

اطلاعات ورزشکار

ورزشکار گرامی چندمین بار است که از اینستاگرام آقای بدنساز برنامه می‌گیرید؟	بیش از یک بار
نام و نام خانوادگی	آقای بدنساز
سن	۳۹
قد	۱۷۸
وزن	۸۸
چند روز در هفته زمان تمرین دارید؟	۴
محل تمرین	منزل
در منزل چه تجهیزاتی برای تمرین دارید؟ دمبل	دمبل
در منزل چه تجهیزاتی برای تمرین دارید؟ کش	کش
ساعت تمرین	بعد از ظهر
سابقه تمرینی	بیش از ۲ سال
آیا سابقه بیماری یا مشکلات حرکتی دارید؟	خیر
هدف شما از دریافت برنامه: عضله‌سازی و افزایش وزن	عضله‌سازی و افزایش وزن
آیا مایل به مصرف مکمل هستید؟	بله
آیا به ماده‌ی غذایی خاصی حساسیت دارید؟	خیر
عکس بدون صورت از روبرو: فایل #۱	-
عکس بدون صورت از پهلو: فایل #۱	-
برنامه را در کجا برای شما ارسال کنیم؟	تلگرام
آدرس «ایمیل» خود را وارد کنید	Mrbadansaz
قصد خرید چه برنامه‌ای را دارید؟ پکیج کامل	پکیج کامل
شناسه ورود	۵۲۴۱
تاریخ و ساعت ثبت اطلاعات	۱۴۰۴-۰۸-۱۴ ۰۴:۴۰



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

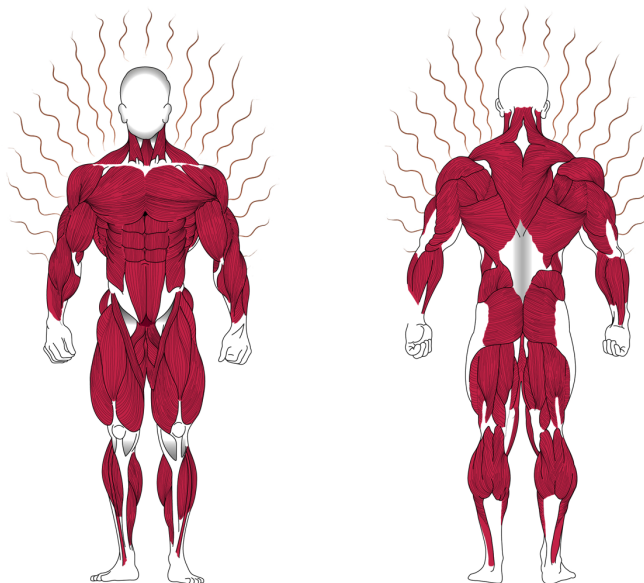
آقای بدنساز

ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



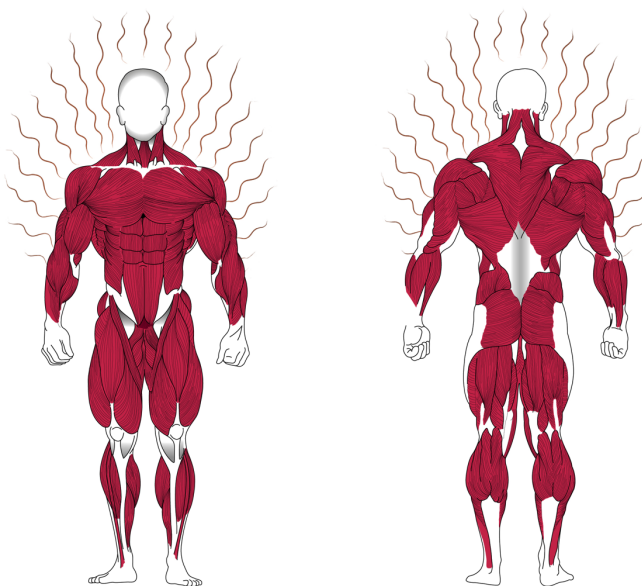
گرم کردن ۱

اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
پیاده روی	Walking	۱	دقیقه ۵	-
کشش چرخشی گردن	Rotating Neck Stretch	۱	۱۰	-
کشش چرخشی گردن	Neck Circle Stretch	۱	۱۰	-
چرخش بازو	Arm Circles	۱	۱۰	-
کشش پویای کمر	Dynamic Back Stretch	۱	۱۰	-
چرخش جانبی شانه	Shoulder Lateral Rotation	۱	۱۲	-
چرخش بازو از آرنج	Circles Elbow Arm	۱	۱۰	-
چرخش آرنج در حالت ایستاده	Standing Elbow Circle	۱	۱۰	-
چرخش مچ	wrist-circles	۱	۱۰	-
فلکشن کمر	Spine Lumbar Flexion	۱	۱۰	-
چرخش کمر	Spine Lumbar Rotation	۱	۱۰	-



گرم کردن ۲

اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
پیاده روی	Walking	۱	دقیقه ۵	-
کشش چرخشی گردن	Rotating Neck Stretch	۱	۱۰	-
کشش چرخشی گردن	Neck Circle Stretch	۱	۱۰	-
چرخش بازو	Arm Circles	۱	۱۰	-
کشش پویای کمر	Dynamic Back Stretch	۱	۱۰	-
چرخش جانبی شانه	Shoulder Lateral Rotation	۱	۱۲	-
چرخش بازو از آرنج	Circles Elbow Arm	۱	۱۰	-
چرخش آرنج در حالت ایستاده	Standing Elbow Circle	۱	۱۰	-
چرخش مچ	wrist-circles	۱	۱۰	-
فلکشن کمر	Spine Lumbar Flexion	۱	۱۰	-
چرخش کمر	Spine Lumbar Rotation	۱	۱۰	-
اسکات با وزن بدن	Bodyweight Squat	۱	۱۰	-



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



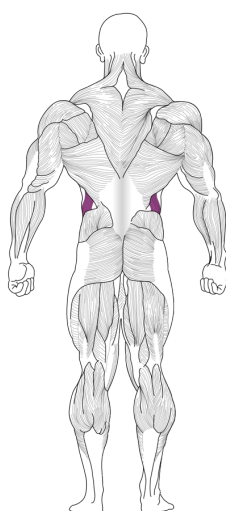
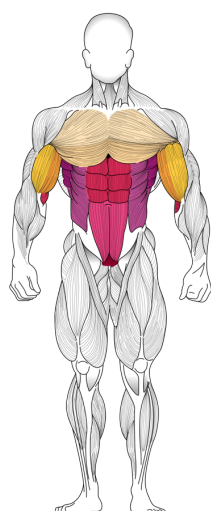
mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



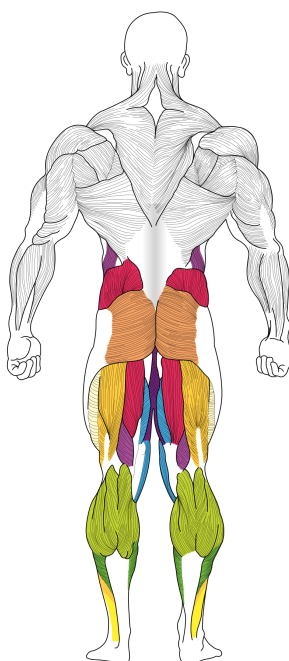
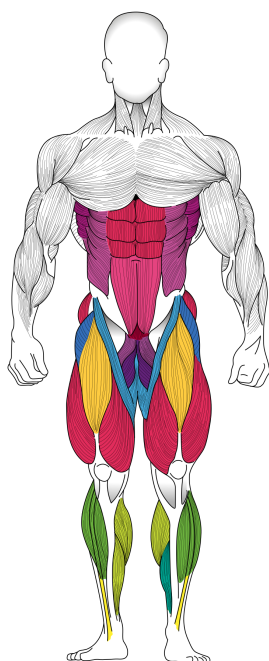
پروتکل گرم کردن ۱				
اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
پرس سینه با دمبل روی زمین	Dumbbell Floor Press	۳	۱۲-۱۲	۹۰-۱۲۰
فلای سینه با دمبل روی زمین + پرس سینه چکشی با دمبل روی زمین	Dumbbell Floor Fly + Dumbbell Lying on Floor Hammer Press	۳	۱۰ + ۱۰	۶۰-۹۰
پرس سینه تک دست با دمبل روی زمین	Dumbbell Single Arm Floor Press	۳	۱۰	۶۰-۹۰
شنا سوئدی	Push Up	۳	ناتوانی	۶۰-۹۰
جلو بازو چکشی با دمبل	Dumbbell Hammer Curl	۳	۱۰	۶۰-۹۰
جلو بازو با کشش دمبل	Dumbbell Drag Bicep Curl	۳	۱۰	۶۰-۹۰
جلو بازو دمبل متناوب	Dumbbell Alternate Biceps Curl	۳	۱۰	۶۰-۹۰
جلو بازو مچ روی نیمکت با دمبل	dumbbell-over-bench-wrist-curl	۳	۱۲	۶۰-۹۰
مچ تک دست با دمبل	Dumbbell One Arm Wrist Curl	۳	۱۲	۴۵-۶۰
کرانچ روی زمین	crunch-floor-female	۳	۱۲	۶۰-۹۰
کرانچ پهلو روی زمین	Oblique Crunches Floor	۳	۱۲	۴۵-۶۰
پیاده روی	Walking	۱	دقیقه ۵	-



حضور و غیاب جلسه ۱	
هفته ۱	☐
هفته ۲	☐
هفته ۳	☐
هفته ۴	☐



پروتکل گرم کردن ۲				
اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
اسکات با وزن بدن	Bodyweight Squat	۳	۱۵	۶۰-۹۰
اسکات گابلت با دمبل	Dumbbell Goblet Squat	۳	۱۵	۶۰-۹۰
لانچ کششی با وزنه	Weighted Stretch Lunge	۳	هر پا ۱۰	۹۰
لانچ از پهلو	Side Lunge	۳	هر پا ۱۰	۶۰
پل باسن با دمبل	Dumbbell Glute Bridge	۳	۱۲	۶۰-۹۰
فلکشن پشت پا	Ankle Dorsal Flexion	۳	۱۵	۳۰
ساق پا از لبه با حمایت صندلی + ساق پا نشسته با دمبل	Deficit Calf Raise with Chair Support + Dumbbell Seated Calf Raise	۳	۱۵ + ۱۵-۲۰	۶۰
پلانک جانبی با بلند کردن باسن	side-plank-glute-raise-female	۳	هر ۸ طرف	۶۰-۹۰
پلانک	Front Plank	۳	۳۰-۶۰	۴۵-۶۰
پیاده‌روی	Walking	۱	دقیقه ۵	-



حضور و غیاب جلسه ۲	
هفته ۱	☐
هفته ۲	☐
هفته ۳	☐
هفته ۴	☐



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



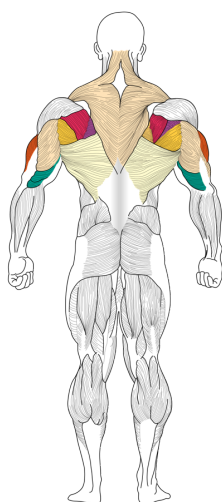
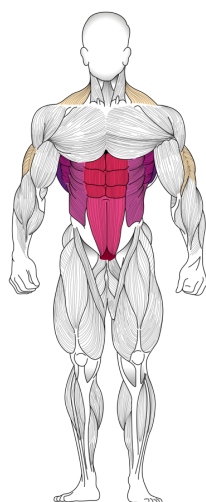
mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



پروتکل گرم کردن ۱				
اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
زیربغل دمبل تک خم	Dumbbell Bent Over Row	۴	۱۰	۶۰-۹۰
زیربغل سر شانه با کش	Band Rear Delt Row	۴	۱۵	۶۰-۹۰
سوپرمن	Superman	۳	۱۰	۴۵-۶۰
پشت بازو خوابیده تک دست با دمبل	Dumbbell Lying Single Extension	۳	۱۲	۶۰-۹۰
پشت بازو خوابیده با دمبل	Dumbbell Lying Triceps Extension	۳	۱۲	۶۰-۹۰
پشت بازو نشسته با دمبل شنا الماسی +	Dumbbell Seated Triceps Extension + Diamond Push Up	۳	۱۲ + ۱۰	۶۰-۹۰
کشش کمر خم نشسته	Sitting Bent Over Back Stretch	۵	ثانیه در بخش ۵ کشش	۱۵-۲۰
کشش کمر درازکش	Lying Lower Back Stretch	۳	۱۰	۱۵-۳۰
فلکشن کمر	Spine Lumbar Flexion	۳	۸	۳۰
کوهنورد روی نیمکت	Mountain Climber over Bench	۳	هر پا ۱۰	۳۰
لانچ کوهنورد	Mountain Climber Lunge	۳	۱۰	۴۵
پیاده روی	Walking	۱	دقیقه ۵	-



حضور و غیاب جلسه ۳	
هفته ۱	☐
هفته ۲	☐
هفته ۳	☐
هفته ۴	☐



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



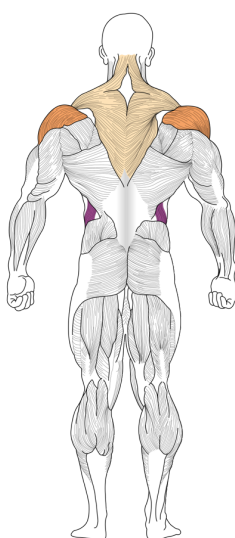
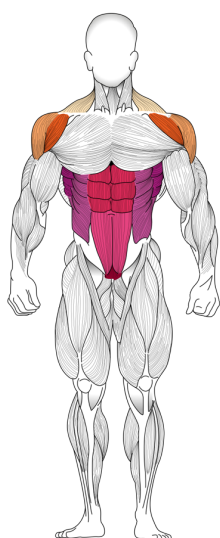
mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه ای ، برنامه حرفه ای



پروتکل گرم کردن ۱				
اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
نشر جانب با بازوی خم ایستاده با دمبل	Dumbbell Standing Bent Arm Lateral Raise	۳	۱۲	۶۰
نشر از جلو متناوب با دمبل	Dumbbell Alternate Front Raise	۳	۱۰	۶۰
نشر از جلو با کش	Band Front Raise	۳	۱۲	۴۵
نشر خم با دمبل	Dumbbell Rear Delt Fly	۳	۸	۶۰-۹۰
شراگ با دمبل	Dumbbell Shrug	۳	۱۵	۶۰-۹۰
نشر از جانب نشسته با دمبل	Dumbbell Seated Lateral Raise	۴	۸-۱۵	۶۰-۹۰
شراگ با کش	Band Shrug	۳	۱۰	۴۵-۶۰
حرکت معکوس شکم	Bottoms Up	۳	۱۰	۶۰
کرانچ فعال سازی عضله مستقیم شکمی + کشش شکم دمر + کشش گربه-گاو	Lying Rectus Abdominis Activation Crunch + Lying Prone Abdominal Stretch + Cat Cow Stretch	۳	۱۵ + ۱۰ ثانیه ۵+	۳۰
پلانک عنکبوتی	Spider Plank	۳	هر پا ۵	۶۰
پیاده روی	Walking	۱	دقیقه ۵	-



حضور و غیاب جلسه ۴

هفته ۱	☐
هفته ۲	☐
هفته ۳	☐
هفته ۴	☐



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

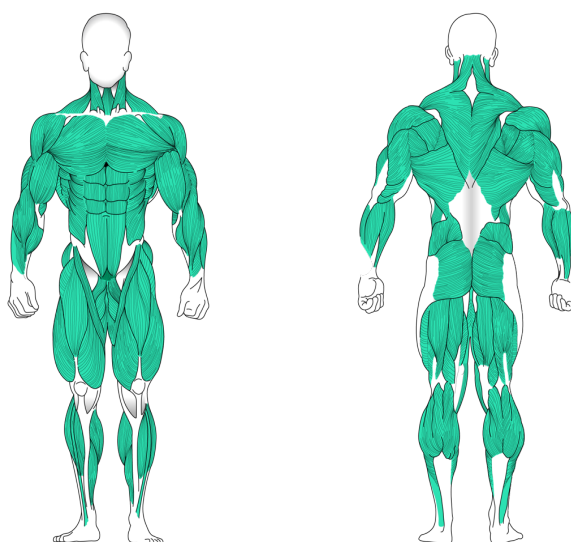
آقای بدنساز

ورزشکار حرفه ای ، برنامه حرفه ای



حرکات اصلاحی (هفته‌ای دو مرتبه)

اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
تاک چانه مقابل دیوار	Chin Tuck against the Wall	۵	۱۰ ثانیه	۴۵
چین تاک نشسته نسخه دوم	seated-chin-tuck-version-۲	۵	۱۲ ثانیه	۳۰-۶۰
کشش گردن با فلکشن به جلو	forward-flexion-neck-stretch	۴	۵ ثانیه	۳۰-۶۰
کشش گردن از پهلو	Side Neck Stretch	۳	۵ ثانیه	۳۰
کشش گردن به عقب و پهلو	Extension and Inclination Neck Stretch	۳	۵ ثانیه هر طرف	۳۰
کشش چرخشی کمر ایستاده با دست بالا	Standing Reach Up Back Rotation Stretch	۴	۵ ثانیه هر طرف	۳۰
کشش سینه در چهارچوب در	Doorway Chest Stretch	۴	۵ ثانیه	۱۵-۳۰
کشش همسترینگ تک پا نشسته	Seated Single Leg Hamstring Stretch	۴	۱۰ ثانیه هر پا	۱۵
کشش به جلو خم شده	Lean Forward Stretch	۳	۱۵-۳۰ ثانیه	۱۰-۱۵
کشش لگن حالت کبوتر	Pigeon Hip Stretch	۴	۱۰ ثانیه هر طرف	۳۰
چرخش لگن ایستاده	Standing Hip Circle	۲	دور ۱۰	۳۰
پل باسن	Hip Raise Bridge	۳	۱۰	۴۵-۶۰



 @mrbadansaz

 t.me/mrbadansaz1

 mrbadansaz.ir

آقای بدنساز
ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



توصیه‌های مربی

- مدت زمان این برنامه ۱ ماه است (بعد از یک ماه بدن به تمرین عادت می‌کند و رشد و تغییرات بدنی شما کاهش می‌یابد و بنابراین، باید برنامه را تغییر داد تا این روند پیشرفت تداوم داشته باشد و بدن استوپ نکند)
- برنامه تمرینی فوق با توجه به اهداف و شرایط فعلی شما طراحی شده است
- لطفاً قبل از شروع تمرینات، برنامه گرم کردن را کامل دهید
- بین هر ست، زمان استراحت ذکر شده را رعایت کنید
- در صورت احساس درد غیرطبیعی، تمرین را متوقف کنید
- اگر احساس خستگی مفرط، سرگیجه یا درد ماندگار داشتید، استراحت کنید و فشار رو کم کنید
- برای هر حرکت، فرم صحیح را از طریق لینک‌های آموزشی مشاهده کنید
- هنگام انقباض عضلانی، نفس خود را تخلیه کنید و هنگام کشش یا آزاد شدن عضله از انقباض، نفس بگیرید. مثلاً در حرکت اسکات، وقتی پایین می‌روید نفس بگیرید و وقتی بالا می‌آیید نفس خود را تخلیه کنید
- همیشه کیفیت اجرای حرکت رو به مقدار وزنه ترجیح بدهید
- به تدریج وزنه‌ها را افزایش دهید. یک‌باره وزنه را سنگین‌تر نکنید تا از آسیب جلوگیری شود
- در حرکاتی که تعداد تکرار به صورت بازه‌ای (مثلاً ۱۰-۱۲) نوشته شده است، باید وزنه‌ای انتخاب کنید که بتوانید حداقل ۱۰ تکرار و حداکثر ۱۲ تکرار از حرکت را انجام دهید
- در حرکتهای سوپرست که با علامت + از هم جدا شده‌اند، هر حرکت ست و تکرار مخصوص به خود را دارد. یعنی تعداد ست و تکرار نوشته شده در سمت راست، به حرکت سمت راست یا همان حرکت اول تعلق دارد و تعداد ست و تکرار نوشته شده در سمت چپ، به حرکت سمت چپ یا همان حرکت دوم مربوط می‌شود. مثال: پرس سینه هالتر + قفسه سینه دمبل (۳×۱۲ + ۳×۸) یعنی سه ست ۱۲ تکراری برای حرکت پرس سینه هالتر و سه ست ۸ تکراری برای حرکت قفسه سینه دمبل که باید پشت سر هم و با کمترین استراحت از یکدیگر انجام شوند.
- اگر به هر دلیلی نتوانستید یکی از جلسات تمرینی را انجام دهید، لازم نیست آن را جبران کنید. فقط از آن جلسه عبور کرده و جلسه‌ی بعدی را طبق برنامه ادامه دهید تا نظم و روند اصلی تمرین شما حفظ شود.



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه‌ای، برنامه حرفه‌ای



- روزهای انجام برنامه‌ی تمرینی کاملاً به انتخاب و شرایط شما بستگی دارد؛ می‌توانید در هر روزی که برایتان مناسب‌تر است تمرینات را انجام دهید. تنها نکته‌ی مهم این است که تمامی جلسات تمرینی هر هفته به‌صورت کامل انجام شوند تا پیوستگی و اثربخشی برنامه حفظ شود.
- حرکات اصلاحی را باید با تمرکز، دامنه‌ی کنترل‌شده و بدون درد انجام دهید. به این معنا که دامنه‌ی حرکتی و سرعت اجرای حرکت باید به‌گونه‌ای باشد که در ناحیه‌ی کمر یا سایر بخش‌های بدن، هیچ‌گونه احساس دردی نداشته باشید. احساس فشار روی عضلات طبیعی است، اما بروز درد در مفاصل، کمر یا سایر نواحی نشانه‌ی اجرای نادرست حرکت است و در این صورت باید حرکت را با تمرکز بیشتر یا با دامنه‌ی حرکتی محدودتر انجام دهید.
- ترجیحاً حرکات اصلاحی را روی تشکی نرم انجام دهید تا به مفاصل بدن فشاری وارد نشود.
- همچنین توجه داشته باشید که بنده هر هفته از شما درباره‌ی روند اجرای برنامه تمرینی بازخورد خواهم گرفت. بنابراین، لطفاً تا حد امکان به برنامه تمرینی پایبند باشید تا بتوانیم بهترین نتیجه را در کنار هم به‌دست آوریم.



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



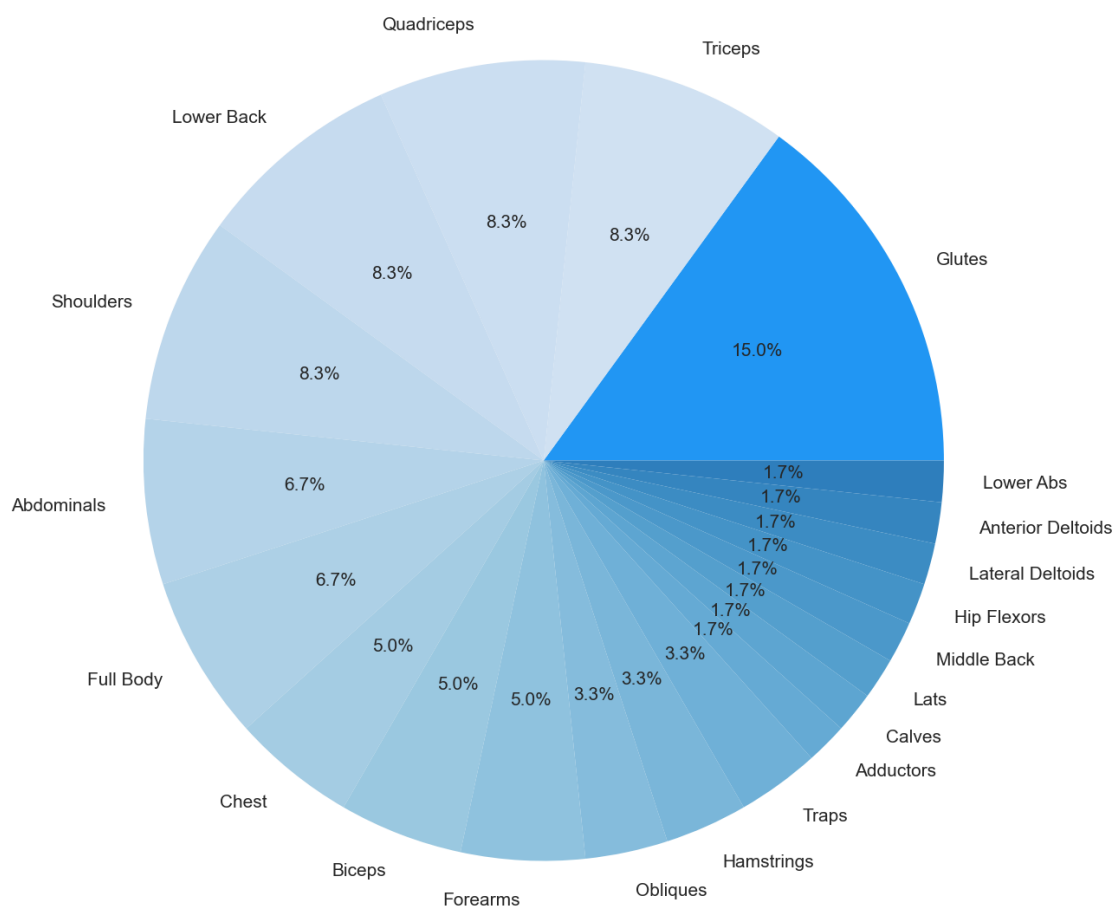
mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



توزیع فشار برنامه روی گروه‌های عضلانی



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



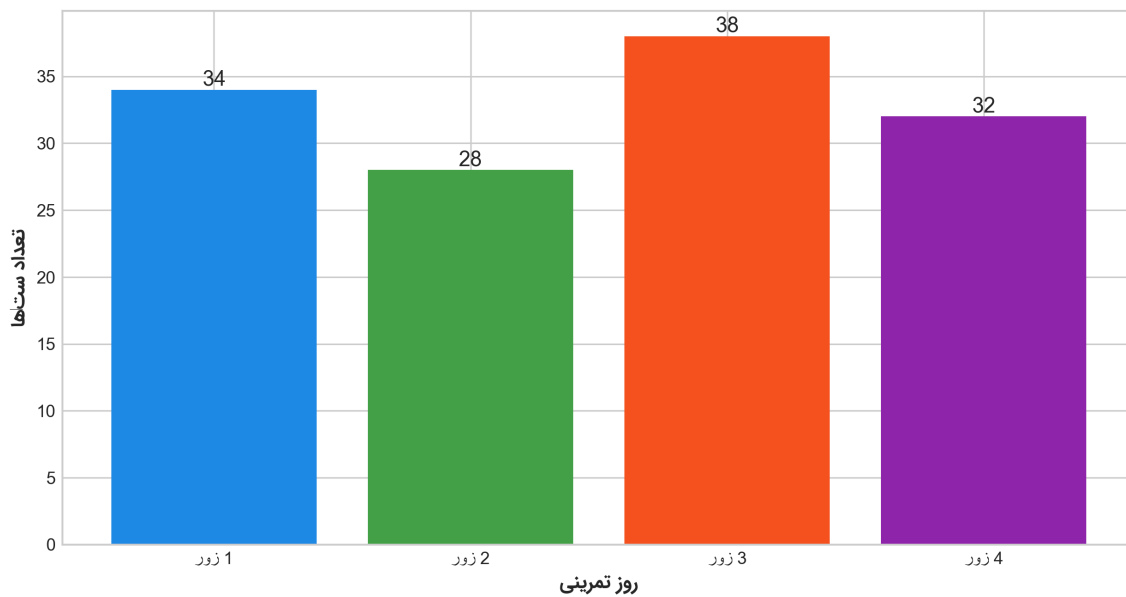
mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

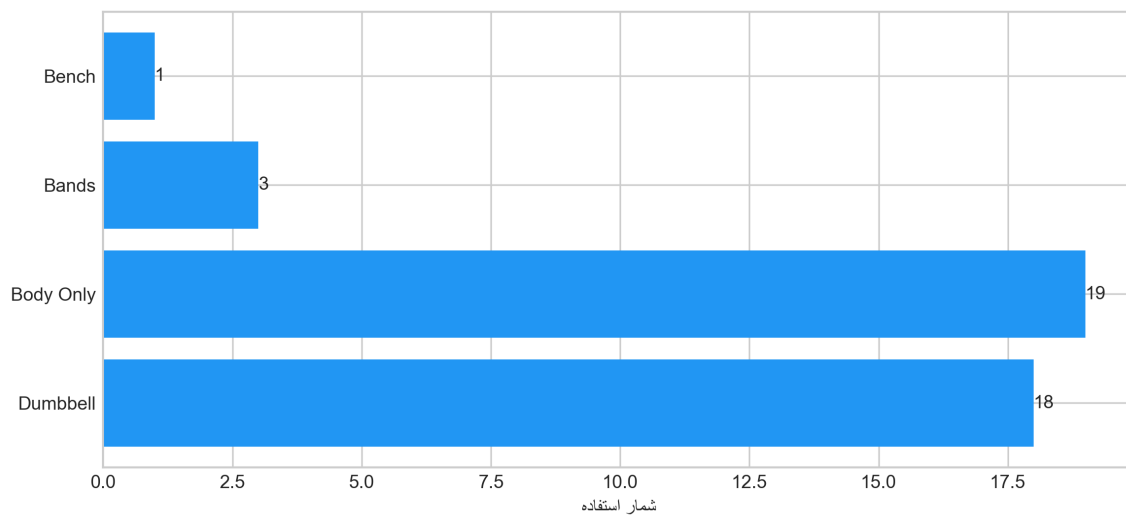
ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



حجم تمرینی روزانه



تحلیل ابزارهای مورد استفاده



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

آقای بدنساز
ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



پیگیری پیشرفت وزنه‌ها در ۴ هفته

لطفاً در هر ستون مقدار وزنه‌ای را که توانستید با آن تعداد تکرار مورد نظر را در ست آخر انجام دهید به کیلوگرم بنویسید (مثلاً: پرس سینه - ۱۰۰ کیلوگرم). در حرکت‌هایی که با وزن بدن انجام می‌شوند مانند شنا یا اسکات با وزن بدن فقط تعداد تکرار یا مدت زمان انجام حرکت را در ست آخر وارد کنید (مثلاً: اسکات با وزن بدن - ۱۲ تکرار یا پلانک - ۳۰ ثانیه). همچنین در حرکت‌های هوازی مدت زمان انجام تمرین را به دقیقه ثبت نمایید (مثلاً: تردمیل - ۱۰ دقیقه).

نمونه‌ای از نحوه ثبت و پیگیری

اسم حرکت	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
پرس سینه	کیلوگرم ۸۰	کیلوگرم ۸۵	کیلوگرم ۹۰	کیلوگرم ۹۵
اسکات با وزن بدن	تکرار ۱۲	تکرار ۱۵	تکرار ۱۸	تکرار ۲۰
پلانک	ثانیه ۳۰	ثانیه ۴۵	ثانیه ۶۰	ثانیه ۷۵
تردمیل	دقیقه ۱۰	دقیقه ۱۲	دقیقه ۱۵	دقیقه ۱۸
ددلیفت	کیلوگرم ۷۰	کیلوگرم ۷۵	کیلوگرم ۸۰	کیلوگرم ۸۵
شنا	تکرار ۱۰	تکرار ۱۲	تکرار ۱۵	تکرار ۱۸
بارفیکس	تکرار ۵	تکرار ۶	تکرار ۸	تکرار ۱۰
دوچرخه ثابت	دقیقه ۲۰	دقیقه ۲۲	دقیقه ۲۵	دقیقه ۲۸



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه‌ای ، برنامه حرفه‌ای



اسم حرکت	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
پرس سینه با دمبل روی زمین				
فلای سینه با دمبل روی زمین				
پرس سینه چکشی با دمبل روی زمین				
پرس سینه تک دست با دمبل روی زمین				
شنا سوئدی				
جلو بازو چکشی با دمبل				
جلو بازو با کشش دمبل				
جلو بازو دمبل متناوب				
جلو بازو مچ روی نیمکت با دمبل				
مچ تک دست با دمبل				
کرانچ روی زمین				
کرانچ پهلوی روی زمین				
پیاده روی				



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه ای ، برنامه حرفه ای



اسم حرکت	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
اسکات با وزن بدن				
اسکات گابلت با دمبل				
لانچ کششی با وزنه				
لانچ از پهلو				
پل باسن با دمبل				
فلکشن پشت پا				
ساق پا از لبه با حمایت صندلی				
ساق پا نشسته با دمبل				
پلانک جانبی با بلند کردن باسن				
پلانک				
پیاده روی				



اسم حرکت	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
زیربغل دمبل تک خم				
زیربغل سر شانه با کش				
سوپرمن				
پشت بازو خوابیده تک دست با دمبل				
پشت بازو خوابیده با دمبل				
پشت بازو نشسته با دمبل				
شنا الماسی				
کشش کمر خم نشسته				
کشش کمر درازکش				
فلکشن کمر				
کوهنورد روی نیمکت				
لانچ کوهنورد				
پیاده روی				



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

آقای بدنساز
ورزشکار حرفه ای ، برنامه حرفه ای



اسم حرکت	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴
نشر جانب با بازوی خم ایستاده با دمبل				
نشر از جلو متناوب با دمبل				
نشر از جلو با کش				
نشر خم با دمبل				
شراگ با دمبل				
نشر از جانب نشسته با دمبل				
شراگ با کش				
حرکت معکوس شکم				
کرانچ فعال سازی عضله مستقیم شکمی				
کشش شکم دمر				
کشش گربه-گاو				
پلانک عنکبوتی				
پیاده روی				



@mrbadansaz



t.me/mrbadansaz1



mrbadansaz.ir

آقای بدنساز
ورزشکار حرفه ای ، برنامه حرفه ای

