

روز اول

تمرین بدنی شن ترکیه ای

%80-70 شدت

تکرار 12 شدت

0/2 ضرب آهنج 2

ست 4

استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست



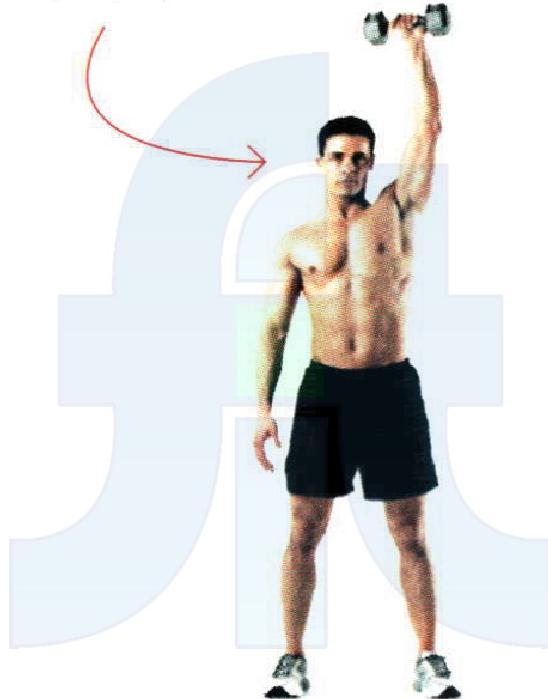


آرنج دست راستان را  
تکیه داده و بر روی آن  
قرار بگیرید.





بدنتان را به سمت  
یک وضعیت زانو زده  
بالا بکشید.

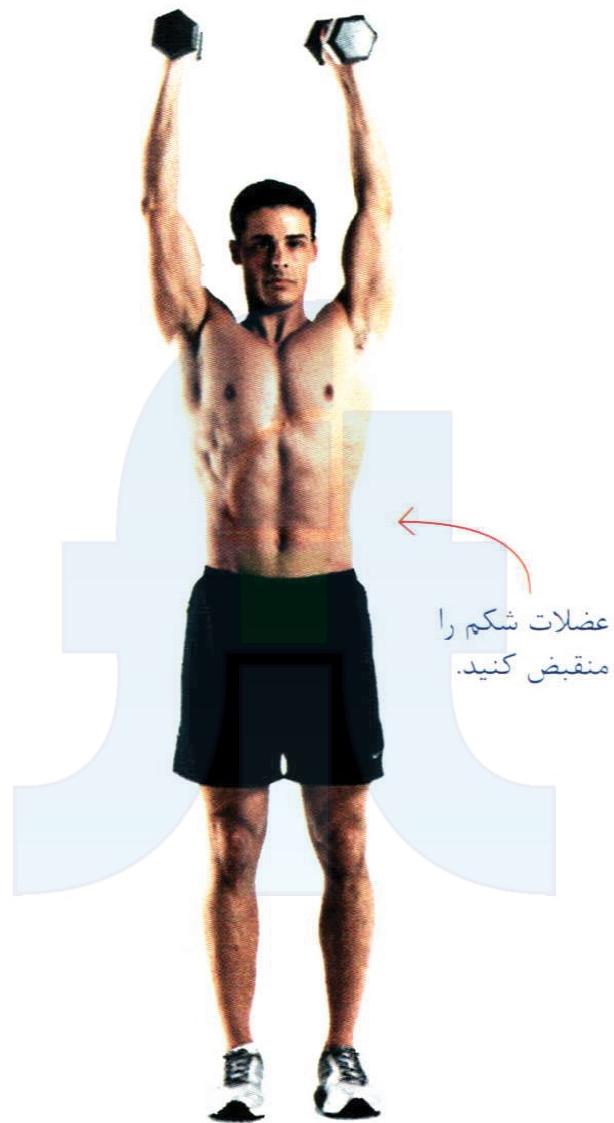


تمرین مستabilی (تلخ خوردن اغراق آمیز بازو به جلو)  
تکرار 12 شست 70-80%  
0/2 ضرب اهنج 2 ست  
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

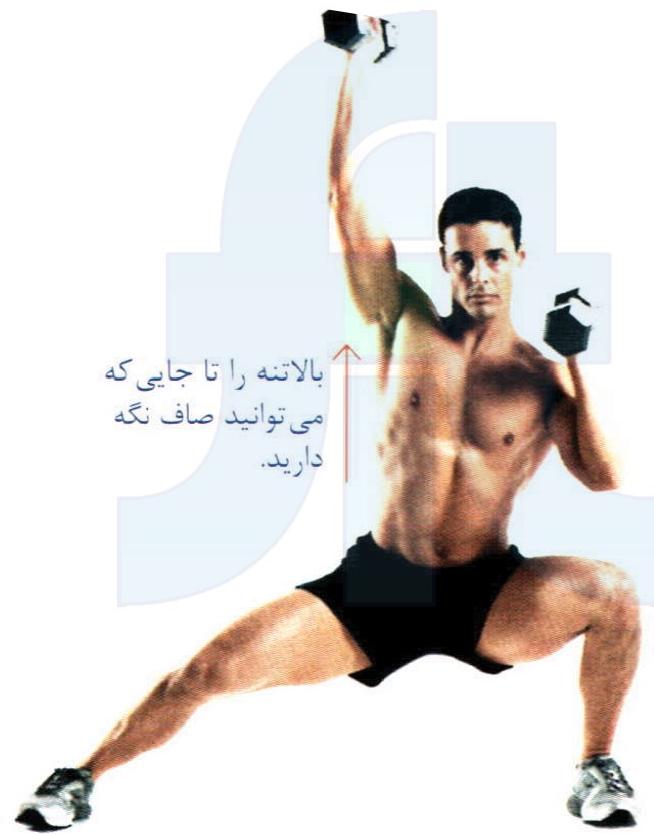




تمرين لایچ به طرفین همراه پرس سرشانه  
نکار 12 شست %80-70  
ست 4 ضرب آنگ 2/0  
استراحت 60-60 ثانیه توضیحات سویر ست

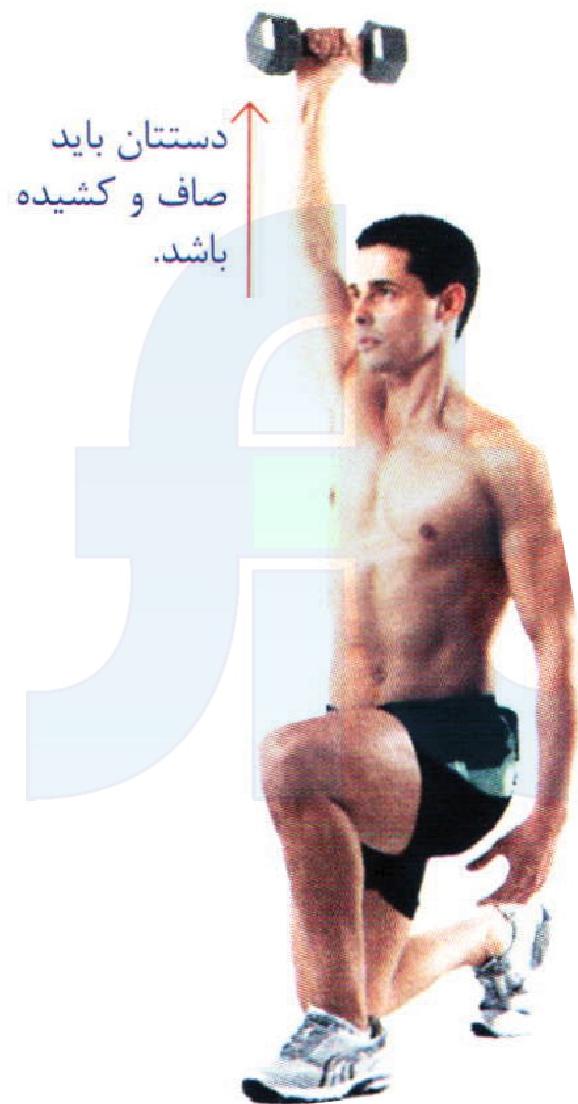


عصابات شکم را  
منقبض کنید.



بالاتنه را تا جايي که  
مي توانيد صاف نگه  
داريد.

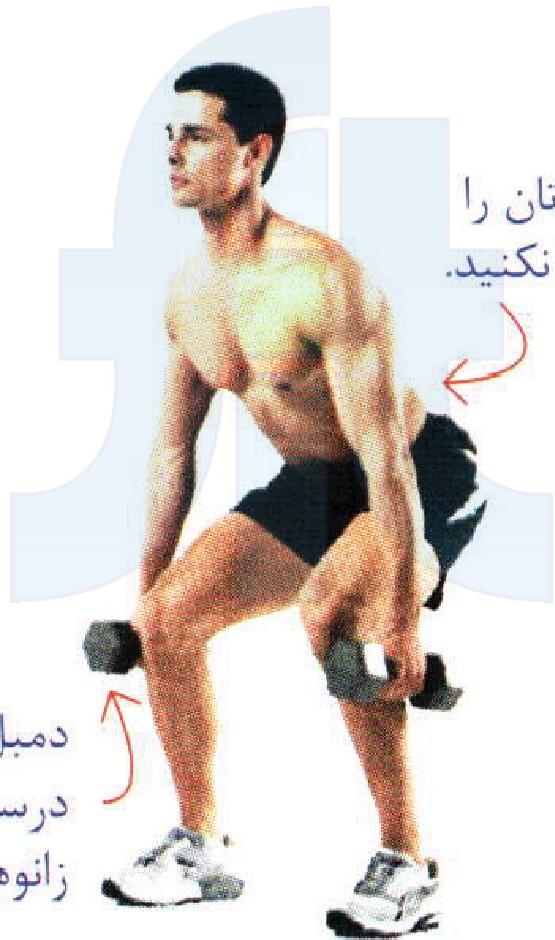




دستتان باید  
صاف و کشیده  
باشد.

کمرتان را  
گرد نکنید.

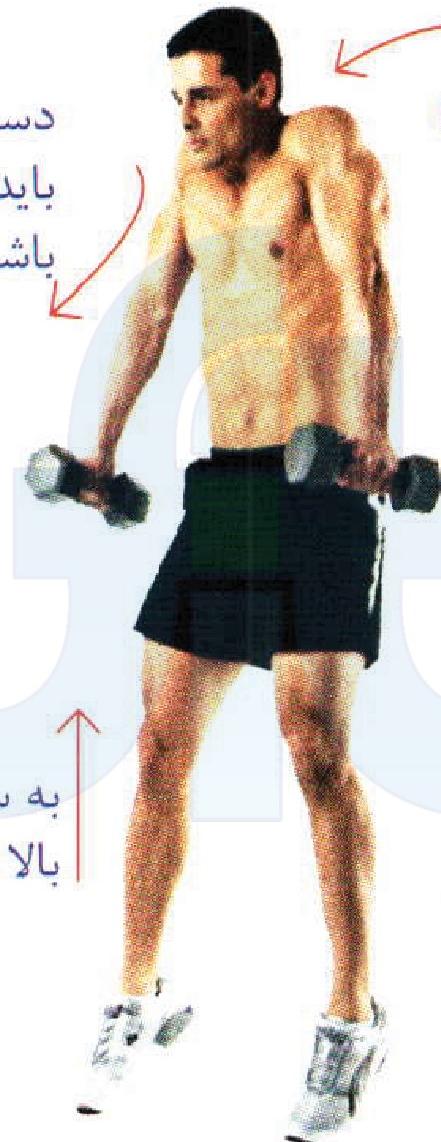
دملهای  
درست در زیر  
زانوها باشند.

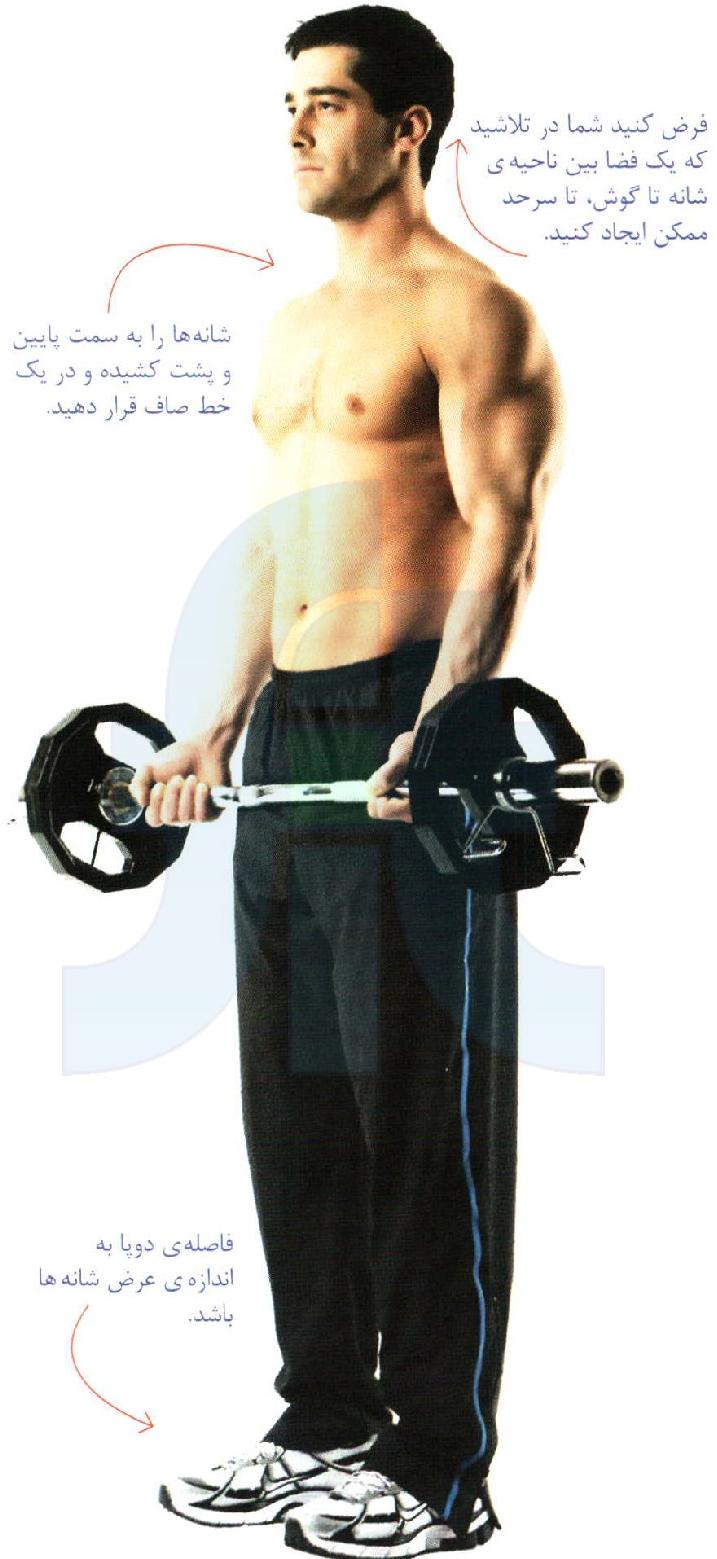


شانه‌ها را با  
قدرت بالا  
بکشید.

دستانتان  
باید صاف  
باشند.

به سمت  
بالا بپرید.







تمرین کشش کمر  
تکرار 12 شدت %80-70  
0/2 ضرب آهنج 2 ست  
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست



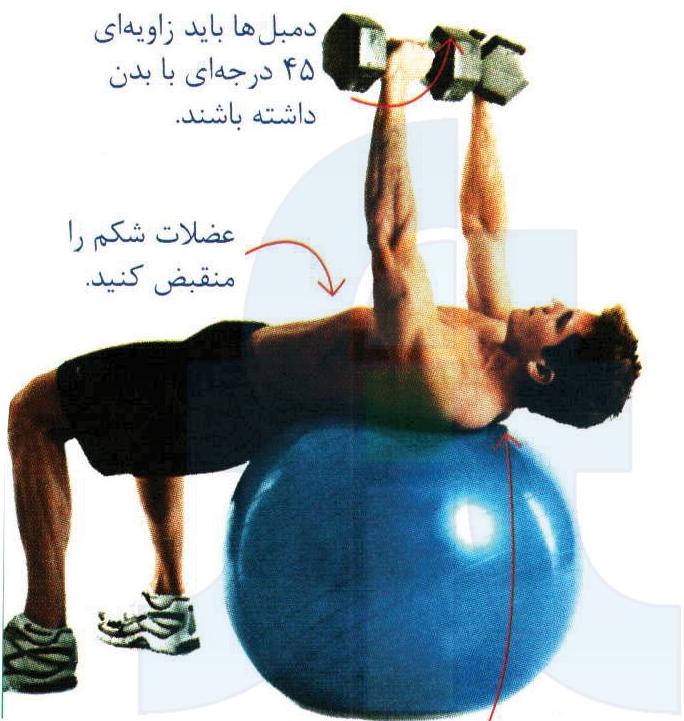
تمرین پالنک دستان باز  
نکار 12 شست 70%  
ست 4 ضرب آهنج 2/0  
استراحت 60 ثانیه توضیحات سوپر ست



قرار دادن دستها در  
جلوی بدن باعث افزایش  
فشار تمرین می شود.

دمبل‌ها باید زاویه‌ای  
45 درجه‌ای با بدن  
داشته باشند.

عضلات شکم را  
منقبض کنید.



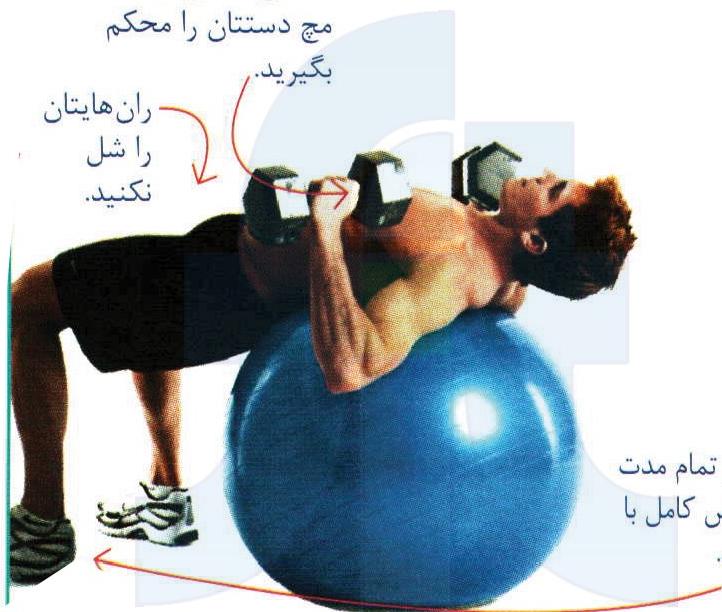
قسمت بالایی و میانی پشت  
شما باید به طور محکم روی  
توپ قرار گیرد.

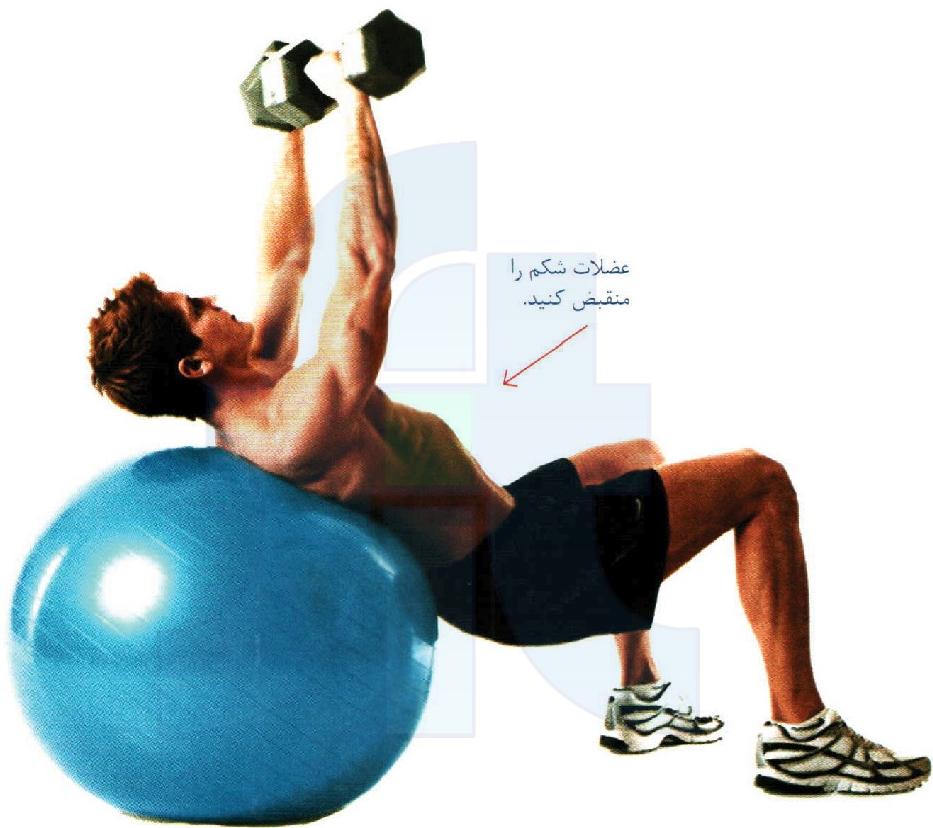
تاجایی که می توانید  
مج دستان را محکم

بگیرید.

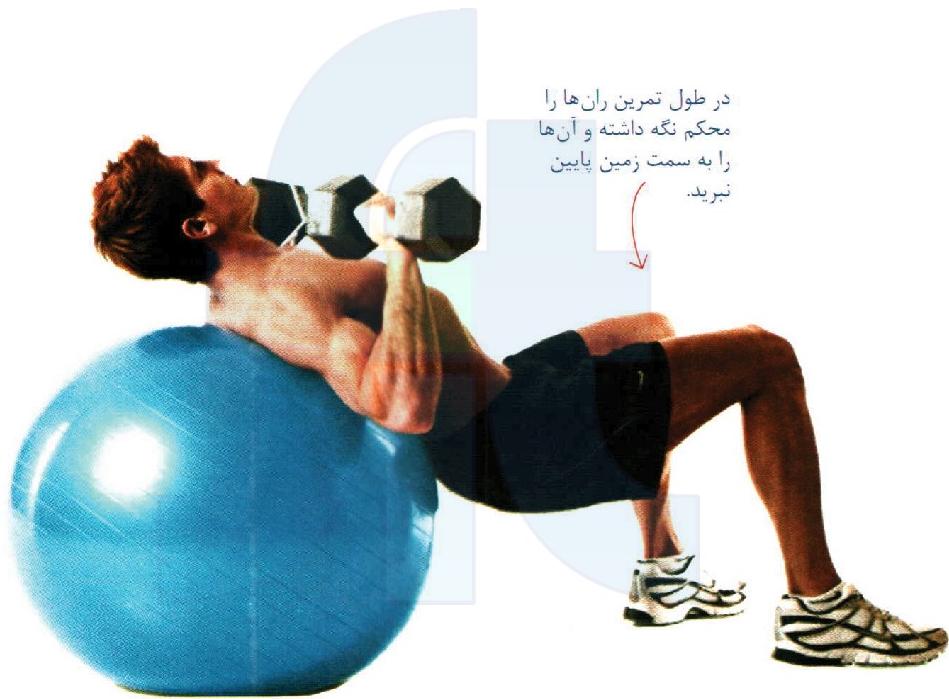
ران هایتان  
را شل  
نکنید.

کف پاهای در تمام مدت  
باید در تماس کامل با  
زمین باشند.



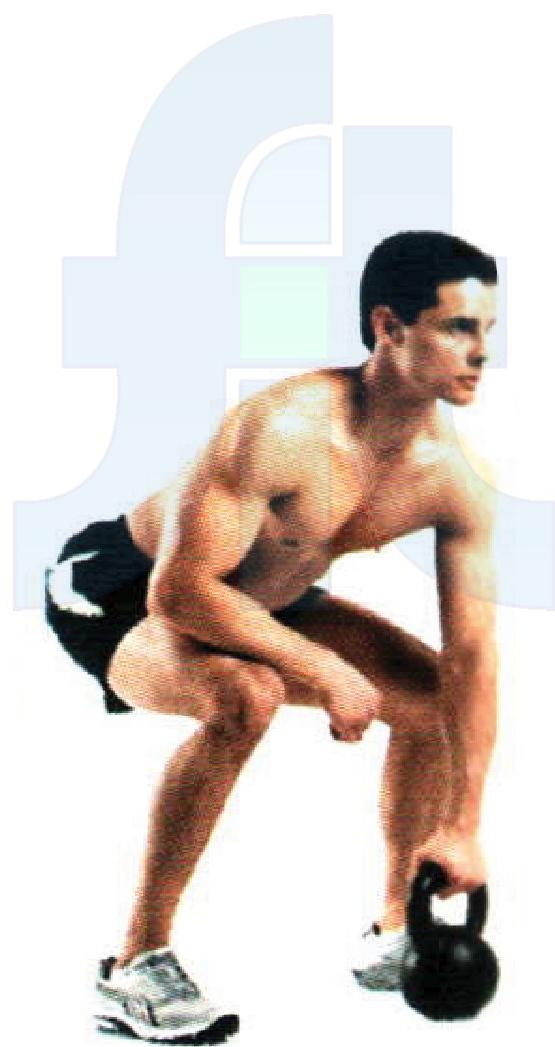


عضلات شکم را  
منقبض کنید.



در طول تمرین ران ها را  
محکم نگه داشته و آنها  
را به سمت زمین پایین  
نبرید.

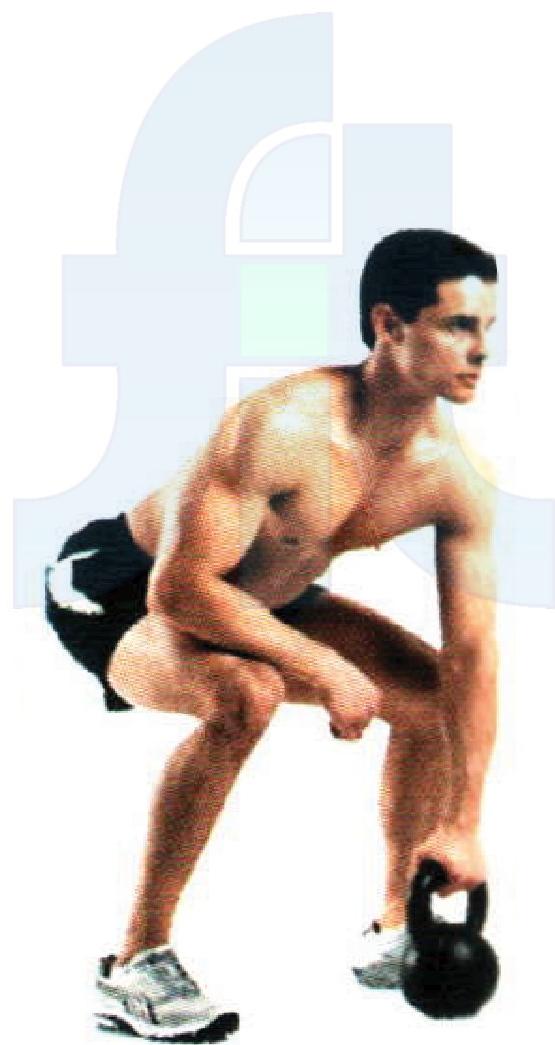
تمرین استقامتی شکل  
تکرار 12 شست  
%80-70  
0/2 ضرب اندک 2  
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست







تمرین اسنج کنکی شکل  
تکرار 12 شست 70-80٪  
0/2 ضرب آهنج 2 ست  
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست







تمرین شنا کردن  
تکرار 12 شدت %80-70  
0/2 ضرب آهنج 2  
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین شنا به سبک جودوکاران  
تکرار 12 شست %80-70  
0/2 ضرب آهنج 2  
استراحت 60-90 ثانیه توپیچلت سوپر ست

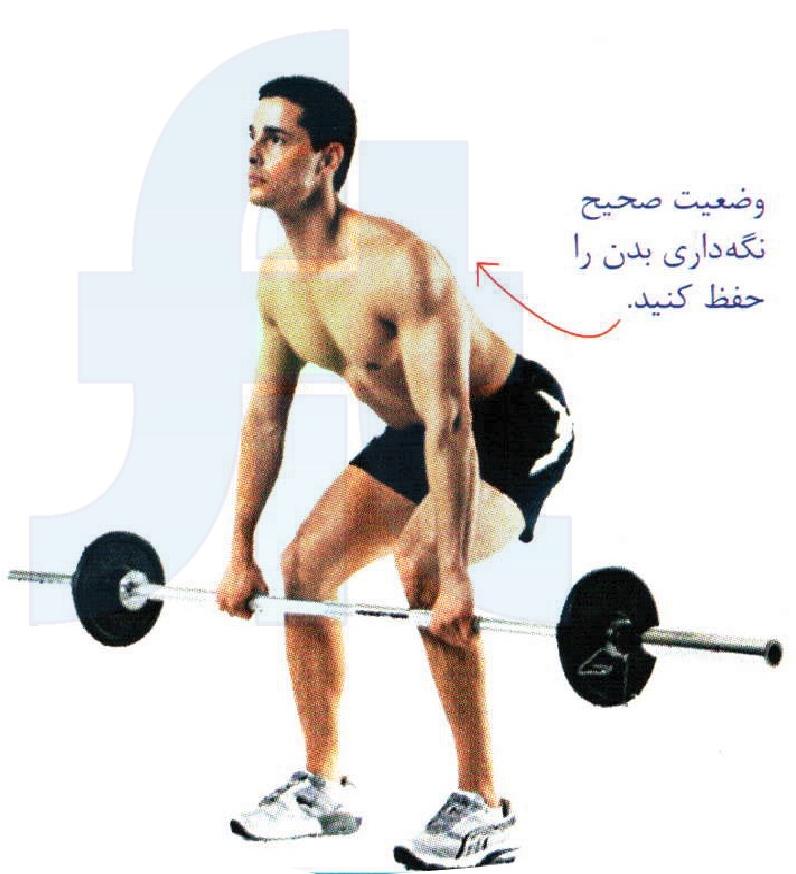




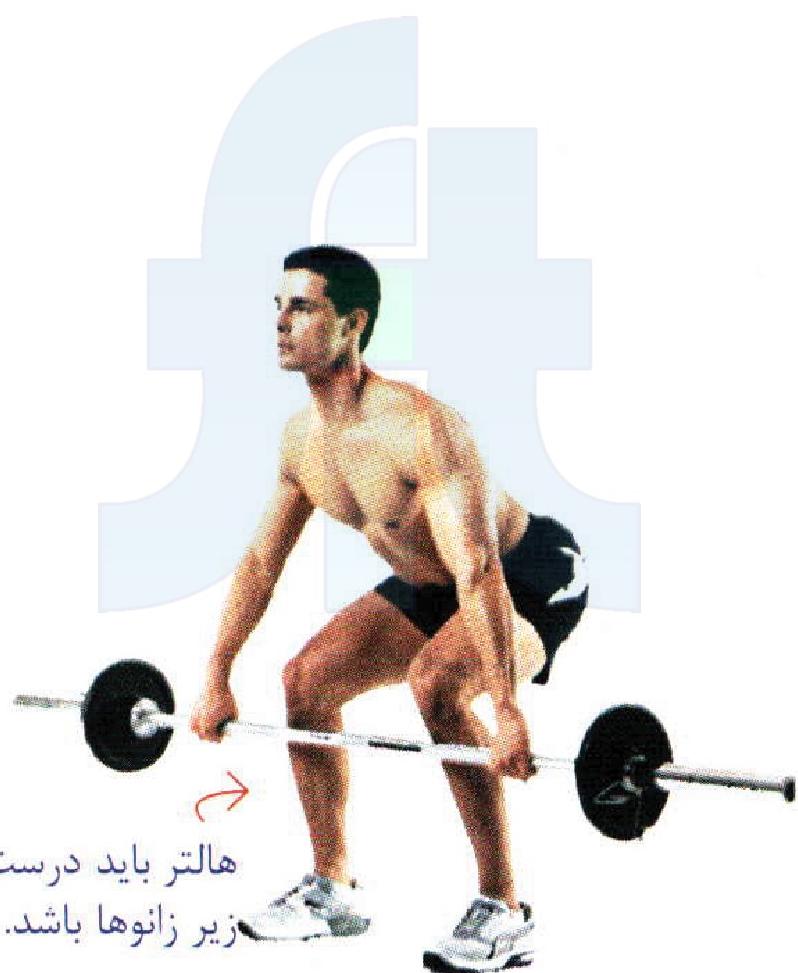


تمرين شراك  
تكرار 12 ثبت %80-70  
ست 4 ضرب اهنج 0/2  
استراحة 60-90 ثانية توضيحت سوبر ست

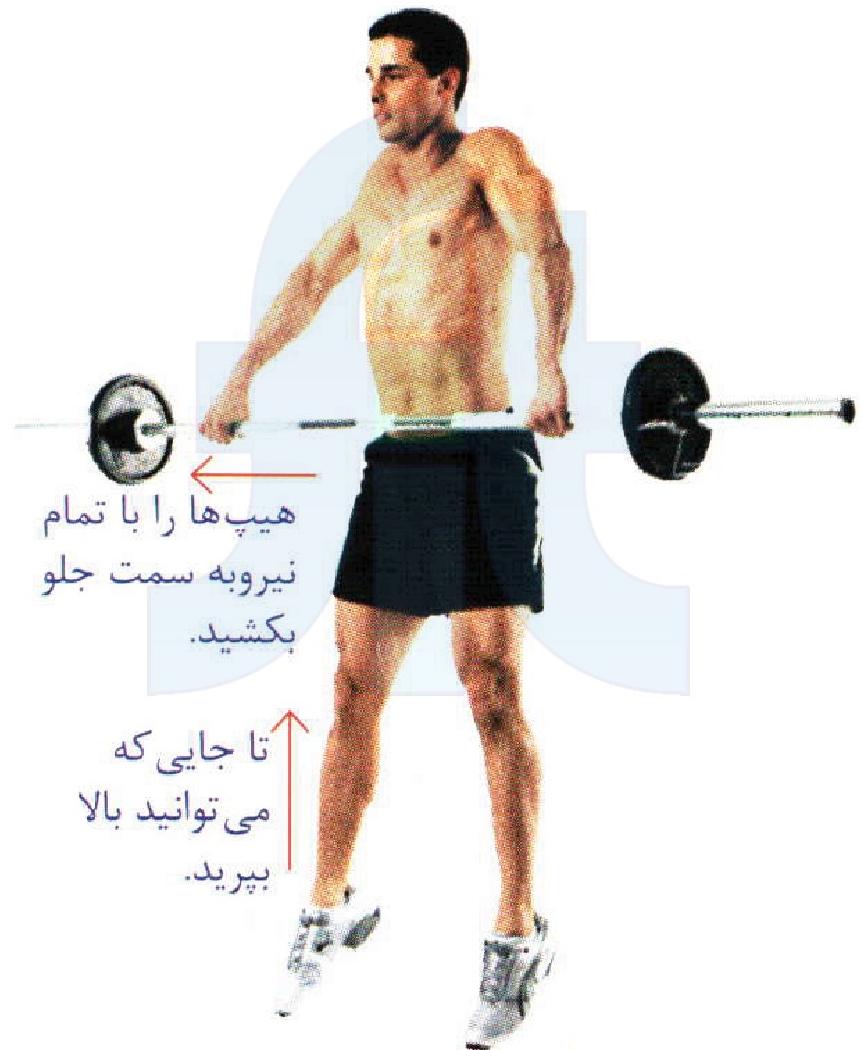
وضعیت صحیح  
نگهداری بدن را  
حفظ کنید.

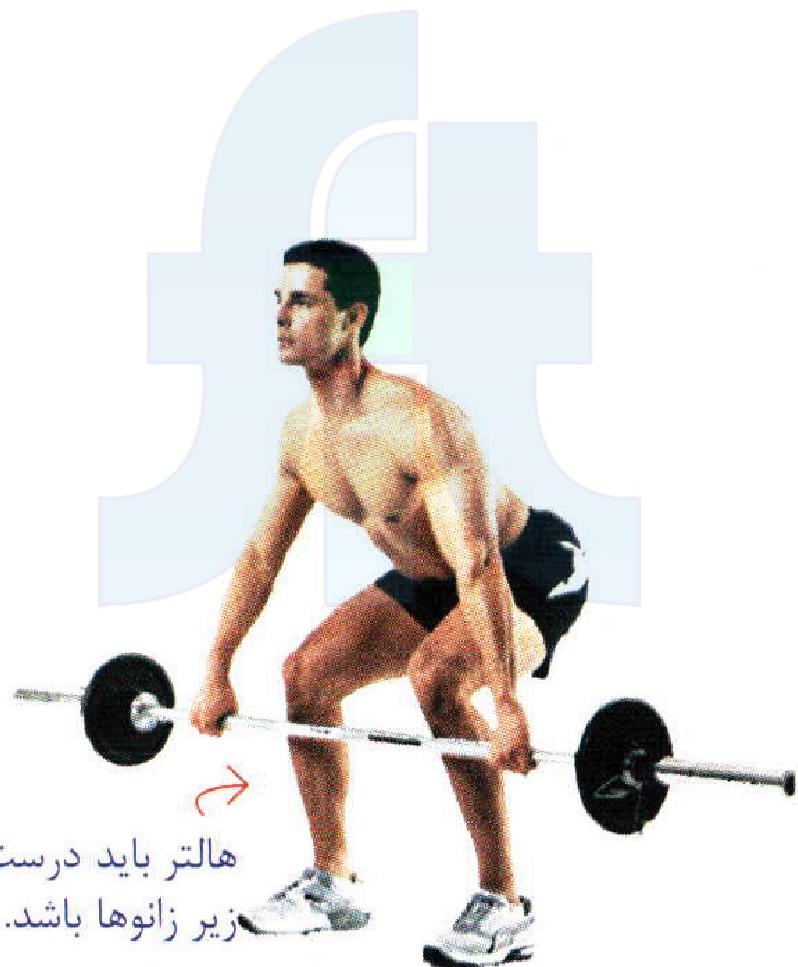




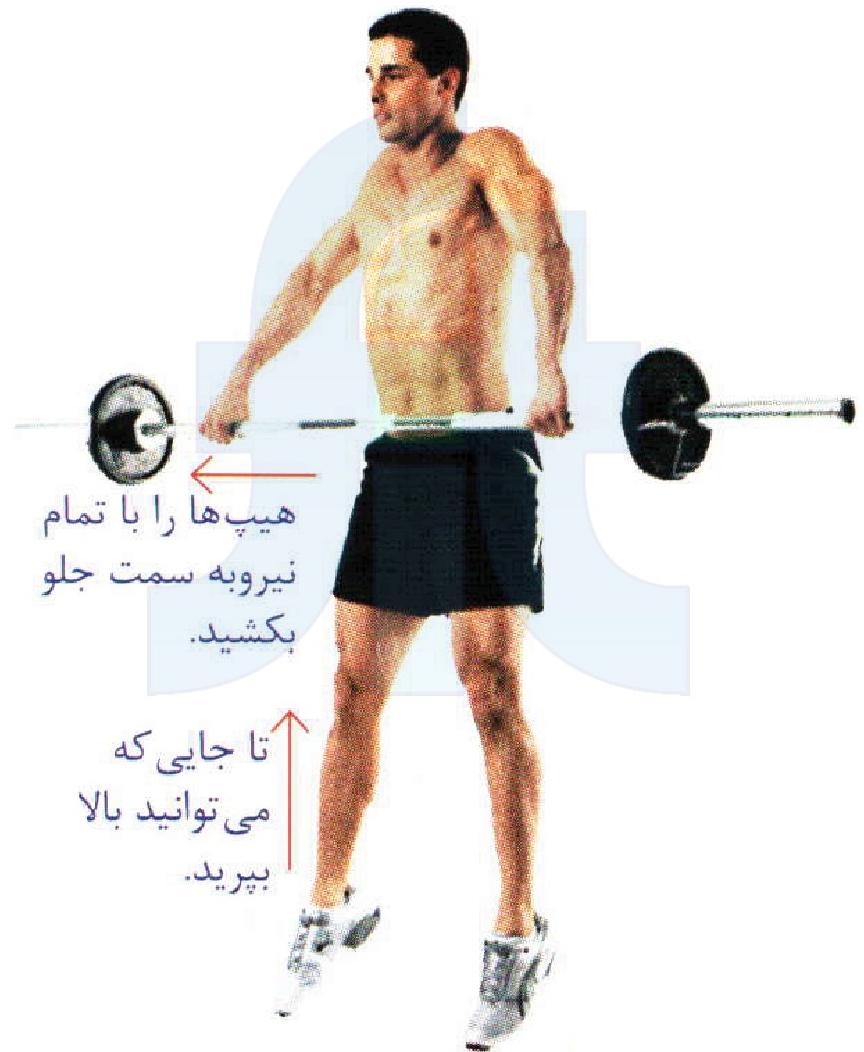


هالتر باید درست در  
زیر زانوها باشد.



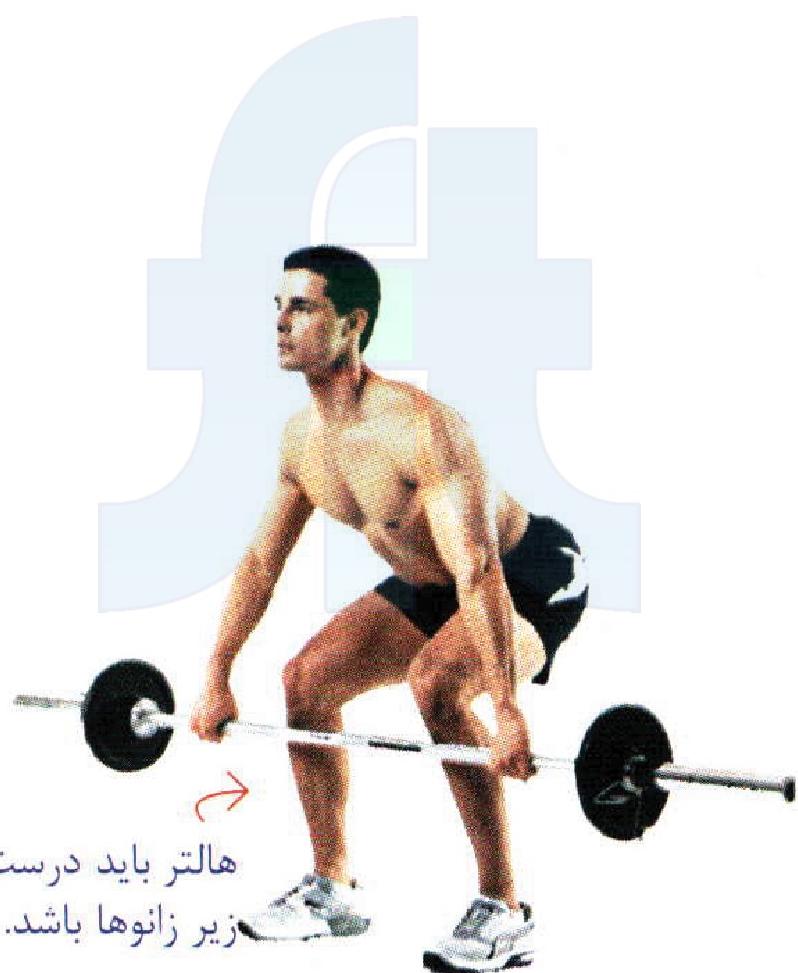


هالتر باید درست در  
زیر زانوها باشد.

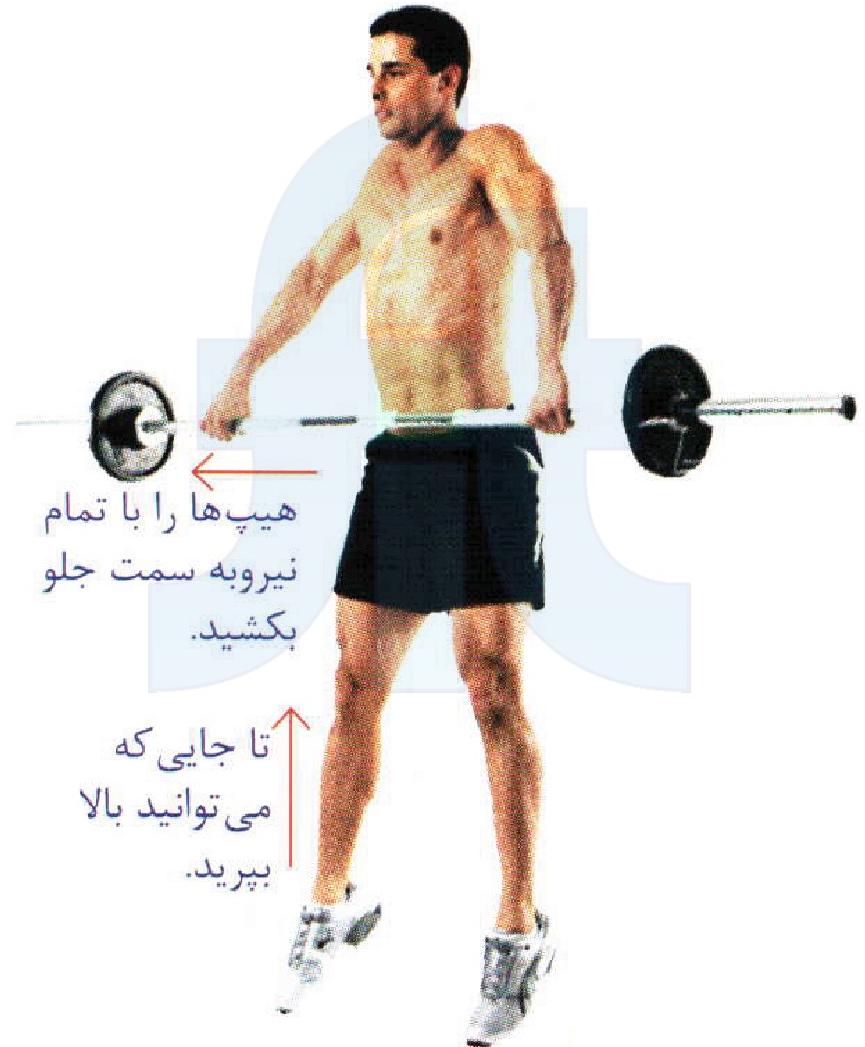




تمرين شرائط دست باز  
نکار 12 شدت 70%  
ست 4 ضرب آنگ 2/0  
استراحت 60-90 ثانیه توضیح سویر ست

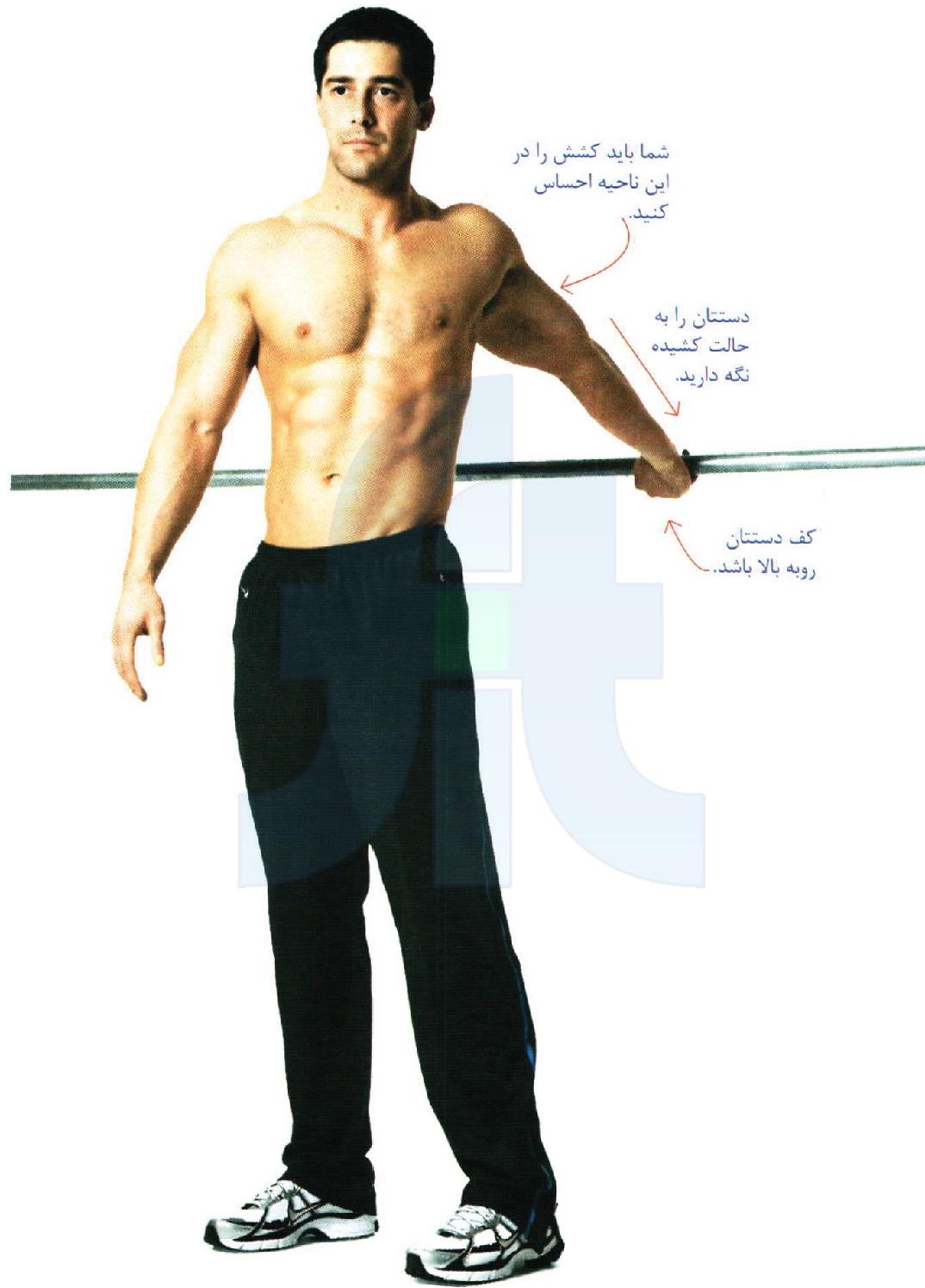


هالتر باید درست در  
زیر زانوها باشد.





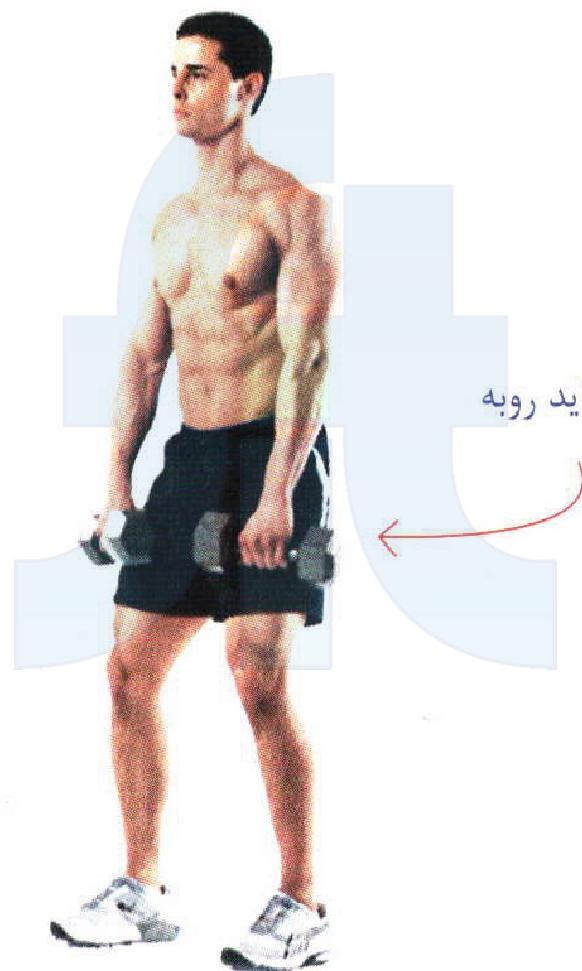
تمرين پهپارين تمرن کشش برای عضله دو سر بازویی  
تکرار 12 شست 70-80%  
شست 4 ضرب آنهگ 2/0  
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر شت



شما باید کشش را در  
این ناحیه احساس  
کنید.

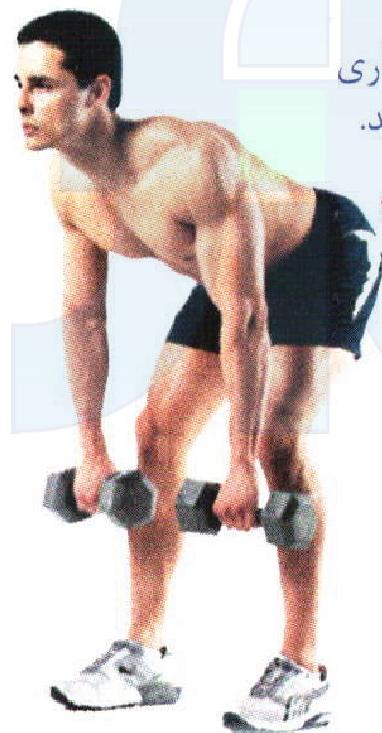
دستان را به  
حالت کشیده  
نگه دارید.

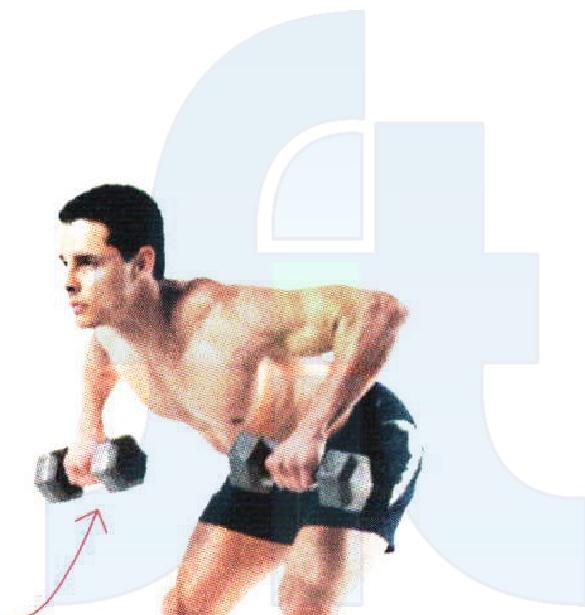
کف دستان  
رو به بالا باشد.



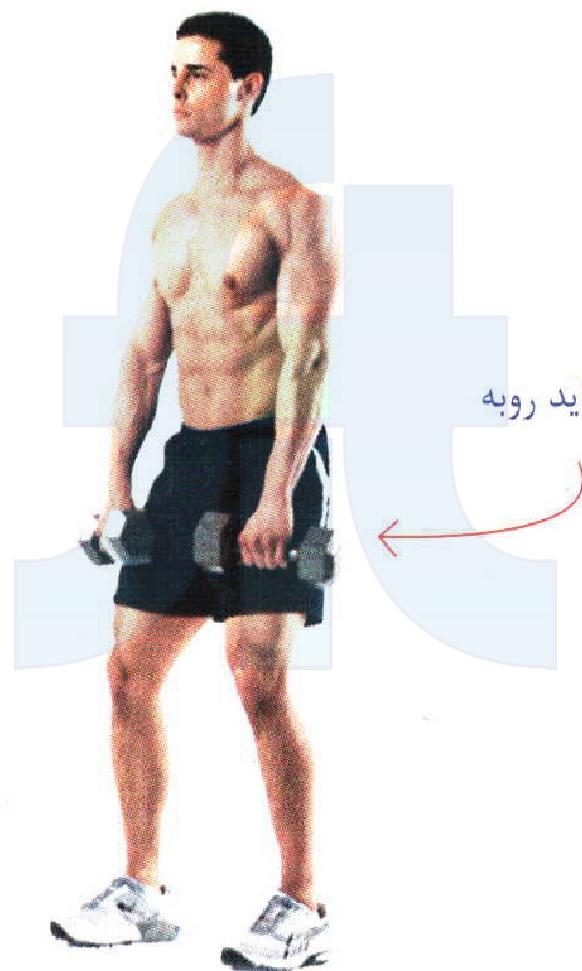
کف دستان باید رو به  
ران ها باشد.

فرم صحیح نگهداری  
بدن را حفظ کنید.



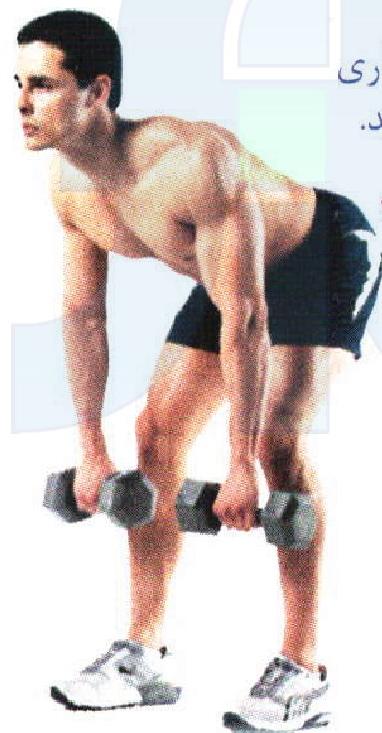


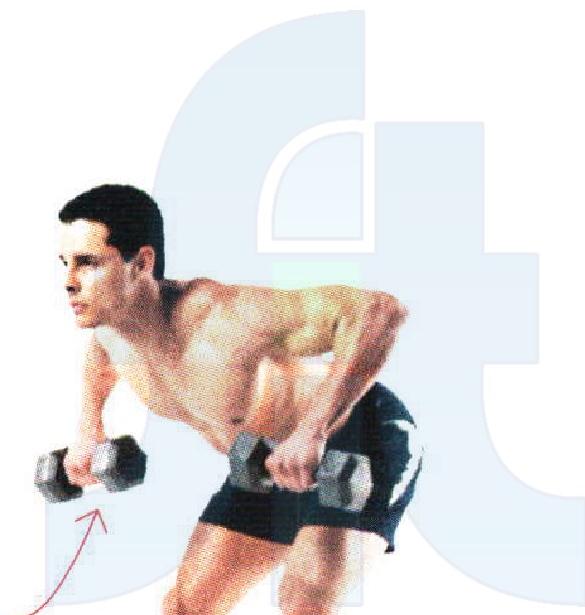
وزنه‌ها را بدون  
حرکت دادن  
بالاتنه، به سمت  
بالا ببرید.



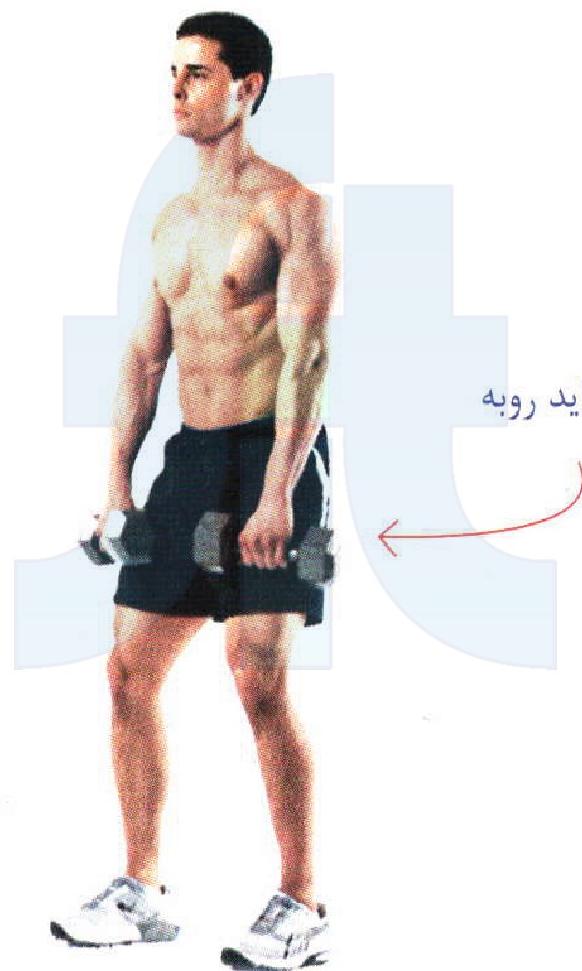
کف دستان باید رو به  
ران ها باشد.

فرم صحیح نگهداری  
بدن را حفظ کنید.



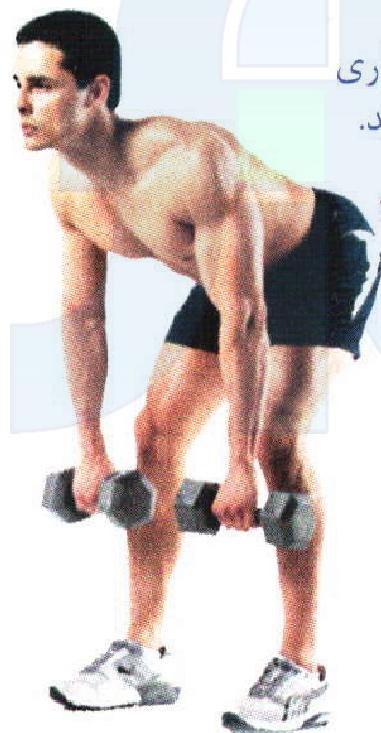


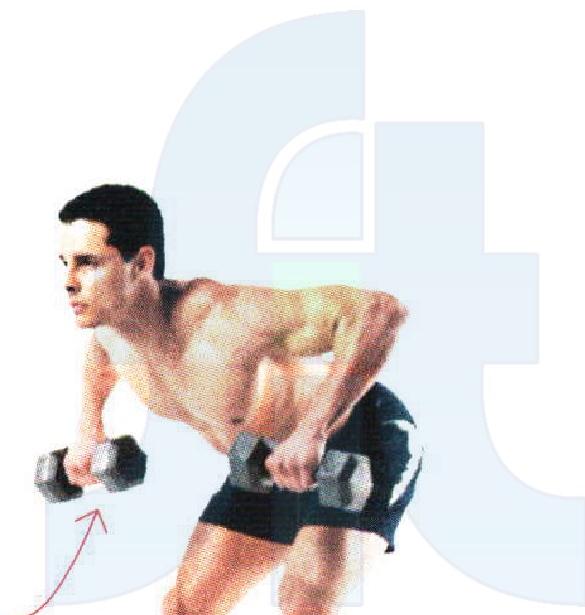
وزنه‌ها را بدون  
حرکت دادن  
بالاتنه، به سمت  
بالا ببرید.



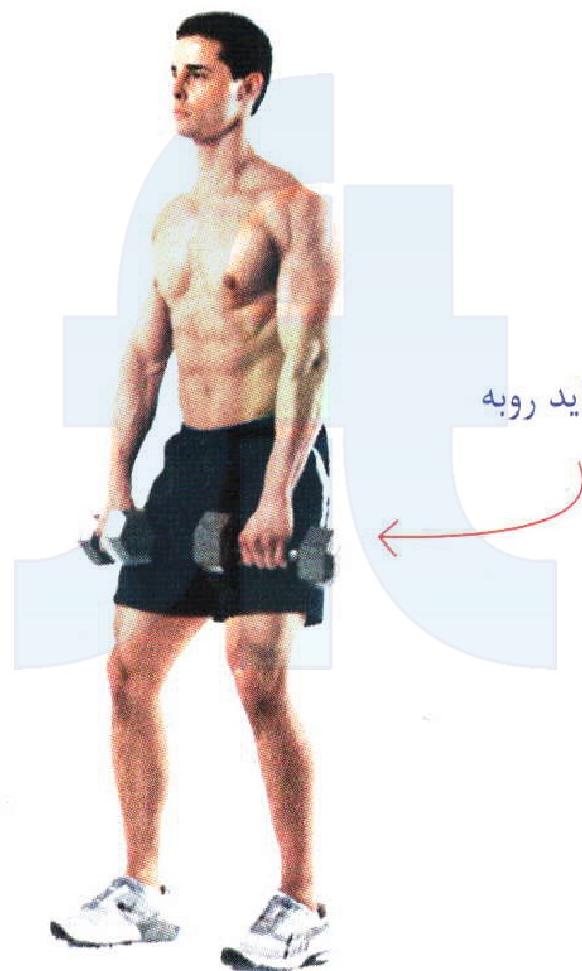
کف دستان باید رو به  
ران ها باشد.

فرم صحیح نگهداری  
بدن را حفظ کنید.





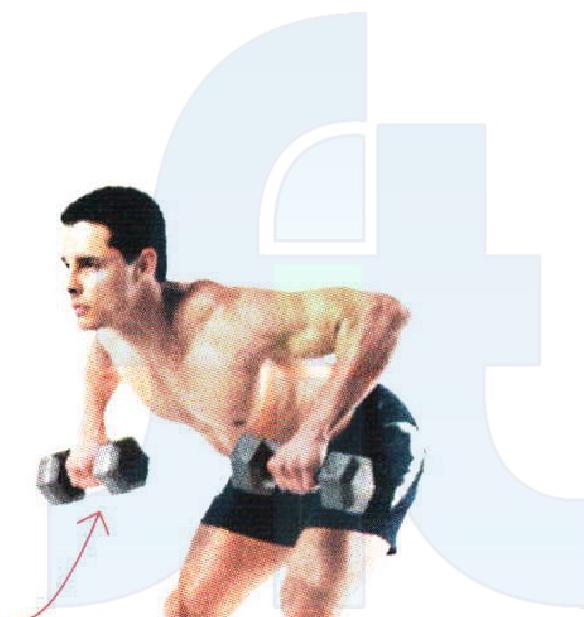
وزنه‌ها را بدون  
حرکت دادن  
بالاتنه، به سمت  
بالا ببرید.



کف دستان باید رو به  
ران ها باشد.

فرم صحیح نگهداری  
بدن را حفظ کنید.





وزنه‌ها را بدون  
حرکت دادن  
بالاتنه، به سمت  
بالا ببرید.



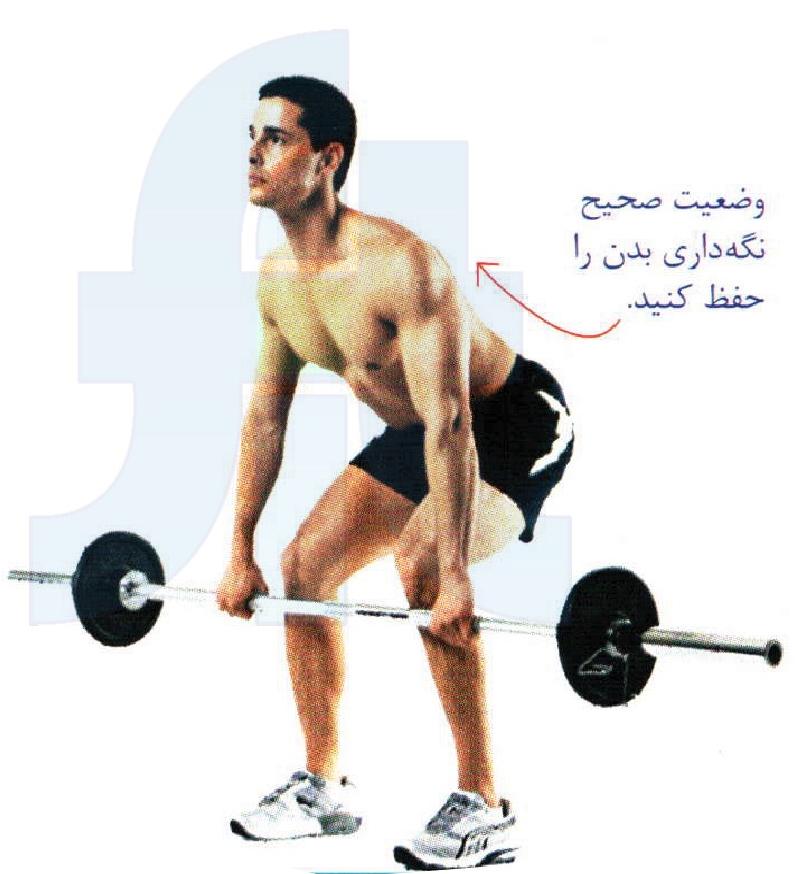
تمرین کشش هیپ به ران  
تکرار 12 شست  
%80-70 ضرب آهنج  
0/2 ست 4  
استراحت 60-90 ثانیه توجیهات سوپر ست





تمرین شاگ  
نکار 12 شست %80-70  
ست 4 ضرب آهنج 0/2  
استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

وضعیت صحیح  
نگهداری بدن را  
حفظ کنید.





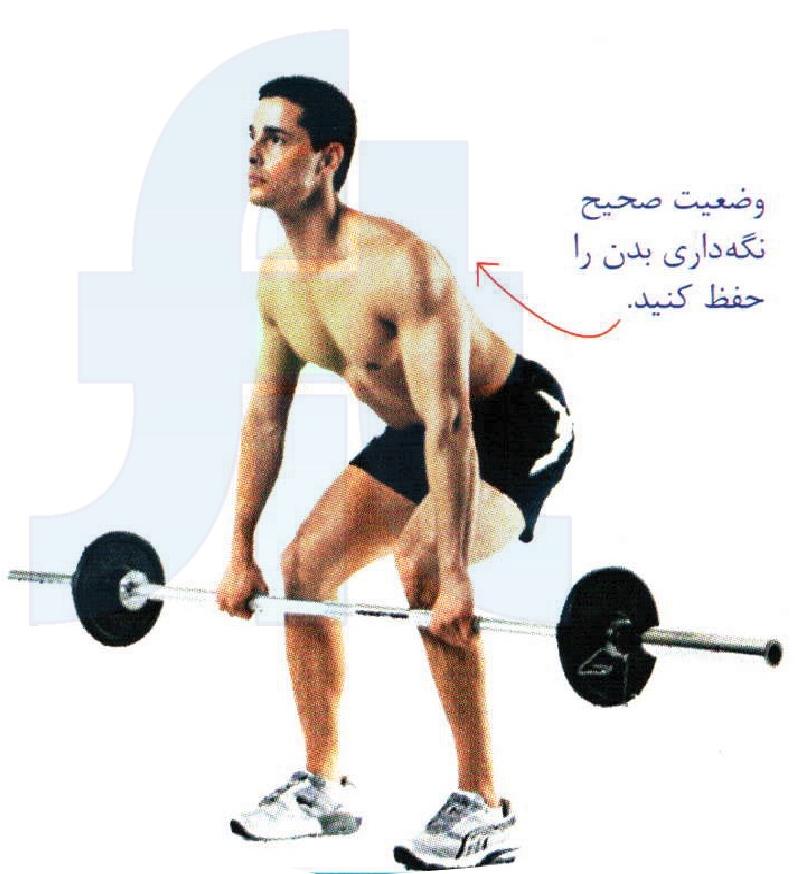
دستانتان باید صاف و  
کشیده باشند.

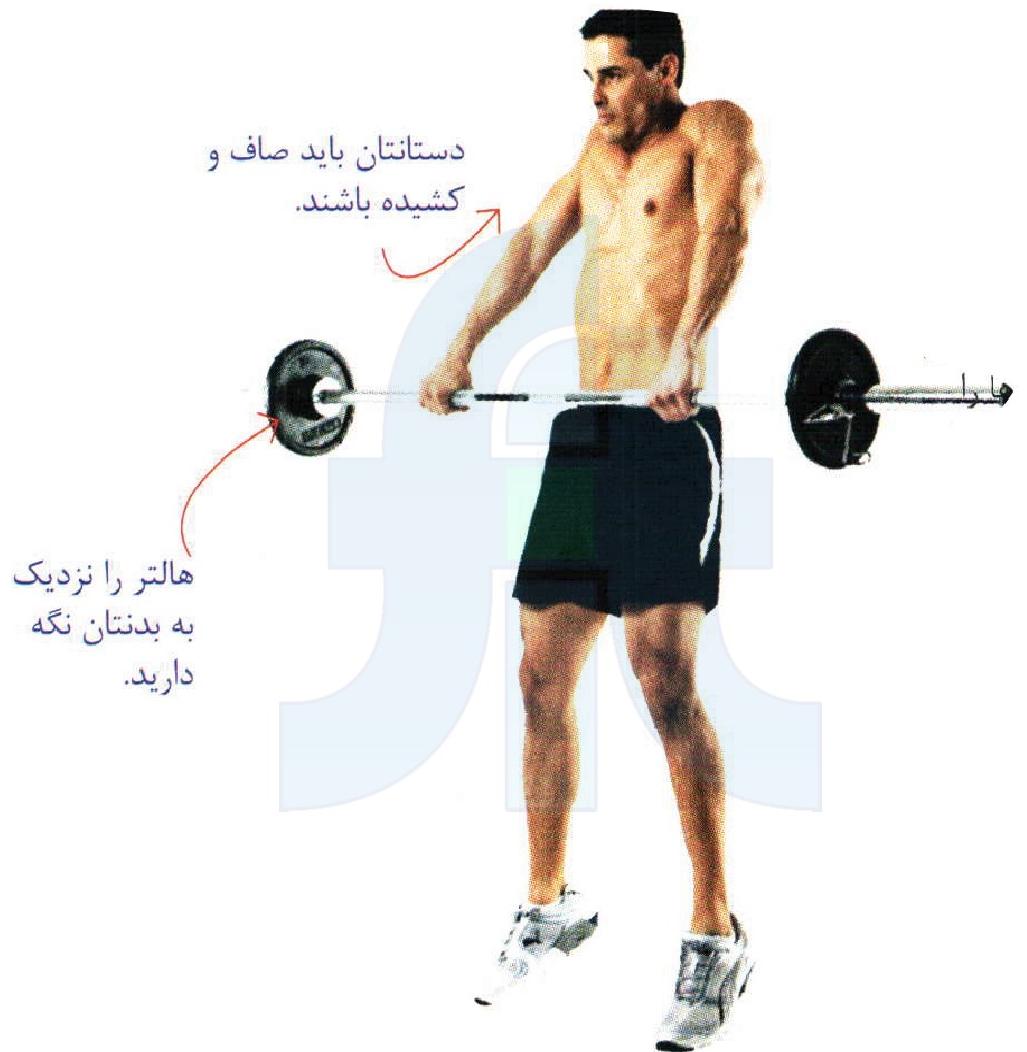
هالتر را نزدیک  
به بدنتان نگه  
دارید.



تمرين شرائط  
نکار 12 شدت %80-70  
ست 4 ضرب آهنگ 0/2  
استراحت 60-90 ثانية توضیح سویر ست

وضعیت صحیح  
نگهداری بدن را  
حفظ کنید.





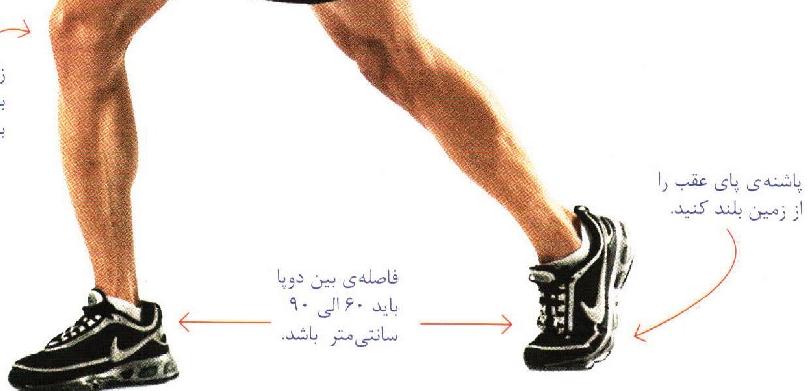
شانه را به سمت پشت  
کشیده و هالتر را روی  
آنها قرار دهید.



عضلات شکمتان  
را منقبض کنید.



زانوی جلویی شما  
باید تا حدودی خم  
باشد.



فاصله بین دو پا  
باید ۶۰ الی ۹۰  
سانتی متر باشد.

پاشنه های پای عقب را  
از زمین بلند کنید.

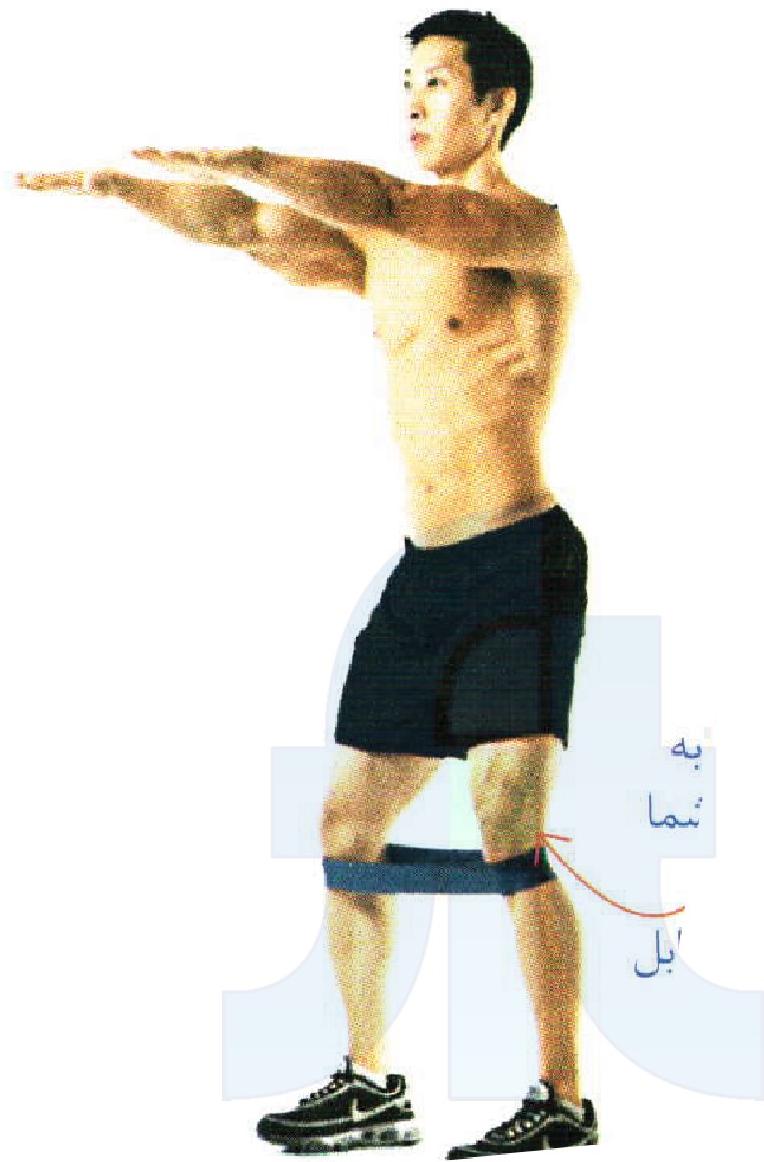


بالا تنه را تا حد ممکن  
صاف نگه دارید

قوس طبیعی کمرتان را  
حفظ کنید.



زانویتان باید تا نزدیکی  
لمس زمین پایین  
بیايد.



اگر در طول تمرین زانوهای شما سمت داخل بیفتد، عضلات ران ن ضعیف هستند. خبر خوب: شما با فشار زانوها به سمت خارج و در مقا کش می توانید این عضلات مهم را فعال کرده و آنها را تقویت سازید.

زانوها را در  
مرکز پاها نگه  
دارید.

