی استفاده نکنید. این برنامه مختص افراد سالم و مبتدی است.</li> <li>• افراد دارای اضافه وزن، تعداد تکرارهای بیشتری با توجه به خود داشته باشند و زمان بیشتری به تمرینات هوازی بخصوص در پایان برنامه‌ی خود، اختصاص دهند.</li> <li>• در صورتی که بیماری خاص و دردهای خاص در حالت استراحت یا در حالت تمرین دارید حتماً به مربی گزارش دهید.</li> <li>• این برنامه را حداقل به مدت ۱۶ جلسه انجام دهید تا سازگاری عصبی-عضلانی صورت گیرد. به هیچ وجه در هنگام تمرینات، نفس خود را حبس نکنید.</li> <li>• <b>سرد کردن:</b> شامل ۵ تا ۸ دقیقه تمرین سبک هوازی به همراه ۵ تا ۷ دقیقه حرکات کششی ایستا است.</li> <li>• به هیچ وجه عجله‌ای در افزایش تعداد ست و وزنه نداشته باشید و تمرکز خود را بر اجرای صحیح الگوی حرکت بگذارید.</li> </ul>	۶۰ تا ۸۵	تکرار ۸ تا ۱۲	جلو پا دستگاه
	۶۰ تا ۷۵	تکرار ۸ تا ۱۲	پشت پا دستگاه
	۵۵ تا ۶۵	تکرار ۸ تا ۱۲	کیک بک با دمبل
	۵۵ تا ۶۵	تکرار ۸ تا ۱۲	کیک ساید زانو خم
	۵۵ تا ۶۵	تکرار ۸ تا ۱۲	پرس سینه با هالتر
	۵۵ تا ۶۵	تکرار ۸ تا ۱۲	لت جلو دست باز
	۵۵ تا ۶۵	تکرار ۸ تا ۱۲	سرشانه با هالتر نشسته
	۴۰ تا ۵۵	تکرار ۸ تا ۱۲	جلو بازو سیم‌کش
	۴۰ تا ۵۵	تکرار ۸ تا ۱۲	پشت بازو سیم‌کش
	۵۰ تا ۶۰	۱۰ تا ۲۰ ثانیه	سگ پرنده
	۴۰ تا ۵۵	تکرار ۸ تا ۱۲	کرانچ نیمه
	۵۵ تا ۶۵	۳۰ تا ۶۰ ثانیه	پلانک
	۴۰ تا ۵۵	تکرار ۸ تا ۱۲	گربه
	-	۱۰ تا ۱۵ دقیقه	سرد کردن

مربی گروه بانوان: دُسا موسوی