



تناسب آنلاین

# نکات مهم تمرینی

لطفا این نکات رو با دقت بخونید ، بسیاری از سوال هایی که براتون پیش میاد پاسخش در متن زیر هست ، ممنون از توجهتون

WWW.TANASOB-ONLINE.COM

◀ اگر حرکتی انجامش برای شما سخت بود یا احساس کردید ممکنه آسیب ببینید با ما هماهنگ کنید تا جایگزین انتخاب کنیم ، حرکات شکم رو آخر تمرین انجام بدید.

◀ برای انتخاب وزنه سعی کنید حد توانتون رو در نظر بگیرید ؛ برای مثال اگر نوشتم 10 تکرار ، وزنه ای رو انتخاب کنید که از تکرار 7 الی 10 روز به سختی اجرا کنید.

◀ حرکاتی بینشون علامت + داره **سوپرست** هستند ، یعنی باید بدون استراحت پشت سر هم 2 حرکت رو اجرا کنید برای هر ست.

**سیستم کم کردنی :** برای مثال در برنامه اومده جلو بازو هالتر کم کردنی (5-5-5) \* 3 شما از وزنه سنگین شروع میکنید ، 5 تا میزنید ، سریع سبک میکنه 5 تا دیگه میزنید ، باز سریع سبک میکنید 5 تا دیگه میزنید ، این شد یک ست ، بین ست استراحت کنید.

**سیستم هرمی :** برای مثال اگر در برنامه شما اومده جلو بازو هالتر 12-10-8-6 یعنی 4 ست ، ست اول 12 ، ست دوم 10 و .... ، هرچه تکرار ها کمتر می شود ، وزنه را سنگینتر کنید.



# نکات مهم غذایی

## تناسب آنلاین



لطفا این نکات رو با دقت بخونید ، بسیاری از سوال هایی که براتون پیش میاد پاسخش در متن زیر

هست ، ممنون از توجهتون



WWW.TANASOB-ONLINE.COM

**چند نکته در مورد برنامه غذایی :** در مقابل وعده هایی که چند نوع غذا نوشته شده برای تنوع شماست، لزومی نداره به ترتیب انتخاب کنید اما سعی کنید تنوع رو داشته باشید، اگه نسبت به وعده ای حساسیت داشتید هماهنگ کنید تا تغییر بدیم.

- ◀ مصرف سبزیجات در طول روز آزاد است.
- ◀ در روزهای غیر تمرین هم باید مثل روزهای تمرین تغذیه داشته باشید.
- ◀ سعی کنید از نان های سبوس دار و جو یا نان پروتئینی استفاده کنید و تا حد ممکن از نان های سفید استفاده نکنید.
- ◀ هر کف دست نان به اندازه یک نان تست تلقی می شود.
- ◀ مصرف چای سبز، قهوه، دمنوش و چای سیاه در طول روز آزاد است.
- ◀ در طول روز حداقل 8 لیوان آب بنوشید.
- ◀ از مصرف نوشابه، سس، تنقلات و فست فود خودداری کنید.
- ◀ هر 10 روز میتوانید یک وعده تقلب داشته باشید.
- ◀ غذاهای خود را به صورت آب پز، بخار پز یا گریل شده طبخ کنید.
- ◀ اگر در برنامه غذایی وعده ای میزانش مشخص نشده بود یعنی میزان مصرف آزاد است.







# نحوه گرم کردن قبل تمرین

فرایند گرم کردن ، ۲ مرحله دارد و حدود ۱۵ دقیقه زمان می برد.

## مرحله اول: هوازی سبک

برای افزایش ضربان قلب ۵ الی ۱۰ دقیقه با سرعت معمولی **تردمیل**، دوچرخه یا الپتیکال بزنید



## مرحله دوم: گرم کردن اختصاصی

گرم کردن با حرکات بدنسازی که در آن روز دارید ، ۲ یا ۳ حرکت از تمرینات همان روز رو بدون وزنه و خیلی سبک انجام بدید :

**مثلا اگر سینه دارید ؛**

۲ ست ۲۰ تایی پرس سینه دستگاه

۲ ست ۱۵ تایی فلای سینه

۲ ست ۱۵ تایی بالا سینه هالتر

**سعی کنید همیشه مفاصل مهم مثل آرنج و مچ ها هم گرم کنید.**

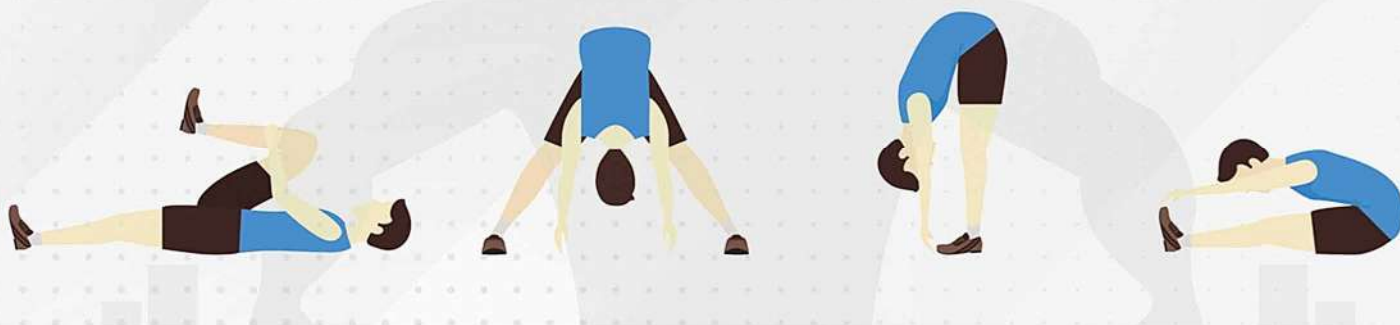
تناسب آنلاین - جایی برای تغییر

WWW.TANASOB-ONLINE.COM



## سرد کردن انتهای تمرین

**۵ الی ۱۰ دقیقه** را به سرد کردن با حرکات کششی ایستا اختصاص دهید. به این صورت که عضو را به مدت **۱۰ تا ۳۰ ثانیه** در زوایای **مختلف** به صورت ثابت نگه دارید



**لطفا هر دو هفته گزارشی از روند وضعیت خود ارائه دهید.**

- نکته آخر و خیلی مهم: شما در مقابل برنامه ای که دریافت کردید مسئولید، لطفا برنامه ها رو در اختیار دیگران قرار ندید، هر کس از نتیجه گرفتن شما استقبال کرد برنامه تون رو ندید بهش، ما رو بهش معرفی کنید، این یه تعهد کوچیک بین ما و شماست، سپاس از اعتمادتون 🙏
  - ضمنا اگر کسی از طرف شما برای دریافت برنامه اقدام کنه ، شما به ازای هر نفر، ۲۰ هزار تومان برای برنامه های بعدیتون تخفیف میگیرید ، فرد معرفی شده در فرم ثبت نام در قسمت **نحوه آشنایی** باید نام شمارو بنویسه
  - لطفا برنامه ها رو با دقت بخونید و همه **سوال های خود را یکجا پرسید** ، اینجوری پاسخگویی سریع تر انجام میشه ، (لطفا برای پرسش سوالات و هر توضیحی از ویس استفاده نکنید)
- موفق باشید / آقای تناسب**

تناسب آنلاین - جایی برای تغییر

WWW.TANASOB-ONLINE.COM