

A photograph of a muscular man's torso, showing his chest and abdominal muscles. A semi-transparent anatomical overlay of muscles is visible, showing the internal structure of the muscles in shades of red and pink. The background is a solid light blue color.

TRAINING

برنامه تمرینات شکم

مجله علوم ورزشی

نویسنده و طراح برنامه:

دکتر علیرضا امانی

آدرس وب سایت

www.dralireza.ir

insta: @dralireza.ir

این برنامه در دو بخش آماده شده است.

بخش اول شامل این کتاب است که در ۱۰۰ صفحه تهیه شده است. این کتاب به صورت مستقل بوده و شما میتوانید به صورت مستقل از آن استفاده فرمائید.

بخش دوم شامل آموزش آنلاین همراه با فیلم حرکات میباشد که از طریق سایت قابل دسترس میباشد.

همچنین شما میتوانید در هر مرحله از طریق سایت از پشتیبانی دکتر امانی در برنامه تمرینی خود استفاده فرمائید.

این برنامه بر اساس اصول علمی و به صورت کاربردی و بر پایه علم فیزیولوژی ورزشی و علم تمرین تدوین شده است.

این برنامه از قوی ترین برنامه های تمرینات عضلات شکم در دنیا میباشد.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به وب سایت دکتر علیرضا میباشد. فوادمشند است از کپی کردن آن بپرهیزید.

مقدمه:

یکی از معضلاتی که انسان ماشینی را به فود درگیر نموده است، مشکلاتی میباشد که در نتیجه کم تمرکی به سراغ بشر آمده است. چاقی، عدم تناسب اندام، افسردگی ناشی از ناهنجاری های بدنی و نیز مشکلات قلبی و عروقی و دردهای مفاصل همچون آرتروز به همراه موارد بسیاری دیگر، به کابوسی برای بشر قرن بیست و بیست و یک تبدیل شده است. به هر اندازه که زندگی بشر در اثر ورود فناوری بهبود یافته است به همان اندازه نیز از تمرک انسان کاسته شده است. در برنامه ای که امروز قصد معرفی آن به شما را داریم سعی شده است تا به صورت علمی و کاربردی به شما کمک گردد تا بر مشکلاتی که بر اثر کم تمرکی به سراغ شما می آید غلبه نمائید.

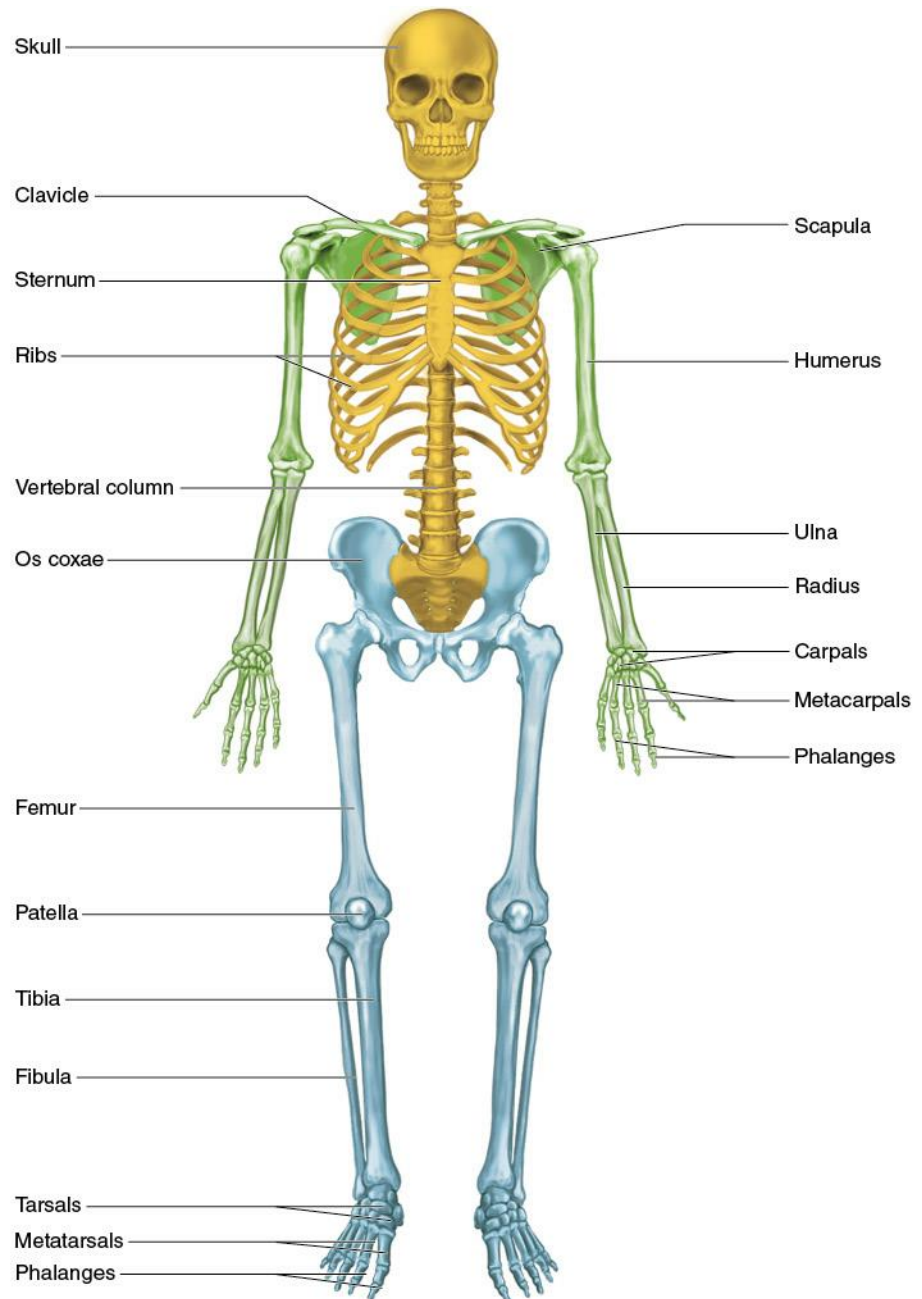
افزایش میزان مصرف کالری مواد غذایی و در کنار آن کاهش در میزان کالری فعالیتی موجب آن شده است که افراد به سمت اضافه وزن پیش روند. به ازای هر ۳۵۰۰ کیلو کالری که بدن شما مازاد استفاده میکند به میزان تقریبی نیم کیلو گرم به وزن بافتهای ذخیره ای چربی افزوده میشود. اغلب انسانها بیشترین چربی ذخیره ای فود را در نامیه شکم یا باسن دارند و مابقی چربی در سایر بخشهای بدن اما در مجم کمتر ذخیره میگردند. اغلب آقایان بیشترین چربی را در نامیه شکم و پهلو و بانوان بیشتر چربی را در نامیه باسن و پهلو ها ذخیره میکنند. برای اینکه یک تقریب درست از وضعیت فعالیت های بدنی و کالری مصرفی فود داشته باشید بهتر است که بدانید یک عدد سبب در حدود ۷ کیلو کالری و یک لیوان نوشابه مدود ۱۶۰ کیلو کالری برای شما انرژی فواید داشت. از آن طرف نیم ساعت ورزش مداوم شدید تقریباً ۳۵۰ کیلو کالری نیاز به انرژی دارد. البته این میزان کالری با توجه به جنسیت و سطح فعالیت و قد و وزن تفاوت هایی نیز فواید داشت. امروز قصد نداریم به مبانی علوم فیزیولوژی ورزشی بپردازیم تنها نیاز دانستیم تا اطلاعاتی چند در این زمینه در اختیار شما علاقمندان قرار داده باشیم.

تمرینات و تناسب اندام:

تمرینات ورزشی در دراز مدت میتوانند ذخایر چربی بدن شما را کاهش دهند. این جمله حاصل نتایج تحقیقات بیشماری است که در دهه های اخیر صورت پذیرفته است و شما میتوانید بدان اعتماد کنید. اما چگونه تمرین و نحوه اجرای برنامه نکته ای مهم میباشد که میتواند به افراد در دست یابی به یک وضعیت مناسب بدنی یاری رساند.

اغلب متاسفانه افراد بدون داشتن اطلاعات آکادمیک دست به اجرای برنامه های ورزشی میزنند و بعد از مدتی با صرف هزینه های بالا و گذاشتن وقت نه تنها به نتیجه نمیرسند بلکه سر فورده از وضعیت بدنی خود به ورزش پشت میکنند. ما سعی داریم تا با دادن یک برنامه کاملا علمی و جلوگیری از تممیل هزینه های بالا، به شما در رسیدن به یک بدن مناسب یاری نمائیم.

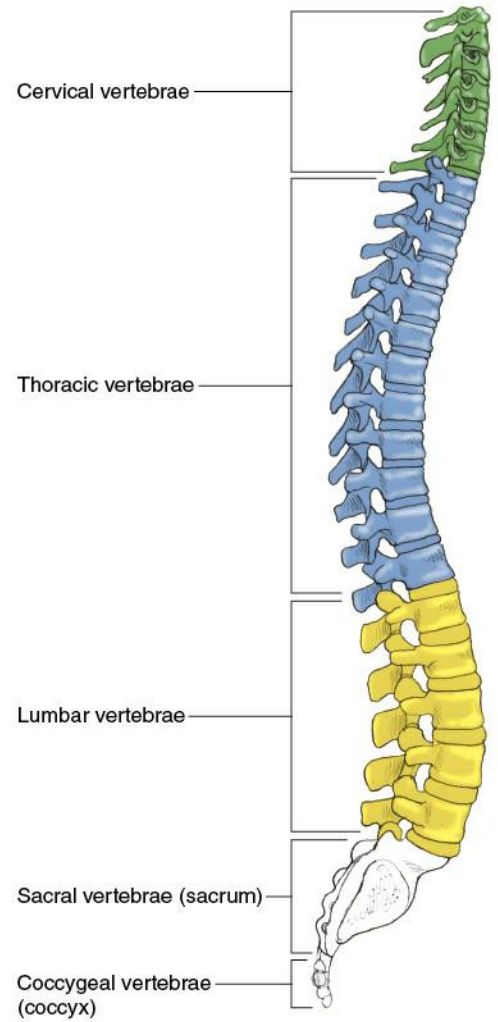
البته باید بدانید که بالاترین ثروت هر فردی میتواند سلامتی و تناسب اندام باشد و برای دستیابی و مفظ آن باید کوشا باشید. باید بدانید که برای مفظ و دست یابی به سلامت و تناسب اندام نیاز نیست که هزینه های بالایی را متقبل شوید بلکه مهمتر از هزینه، وقت، انگیزه و تلاشی است که صرف آن میکنید. اینکه اگر در منزل تردمیل با قیمت چند میلیون داشته باشید خیلی فوب است ولی بدون تردمیل و یا سایر وسایل گران و باشگاههای بسیار شیک و متی با تمرین و ممارست در منزل با مذاقل امکانات هم شما میتوانید به وضعیت فوبی دست یابید. البته ناگفته نماند در بسیاری از اوقات بسیاری از امکانات برای ورزش ها بیشتر جنبه انگیزشی دارند تا عملکردی و این در تمقیقات مختلف به اثبات رسیده است. توصیه اکید ما به شما این است که قبل از فرید هر گونه وسیله ای با دقت در مورد آن مطالعه فرمائید و صرف تبلیغ در رسانه های جمعی دلیل بر تائید یک وسیله نیست همچنان که با یک جستجوی ساده در دیتابیس های علوم ورزشی مشاهده خواهید کرد بسیاری از انواع کفشها و تجهیزات تناسب اندام کارایی کاربردی نداشته و بیشتر جنبه اقتصادی و شاید هم تزئینی دارند. برای مفظ مقوق تولید کنندگان در اینجا به شرح این دستگاهها نمیپردازیم و تنها به دادن اطلاعات کلی اکتفا میکنیم. شما میتوانید در هر زمان از طریق بفش مشاوره اختصاصی سایت و یا کلوب کاربران سوالات خود را در این زمینه ها اعلام فرمائید تا بدانها پاسخ داده شود.



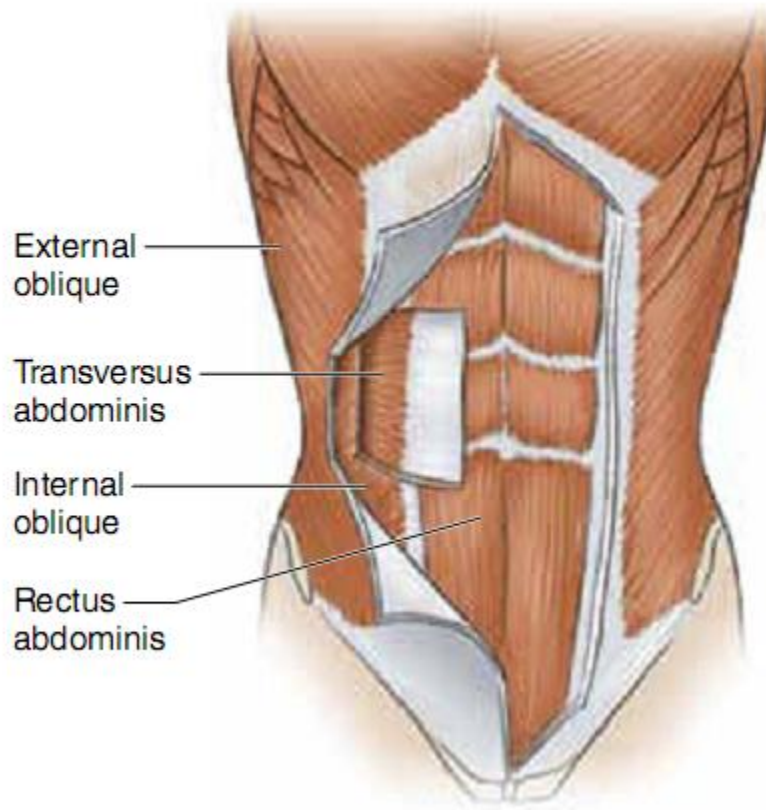
آناتومی نامیه ستون فقرات و شکم:

بدن انسان در سافتار اسکلتی در دو بخش دسته بندی میشود. اسکلت مموری و اسکلت اندامی. اسکلت مموری شامل سر، صورت ، قفسه سینه و ستون فقرات میباشد. دستها و پاها نیز جزئی از اسکلت ضنائم یا اندامها میباشد. ستون فقرات انسان در سه بخش اصلی تقسیم شده که به ترتیب در **نامیه گردن** دارای ۷ مهره میباشد که به سمت جلو ممدب یا کمانی شکل است. در **نامیه سینه** ۱۲ مهره وجود دارند که به سمت عقب کمان یا ممدب شده اند و در **نامیه کمر** ۵ مهره میباشد که به سمت جلو و شکم کمانی یا ممدب میباشد. بخش ساکروم و دنبالچه ها پایینتر بوده که تقریبا دارای وضعیت فیکس شده قرار گرفته و محل اتصال عضلات مختلف میباشد.

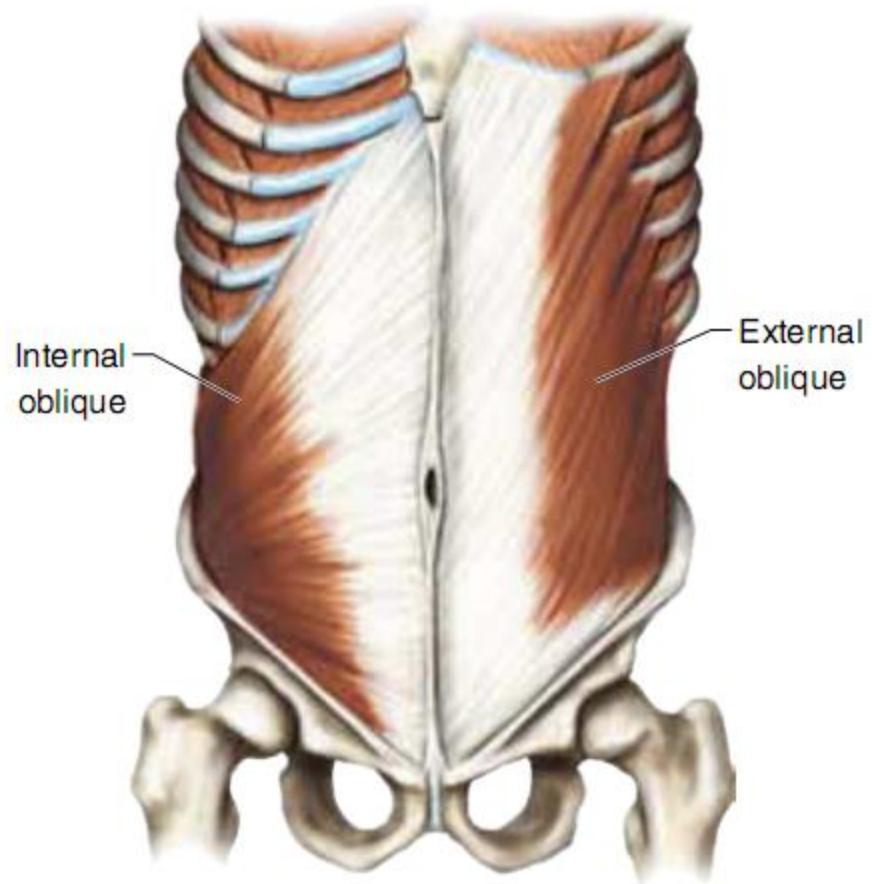
اسکلت مموری توسط عضلات مهمی حمایت میشوند و ضعف هر یک از عضلات میتواند باعث از بین رفتن قوسهای طبیعی و در نتیجه عدم تناسب اندام و شاید هم مشکلات پیچیده تری همچون آرتروز ها و مشکلاتی در دیسک کمر و گردن گردند. بنابراین تقویت این عضلات برای ما مهم میباشد. بمت عمده برنامه امروز، تمرینات نامیه شکم یا به عبارتی تمرینات عضلات نامیه کمری و پهلوها میباشد. عضلات موجود در این نامیه نقش بسیار مهمی در تناسب اندام دارند و هر گونه افزایش چربی در آنها در عین حال که باعث عدم تناسب اندام میباشد نشانه ای از بیماری های قلبی و عروقی و ستوان فقرات در آینده فواهد بود.



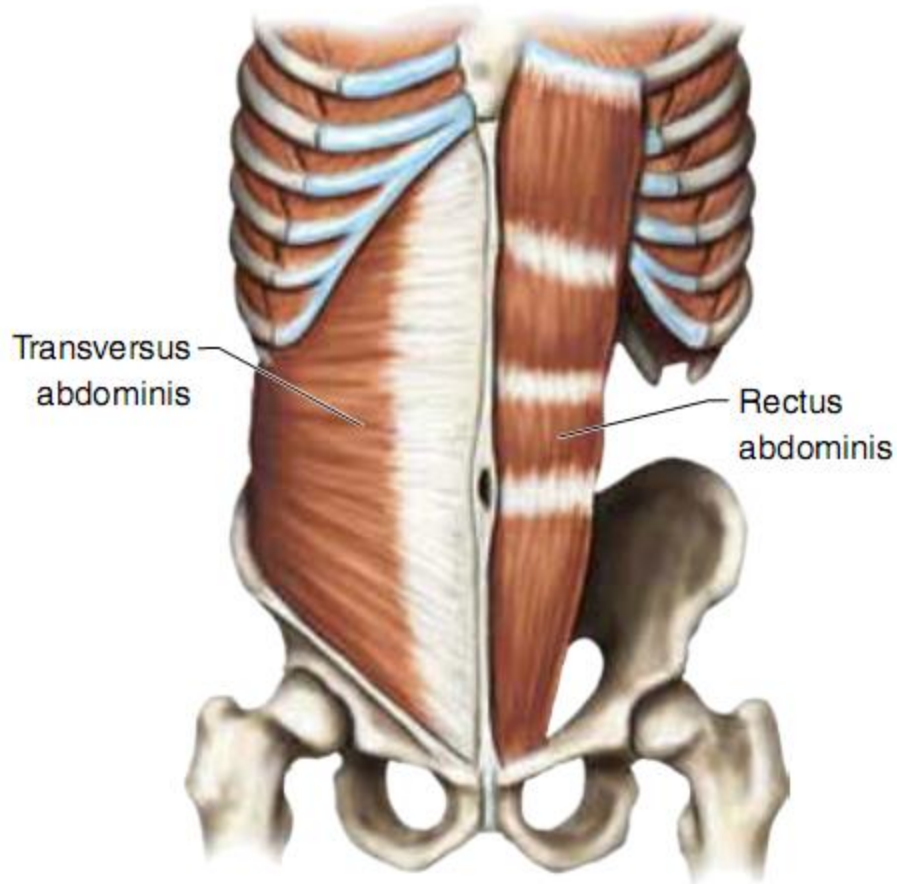
در نامیه شکم تعدادی از عضلات وجود دارند که در مجموع انقباض آنها، حرکت خم شدن به جلو را برای انسان مهیا میکند. ضمن اینکه این عضلات باعث حرکت های پهلوئی و یا پرفش در نامیه کمر نیز میگردند. مهمترین عضلات این نامیه شامل، **راست شکمی** (عضله اصلی که از زیر جناغ تا پایین لگن کشیده شده است)، **عضلات مورب دافلی** و **فارژی** و **عضلات عرضی** میباشند. همچنین عضلات **مربع کمری** و عضلات **راست کننده های ستون فقرات** نیز در پشت مانع از خم شدن بدن به جلو میگردند.



عضلات ناحیه شکم، به ترتیب از بالا: عضله مورب خارجی، عضله عرضی شکمی، عضله مورب داخلی و عضله راست شکمی



عضله مورب خارجی در سمت راست و عضله مورب خارجی در سمت چپ تصویر دیده میشوند.



عضله راست شکمی در سمت راست و عضله عرضی شکمی در سمت چپ دیده میشود.

باید بدانید هر گونه افزایش در میزان کالری دریافتی و کم تمرکی باعث انباشته شدن چربی در نامیه عضلات شکمی میشود. این چربی ها در زمانی که سطح فعالیت بدنی شما در روز به کمترین اندازه خود میرسد به بیشترین مچم انباشتگی خود فوآهند رسید. بنابراین یک رابطه معکوس بین انباشتگی چربی در این نامیه و فعالیت عضلات آن نامیه وجود دارد. چربی در این نامیه در دو دسته قابل تمایز میباشد. بخشی از چربی که **چربی زیر جلدی** میباشد و شما میتوانید آنها را با دست با چین پوست شکم لمس کنید ولی دسته ای دیگر پا را فراتر نهاده و به زیر عضلات نفوذ کرده اند. این دسته از چربی ها اطراف ارگانهای داخلی شکم قرار گرفته و بدانها **چربی امشائی** اطلاق میگردد. باید در نظر داشته باشید که هر دوی این چربی ها در همه انسانها وجود دارند ولی در برقی از افراد این انباشتگی کمتر میباشد و در برقی از افراد بیشتر. کاهش چربی زیر جلدی با استفاده از تمرین رامتتر جواب میدهد تا چربی امشائی و این چربی برای کاهش نیاز به برنامه تمرین هوازی، موضعی و رژیم غذایی و شاید هم مکمل در برقی اوقات دارد. در صورتی که به چربی زیر جلدی بی توجه باشید به تدریج این چربی به بخشهای تمتانی عضلات نفوذ مینمایند که در نتیجه کار شما را مشکل تر فوآهد نمود. لذا باید هر چه سریعتر برای کاهش آنها اقدام نمائید.

نتایج تحقیقات نشان داده است که بهترین تمرین برای کاهش چربی عمومی بدن دویدن با شدت بین ۶۰ تا ۷۵ درصد ضربان قلب شما میباشد. اجازه دهید تا با استفاده از مثال زیر به روشن سازی این موضوع بپردازیم.

فرض کنید سن شما ۲۰ سال میباشد. ضربان قلب استراحت شما هم ۶۰ است(این ضربان باید بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب صبحگاهی و قبل از برفاستن از تمت به مدت یک دقیقه ثبت گردد. برای دقت بیشتر میانگین سه صبح را ثبت کنید). حال به مناسبه میپردازیم:

سن را از ۲۲۰ کم میکنیم تا ضربان قلب حداکثر شما به دست آید

$$۲۰۰ = ۲۲۰ - ۲۰$$

یعنی ضربان قلب بیشینه شما برابر با ۲۰۰ میباشد

حال ضربان قلب استراحت را از ضربان قلب بیشینه کم نمائید

$$۱۴۰ = ۲۰۰ - ۶۰$$

جواب ۱۴۰ میباشد.

حال باید درصد تمرین را مشخص نمائید. ۶۰ درصد از ۱۴۰ برابر است با ۸۴

$$۱۴۴ = ۶۰ + ۸۴$$

یعنی در شدت ۶۰ درصدی ضربان قلب شما باید ۱۴۴ ضربه در یک دقیقه باشد

حال مناسبه فوق را برای ضربان ۷۵ درصدی مناسبه نمائید

$$۱۰۵ \text{ درصد از } ۱۴۰ \text{ برابر است با } ۱۰۵ \text{ ضربه}$$

۱۰۵ را به ضربان قلب استراحت اضافه کنیم که فواید شد:

$$۱۶۵ = ۱۰۵ + ۶۰$$

یعنی حداکثر ضربان قلب تمرین شما باید ۱۶۵ ضربه در دقیقه باشد. حال دوستان عزیز توجه نمایند از این پس برای دویدنی که برای کاهش وزن میباشد بهترین ضربان قلب برای شما دامنه ۱۴۴ الی ۱۶۵ میباشد. هر چند دامنه بالاتر هم میتواند مفید باشد

ولی دامنه پایین تر از ۱۴۴ تنها برای بهبود سیستم قلبی و تنفسی است و کارایی زیادی در کاهش وزن شما نخواهد داشت. از این پس دویدن خود را به گونه ای تنظیم نمایند که با توجه مناسبه فوق ضربان بین ۶۰ تا ۷۵ درصدی را داشته باشید. برای ثبت ضربان مین تمرین هم تنها نیاز است برای مدت ده ثانیه در حالت ایستاده و بدون حرکت و از نامیه عروق کاروتید جلوی گردن ضربان خود را با انگشت اشاره و میانی بشمارید و سپس در عدد ۶ ضرب کنید تا تعداد در یک دقیقه مناسبه گردد.

تمقیقات نشان داده که اگر شما از چربی امشایی رنج میبرید باید تمرینات هوازی با شدت فوق را برای روزانه حداقل ۱۵ دقیقه داشته باشید. در این صورت بهترین نتیجه را کسب خواهید نمود.

تمرینات موضعی:

بسیاری از دانشمندان فیزیولوژی ورزش بر این باورند که بهترین تمرین برای کاهش چربی بدن دویدن است. در عین حال این دانشمندان بر این اعتقادند که تمرینات موضعی میتواند باعث کاهش سایز نامیه تمرین داده شده به دلیل فوش فرم شدن دسته تارهای عضلات و بافتهای همبند و نیز کاهش در چربی همان نامیه گردد. بنابراین ما هم توصیه میکنیم برای اینکه به بهترین وضعیت برسید باید که تمرینات موضعی که در این کتابچه به شما ارائه میگردد را با حداقل روزی ۱۵ دقیقه تمرین دویدن روی زمین یا تردمیل و یا متی دوپرفه ثابت اجرا نمائید. در این صورت زودتر به نتیجه خواهید رسید.

تمرینات موضعی در صورتی که به درستی طراحی نگردند میتوانند باعث نارامتی هایی در نامیه ستون فقرات گردند لذا در اینجا لازم میدانیم تا تمرینات را در سه مرحله طراحی کنیم.

مرحله اول برای افرادی میباشد که تاکنون تمرین ورزشی نداشته اند. البته به همه توصیه میکنیم تا از این مرحله شروع به تمرین نمایند.

مرحله دوم تمرینات شدید تر خواهد بود و برای کاهش سایز بیشتر

و **مرحله سوم** تمرینات خواهد بود برای شش تکه کردن عضلات نامیه شکم. تمرینات مرحله سوم را برای ورزشکاران حرفه ای توصیه میکنیم

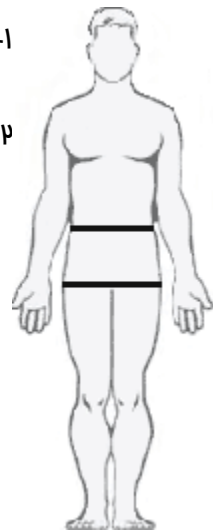
توصیه ما این است که قبل از اینکه برنامه تمرینات این کتاب را شروع کنید WHR خود را مناسبه نمایند.

مماسیه WHR : امروزه شافصهای زیادی برای تعیین سطح سلامت جسمانی و تناسب بدنی افراد جامعه وجود دارد. نسبت دور شکم به دور ران یکی از فاکتورهای تعیین کننده در مشخص نمودن سطح سلامت و همچنین تناسب اندام میباشد. در صورتی که نتیجه مناسبی در این شافص برای شما وجود داشته باشد نه تنها نشان دهنده این است که بدن شما از تناسب نسبتا فوبی برخوردار است بلکه یکی از نشانه های سلامت قلبی و عروقی شما نیز میباشد.

برای اینکه بتوانید این شافص را در مورد فودتان به دست آورید کافی است از یک متر فیاطی استفاده کنید و دور کمر و دور ران را با توجه به شکلی که در زیر آورده شده است مماسبه نمائید.

۱- دور کمر در باریکترین نامیه بین سینه و لگن

۲- دور لگن در وسیعترین بفض آن



در صورتی که نتیجه برای شما کمتر از ۰.۷۵ باشد یعنی شما دارای وضعیت فوبی در نامیه کمر هستید و در صورتی که بالاتری از این میزان بود وضعیت شما به سمت نامناسب تر پیش میرود. یعنی هر چه به یک نزدیک تر و یا حتی از آن بیشتر باشد وضعیت نامطلوب تری را برفوردارید و باید برای رسیدن به وضعیت مطلوب تلاش کنید.

آغاز برنامه:

این برنامه را باید به صورت روزانه اجرا نمائید. بهترین زمان برای تمرین عصر ها میباشد و باید قبل از اجرای آن تمرینات کششی و نرمش ها را برای جلوگیری از صدمه دیدگی اجرا نمائید. یک محیط مناسب با هوای مطبوع و جایی که بفاری در آن روشن نباشد را توصیه میکنیم. زیرا که وجود بفاری باعث افزایش میزان دی اکسید کربن و در نهایت فستگی و زودرس میگردد.

نکته: در کلیه مراحل این برنامه مصرف آبمیوه را زیاد نمائید. مصرف برنج کم شود و نان سبوس دار مثل بربری و یا سنگک بیشتر استفاده شود. سالاد و میوه ها زیاد مصرف شود و تا مد امکان به سراغ فست فود نروید. گوشت کباب شده بهتر از گوشت سرخ شده میباشد. نوشابه را مصرف نکنید و سیگار کشیدن احتمالی فود را هم ترک نمائید. مصرف آب را افزایش دهید. مهم بالای غذا در یک وعده مصرف نکنید و بجای آن غذا را در چند وعده مصرف کنید. صبحانه را کامل میل فرمائید. نهار سبک و شام هم سبک میل شود و اگر برای شام آب میوه و میوه و شیر باشد بهتر است. مصرف شیر و ماست کم چرب توصیه ما به شما است. قبل از اینکه کامل از غذا خوردن سیر شوید دست از غذا فورد بکشید. همه این موارد علاوه بر اینکه باعث کاهش کالری دریافتی شما میشود باعث فشرده تر شدن امشاء شکم بفضوص معده نیز میگردد.

قبل از تمرین دوش نگیرید و بعد از تمرین هم باید با فاصله زمانی و هر وقت دمای بدن به همراه ضربان قلب کاهش یافته و به وضعیت طبیعی نزدیک گردید میتوانید دوش بگیرید. بلافاصله بعد از تمرین غذا نفورید. آشامیدنی مشکلی ندارد ولی سنگین نباشد. قبل از تمرین نیز این مورد را رعایت نمائید.

برنامه دویدن را تا مد امکان برای مداخل روزی نیم ساعت در برنامه فود بگنجانید. نیازی نیست دویدن بلافاصله بعد یا قبل از تمرین شما باشد. میتوانید زمانبندی دویدن را در زمان دیگری قرار دهید ولی اگر هر دو با هم باشند بهتر است. و بهتر آن است که برنامه تمرینات شکم بعد از دویدن باشد.

مرحله اول: تمرینات برای شروع و آمادگی عمومی عضلات و مفاصل نامیه تمرین. این مرحله را برای افراد مبتدی یک ماه و برای افراد پیشرفته تر مداخل یک هفته توصیه میکنیم. در عین حال که در این مرحله عضلات و مفاصل شما آماده میشوند سائز بدن شما در نامیه شکم و پهلو ها نیز شروع به کاهش فواهد کرد.


توجه: این برنامه تمرینی تنها برای کسانی میباشد که دچار دردهای ستون فقرات و یا ناراحتی های مزمن عصبی-عضلانی نمیباشند. در صورتی که شما دارای فشار قون بالای دائمی هستید برفی از تمرینات را باید از این برنامه حذف کنید. مانند برنامه هایی که در آن شما باید با مکث آن را اجرا نمائید (مرکت هایی که در یک تایم زمانی مشخص شده در برنامه مکث وجود دارد). همچنین توجه داشته باشید اغلب تا ۴۸ ساعت بعد از اولین جلسه تمرین دردهای نامیه عضلات شکم شاید به سراغ شما بیاید که به تدریج با ادامه تمرینات از بین میرود. این برنامه را میتوانید به صورت پشت سر هم در یک ساعت مشخص یا در طول روز اجرا نمائید که البته توصیه ما اجرای پشت سر هم در ساعت مشخصی از روز میباشد. برنامه باید با توجه به جلسات تعیین شده در هر روز اجرا شوند و فاصله افتادن بین جلسات تمرینی جایز نمیباشد.


توصیه ما این است که تمرینات هر هفته را پرینت گرفته و در روی دیوار بچسبانید. این به شما یادآوری میکند تا برنامه را منظم اجرا نمائید.


چگونه برنامه را اجرا کنیم؟


برنامه در ۳ مرحله و هر مرحله در چند هفته میباشد. در هر هفته چندین تمرین در نظر گرفته شده که باید هر روز آنها را تمرین نمائید. زمانی که برنامه هر تمرین را میبینید در بالای هر تمرین جلسات مشخص شده اند. هر جلسه به معنی یک روز میباشد و نباید تا مد امکان بین آنها فاصله بیافتد. در زیر هر جلسه نمونه تکرار و ست نیز مشخص شده. مثلا اگر یک تمرین ۱۰ تکرار و ۲ ست نوشته شده است این بدان معنی است که باید ده تکرار آن تمرین اجرا شود و سپس با استراحت مناسب دوباره تمرین ۱۰ تکرار اجرا شود. در این صورت دو ست تمرین کرده اید. به سراغ تمرین دیگر میروید و تمرین جلسه مربوطه را اجرا نمائید. توصیه میکنیم بعد از اتمام هر تمرین بر روی آن جلسه علامت بزنید که بدانید برای روز بعدی کدام جلسه را باید تمرین نمائید. توضیحات کافی برای هر تمرین به همراه شکل در برنامه آمده است که به شما کمک خواهد نمود تا به بهترین شکل لازم برنامه را اجرا نمائید.


برنامه تمرینی برای هفته اول:



شماره	جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	تمرین بالا آوردن باسن	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۶ تکرار ۲ ست	۷ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۹ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح: در یک سطح نرم اجرا شود و نباید زیاد کمر بالا بیاید. در مرمل اول تنها کمی باسن را بالا بیاورید حرکت بالا آوردن و پایین آوردن باید به نرمی و با کنترل صورت پذیرد.</p>						
								


شماره	جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	تمرین یو فم	۵ تکرار ۱ ست	۵ تکرار ۱ ست	۶ تکرار ۱ ست	۷ تکرار ۱ ست	۸ تکرار ۱ ست	۹ تکرار ۱ ست	۱۰ تکرار ۱ ست
		<p>توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. همزمان به آرامی پاها را خم کنید و تنه را نیز به بالا و جلو بیاورید. بعد از قرار گرفتن در وضعیت فوق ۴ ثانیه مکت کنید و سپس به وضعیت اولیه برگردید.</p>						
								

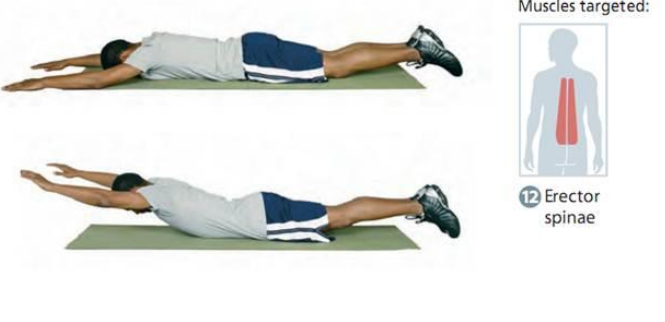
شماره	جلسه	تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
۳	نگه داشتن پای خم	۱۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۱۵ ثانیه	۱۵ ثانیه	۱۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	
		<p>توضیح:</p> <p>روی زمین صاف دراز بکشید. در حالی که تنها سر مقداری بالا است و زمین را لمس نمیکنند بفش بالایی شانه و کتف را از زمین جدا کنید. پاهای نیز به مانند شکل خم باشد. سپس با توجه به برنامه بالا باید مکث داشته باشید و سپس بدن را در وضعیت صاف و استراحتی قرار دهید.</p>								
										

شماره	جلسه	تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
۴	یو خم روی صندلی	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۶ تکرار ۲ ست	۷ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۹ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	
		<p>توضیح:</p> <p>روی صندلی بنشینید. در حالی که با دستها لبه صندلی را گرفته اید به آرامی پاهای را به داخل سینه بیاورید و بعد از ۴ ثانیه مکث سپس دوباره بر روی زمین بگذارید.</p>								
										

شماره	جلسه / تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	بدن کشیده	۱۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه
		<p>توضیح:</p> <p>به مانند شکل سعی کنید روی زمین قرار گیرید. در این تمرین باید تا حد امکان بدن در یک راستا و صاف باشد. شاید در جلسات اول موفق نشوید ولی به تدریج میتوانید بدان دست یابید.</p>						
								


شماره	جلسه / تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶	یک پا فم تو سینه	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۶ تکرار ۲ ست	۷ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۹ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح:</p> <p>به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. بیشتر حرکت از پاهای میباشند. درین حال تا مدی که کتفها از زمین جدا گردند باید شانه را بالا بیاورید.</p>						
		 						

شماره	جلسه	تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷		پهلوی بدون وزنه	۴ تکرار ۲ ست	۴ تکرار ۲ ست	۴ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست
<p>توضیح:</p> <p>به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. این حرکت برای کاهش سایز پهلوها میباشد. لطفا توجه داشته باشید که منظور از ۴ تکرار یعنی ۳ حرکت سمت راست و سه حرکت سمت چپ.</p>									


شماره	جلسه	تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸		بالا آوردن دست و سر از پشت	۱۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه
<p>توضیح:</p> <p>این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میباشد.</p>			 <p>Muscles targeted: 12 Erector spinae</p>						


هفته دوم از مرحله اول


شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	بالا آوردن باسن	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۱ تکرار ۳ ست	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۳ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست
<p>توضیح: در یک سطح نرم اجرا شود و نباید زیاد کمر بالا بیاید. در مرحله اول تنها کمی باسن را بالا بیاورید حرکت بالا آوردن و پایین آوردن باید به نرمی و با کنترل صورت پذیرد.</p>								

شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	یو فم	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۱ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۲ ست	۱۴ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست
<p>توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. همزمان به آرامی پاها را خم کنید و تنه را نیز به بالا و جلو بیاورید. بعد از قرار گرفتن در وضعیت فوق ۴ ثانیه مکث کنید و سپس به وضعیت اولیه برگردید..</p>								


شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۳	نگه داشتن پای خم	۲۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۵ ثانیه	۳۰ ثانیه
توضیح:		<p>روی زمین صاف دراز بکشید. در حالی که تنها سر مقداری بالا است و زمین را لمس نمیکند بفش بالایی شانه و کتف را از زمین جدا کنید. پاهای نیز به مانند شکل خم باشد. سپس با توجه به برنامه بالا باید مکث داشته باشید و سپس بدن را در وضعیت صاف و استراحتی قرار دهید.</p>						
								

شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۴	یو خم روی صندلی	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۱ تکرار ۳ ست	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۳ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست
توضیح:		<p>روی صندلی بنشینید. در حالی که با دستها لبه صندلی را گرفته اید به آرامی پاهای را به داخل سینه بیاورید و بعد از ۴ ثانیه مکث سپس دوباره بر روی زمین بگذارید.</p>						
								

شماره	جلسه	تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	
۵	بدن کشیده	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۵ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	
		<p>توضیح:</p> <p>به مانند شکل سعی کنید روی زمین قرار گیرید. در این تمرین باید تا مد امکان بدن در یک راستا و صاف باشد. شاید در جلسات اول موفق نشوید ولی به تدریج میتوانید بدان دست یابید.</p>								


شماره	جلسه	تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	
۶	یک پا فم تو سینه	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۱ تکرار ۳ ست	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۳ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	
		<p>توضیح:</p> <p>به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. بیشتر حرکت از پاهای میباشند. درین حال تا مدی که کتفها از زمین جدا گردند باید شانه را بالا بیاورید.</p>								


شماره	جلسه	تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	پهلوی بدون وزنه	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۱ تکرار ۲ ست	۱۱ تکرار ۳ ست	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۳ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. این حرکت برای کاهش سایز پهلوها میباشد. لطفا توجه داشته باشید که منظور از ۶ تکرار یعنی ۳ حرکت سمت راست و سه حرکت سمت چپ.</p>							
									

شماره	جلسه	تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۸	بالا آوردن دست و سر از پشت	۱۰ ثانیه دو ست	۱۰ ثانیه دو ست	۱۰ ثانیه دو ست	۱۵ ثانیه دو ست	۱۵ ثانیه دو ست	۱۵ ثانیه دو ست	۲۰ ثانیه دو ست	۲۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح:</p> <p>این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میباشد.</p>							
		 <p>Muscles targeted: 12 Erector spinae</p>							


هفته سوم از مرحله اول


شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱	بالا آوردن باسن	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۷ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۱۹ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست
<p>توضیح: در یک سطح نرم اجرا شود و نباید زیاد کمر بالا بیاید. در مرحله اول تنها کمی باسن را بالا بیاورید حرکت بالا آوردن و پایین آوردن باید به نرمی و با کنترل صورت پذیرد.</p>								

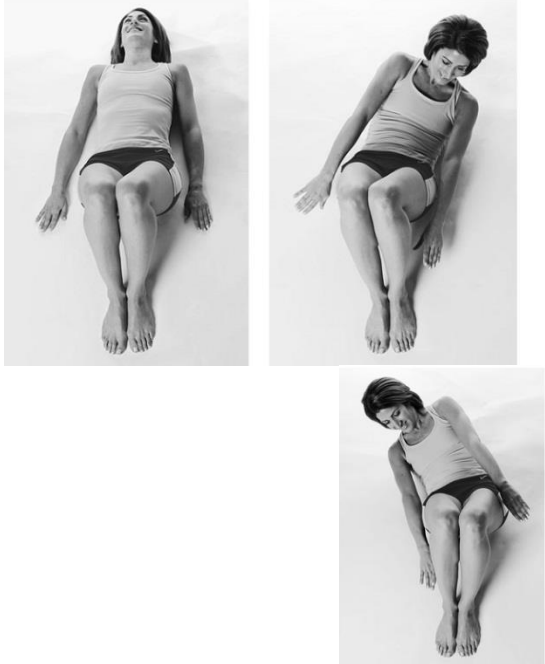
شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲	یو فم	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۶ تکرار ۲ ست	۱۷ تکرار ۲ ست	۱۸ تکرار ۲ ست	۱۹ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست
<p>توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. همزمان به آرامی پاها را خم کنید و تنه را نیز به بالا و جلو بیاورید. بعد از قرار گرفتن در وضعیت فوق ۴ ثانیه مکث کنید و سپس به وضعیت اولیه برگردید.</p>								


شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۳	نگه داشتن پای خم	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۴۰ ثانیه
<p>توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. در حالی که تنها سر مقداری بالا است و زمین را لمس نمیکنند بفش بالایی شانه و کتف را از زمین جدا کنید. پاهای نیز به مانند شکل خم باشد. سپس با توجه به برنامه بالا باید مکث داشته باشید و سپس بدن را در وضعیت صاف و استراحتی قرار دهید.</p>								

شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۴	یو خم روی صندلی	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۷ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۱۹ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست
<p>توضیح: روی صندلی بنشینید. در حالی که با دستها لبه صندلی را گرفته اید به آرامی پاهای را به داخل سینه بیاورید و بعد از ۴ ثانیه مکث سپس دوباره بر روی زمین بگذارید.</p>								

شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۵	بدن کشیده	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۴۰ ثانیه	۴۰ ثانیه	۴۰ ثانیه
<p>توضیح:</p> <p>به مانند شکل سعی کنید روی زمین قرار گیرید. در این تمرین باید تا حد امکان بدن در یک راستا و صاف باشد. شاید در جلسات اول موفق نشوید ولی به تدریج میتوانید بدان دست یابید.</p>									
									


شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۶	یک پا خم تو سینه	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۷ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۱۹ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۱ تکرار ۳ ست
<p>توضیح:</p> <p>به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. بیشتر حرکت از پاهای میباشند. درین حال تا مدی که کتفها از زمین جدا گردند باید شانه را بالا بیاورید.</p>									
									


شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۷	پهلوی بدون وزنه	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۷ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۱۹ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۱ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح: به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. این حرکت برای کاهش سایز پهلوها میباشد. لطفا توجه داشته باشید که منظور از ۶ تکرار یعنی ۳ حرکت سمت راست و سه حرکت سمت چپ.</p>							
									

شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۸	بالا آوردن دست و سر از پشت	۲۰ ثانیه دو ست	۲۰ ثانیه دو ست	۲۵ ثانیه دو ست	۲۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میباشد.</p>							
		 <p>Muscles targeted: 12 Erector spinae</p>							


هفته چهارم از مرحله اول

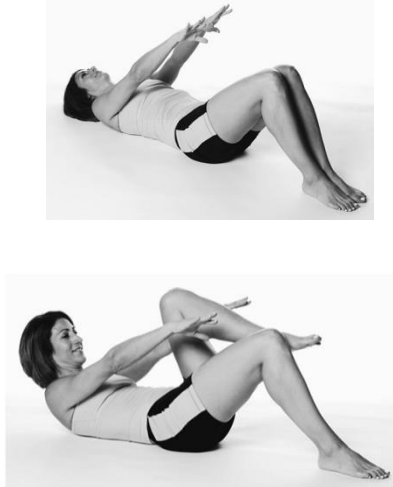
شماره	جلسه تمرین	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱	بالا آوردن باسن	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست
<p>توضیح: در یک سطح نرم اجرا شود و نباید زیاد کمر بالا بیاید. در مرحله اول تنها کمی باسن را بالا بیاورید حرکت بالا آوردن و پایین آوردن باید به نرمی و با کنترل صورت پذیرد.</p>								

شماره	جلسه تمرین	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲	یو فم	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست
<p>توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. همزمان به آرامی پاها را خم کنید و تنه را نیز به بالا و جلو بیاورید. بعد از قرار گرفتن در وضعیت فوق ۴ ثانیه مکت کنید و سپس به وضعیت اولیه برگردید.</p>								

شماره	جلسه / تمرین	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۳	نگه داشتن پای خم	۴۰ ثانیه	۳۵ ثانیه	۴۵ ثانیه	۴۰ ثانیه	۵۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۵۰ ثانیه
		<p>توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. در حالی که تنها سر مقداری بالا است و زمین را لمس نمیکنید بفش بالایی شانه و کتف را از زمین جدا کنید. پاهای نیز به مانند شکل خم باشد. سپس با تومبه به برنامه بالا باید مکث داشته باشید و سپس بدن را در وضعیت صاف و استراحتی قرار دهید.</p>						
								

شماره	جلسه / تمرین	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۴	یو خم روی صندلی	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح: روی صندلی بنشینید. در حالی که با دستها لبه صندلی را گرفته اید به آرامی پاهای را به داخل سینه بیاورید و بعد از ۴ ثانیه مکث سپس دوباره بر روی زمین بگذارید.</p>						
								

شماره	جلسه	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۵	تمرین بدن کشیده	۴۰ ثانیه	۳۵ ثانیه	۴۵ ثانیه	۴۰ ثانیه	۵۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۵۰ ثانیه
		<p>توضیح:</p> <p>به مانند شکل سعی کنید روی زمین قرار گیرید. در این تمرین باید تا مد امکان بدن در یک راستا و صاف باشد. شاید در جلسات اول موفق نشوید ولی به تدریج میتوانید بدان دست یابید.</p>						
								

شماره	جلسه	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۶	یک پا خم تو سینه	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. بیشتر حرکت از پاهای میباشند. درین حال تا مدی که کتفها از زمین جدا گردند باید شانه را بالا بیاورید.</p>						
								

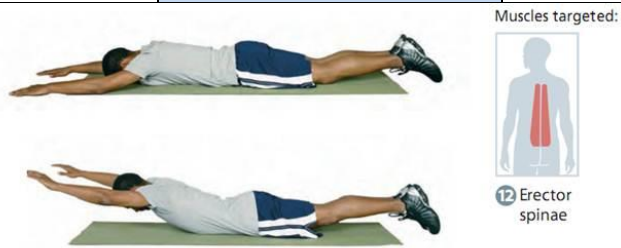
شماره	تمرین	جلسه	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۷	پهلوی بدون وزنه		۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست

توضیح:
 به مانند تصویر اجرا نمائید. نیازی به بلند کردن زیاد بالاتنه نیست. این حرکت برای کاهش **سایز پهلوها** میباشد. لطفا توجه داشته باشید که منظور از ۶ تکرار یعنی ۳ حرکت سمت راست و سه حرکت سمت چپ.



شماره	تمرین	جلسه	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۸	بالا آوردن دست و سر از پشت		۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست

توضیح:
 این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میباشد.



Muscles targeted:


 12 Erector spinae

مرحله دوم

تمرینات با شدت میانه و بالا

در صورتی که موفق شده اید تمرینات مرحله اول را با موفقیت بگذارید به شما تبریک می‌گوئیم. اجرای بدون نقص تمرینات مرحله اول نشان می‌دهد که بدن شما دارای توانایی‌های لازم جهت افزایش بار تمرین را دارد. لذا در مرحله بعد از برنامه تمرین با افزایش تدریجی شدت به بار تمرین می‌افزائیم. توصیه می‌کنم در صورتی که مرحله اول تمرین را نتوانسته اید با موفقیت به اجرا برسانید وارد مرحله دوم نشوید و دوباره مرحله اول تمرین را تکرار نمایید تا بدن شما آمادگی‌های لازم جهت ورود به مرحله دوم را داشته باشد.

هفته اول از مرحله دوم


شماره	جلسه تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	مرکت وزنه پهلو	۲۰ تکرار ۱ ست	۲۰ تکرار ۱ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح:</p> <p>پاها به اندازه کمی بیش از عرض شانه باز باشند. دست مخالف در کنار گوش یا کمر باشد. با توجه به توان خود از وزنه‌های ۱ الی ۳ کیلویی استفاده شود. تمرین در هر دو سمت بدن اجرا شود. مثلا اگر در بالا نوشته شده ۲۰ تکرار در دو ست، یعنی باید در سمت دیگر هم ۲۰ تکرار اجرا شود.</p>						
								

شماره	جلسه / تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	کرانچ	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح:</p> <p>در حالت پا خم روی زمین قرار بگیرید. دستها کنار گوش یا روی سینه باشد. سر و دید به سمت بالا باشد. بدون کمترین قوس در گردن و پشت بالاتنه را به اندازه ای از زمین جدا کنید که بفش تمثانی کتف از زمین بلند شود. نیاز به بلند کردن بیش از اندازه نیست.</p>						
								

شماره	جلسه / تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳	نگه داشتن پای صاف	۱۰ ثانیه ۲ ست	۱۰ ثانیه ۲ ست	۱۵ ثانیه ۲ ست	۱۵ ثانیه ۲ ست	۲۰ ثانیه ۲ ست	۲۰ ثانیه ۲ ست	۲۰ ثانیه ۲ ست
		<p>توضیح:</p> <p>روی زمین بنشینید. دستها و پاها را به صورت صاف شده بالا بیاورید. تنه تقریبا عمود باشد و پاها از زمین جدا شوند. باید در طی تمرینات و پس از مدتی قادر باشید تا بالاتنه را به سمت عقب تر ببرید و در همان وضعیت نگه داشته باشید.</p>						
								

شماره	جلسه / تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

۴	چرخش تنه با وزنه	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست
<p>توضیح: روی زمین بنشینید. یک مسم مداخل ۱ و مداخل ۳ کیلویی را با دستهای خود بگیرید. پاها خم و مشابه شکل باشد. آراجه به راست و چپ بچرخید. هر رفت و برگشت یک تکرار محسوب میشود.</p>							

شماره	جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	تمرین فنر کرانچ	۵ تکرار ۲ ست	۶ تکرار ۲ ست	۷ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۹ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست
<p>توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. دستها در کنار بدن باشد. به آرامی تنه و پاها را بالا بیاورید. سپس باید پاها خم به داخل شکم حرکت نماید و تنه نیز بالا بیاید. زمانی که بدن به حالت اولیه بر میگردد نایستی که کتف و پاها زمین را لمس نمایند.</p>								


شماره	جلسه		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	تمرین	جلسه							
۶	پهلوی درازکش		۵ تکرار ۱ ست	۸ تکرار ۱ ست	۸ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۳ ست
توضیح:			<p>آرنج بر روی زمین قرار داشته باشد. لگن به آرامی به زمین نزدیک شود و دوباره بالا بیاید. تمرین برای هر دو سمت باید اجرا شود.</p>						





شماره	جلسه		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	تمرین	جلسه							
۷	پل کوتاه		۵ تکرار ۱ ست	۵ تکرار ۱ ست	۵ تکرار ۱ ست	۴ تکرار ۱ ست	۷ تکرار ۱ ست	۸ تکرار ۱ ست	۹ تکرار ۱ ست
توضیح:			<p>در روی زمین دراز بکشید. پاهای فم باشند. آرام لگن را بالا بیاورید. ۳ ثانیه محکم کرده و دوباره برگردید.</p>						



شماره	جلسه		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	تمرین	جلسه							
۸	یک بالا با پای صاف		۳ تکرار دو ست	۴ تکرار	۵ تکرار	۵ تکرار	۶ تکرار	۶ تکرار	۸ تکرار دو ست

	دو ست	دو ست	دو ست	دو ست	دو ست		
	<p>توضیح: بالا تنه بر روی زمین باشد. دستها در کنار پاهای قرار دارند. به آرامی کف پا را به سمت بالا هل دهید و باسن از زمین جدا شود.</p>						

شماره	جل سه تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	کرانچ پافم پهلو	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست	۵ تکرار ۲ ست
	<p>توضیح: بر روی زمین قرار گرفته و یک پا بر روی پای دیگر باشد. دست ها در کنار گوش یا روی سینه باشد. از کمک دست برای حرکت استفاده نشود و در عین حال نباید قوس در گردن ایجاد شود. به میزان کمی به سمت پهلو و بالا بیایید. تمرین در هر دو سمت باید اجرا شود.</p>							
								

شماره	جلسه / تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸۱۰	نگه داشتن پای خم تنه زمین	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست
		<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>						
								

هفته دوم از مرحله دوم

شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	حرکت وزنه پهلو	۲۵ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۳۰ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح: پاها به اندازه کمی بیش از عرض شانه باز باشند. دست مخالف در کنار گوش یا کمر باشد. با توجه به توان خود از وزنه های ۱ الی ۳ کیلویی استفاده شود. تمرین در هر دو سمت بدن اجرا شود. مثلا اگر در بالا نوشته شده ۲۰ تکرار در دو ست، یعنی باید در سمت دیگر هم ۲۰ تکرار اجرا شود.</p>						
								

شماره	جلسه		۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
	تمرین	کرانچ							
۲	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۳ ست	۱۳ تکرار ۳ ست
<p>توضیح:</p> <p>در حالت پا فم روی زمین قرار بگیرید. دستها کنار گوش یا روی سینه باشد. سر و دید به سمت بالا باشد. بدون کمترین قوس در گردن و پشت بالاتنه را به اندازه ای از زمین جدا کنید که بفش تمتانی کتف از زمین بلند شود. نیاز به بلند کردن بیش از اندازه نیست.</p>									

شماره	جلسه		۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
	تمرین	نگه داشتن پای صاف							
۳	۱۰ ثانیه ۳ ست	۱۰ ثانیه ۳ ست	۱۰ ثانیه ۳ ست	۱۰ ثانیه ۳ ست	۱۵ ثانیه ۳ ست	۱۵ ثانیه ۳ ست	۲۰ ثانیه ۳ ست	۲۰ ثانیه ۳ ست	۲۰ ثانیه ۳ ست
<p>توضیح:</p> <p>روز زمین بنشینید. دستها و پاها را به صورت صاف شده بالا بیاورید. تنه تقریبا عمود باشد و پاها از زمین جدا شوند. باید در طی تمرینات و پس از مدتی بالاتنه را قادر باشید تا کمی عقب نگه داشته باشید.</p>									

شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۴	چرخش تنه با وزنه	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست

توضیح:
روی زمین بنشینید. یک جسم مداخل ۱ و مداخل ۳ کیلویی را با دستهای فود بگیرید. پاها خم و مشابه شکل باشد. آرام به راست و چپ بچرخید. هر رفت و برگشت یک تکرار محسوب میشود.



شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۵	فدر کرانچ	۵ تکرار ۲ ست	۶ تکرار ۳ ست	۷ تکرار ۳ ست	۸ تکرار ۳ ست	۹ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست

توضیح:
روی زمین صاف دراز بکشید. دستها در کنار بدن باشد. به آرامی تنه و پاها را بالا بیاورید. سپس باید پاها خم به داخل شکم حرکت نماید و تنه نیز بالا بیاید. در برگشت از این حالت نباید کتف و پاها زمین را لمس نماید.



شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۶	پهلوی درازکش	۵ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۲ ست	۱۴ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح: آرنج بر روی زمین قرار داشته باشد. لگن به آرامی به زمین نزدیک شود و دوباره بالا بیاید. تمرین برای هر دو سمت باید اجرا شود.</p>						



شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	پل کوتاه	۱۰ ثانیه	۱۰ ثانیه	۱۵ ثانیه	۱۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه
		<p>توضیح: در روی زمین دراز بکشید. پاهای فم باشند. آرام لگن را بالا بیاورید. با توجه به زمان داده شده در برنامه مکث نمائید.</p>						



شماره	جلسه	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۸	تمرین جک بالا با پای صاف	۶ تکرار دو ست	۸ تکرار دو ست	۱۰ تکرار دو ست	۱۲ تکرار دو ست	۱۲ تکرار دو ست	۱۲ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست

توضیح:

بالا تنه بر روی زمین باشد. دستها در کتا پاهای قرار دارند. به آزادی کف پا را به سمت بالا هل دهید و باسن از زمین جدا شود.




ماره	جلسه	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۹	تمرین کرانچ پانچ پهلو	۵ تکرار ۳ ست	۵ تکرار ۳ ست	۵ تکرار ۳ ست	۵ تکرار ۳ ست	۵ تکرار ۳ ست	۵ تکرار ۳ ست	۵ تکرار ۳ ست

توضیح:

بر روی زمین قرار گرفته و یک پا بر روی پای دیگر باشد. دستها در کنار گوش یا روی سینه باشد. از دست برای حرکت استفاده نشود و در عین حال نباید قوس در گردن ایجاد شود. به میزان کمی به سمت پهلو و بالا بیاید. تمرین در هر دو سمت باید اجرا شود.



شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴		
۱۰	نگه داشتن پای خم تنه زمین	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست		
		<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>								

هفته سوم از مرحله دوم

شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱		
۱	حرکت وزنه پهلو	۲۵ تکرار ۳ ست	۳۰ تکرار ۳ ست	۳۰ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۴ ست	۲۵ تکرار ۴ ست	۲۵ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست		
		<p>توضیح: پاها به اندازه کمی بیش از عرض شانه باز باشند. دست مخالف در کنار گوش یا کمر باشد. با توجه به توان خود از وزنه های ۱ الی ۳ کیلویی استفاده شود. تمرین در هر دو سمت بدن اجرا شود. مثلا اگر در بالا نوشته شده ۲۰ تکرار در دو ست، یعنی باید در سمت دیگر هم ۲۰ تکرار اجرا شود.</p>								

شماره	جلسه		۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
	تمرین	کرانچ							
۲	کرانچ	کرانچ	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست
توضیح:			<p>در حالت پا فم روی زمین قرار بگیرید. دستها کنار گوش یا روی سینه باشد. سر و دید به سمت بالا باشد. بدون کمترین قوس در گردن و پشت بالاتنه را به اندازه ای از زمین جدا کنید که بفش تمتانی کتف از زمین بلند شود. نیاز به بلند کردن بیش از اندازه نیست.</p>						
									

شماره	جلسه		۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
	تمرین	نگه داشتن پای صاف							
۳	نگه داشتن پای صاف	نگه داشتن پای صاف	۲۰ ثانیه ۳ ست	۲۰ ثانیه ۳ ست	۲۵ ثانیه ۳ ست	۲۵ ثانیه ۳ ست	۳۰ ثانیه ۳ ست	۳۰ ثانیه ۳ ست	۳۵ ثانیه ۳ ست
توضیح:			<p>روز زمین بنشینید. دستها و پاها را به صورت صاف شده بالا بیاورید. تنه تقریبا عمود باشد و پاها از زمین جدا شوند. باید در طی تمرینات و پس از مدتی بالاتنه را قادر باشید تا کمی عقب نگه داشته باشید.</p>						
									

شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۴	چرخش تنه با وزنه	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست

توضیح:

روی زمین بنشینید. یک جسم مداخل ۱ و مداخل ۳ کیلویی را با دستهای فود بگیرید. پاها خم و مشابه شکل باشد. آرام به راست و چپ بچرخید. هر رفت و برگشت یک تکرار محسوب میشود.



شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۵	فکر کرانچ	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست

توضیح:

روی زمین صاف دراز بکشید. دستها در کنار بدن باشد. به آرامی تنه و پاها را بالا بیاورید. سپس باید پاها خم به داخل شکم حرکت نماید و تنه نیز بالا بیاید. در برگشت نیز نباید پاها و کتفها زمین را لمس نمایند.



شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۶	پهلوی درازکش	۵ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۱۲ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۲ ست	۱۳ تکرار ۲ ست	۱۴ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح: آرنج بر روی زمین قرار داشته باشد. لگن به آرامی به زمین نزدیک شود و دوباره بالا بیاید. تمرین برای هر دو سمت باید اجرا شود.</p>						




شماره	جلسه / تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۷	پل کوتاه	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۵ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۵ ثانیه
		<p>توضیح: در روی زمین دراز بکشید. پاهای فم باشند. آرام لگن را بالا بیاورید. با توجه به زمان داده شده در برنامه مکث نمائید.</p>						



شماره	جلسه	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۸	تمرین جک بالا با پای صاف	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۷ تکرار دو ست	۱۷ تکرار دو ست	۱۷ تکرار دو ست	۱۷ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست


توضیح:
بالا تنه بر روی زمین باشد. دستها در کتا پاهها قرار دارند. به آرامی کف پا را به سمت بالا هل دهید و باسن از زمین جدا شود.




ماره	جلسه	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۹	تمرین کرانچ پانچ پهلو	۵ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست

توضیح:
بر روی زمین قرار گرفته و یک پا بر روی پای دیگر باشد. دست ها در کنار گوش یا روی سینه باشد. از دست برای حرکت استفاده نشود و در عین حال نباید قوس در گردن ایجاد شود. به میزان کمی به سمت پهلو و بالا بیایید. تمرین در هر دو سمت باید اجرا شود.



شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۰		نگه داشتن پای خم تنه زمین	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست
<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>									

هفته چهارم از مرحله دوم

شماره	جلسه	تمرین	29	30	31	32	33	34	35
۱		حرکت وزنه پهلو	۳۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست
<p>توضیح: پاها به اندازه کمی بیش از عرض شانه باز باشند. دست مخالف در کنار گوش یا کمر باشد. با توجه به توان خود از وزنه های ۱ الی ۳ کیلویی استفاده شود. تمرین در هر دو سمت بدن اجرا شود. مثلا اگر در بالا نوشته شده ۲۰ تکرار در دو ست، یعنی باید در سمت دیگر هم ۲۰ تکرار اجرا شود.</p>									

شماره	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۲	تمرین کرانچ	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح: در حالت پا خم روی زمین قرار بگیرید. دستها کنار گوش یا روی سینه باشد. سر و دید به سمت بالا باشد. بدون کمترین قوس در گردن و پشت بالاتنه را به اندازه ای از زمین جدا کنید که بفش تمثانی کتف از زمین بلند شود. نیاز به بلند کردن بیش از اندازه نیست.</p>						



شماره	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۳	نگه داشتن پای صاف	۳۵ ثانیه ۳ ست	۳۵ ثانیه ۳ ست	۳۵ ثانیه ۳ ست	۳۵ ثانیه ۳ ست	۳۵ ثانیه ۳ ست	۳۵ ثانیه ۳ ست	۳۵ ثانیه ۳ ست
		<p>توضیح: روز زمین بنشینید. دستها و پاها را به صورت صاف شده بالا بیاورید. تنه تقریبا عمود باشد و پاها از زمین جدا شوند. باید در طی تمرینات و پس از مدتی بالاتنه را قادر باشید تا کمی عقب نگه داشته باشید.</p>						



شماره	تمرین	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۴	چرخش تنه با وزنه	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۲ ست

توضیح:

روی زمین بنشینید. یک جسم مداخل ۱ و مداخل ۳ کیلویی را با دستهای فود بگیرید. پاها خم و مشابه شکل باشد. آرام به راست و چپ بچرخید. هر رفت و برگشت یک تکرار محسوب میشود.




شماره	تمرین	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۵	فدر کرانچ	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست	۱۰ تکرار ۴ ست

توضیح:

روی زمین صاف دراز بکشید. دستها در کنار بدن باشد. به آرامی تنه و پاها را بالا بیاورید. سپس باید پاها خم به داخل شکم حرکت نماید و تنه نیز بالا بیاید. در برگشتن نایستی پاها و کتفها زمین را لمس نمایند.




35	34	33	32	31	30	29	جلسه / تمرین	شماره
۱۴ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	۱۴ تکرار ۳ ست	پهلوی درازکش	۶
<p>توضیح: آرنج بر روی زمین قرار داشته باشد. لگن به آرامی به زمین نزدیک شود و دوباره بالا بیاید. تمرین برای هر دو سمت باید اجرا شود.</p>								

35	34	33	32	31	30	29	جلسه / تمرین	شماره
۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	۳۵ ثانیه	پل کوتاه	۷
<p>توضیح: در روی زمین دراز بکشید. پاهای فم باشند. آرام لگن را بالا بیاورید. با توجه به زمان داده شده در برنامه مکث نمائید.</p>								

شماره	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۸	تمرین	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست


توضیح:
بالا تنه بر روی زمین باشد. دستها در کتا پاهها قرار دارند. به آرامی کف پا را به سمت بالا هل دهید و باسن از زمین جدا شود.




شماره	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۹	تمرین	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست

توضیح:
بر روی زمین قرار گرفته و یک پا بر روی پای دیگر باشد. دست ها در کنار گوش یا روی سینه باشد. از دست برای حرکت استفاده نشود و در عین حال نباید قوس در گردن ایجاد شود. به میزان کمی به سمت پهلو و بالا بیایید. تمرین در هر دو سمت باید اجرا شود.



35	34	33	32	31	30	29	جلسه / تمرین	شماره
۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵ ثانیه دو ست	نگه داشتن پای خم تنه زمین	۱۰
۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست		
<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p> 								


هفته پنجم از مرملة دوم


35	34	33	32	31	30	29	جلسه / تمرین	شماره
۴۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست	حرکت وزنه پهلو	۱
۴۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست	۳۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست	۴۰ تکرار ۴ ست		
<p>توضیح: پاها به اندازه کمی بیش از عرض شانه باز باشند. دست مخالف در کنار گوش یا کمر باشند. با توجه به توان خود از وزنه های ۱ الی ۳ کیلویی استفاده شود. تمرین در هر دو سمت بدن اجرا شود. مثلا اگر در بالا نوشته شده ۲۰ تکرار در دو ست، یعنی باید در سمت دیگر هم ۲۰ تکرار اجرا شود.</p> 								


شماره	جلسه / تمرین	29	30	31	32	33	34	35	
۲	کرانچ	۲۰ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	
		<p>توضیح:</p> <p>در حالت پا خم روی زمین قرار بگیرید. دستها کنار گوش یا روی سینه باشد. سر و دید به سمت بالا باشد. بدون کمترین قوس در گردن و پشت بالاتنه را به اندازه ای از زمین جدا کنید که بفش تمثانی کتف از زمین بلند شود. نیاز به بلند کردن بیش از اندازه نیست.</p>							

شماره	جلسه / تمرین	29	30	31	32	33	34	35	
۳	نگه داشتن پای صاف	۲۰ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	
		<p>توضیح:</p> <p>پاها باید صاف باشد. دستها به جهت بالا باشد. تنه را به اندازه ای که کتف ها کاملا از زمین جدا شوند به سمت بالا ببرید. دید بالا میباشد.</p>							

شماره	جلسه / تمرین	29	30	31	32	33

۴	چرخش تنه با وزنه	۳۰ تکرار ۳ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	۳۰ تکرار ۳ ست	۳۰ تکرار ۲ ست	توضیح: روی زمین بنشینید. یک جسم مداخل ۱ و مداخل ۳ کیلویی را با دستهای خود بگیرید. پاها خم و مشابه شکل باشد. آرام به راست و چپ بچرخید. هر رفت و برگشت یک تکرار محسوب میشود.	
---	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	---	---


شماره	مجلسه	29	30	31	32	33
تمرین						
۵	فتر کرانچ	۱۲ تکرار ۴ ست	۱۲ تکرار ۴ ست	۱۲ تکرار ۴ ست	۱۳ تکرار ۴ ست	۱۵ تکرار ۴ ست
		توضیح: روی زمین صاف دراز بکشید. دستها در کنار بدن باشد. به آرامی تنه و پاها را بالا بیاورید. سپس باید پاها خم به دافل شکم حرکت نماید و تنه نیز بالا بیاید. در برگشت نباید کتف ها و پاها زمین را لمس نمایند.				

35	34	33	32	31	30	29	جلسه / تمرین	شماره
۱۹ تکرار ۲ ست	۱۸ تکرار ۲ ست	۱۷ تکرار ۲ ست	۱۶ تکرار ۲ ست	۱۶ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۴ تکرار ۲ ست	پهلوی درازکش	۶
توضیح: این تمرین باید با یک کش نسبتاً ممکن که به پاهای بسته شده مطابق تصویر اجرا شود. تمرین در هر دو سمت بدن باشد								

35	34	33	32	31	30	29	جلسه / تمرین	شماره
۲۵ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	پل کوتاه	۷
توضیح: در روی زمین دراز بکشید. پاهای خم باشند. آرام لگن را بالا بیاورید. یک پا را با توجه به تصویر بالا بیاورید و با توجه به زمانبندی برنامه نگر داشته باشید. تمرین در هر دو پا اجرا شود.								

شماره	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۸	تمرین جک بالا با پای صاف	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار دو ست	۲۰ تکرار سه ست	۲۰ تکرار سه ست


توضیح:
بالا تنه بر روی زمین باشد. دستها در کتا پاهها قرار دارند. به آرامی کف پا را به سمت بالا هل دهید و باسن از زمین جدا شود.



شماره	جلسه	29	30	31	32	33	34	35
۹	تمرین کرانچ پافم پهلو	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۱۷ تکرار ۳ ست	۱۷ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست

توضیح:
بر روی زمین قرار گرفته و یک پا بر روی پای دیگر باشد. دست ها در کنار گوش یا روی سینه باشد. از دست برای حرکت استفاده نشود و در عین حال نباید قوس در گردن ایجاد شود. به میزان کمی به سمت پهلو و بالا بیایید. تمرین در هر دو سمت باید اجرا شود.




35	34	33	32	31	30	29	جلسه تمرین	شماره
۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	نگه داشتن پای خم تنه زمین	۱۰
<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>								

مرمله سوم

جهت تکه تکه کردن عضلات شکم. این بخش تنها برای ورزشکاران توصیه میشود.


توجه داشته باشید که اگر مرامل یک و دو را به خوبی اجرا نموده باشید با قرار گرفتن در هفته سوم و چهارم در طول سال و با ۳ جلسه تمرین در هفته قادر خواهید بود وضعیتی که هم اکنون به دست آورده اید را مفظ نمائید. در صورتی که نیاز به کوچک کردن بیشتر شکم یا متی شش تکه کردن آن داشته باشید بایستی که با استفاده از تمرینات هوازی مانند دویدن از میزان چربی آن بکاهید. توجه داشته باشید تمرینات مرمله سوم را به افراد معمولی سفارش نمیکنیم و میتواند سنگین باشید.


هفته اول از مرحله سوم

شماره	جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱	مدیسن بال آویزان	۲۰ ثانیه دو ست	۲۰ ثانیه دو ست	۲۰ ثانیه دو ست	۲۵ ثانیه دو ست	۲۵ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح: از میله بارفیکس آویزان شوید. یک توپ مدیسن بال حداقل یک کیلو گرمی را بین زانو ها قرار دهید و به آرامی پا را به بالا جمع نموده و نگه داشته باشید</p>						
								

شماره	جلسه / تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	کرانچ سطح شیب دار	۲۰ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>روی نیمکت شیب دار مطابق تصویر قرار بگیرید. نیاز به این نیست که تنه زیاد بالا بیاید. تنها کمی بیشتر از سطح افقی بالا بیاید.</p>						



شماره	جلسه		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
	تمرین	تکرار							
۳	نگه داشتن پای صاف		۲۰ تکرار ۳ ست	۱۸ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۱۶ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست
توضیح:			<p>پاها باید صاف باشد. دستها به جهت بالا باشد. تنه را به اندازه ای که کتف ها از زمین جدا باشند بالا بیاورید. پا ها را به مانند قیچی حرکت دهید. حرکت دو پا یک تکرار محسوب میشود.</p>						
									

شماره	جلسه تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴	بارفیکس- چرفش تنه	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>از بارفیکس آویزان شوید. پا را به سمت پهلو ها بیاورید. حرکت را در هر دو سمت بدن اجرا نمائید. هر حرکت شامل دو سمت یک تکرار محسوب میشود</p>						
								

شماره	جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶	پهلوی وزن	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست

توضیح:

این تمرین را با یک وزنه حداقل ۴ کیلوگی با توجه به سطح توانایی فوتتان اجرا نمائید. وزنه باید متوسط تا سنگین باشد.




شماره	جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	پا خم سیم کش	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۵ تکرار ۲ ست	۱۸ تکرار ۲ ست	۱۸ تکرار ۲ ست	۲۰ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح:</p> <p>در حالی که پا از طریق مع به سیم کش متصل است با وزنه متوسط تا سنگین حرکت را با تومبه به تصویر اجرا نمایید. تمرین در هر دو پا باید اجرا شود.</p>						



شماره	جلسه تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷	وزنه بالای سر پهلو	۱۰ تکرار دو ست	۱۰ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست
		<p>توضیح: وزنه را در روی دو دست قرار دهید. وزنه ها به هم چسبیده باشند. آرام به یک سمت متمایل شوید و سپس صاف شوید. این تمرین باید در هر دو سمت اجرا شود.</p>						




شماره	جلسه	تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	چرفش با میله هالتر	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۰ ثانیه	۲۵ ثانیه	۲۵ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه
<p>توضیح:</p> <p>یک میله مانند میله هالتر کوتاه را بر روی دوشهای خود قرار دهید. تنه را مقداری بالا بیاورید به صورتی که تنه نسبت به ران کمتر از نود درجه زاویه داشته باشد. با توجه به مدت درج شده در برنامه چرفش تنها در هر دو سمت را بدون تغییر در زاویه تنه و پاها اجرا نمائید.</p>									
									

شماره	جلسه تمرین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	پرفش پا با مدیسنبال	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست


توضیح:

بین زانو های پاهاى فم شده یک توپ مدیسن بال قرار دهید. تنه ثابت روی زمین باشد و کتفها به زمین چسبیده باشد. پاها را به سمت پهلو ها بچرخانید. هر حرکت به سمت راست و چپ یک تکرار محسوب میشود.





شماره	جلسه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۰	فیله	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست	۴۵ ثانیه دو ست
		<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>						
								

هفته دوم از مرحله سوم

شماره	جلسه	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	تمرین مدیسن بال آویزان	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست	۳۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح: از میله بارفیکس آویزان شوید. یک توپ مدیسن بال مداخل یک کیلو گرمی را بین زانو ها قرار دهید و به آرامی پا را به بالا جمع نموده و نگه داشته باشید</p>						
								

شماره	جلسه تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۲	کرانچ سطح شیب دار	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>روی نیمکت شیب دار مطابق تصویر قرار بگیرید. نیاز به این نیست که تنه زیاد بالا بیاید. تنها کمی بیشتر از سطح افقی بالا بیایید.</p>						
								

شماره	جلسه تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۳	نگه داشتن پای صاف	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست	۲۲ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>پاها باید صاف باشد. دستها به جهت بالا باشد. تنه را به اندازه ای که کتف ها از زمین جدا باشند بالا بیاورید. پا ها را به مانند قیچی حرکت دهید. حرکت دو پا یک تکرار محسوب میشود.</p>						
								


شماره	جلسه / تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۴	بارفیکس - پرش تنه	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>از بارفیکس آویزان شوید. پا را به سمت پهلو ها بیاورید. حرکت را در هر دو سمت بدن اجرا نمائید. هر حرکت شامل دو سمت یک تکرار محسوب میشود</p>						
								

شماره	جلسه	تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۶	پهلوی وزنه	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست	۲۵ تکرار ۲ ست

توضیح:

این تمرین را با یک وزنه حداقل ۴ کیلوگی با توجه به سطح توانایی خودتان اجرا نمائید. وزنه باید متوسط تا سنگین باشد.



شماره	جلسه تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۵	پا فم سیم کش	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست	۲۲ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح:</p> <p>در حالی که پا از طریق مچ پا به سیم کش متصل است با وزنه متوسط تا سنگین حرکت را با توجه به تصویر اجرا نمائید. تمرین در هر دو پا باید اجرا شود.</p>						
								

شماره	جلسه تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۷	وزنه بالای سر پهلو	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست

توضیح:

وزنه را در روی دو دست قرار دهید. وزنه ها به هم چسبیده باشند. آرام به یک سمت متمایل شوید و سپس صاف شوید. این تمرین باید در هر دو سمت اجرا شود.



شماره	جلسه	تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۸	چرفش با میله هالتر	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه
<p>توضیح:</p> <p>یک میله مانند میله هالتر کوتاه را بر روی دوشهای خود قرار دهید. تنه را مقداری بالا بیاورید به صورتی که تنه نسبت به ران کمتر از نود درجه زاویه داشته باشد. با توجه به مدت درج شده در برنامه چرفش تنها در هر دو سمت را بدون تغییر در زاویه تنه و پاها اجرا نمایید.</p>									




شماره	جلسه	تمرین	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۹		چرفش پا با مدیسنبال	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست
توضیح:			<p>بین زانو های پاهای فم شده یک توپ مدیسن بال قرار دهید. تنه ثابت روی زمین باشد و کتفها به زمین چسبیده باشد. پاهای را به سمت پهلو ها بچرخانید. هر حرکت به سمت راست و چپ یک تکرار محسوب میشود.</p>						



شماره	جلسه	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱۰	تمرین فیله	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>						





هفته سوم از مرحله سوم


شماره	جلسه	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱	نیمکت شیب دار مدیسن بال	۳۰ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۳۵ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح:</p> <p>در سطح شیب دار قرار بگیرید. زاویه ران و تنه کمتر از ۹۰ درجه باشد. به صورت پشت سر هم در حالی که توپ مدیسن بال با وزن حداقل ۱ کیلو در دستان شما است مطابق شکل به سمت راست و چپ حرکت کنید.</p>						
								


شماره	جلسه تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲	کرانچ دوچرخه	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۲ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>از مهمترین و موثر ترین کرانچها میباشد. دست و کتف با زانوی پای مخالف به صورت همزمان باید به هم نزدیک شوند. حرکت نباید تنها از سوی پا یا از سوی دستها باشد. در کل مراحل حرکت کتف و پا باید از زمین جدا شده باشد. هر دو حرکت راست و چپ یک تکرار محسوب میشود</p>						



۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	جلسه تمرین	شماره
۲۰ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۰ تکرار ۳ ست	سیم کش مورب	۳
<p>توضیح:</p> <p>پاها به اندازه دو برابر عرض شانه از هم فاصله دارند. یک شانه شما به سمت دستگاه است و در حالی که سیم را به سمت پایین و پای مخالف میکشید نباید اجازه خم شدن به دستها را بدهید. حرکت از نامیه تنه همراه با پرفش میباشد. وزنه نباید سبک باشد. عموماً از متوسط شروع میشود تا سنگین در جلسات بعدی.</p>								

شماره	جلسه تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۴	بارفیکس- پرفش تنه	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح:</p> <p>به صورت تصویر از میله بارفیکس آویزان شوید. زانو به پهلو حرکت میکند و باسن تا حد امکان از پهلو به بالا بیاید. هر دو حرکت به راست و چپ یک تکرار محسوب میشود.</p>						
								

۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	جلسه	شماره
۴	۴	۴	۳	۲ تکرار	۲	۲ تکرار	تمرین بالانس پرچم	۶
تکرا)	تکرا)	تکرا)	تکرا)	تکرا)	تکرا)			
<p>توضیح: این تمرین از سفت ترین حرکات برای شکم و تنه میباشد. باید از یک کمک برای اجرای آن استفاده نمود. در حالت بالانس شانه بر روی نیمکت قرار بگیرید و آراهِ پایین بیایید. سپس با استفاده از کمک پا دوباره به وضعیت اول و بالا برگردید.</p>								
								


۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	جلسه تمرین	شماره
۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	کرانچ با سیمکش روی زمین	۵
<p>توضیح: در حالی که پشت به دستگاه روی زمین دراز کشیده اید باید حرکت درازو نشست کرانچ را اجرا نمایید. وزنه متوسط را برای این کار در نظر بگیرید.</p>								

شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۷	وزنه بالای سر پهلو	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست

توضیح:

وزنه را در روی دو دست قرار دهید. وزنه ها به هم چسبیده باشند. آرام به یک سمت متمایل شوید و سپس صاف شوید. این تمرین باید در هر دو سمت اجرا شود. در این مرحله وزنه را نسبت به هفته قبل سنگین تر انتخاب نمایید.




۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	جلسه تمرین	شماره
۶۰ ثانیه	۵۰ ثانیه	۵۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	۵۰ ثانیه	۵۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	وزنه روی پشت	۸
<p>توضیح:</p> <p>یک وزنه مداخل ۱۰ کیلو گرمی را روی پشت خود قرار دهید. آرنج ها روی زمین و مچ دست ها به هم نزدیک باشد. برای مدت تعیین شده مکث نمایید</p>								
								

شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۹		کرانچ پهلو پاخم روی زمین	۱۰ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۱۵ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست


توضیح:

به مانند تصویر حرکت را اجرا نمائید. یک دست روی زمین باشد و دست دیگر در کنار سر قرار گیرد. بدن از پهلو روی زمین قرار گرفته حرکت بالا و پایین آمدن تنه از پهلو خواهد بود.



شماره	جلسه	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱۰	تمرین فیله	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست	۶۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>						
								

هفته چهارم از مرحله سوم

شماره	جلسه	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱	نیمکت شیب دار مدیسن بال	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست	۴۰ ثانیه دو ست
		<p>توضیح:</p> <p>در سطح شیب دار قرار بگیرید. زاویه ران و تنه کمتر از ۹۰ درجه باشد. به صورت پشت سر هم در حالی که توپ مدیسن بال با وزن حداقل ۱ کیلو در دستان شما است مطابق شکل به سمت راست و چپ حرکت کنید.</p>						
								

شماره	جلسه تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲	کرانچ دوچرخه	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>از مهمترین و موثر ترین کرانچها میباشد. دست و کتف با زانوی پای مخالف به صورت همزمان باید به هم نزدیک شوند. حرکت نباید تنها از سوی پا یا از سوی دستها باشد. در کل مراحل حرکت کتف و پا باید از زمین جدا شده باشند. هر دو حرکت راست و چپ یک تکرار محسوب میشود</p>						

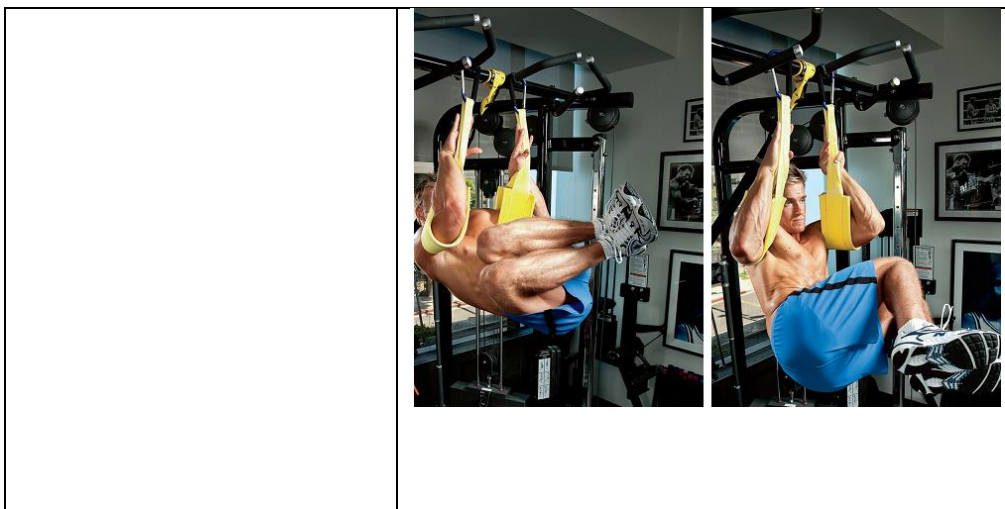


شماره	جلسه	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۳	تمرین سیم کش مورب	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست	۲۰ تکرار ۳ ست
		<p>توضیح:</p> <p>پاها به اندازه دو برابر عرض شانه از هم فاصله دارند. یک شانه شما به سمت دستگاه است و در حالی که سیم را به سمت پایین و پای مخالف میکشید نباید اجازه خم شدن به دستها را بدهید. حرکت از نامیه تنه و با چرخش میباشد. وزنه نباید سبک باشد. عموماً از متوسط شروع میشود تا سنگین در جلسات بعدی.</p>						





شماره	جلسه تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۴	بارفیکس- پرفش تنه	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۲ ست
		<p>توضیح: به صورت تصویر از میله بارفیکس آویزان شوید. زانو به پهلو حرکت میکند و باسن تا حد امکان از پهلو به بالا بیاید. هر دو حرکت به راست و چپ یک تکرار مرسوم میشود.</p>						



شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۶		بالانس پرچم	۴ تکرار	۳ تکرار	۳ تکرار	۳ تکرار	۴ تکرار	۴ تکرار	۴ تکرار

توضیح:

این تمرین از سفت ترین حرکات برای شکم و تنه میباشد. باید از یک کمک برای اجرای آن استفاده نمود. در حالت بالانس شانه بر روی نیمکت قرار بگیرید و آرام پایین بیایید. سپس با استفاده از کمک پاها دوباره به وضعیت اول و بالا برگردید.



--	--


شماره	تمرین	جلسه	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۵	کرانچ با سیمکش روی زمین	۸ تکرار ۳ ست	۸ تکرار ۳ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۳ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۳ ست	۸ تکرار ۲ ست	۸ تکرار ۳ ست
<p>توضیح: در حالی که پشت به دستگاه روی زمین دراز کشیده اید باید حرکت درازو نشست کرانچ را اجرا نمائید. وزنه متوسط را برای این کار در نظر بگیرید.</p>									




شماره	جلسه	تمرین	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۷	وزنه بالای سر پهلو	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست	۱۵ تکرار دو ست

توضیح:

وزنه را در روی دو دست قرار دهید. وزنه ها به هم چسبیده باشند. آرام به یک سمت متمایل شوید و سپس صاف شوید. این تمرین باید در هر دو سمت اجرا شود. در این مرحله وزنه را نسبت به هفته قبل سنگین تر انتخاب نمایید.



شماره	جلسه	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۸	وزنه روی پشت	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	۷۰ ثانیه	۶۰ ثانیه	۷۰ ثانیه	۵۰ ثانیه	۶۰ ثانیه

<p>توضیح: یک وزنه مداخل ۱۰ کیلو گرمی را روی پشت خود قرار دهید. آرنج‌ها روی زمین و مچ دست‌ها به هم نزدیک باشد. برای مدت تعیین شده مکث نمایید</p>	
---	--

۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	مجلسه تمرین	شماره
----	----	----	----	----	----	----	----------------	-------


۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵ تکرار ۳ ست	۲۵ تکرار ۳ ست	کرانچ پهلو پاخم روی زمین	۹
تکرار ۳ ست	تکرار ۳ ست	تکرار ۳ ست	تکرار ۳ ست	تکرار ۳ ست				

توضیح:

به مانند تصویر حرکت را اجرا نمائید. یک دست روی زمین باشد و دست دیگر در کنار سر قرار گیرد. بدن از پهلو روی زمین قرار گرفته حرکت بالا و پایین آمدن تنه از پهلو فواید بود.



۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	فهرست	شماره
----	----	----	----	----	----	----	-------	-------

							تمرین	
۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰ ثانیه دو ست	فیله	۱۰
ثانیه	ثانیه	ثانیه	ثانیه	ثانیه	ثانیه	دو ست		
دو ست	دو ست	دو ست	دو ست	دو ست	دو ست			
<p>توضیح: این تمرین به صورتی اجرا شود که تنه زیاد بالا نیاید. این تمرین مکملی برای تمرینات شکم بوده و باعث جلوگیری از کمر درد بعد از تمرینات میگردد.</p>								

کاربر گرامی

۹امید است حال که به پایان این برنامه رسیده اید از اجرای این برنامه حداکثر استفاده را برده باشید

در صورتی که در هر زمانی سوالی در مورد تمرینات و یا تمرینات ویژه فود فواستید به بخش مشاوره سایت مراجعه فرمائید. با تمام وجود در خدمت هموطنان عزیز میباشیم

توجه: کلیه درآمدهای سایت به جهت برپا نگه داشتن و هزینه های جاری آن بوده و امید است با حمایت های هموطنان بتوانیم برنامه های به روز دنیای ورزش را در سایت قرار دهیم

شاد باشید و سرزنده

دکتر علیرضا امانی

www.dralireza.ir

اینستاگرام ما @dralireza.ir