

برنامه ۱۲ هفته ای کاهش وزن



12 weeks weight loss program

تهیه و تنظیم: آکادمی علوم ورزشی دکتر علیرضا

www.fitpars.ir

www.facebook.com/myfitroad

برنامه ۱۲ هفته ای دو و قدم زدن برای کاهش وزن چربی ها

این برنامه برای کاهش عمومی وزن چربی از طریق دو و قدم زدن سریع میباشد. باید توجه داشت که عدم اجرای نکات و توصیه های این برنامه میتواند باعث تاخیر در دستیابی به هدفتان که همانا کاهش وزن عمومی بدنتان میباشد بیانجامد.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
کشش عضلات ساق پا ۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن کشش عضلات عمومی بدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۱۵ دقیقه دویدن نرم با ضربان توضیح داده شده در سایت	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی
۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۱۵ دقیقه دویدن	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۱۵ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۱۵ دقیقه دویدن	۱۵ دقیقه دویدن
۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۱۵ دقیقه دویدن	۱۵ دقیقه دویدن	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۱۵ دقیقه دویدن	۱۵ دقیقه دویدن
۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۲۰ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۲۵ دقیقه دویدن	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۱۵ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه دویدن
۱۵ دقیقه دویدن	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۲۵ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۲۵ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۲۰ دقیقه دویدن
۲۰ دقیقه دویدن	۲۵ دقیقه دویدن	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۳۰ دقیقه دویدن	۲۵ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۳۰ دقیقه دویدن
۲۵ دقیقه دویدن	۳۰ دقیقه دویدن	۳۵ دقیقه دویدن	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۳۰ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۳۰ دقیقه دویدن
۳۰ دقیقه دویدن	۳۵ دقیقه دویدن	۳۰ دقیقه دویدن	۳۵ دقیقه دویدن	۲۰ تا ۲۵ دقیقه قدم زدن معمولی	۳۵ دقیقه دویدن	۴۰ دقیقه دویدن
۳۵ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۴۰ دقیقه دویدن	۳۵ دقیقه دویدن	۴۰ دقیقه دویدن	۴۵ دقیقه دویدن	۳۵ دقیقه دویدن
۴۰ دقیقه دویدن	۴۵ دقیقه دویدن	۴۰ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۴۵ دقیقه دویدن	۴۰ دقیقه دویدن	۴۵ دقیقه دویدن
۴۵ دقیقه دویدن	۴۵ دقیقه دویدن	۵۰ دقیقه دویدن	۴۵ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۵۰ دقیقه دویدن	۵۰ دقیقه دویدن
۵۰ دقیقه دویدن	۲۰ دقیقه قدم زدن سریع	۵۰ دقیقه دویدن	۵۵ دقیقه دویدن	۵۵ دقیقه دویدن	۵۵ دقیقه دویدن	۵۵ دقیقه دویدن

- کشش عضلات ناحیه ساق پا در شروع تمرین بسیار مهم است. این تمرین مانع از دردهای عضلانی ساق پا در طول مدت زمان اجرای برنامه های خواهد شد
- برای دویدن از سطوح مناسب استفاده کنید. هرچه سطح دویدن نرم تر باشد آسیب پذیری کمتر خواهد بود
- قبل از اجرای برنامه با پزشک خود مشورت کنید. افراد با دردهای مفاصلی و ستون فقرات یا کمردرد نباید این تمرینات را انجام دهند.
- کشش عضلات عمومی بدن در پایان تمرین موجب کاهش دمای بدن و سرد شدن خواهد شد.
- کفشهای مناسب و نرم با کف نسبتاً ضخیم به پا کنید
- کلیه تمرینات کششی در ابتدا و انتهای تمرین در همه جلسات تمرین وجود خواهند داشت.
- لباس سبک بر تن کنید. لباس های ضخیم موجب تعریق و از دست دادن آب بدن و کاهش وزن موقتی خواهند شد. این نوع کاهش وزن را به شما توصیه نمیکنیم.
- ضربان قلب شما در پایان و حین دویدن باید بین رنج ۶۰ تا ۷۵ درصد ضربان قلب حداکثری شما باشد.
- در طول روزهای تمرین آب به اندازه کافی بنوشید. مصرف آب بیشتر به شما در کاهش وزن کمک میکند. در صورتی که در صبح با نوشیدن آب مشکلی ندارید ۲ تا ۳ لیوان صبح آب بنوشید.
- وزن خود را در طول مدت تمرینات هر روز قبل از تمرین ثبت کنید.
- بهترین زمان برای برنامه تمرینی حاضر عصرها میباشد. البته که اگر فرصت تمرین در عصر را ندارید ساعتی دیگر را انتخاب فرمائید. فقط در گرمای شدید تمرین ممنوع!

- حداکثر نیم ساعت قبل از تمرین میتوانید غذای نیمه سبک مصرف کنید. هرگز با شکم پر تمرین نکنید.
- همیشه بعد از تمرین از دوش آب ولرم استفاده کنید.
- در صورت بروز هر مشکلی یا داشتن سوال اختصاصی در بخش پشتیبانی سایت به آدرس زیر مطرح کنید

www.dralireza.ir

این برنامه جهت بهبود سطح سلامت جامعه تهیه شده است و استفاده تجاری و یا بهره برداری بدون ذکر منبع از آن ممنوع میباشد.

موفق باشید

شنبه, 21 بهمن 1391





MFR
My Fitness Road
www.myfitroad.com





صفحه اصلی | دانستنیهای ورزشی | آمورشهای ورزشی | تغذیه ورزشی | بدنسازی | انجمن | محاسبه گرهای آنلاین



محاسبه گر شدت تمرین برای کاهش وزن
21 بهمن 1391
★★★★★

برای اینکه یک تمرین موثر و مفید را برای کاهش توده چربی بدن خود تجربه نمایید باید از فرمولهای استاندارد برای تعیین ضریب قلب تمرینی خود استفاده نمایید. این بدان...
[ادامه](#)



وزن	87.00	کیلوگرم		
قد	178.00			
م توده بدنی	27.46			
وضعیت شما	محاسبه			
	اضافه وزن			

محاسبه آنلاین انرژی موجود در مواد غذایی
19 بهمن 1391
★★★★★

نرم افزار آنلاین محاسبه انرژی موجود در مواد غذایی شامل ساندویچها و فست فود
[ادامه](#)



آیا سوالی دارید؟
برای گفتگو با متخصصان اینجا را کلیک کنید

transferring data from init.zopim.com...

www.myfitroad.com