

ساق پا ایستاده

Standing Calf Raise | عضلات هدف: ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / دستگاه

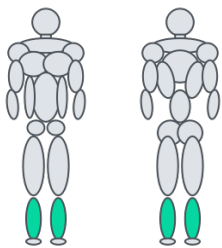


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ تا بالاترین نقطه روی پنجه
- ۲ زانو صاف (نه قفل)
- ۳ دمبل کنار بدن

روش اجرا قدم به قدم

۱. پنجه پا روی لبه پله/صفحه، پاشنه آویزان.
۲. دمبل در دست یا دستگاه روی شانه.
۳. تا بالاترین نقطه روی پنجه بلند شوید و ۲ ثانیه مکث.
۴. آرام پاشنه را زیر سطح پله پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۲-۱۵ تکرار	۴ ست	پا
-------	----------	-------------	------	----

📌 نکته: ساق نیاز به تکرار بالا (۱۵ تا ۲۵) و مکث در بالا دارد؛ عجله نکنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا دمبل تک پا · دستگاه: ساق پا دستگاه ایستاده · خانگی: ساق پا روی پله وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ بالا ۱ ثانیه، مکث ۲، پایین ۳	✗ پرش و تاب
✓ پاشنه زیر سطح پله برای کشش کامل	✗ دامنه ناقص

پرس سرشانه هالتر ایستاده

Overhead Press | عضلات هدف: شانه پشت بازو

سطح دشواری: ★

تجهیزات: هالتر

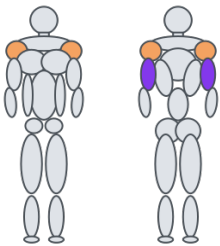


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله مستقیم بالای سر
۲. شکم و باسن سفت، بدون قوس کمر
۳. سر زیر میله در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را روی جلوی شانه، دست‌ها کمی بازتر از شانه.
۲. شکم و باسن سفت، پاها به عرض باسن.
۳. سر را کمی عقب ببرید و میله را مستقیم بالای سر فشار دهید.
۴. در بالا سر را زیر میله بیاورید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه + بازو	۴ ست	۶-۸ تکرار	🕒 ۱۵۰ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	-----------	-------------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ قوس زیاد کمر (لین کردن به عقب)	✓ شکم سفت، دنده‌ها پایین
✗ فشار دادن میله به جلو به جای بالا	✓ مسیر عمودی، سر زیر میله

📌 نکته: قبل از هر تکرار باسن را سفت کنید؛ این کار لگن را قفل می‌کند و از قوس کمر جلوگیری می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه دمبل · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه / اسمیت · خانگی: شنا پایک (Pike Push-up)

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

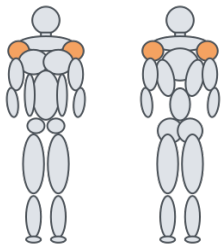


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه + بازو	۵ ست	۱۲-۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۹
-------------	------	-------------	----------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

نشر خم (سر پشتی شانه)

Rear Delt Fly | عضلات هدف: شانه

پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل

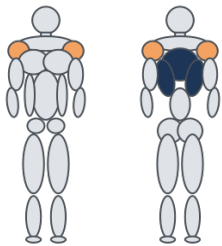


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر صاف، تنه موازی زمین
- ۲ دست‌ها به طرفین و کمی عقب
- ۳ آرنج کمی خم

روش اجرا قدم به قدم

۱. از باسن خم شوید تا تنه تقریباً موازی زمین باشد، کمر صاف.
۲. دمبل‌ها زیر سینه، آرنج کمی خم.
۳. دست‌ها را به طرفین و کمی عقب بالا ببرید.
۴. کتف‌ها را زیاد جمع نکنید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه + بازو	۴ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، سینه بالا
راست شدن تنه در هر تکرار	✓ زاویه تنه ثابت

📌 **نکته:** انگشت شست را کمی به سمت پایین بچرخانید تا سر پشتی شانه بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: فیس پول · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: نشر خم با کش

کول هالتر (Upright Row)

Upright Row | عضلات هدف: شانه دوزنقه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: هالتر

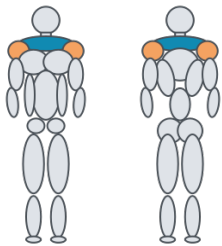


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج بالاتر از مچ
- ۲ میله نزدیک بدن تا سطح سینه
- ۳ دست‌ها بازتر از شانه

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را با فاصله بازتر از شانه بگیرید (فاصله زیاد = ایمن‌تر).
۲. میله را نزدیک بدن، به رهبری آرنج‌ها بالا بکشید.
۳. تا سطح سینه بالا ببرید؛ آرنج بالاتر از مچ.
۴. آرام پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه + بازو	۳ ست	۱۲ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** اگر در شانه احساس ناراحتی دارید، این حرکت را با نشر جانب یا کول دمبل با دست‌های باز جایگزین کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کول دمبل · دستگاه: کول سیم‌کش · خانگی: کول با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ دست‌های خیلی نزدیک (فشار به شانه)	✓ فاصله بازتر از عرض شانه
✗ کشیدن تا زیر چانه	✓ توقف در سطح سینه

جلوبازو چکشی

Hammer Curl | عضلات هدف: جلوبازو

ساعد

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

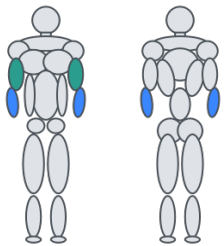


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کف دست رو به بدن (چکشی)
- ۲ آرنج کنار بدن
- ۳ تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، کف دست‌ها رو به هم (مثل گرفتن چکش).
۲. بدون چرخش مچ، دمبل را تا شانه بالا بیاورید.
۳. لحظه‌ای مکث و آرام پایین.
۴. می‌توانید همزمان یا متناوب انجام دهید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه + بازو	۳ ست	۱۲ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

تاب دادن بدن	تنه ثابت ✓
جلو آمدن آرنج	آرنج کنار بدن ✓

📌 **نکته:** چکشی عضله براکیالیس (زیر جلوبازو) را پُر می‌کند و بازو را ضخیم‌تر نشان می‌دهد؛ برای ساعد هم عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو طناب سیم‌کش · دستگاه: جلوبازو چکشی دستگاه · خانگی: چکشی با کش

پشت‌بازو دمبل بالای سر

Overhead Triceps Extension | عضلات هدف: پشت‌بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

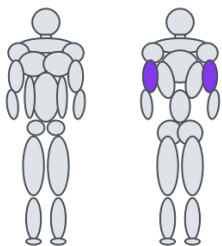


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج نزدیک سر، رو به سقف
- ۲ دمبل پشت سر تا کشش کامل
- ۳ شکم سفت، بدون قوس

روش اجرا قدم به قدم

۱. یک دمبل را با دو دست بالای سر نگه دارید.
۲. آرنج‌ها را رو به سقف و نزدیک سر نگه دارید.
۳. دمبل را از پشت سر پایین ببرید تا کشش کامل.
۴. دست‌ها را صاف کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه + بازو	۳ ست	۱۲ تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------	------------	-------

📌 **نکته:** این تنها حرکتی است که سر بلند پشت‌بازو (بزرگ‌ترین سر) را در حالت کشیده کامل کار می‌کند؛ حتماً در برنامه داشته باشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پشت‌بازو طناب بالای سر · دستگاه: پشت‌بازو سیم‌کش بالای سر · خانگی: پشت‌بازو با کش بالای سر

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ باز شدن آرنج‌ها به طرفین	✓ آرنج‌ها نزدیک سر
✗ قوس کمر	✓ شکم سفت، دنده‌ها پایین

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / کتل بل

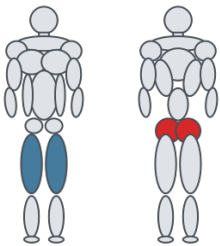


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

فول بادی سبک (اختیاری)

۳ ست

۱۵ تکرار

⌚ ۶۰ ثانیه

RPE ۷

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد تنه

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده

❌ زانو داخل

✓ زانو به سمت بیرون

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات وزن بدن

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

پرس سینه دستگاه

Machine Chest Press | عضلات هدف: سینه

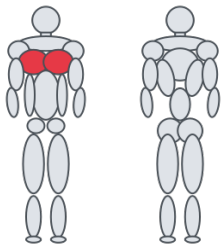


۱. وضعیت شروع



۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- دسته هم سطح وسط سینه
- پشت چسبیده به تکیه گاه
- آرنج قفل نشود

روش اجرا قدم به قدم

- ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که دسته ها هم سطح وسط سینه باشند.
- پشت را کامل به تکیه گاه بچسبانید.
- دسته ها را به جلو فشار دهید بدون قفل کردن آرنج.
- آرام برگردید تا کشش سینه را حس کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۶۰ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	فول بادی سبک (اختیاری)
-------	----------	----------	------	------------------------

📌 **نکته:** دستگاه برای مبتدی ها و انتهای تمرین (پمپ کردن با تکرار بالا) عالی است؛ روی حس عضله تمرکز کنید نه وزنه.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین ها: وزنه آزاد: پرس سینه هالتر · دستگاه: پرس سینه اسمیت · خانگی: شنا سوئدی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کتف و پشت چسبیده به صندلی	✗ جدا شدن پشت از تکیه گاه
✓ دسته هم سطح وسط سینه	✗ تنظیم غلط ارتفاع (دسته بالاتر از شانه)

زیربغل سیم‌کش از جلو

Lat Pulldown | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

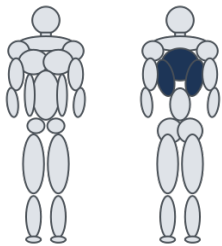


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. میله به بالای سینه، نه پشت گردن
۲. آرنج به پهلو و پایین
۳. تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنج‌ها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتف‌ها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۶۰ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	فول‌بادی سبک (اختیاری)
-------	----------	----------	------	------------------------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتف‌ها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پول‌آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✅ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✅ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانه‌ها در بالای حرکت	✅ شانه‌ها پایین و دور از گوش

هیپ تراست هالتر

Barbell Hip Thrust | عضلات هدف: سרینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

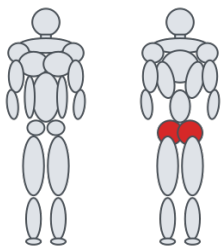


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا تا خط صاف بدن
۲. چانه پایین، بدون قوس کمر
۳. ساق عمود در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. پشت شانه‌ها را به لبه نیمکت تکیه دهید، میله (یا پد) روی لگن.
۲. پاها به عرض باسن، زانو ۹۰ درجه در بالا.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا بدن یک خط صاف شود.
۴. در بالا سرینی را ۲ ثانیه فشار دهید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۶۰ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	فول بادی سبک (اختیاری)
-------	----------	----------	------	------------------------

📌 **نکته:** در بالای حرکت، چانه را به سینه نزدیک کنید و نگاه به جلو باشد؛ این کار قوس کمر را از بین می‌برد و فشار را روی سرینی نگه می‌دارد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست دمبل · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل باسن تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ چانه پایین، دنده‌ها پایین، لگن به عقب چرخیده	✗ قوس زیاد کمر در بالا
✓ ساق عمود در بالا	✗ پاها خیلی دور (کار همسترینگ)

کرانچ سیم‌کش

Cable Crunch | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: سیم‌کش

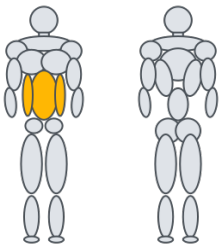


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. گرد شدن از ستون فقرات
۲. لگن ثابت
۳. طناب کنار سر

روش اجرا قدم به قدم

۱. زانو زده رو به دستگاه، طناب کنار سر.
۲. لگن ثابت، از ستون فقرات خم شوید.
۳. آرنج‌ها را به سمت زانو بیاورید.
۴. آرام برگردید تا کشش شکم.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۴۵ ثانیه ⌚	۱۵ تکرار	۳ ست	فول‌بادی سبک (اختیاری)
-------	------------	----------	------	------------------------

📌 نکته: تنها حرکت شکم که به راحتی می‌توان روی آن اضافه‌بار

تدریجی اعمال کرد؛ برای شکم ضخیم‌تر عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کرانچ با صفحه روی سینه • دستگاه: کرانچ دستگاه • خانگی: کرانچ با کش

اشتباه رایج ✗ / فرم صحیح ✓

✓ لگن ثابت، فقط تنه گرد می‌شود

✗ خم شدن از باسن (نشستن روی پاشنه)

✓ دست‌ها ثابت کنار سر

✗ کشیدن با دست‌ها

افزایش قدرت

هدف برنامه: افزایش رکورد اسکوات، پرس سینه و ددلیفت با ست‌های سنگین ۳ تا ۵ تکراری.

۱۷ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

۱۲ هفته (۳ موج ۴)

هفته‌ای
طول برنامه

۶۰ تا ۹۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۴ روز در هفته

تعداد جلسات

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
روز اسکوات	اسکوات هالتر از پشت، ددلیفت رومانیایی، پرس پا، چرخ شکم (Ab Wheel)	۸×۳، ۸×۳، ۸×۳، ۵×۵	۹۰ تا ۲۴۰ ثانیه
روز پرس	پرس سینه هالتر، پرس سرشانه هالتر ایستاده، پرس سینه دست‌جمع، فیس‌پول	۱۵×۳، ۸×۳، ۶×۴، ۵×۵	۶۰ تا ۲۴۰ ثانیه
روز ددلیفت	ددلیفت، زیربغل هالتر خم، بارفیکس، پشت‌پا دستگاه خوابیده	۱۰×۳، ۶-۸×۳، ۶×۴، ۳×۵	۹۰ تا ۳۰۰ ثانیه
روز کمکی (اختیاری)	اسکوات از جلو، پرس بالاسینه دمبل، زیربغل دمبل تک‌دست، نشر جانب دمبل، جلوپازو هالتر ایستاده	۱۲×۳، ۸×۳، ۸×۳، ۶×۳، ۱۰×۳	۶۰ تا ۱۸۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✗ مناسب نیست برای

- مبتدی‌های بدون تسلط بر فرم
- افراد با مشکل کمر/شانه بدون تأیید

✓ مناسب برای

- افرادی که می‌خواهند رکورد اسکوات، ددلیفت و پرس را بالا ببرند
- متوسط و پیشرفته با فرم عالی

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

- افزایش ۱۰ تا ۲۰ کیلو در اسکوات و ددلیفت
- افزایش ۵ تا ۱۰ کیلو در پرس سینه
- عضلات متراکم‌تر و مفاصل قوی‌تر

قدم بعدی: افزایش حجم (برای رشد بیشتر) یا تکرار با درصد جدید

قوانین اجرا

- حرکات اصلی: ۳ تا ۶ تکرار، استراحت ۳ تا ۵ دقیقه
- درصد ۱RM: هفته ۱: ۷۵٪، هفته ۲: ۸۰٪، هفته ۳: ۸۵٪، هفته ۴: ۶۵٪ (دی‌لود)
- حرکات کمکی ۸ تا ۱۲ تکرار

 **تغذیه این برنامه:** نگهدارنده تا ۲۰۰۰+ کالری، پروتئین ۱.۸ گرم بر کیلو، کربوهیدرات کافی قبل تمرین.

افزایش قدرت – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز اسکوات					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۲۴۰ ثانیه	۵	۵	اسکوات هالتر از پشت Back Squat · آموزش: صفحه ۲۰۸	
۷	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۸	۳	ددلیفت رومانیایی Romanian Deadlift · آموزش: صفحه ۲۰۹	
۷	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۸	۳	پرس پا Leg Press · آموزش: صفحه ۲۱۰	
۷	🕒 ۹۰ ثانیه	۸	۳	چرخ شکم (Ab Wheel) Ab Wheel Rollout · آموزش: صفحه ۲۱۱	

روز پرس					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۲۴۰ ثانیه	۵	۵	پرس سینه هالتر Barbell Bench Press · آموزش: صفحه ۲۱۲	
۸	🕒 ۱۸۰ ثانیه	۶	۴	پرس سرشانه هالتر ایستاده Overhead Press · آموزش: صفحه ۲۱۳	
۷	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۸	۳	پرس سینه دست جمع Close-grip Bench Press · آموزش: صفحه ۲۱۴	
۷	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵	۳	فیس پول Face Pull · آموزش: صفحه ۲۱۵	

افزایش قدرت – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز ددلیفت					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۳۰۰ ثانیه	۳	۵	ددلیفت Deadlift · آموزش: صفحه ۲۱۶	
۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۶	۴	زیربغل هالتر خم Barbell Bent-over Row · آموزش: صفحه ۲۱۷	
۷	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۶-۸	۳	بارفیکس Pull-up · آموزش: صفحه ۲۱۸	
۷	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	پشت پا دستگاه خوابیده Lying Leg Curl · آموزش: صفحه ۲۱۹	

روز کمی (اختیاری)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۷	🕒 ۱۸۰ ثانیه	۶	۳	اسکوات از جلو Front Squat · آموزش: صفحه ۲۲۰	
۷	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۸	۳	پرس بالاسینه دمبل Incline Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۲۲۱	
۷	🕒 ۹۰ ثانیه	۸	۳	زیربغل دمبل تک دست One-arm Dumbbell Row · آموزش: صفحه ۲۲۲	
۷	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۲۲۳	
۷	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰	۳	جلوبازو هالتر ایستاده Barbell Curl · آموزش: صفحه ۲۲۴	

رکوردگیری: هر ۸ تا ۱۲ هفته یکبار تست ۱RM یا ۳RM؛ از جدول ۱RM بخش ۴ برای تخمین استفاده کنید.

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات هالتر از پشت

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + رک

سرینی

عضلات هدف: چهارسر ران

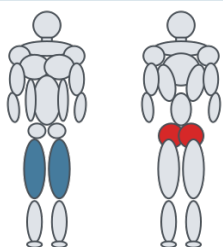


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو در راستای انگشت پا
- ۲ سینه بالا، کمر صاف
- ۳ کف پا کامل روی زمین
- ۴ ران تا موازی زمین یا پایین‌تر

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله روی عضلات پشت شانه (نه گردن)، پاها کمی بازتر از باسن.
۲. نفس بگیرید، شکم سفت، سینه بالا.
۳. همزمان زانو و باسن را خم کنید؛ زانو در راستای انگشتان پا.
۴. تا زیر موازی (یا حد راحت) پایین بروید.
۵. با فشار به کف پا بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز اسکوات	۵ ست	۵ تکرار	۲۴۰ ثانیه	۸ RPE
------------	------	---------	-----------	-------

📌 **نکته:** کف پا را مثل «سه پایه» ببینید: پاشنه، زیر شست، زیر انگشت کوچک؛ هر سه در تماس با زمین بمانند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات گابلت / دستگاه: هاک اسکوات / پرس پا / خانگی: اسکوات وزن بدن / اسکوات پرشی

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر و افتادن سینه	✅ سینه بالا، کمر صاف
❌ زانوها به داخل	✅ زانو در راستای انگشت پا
❌ بلند شدن پاشنه	✅ کف پا کامل روی زمین

ددلیفت رومانیایی

★★★★★ سطح دشواری:

تجهیزات: هالتر

همسترینگ

سرینی

عضلات هدف: Romanian Deadlift

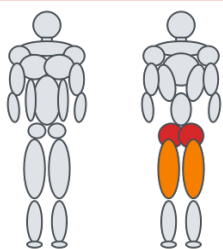


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف، کتف‌ها جمع
۳. میله در تماس با پا
۴. زانو کمی خم و ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ایستاده، میله جلوی ران، زانو کمی خم.
۲. باسن را به عقب بدهید؛ میله چسبیده به پا پایین می‌رود.
۳. تا احساس کشش پشت ران (معمولاً زیر زانو) پایین بروید.
۴. با فشار سرینی به جلو، بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۱۵۰ ثانیه ⌚	۸ تکرار	۳ ست	روز اسکوات
-------	-------------	---------	------	------------

📌 نکته: به دیوار پشت سر خود فکر کنید و باسن را به آن نزدیک کنید؛ حرکت از لگن است نه کمر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی دمبل · دستگاه: ددلیفت رومانیایی اسمیت · خانگی: هیپ هینج با کش / گود مورنینگ وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد زانو (تبدیل به اسکوات)	✓ زانو کمی خم و ثابت
❌ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، کتف‌ها جمع
❌ دور شدن میله از بدن	✓ میله در تماس با پا

پرس پا

Leg Press | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

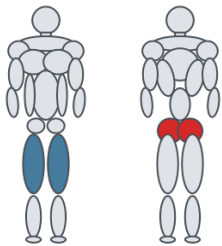


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو تا ۹۰ درجه
- ۲ باسن روی صندلی بماند
- ۳ فشار با پاشنه

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها به عرض شانه، وسط صفحه.
۲. قفل‌ها را باز کنید و صفحه را نگه دارید.
۳. زانوها را تا ۹۰ درجه خم کنید؛ باسن روی صندلی بماند.
۴. با فشار پاشنه، صفحه را بالا ببرید بدون قفل زانو.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۱۲۰ ثانیه	۸ تکرار	۳ ست	روز اسکوات
-------	-----------	---------	------	------------

📌 نکته: پاها بالاتر روی صفحه = تمرکز سرینی/همسترینگ؛ پایین‌تر = چهارسر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: هاک اسکوات · خانگی: اسکوات وزن بدن / وال‌سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ بلند شدن باسن از صندلی در پایین (کمر گرد)	✅ دامنه تا جایی که باسن ثابت بماند
❌ قفل کردن زانو در بالا	✅ زانو کمی خم در بالا

چرخ شکم (Ab Wheel)

Ab Wheel Rollout | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: چرخ شکم

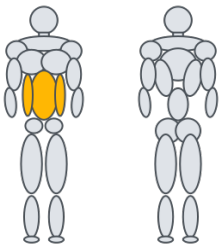


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن جمع، بدون قوس کمر
۲. چرخ تا حد کنترل جلو
۳. زانو روی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. زانو زده، چرخ زیر شانه‌ها.
۲. شکم سفت، لگن به عقب چرخیده.
۳. چرخ را تا حد کنترل به جلو ببرید.
۴. با شکم (نه کمر) برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۹۰ ثانیه	۸ تکرار	۳ ست	روز اسکوات
-------	----------	---------	------	------------

📌 نکته: حرکت پیشرفته؛ ابتدا با دامنه کوتاه شروع کنید و به تدریج جلوتر بروید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد؛ پلانک با وزنه · دستگاه: کرانچ سیم‌کش · خانگی: پلانک طولانی (دست‌ها جلوتر)

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

افتادن کمر و قوس X	لگن جمع، شکم سفت ✓
خم شدن از باسن X	بدن یک خط از زانو تا دست ✓

پرس سینه هالتر

Barbell Bench Press | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

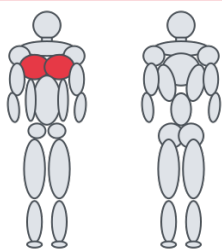


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله روی وسط سینه؛ مچ صاف
۲. آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه نسبت به بدن
۳. پاها محکم روی زمین، باسن روی نیمکت

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت دراز بکشید؛ کتف‌ها را جمع و به نیمکت بچسبانید، پاها محکم روی زمین.
۲. میله را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و از پایه خارج کنید.
۳. میله را کنترل‌شده تا وسط سینه پایین بیاورید (آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه).
۴. با فشار پاها به زمین و انقباض سینه، میله را بالا ببرید.
۵. در بالا آرنج را قفل نکنید؛ تکرار بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز پرس	۵ ست	۵ تکرار	۲۴۰ ثانیه	RPE ۸
---------	------	---------	-----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح

❌ باز شدن کامل آرنج به طرفین (۹۰ درجه) و فشار به شانه	✅ آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه نسبت به بدن
❌ بلند شدن باسن از نیمکت	✅ باسن و کتف ثابت روی نیمکت
❌ پرت کردن میله روی سینه	✅ پایین‌آوردن آرام ۲ ثانیه‌ای

📌 **نکته:** قبل از خارج کردن میله، کتف‌ها را «به جیب پشت» جمع کنید؛ این کار سینه را جلو می‌آورد و شانه را ایمن می‌کند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه / اسمیت · خانگی: شنا سوئدی

پرس سرشانه هالتر ایستاده

Overhead Press | عضلات هدف: شانه پشت بازو

سطح دشواری: ★

تجهیزات: هالتر

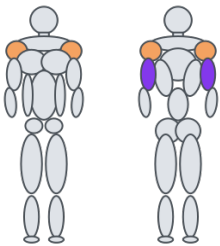


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله مستقیم بالای سر
۲. شکم و باسن سفت، بدون قوس کمر
۳. سر زیر میله در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را روی جلوی شانه، دست‌ها کمی بازتر از شانه.
۲. شکم و باسن سفت، پاها به عرض باسن.
۳. سر را کمی عقب ببرید و میله را مستقیم بالای سر فشار دهید.
۴. در بالا سر را زیر میله بیاورید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز پرس	۴ ست	۶ تکرار	۱۸۰ ثانیه	RPE ۸
---------	------	---------	-----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ قوس زیاد کمر (لین کردن به عقب)	✓ شکم سفت، دنده‌ها پایین
✗ فشار دادن میله به جلو به جای بالا	✓ مسیر عمودی، سر زیر میله

📌 نکته: قبل از هر تکرار باسن را سفت کنید؛ این کار لگن را قفل می‌کند و از قوس کمر جلوگیری می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه دمبل · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه / اسمیت · خانگی: شنا پایک (Pike Push-up)

پرس سینه دست جمع

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

سینه

پشت بازو

عضلات هدف: Close-grip Bench Press

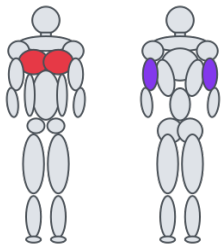


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست به عرض شانه
- ۲ آرنج نزدیک بدن
- ۳ میله تا پایین سینه

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را به عرض شانه (نه نزدیک‌تر) بگیرید.
۲. آرنج‌ها را نزدیک بدن، میله را تا پایین سینه بیاورید.
۳. با فشار پشت‌بازو، میله را بالا ببرید.
۴. کتف‌ها جمع و باسن روی نیمکت.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۱۲۰ ثانیه	۸ تکرار	۳ ست	روز پرس
-------	-----------	---------	------	---------

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای افزایش قدرت پشت‌بازو و بهبود پرس سینه؛ با ۶ تا ۱۰ تکرار انجام دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس دست‌جمع دمبل · دستگاه: پرس اسمیت دست‌جمع · خانگی: شنا الماسی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ دست‌های خیلی نزدیک (فشار مچ)	✓ فاصله دست به عرض شانه
✗ باز شدن آرنج‌ها	✓ آرنج نزدیک بدن

فیس پول

Face Pull | عضلات هدف:

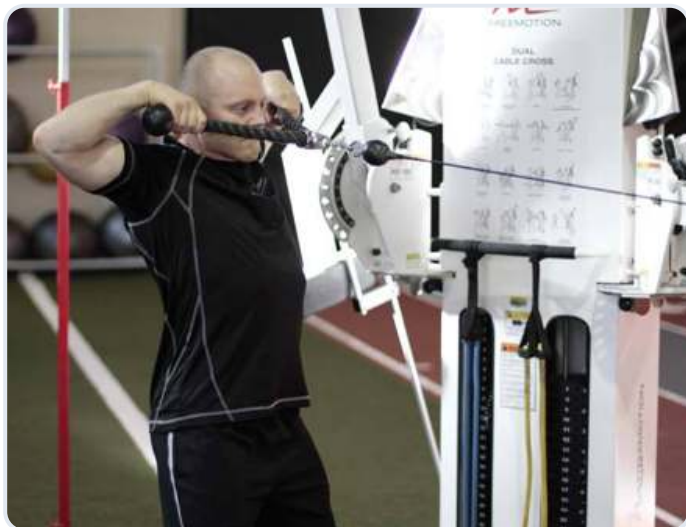
شانه

پشت / زیربغل

دوزنقه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیمکش / کش

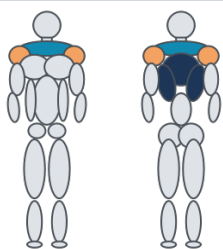


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج بالاتر از مچ
- ۲ طناب به سمت صورت، دو سر باز
- ۳ تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. طناب را از قرقه هم‌سطح صورت بگیرید.
۲. یک قدم عقب بروید تا کش وزنه احساس شود.
۳. طناب را به سمت صورت بکشید و انتهای طناب را به طرفین باز کنید.
۴. در انتها آرنج‌ها بالاتر از مچ؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز پرس	۳ ست	۱۵ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۷
---------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** این حرکت «بیمه شانه» است؛ ۲ تا ۳ ست در پایان هر تمرین پرس، قوز شانه را اصلاح می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر خم دمبل · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: فیس پول با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ وزنه سنگین و خم شدن به عقب	✓ وزنه سبک، تنه ثابت
✗ پایین ماندن آرنج‌ها	✓ آرنج هم‌سطح یا بالاتر از شانه

ددلیفت

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر

همسترینگ

سرینی

فیله کمر

پشت / زیربغل

عضلات هدف: Deadlift

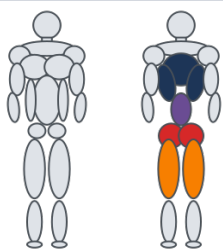


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر صاف، سینه بالا
- ۲ میله چسبیده به ساق و ران
- ۳ باسن و شانه با هم بالا می‌روند

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله روی وسط پا، پاها به عرض باسن.
۲. خم شوید و میله را بگیرید؛ سینه بالا، کمر صاف، کتف بالای میله.
۳. با فشار پاها به زمین، میله را چسبیده به ساق بالا بیاورید.
۴. در بالا باسن را جلو بدهید (بدون قوس کمر).
۵. با همان مسیر، میله را کنترل شده پایین بگذارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز ددلیفت	۵ ست	۳ تکرار	۳۰۰ ثانیه	RPE ۸
------------	------	---------	-----------	-------

📌 **نکته:** قبل از شروع، نفس عمیق بکشید و شکم را مثل زمانی که مشقت می‌خورید سفت کنید (Bracing)؛ سپس بلند کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت دمبل / کتل بل · دستگاه: ددلیفت اسمیت / تراپ بار · خانگی: پل باسن + هیپ هینج با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، سینه بالا
❌ دور شدن میله از بدن	✓ میله چسبیده به ساق و ران
❌ بلند کردن اول باسن (پا صاف)	✓ باسن و شانه با هم بالا می‌روند

زیربغل هالتر خم

Barbell Bent-over Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر

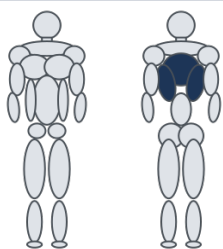


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر صاف، زاویه تنه ثابت
- ۲ آرنج به عقب، نزدیک بدن
- ۳ میله به سمت ناف

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را با فاصله عرض شانه بگیرید.
۲. زانو کمی خم، تنه تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم؛ کمر صاف.
۳. میله را به سمت ناف بکشید و آرنج‌ها را به عقب ببرید.
۴. در بالا کتف‌ها را به هم فشار دهید.
۵. کنترل‌شده پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز ددلیفت	۴ ست	۶ تکرار	۱۵۰ ثانیه	RPE ۸
------------	------	---------	-----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ راست کردن تنه هنگام کشیدن (استفاده از کمر)	✓ زاویه تنه ثابت در کل حرکت
✗ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف با انقباض شکم
✗ کشیدن با دست به جای پشت	✓ شروع حرکت با عقب بردن آرنج

📌 نکته: تصور کنید آرنج‌ها را با طناب به عقب می‌کشند؛ دست فقط قلاب است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل دمبل تک‌دست · دستگاه: زیربغل تی‌بار / دستگاه پارویی · خانگی: زیربغل معکوس (Inverted Row) زیر میز

بارفیکس

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: میله بارفیکس

جلوبازو

پشت / زیربغل

Pull-up | عضلات هدف:

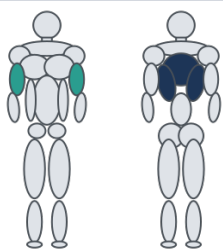


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ چانه بالای میله
- ۲ آرنج به پایین و عقب
- ۳ بدن ثابت، بدون تاب

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از شانه بگیرید، از حالت آویزان کامل شروع کنید.
۲. کتف‌ها را پایین بکشید و سینه را به میله نزدیک کنید.
۳. چانه را از میله بالاتر ببرید.
۴. کنترل‌شده تا صاف شدن کامل دست پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز	دولیف	۳ ست	۶-۸ تکرار	۱۲۰ ثانیه	RPE ۷
-----	-------	------	-----------	-----------	-------

📌 **نکته:** اگر هنوز یک بارفیکس کامل نمی‌زنید: تکرارهای منفی (فقط آرام پایین آمدن) ۵ ثانیه‌ای بهترین راه پیشرفت است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۲۰ دستگاه: بارفیکس کمکی / لت ۲۰ خانگی: بارفیکس با کش / بارفیکس منفی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن (کیپینگ)	✓ بدن ثابت، پاها کمی جلو
✗ نیمه‌کاره بالا رفتن	✓ چانه بالای میله
✗ پایین آمدن ناقص	✓ بازو در پایین کاملاً صاف

پشت پا دستگاه خوابیده

Lying Leg Curl | عضلات هدف: همسترینگ

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

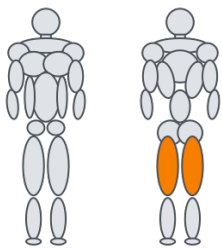


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پاشنه به سمت باسن
- ۲ لگن چسبیده به دستگاه
- ۳ زانو همراستای محور

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی پشت مچ پا تنظیم کنید، زانو همراستای محور.
۲. لگن را به دستگاه بچسبانید.
۳. پاشنه‌ها را به سمت باسن بکشید.
۴. ۱ ثانیه انقباض، آرام و کامل پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز ددلیفت	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۷
------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

بلند شدن لگن از دستگاه ✗	لگن چسبیده، شکم سفت ✓
دامنه ناقص ✗	کشش کامل در پایین ✓

📌 نکته: پنجه پا را به سمت ساق بکشید (Dorsiflex) تا ساق کمتر و همسترینگ بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی · دستگاه: پشت پا نشسته · خانگی: پشت پا با توپ یا حوله روی زمین

اسکوات از جلو

Front Squat | عضلات هدف: چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + رک

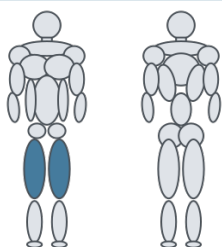


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج بالا و رو به جلو
- ۲ تنه عمود
- ۳ زانو جلو و بیرون

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله روی جلوی شانه، آرنج‌ها بالا.
۲. پاها به عرض شانه، تنه عمود.
۳. زانوها را جلو و بیرون ببرید و پایین بروید.
۴. با آرنج‌های بالا، بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز کمی (اختیاری)	۳ ست	۶ تکرار	۱۸۰ ثانیه ⌚	RPE ۷
-------------------	------	---------	-------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ افتادن آرنج‌ها و لغزیدن میله	✓ آرنج بالا و رو به جلو
✗ خم شدن تنه	✓ تنه عمود

📌 نکته: اسکوات جلو فشار بیشتری به چهارسر و کمتری به کمر می‌دهد؛ برای کسانی که با اسکوات پشت کمردرد دارند مناسب‌تر است. **تنفس:** در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی. **جایگزین‌ها:** وزنه آزاد: اسکوات گابلت · دستگاه: هاک اسکوات · خانگی: اسکوات وزن بدن با دست جلو

پرس بالاسینه دمبل

Incline Dumbbell Press | عضلات هدف: سینه

شانه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت شیب‌دار

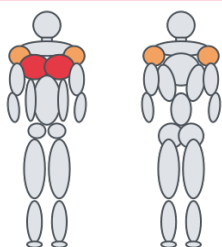


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالا و کمی به هم نزدیک
- ۲ آرنج زیر مچ
- ۳ پشت چسبیده به نیمکت ۳۰ تا ۴۵ درجه

روش اجرا قدم به قدم

۱. شیب نیمکت را ۳۰ تا ۴۵ درجه تنظیم کنید.
۲. دمبل‌ها را با کمک زانو بالا بیاورید و روی سینه قرار دهید.
۳. دمبل‌ها را تا سطح سینه پایین بیاورید و کشش را حس کنید.
۴. دمبل‌ها را به سمت بالا و کمی به هم نزدیک فشار دهید.
۵. بالا آرنج را نرم نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز کمکی (اختیاری)	۳ ست	۸ تکرار	🕒 ۱۲۰ ثانیه	RPE ۷
--------------------	------	---------	-------------	-------

📌 **نکته:** در پایین حرکت یک مکث یک‌ثانیه‌ای کنید؛ کشش بالای سینه اثر حرکت را دو برابر می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس بالاسینه هالتر · دستگاه: پرس بالاسینه دستگاه · خانگی: شنا با پاهای بالا (Decline Push-up)

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ شیب بیش از ۴۵ درجه (فشار به شانه)	✅ شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه
❌ به هم زدن دمبل‌ها در بالا	✅ توقف چند سانتی‌متر قبل از تماس

زیربغل دمبل تک‌دست

One-arm Dumbbell Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

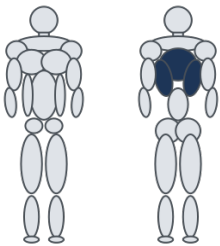


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج به سمت سقف
۲. شانه‌ها موازی زمین
۳. دمبل به سمت باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست و زانوی مخالف را روی نیمکت بگذارید؛ پشت صاف و موازی زمین.
۲. دمبل را با دست آزاد بگیرید، بازو کشیده.
۳. دمبل را به سمت باسن (نه شانه) بکشید و آرنج را به سقف نزدیک کنید.
۴. یک ثانیه انقباض، سپس آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۹۰ ثانیه	۸ تکرار	۳ ست	روز کمی (اختیاری)
-------	----------	---------	------	-------------------

📌 **نکته:** در پایین، اجازه دهید کتف کامل کشیده شود؛ دامنه کامل کتف = رشد بهتر پشت.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: پارویی سیم‌کش تک‌دست ۰ خانگی: زیربغل معکوس تک‌دست

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها موازی زمین	✗ چرخاندن تنه برای بالا آوردن دمبل
✓ مسیر دمبل به سمت باسن	✗ کشیدن دمبل به سمت شانه

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

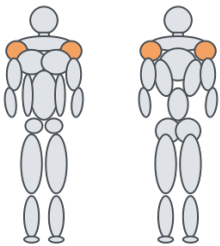


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز کمی (اختیاری)	۳ ست	۱۲ تکرار	🕒 ۶۰ ثانیه	RPE ۷
-------------------	------	----------	------------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

جلوبازو هالتر ایستاده

Barbell Curl | عضلات هدف: جلو بازو

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: هالتر

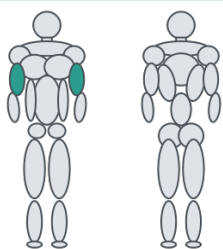


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج ثابت کنار بدن
۲. مچ صاف، میله تا شانه
۳. تنه ثابت، بدون تاب

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را به عرض شانه بگیرید، آرنج‌ها کنار بدن.
۲. بدون حرکت آرنج، میله را تا شانه بالا بیاورید.
۳. در بالا جلوبازو را فشار دهید.
۴. آرام و کامل پایین بیاورید (۲ تا ۳ ثانیه).

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۶۰ ثانیه	۱۰ تکرار	۳ ست	روز کمی (اختیاری)
-------	----------	----------	------	-------------------

📌 **نکته:** بخش منفی (پایین آوردن) را ۳ ثانیه انجام دهید؛ بیشترین رشد جلوبازو در همین بخش است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو دمبل · دستگاه: جلوبازو دستگاه / سیم‌کش · خانگی: جلوبازو با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ بدن ثابت، آرنج کنار پهلوی	✗ تاب دادن تنه به عقب
✓ آرنج ثابت کنار بدن	✗ جلو آمدن آرنج‌ها
✓ دامنه کامل تا صاف شدن دست	✗ پایین آوردن ناقص

اضافه وزن و چاقی (حرکات کم فشار بر مفاصل)

هدف برنامه: شروع ایمن فعالیت با حرکات کم فشار، عادت سازی و کاهش وزن تدریجی.

۱۶ حرکت

در این فصل آموزش داده می شود

۱۲ هفته

طول برنامه

۳۵ تا ۴۵ دقیقه +

پیاده روی

مدت هر جلسه

۳ روز در هفته

تعداد جلسات

جدول خلاصه هفتگی - چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
روز A	پرس پا، پرس سینه دستگاه، پارویی سیمکش نشسته، پل باسن، دد باگ	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۸×۲ هر طرف	۶۰ تا ۹۰ ثانیه
روز B	جلوپا دستگاه، پشت پا دستگاه خوابیده، زیربغل سیمکش از جلو، پرس سرشانه دمبل نشسته، پلانک پهلوی	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۲۰×۲ ثانیه (زانو)	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
روز C	اسکوات گابلت، شنا سوئدی، زیربغل دمبل تک دست، نشر جانب دمبل، ساق پا نشسته، سوپرمن	۱۰×۳ (تا صندلی)، ۱۵×۲ (دیوار/میز)، ۱۲×۳، ۸×۲، ۱۵×۳ هر طرف	۴۵ تا ۹۰ ثانیه

روزهای باقی مانده هفته استراحت یا پیاده روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- افراد با BMI بالای ۳۰ یا اضافه وزن قابل توجه
- کسانی که پرش و دویدن برایشان دردناک است
- افرادی که تازه فعالیت را شروع کرده اند

✗ مناسب نیست برای

- افراد با مشکل قلبی تأیید نشده
- کسانی که به دنبال تمرین شدید هستند

قوانین اجرا

- بدون پرش، بدون دویدن؛ دستگاه ها و حرکات نشسته
- ۳ روز وزنه + پیاده روی روزانه ۲۰ تا ۴۰ دقیقه (یا دوچرخه/شنا)
- استراحت ۶۰ تا ۹۰ ثانیه، RPE ۶ تا ۷
- هدف اول: عادت سازی، هدف دوم: کاهش وزن

بعد از اتمام برنامه چه می شود؟

- کاهش ۴ تا ۱۰ کیلو وزن
- کاهش درد مفاصل و بهبود تحرک
- توان انجام اسکوات تا صندلی و شنا روی میز
- آمادگی برای برنامه چربی سوزی

قدم بعدی: چربی سوزی و کاهش وزن

تغذیه این برنامه: کسری ۵۰۰ کالری (زیر نظر پزشک)، پروتئین ۱.۶ گرم بر کیلوی وزن هدف، حذف نوشیدنی های شیرین.

⚠ در این برنامه انجام ندهید: اسکوات پرشی (فشار شدید بر زانو) · پرش زانوبغل (Knee Tuck Jump) (فشار بر زانو و کمر) · ددلیفت (در ابتدا خطر برای کمر؛ بعد از ۳ ماه با مربی)

اضافه وزن و چاقی (حرکات کم فشار بر مفاصل) – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

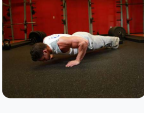
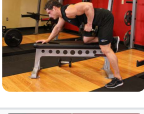
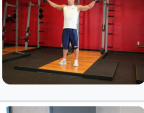
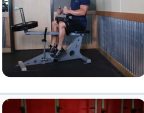
RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز A					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس پا Leg Press · آموزش: صفحه ۲۲۸	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس سینه دستگاه Machine Chest Press · آموزش: صفحه ۲۲۹	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پارویی سیم کش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۲۳۰	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۲۳۱	
۵	🕒 ۶۰ ثانیه	۸ هر طرف	۲	دد باگ Dead Bug · آموزش: صفحه ۲۳۲	

روز B					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	جلوپا دستگاه Leg Extension · آموزش: صفحه ۲۳۳	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	پشت پا دستگاه خوابیده Lying Leg Curl · آموزش: صفحه ۲۳۴	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	زیربغل سیم کش از جلو Lat Pulldown · آموزش: صفحه ۲۳۵	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس سرشانه دمبل نشسته Seated Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۲۳۶	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۲۰ ثانیه (زانو)	۲	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۲۳۷	

اضافه وزن و چاقی (حرکات کم فشار بر مفاصل) – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز C					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰ (تا صندلی)	۳	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۲۳۸	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰ (دیوار/میز)	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۲۳۹	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	زیربغل دمبل تک دست One-arm Dumbbell Row · آموزش: صفحه ۲۴۰	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵	۲	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۲۴۱	
۶	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۳	ساق پا نشسته Seated Calf Raise · آموزش: صفحه ۲۴۲	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۲	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۲۴۳	

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

پرس پا

Leg Press | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دستگاه

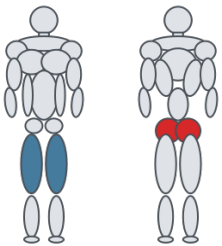


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ زانو تا ۹۰ درجه
- ۲ باسن روی صندلی بماند
- ۳ فشار با پاشنه

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها به عرض شانه، وسط صفحه.
۲. قفلها را باز کنید و صفحه را نگه دارید.
۳. زانوها را تا ۹۰ درجه خم کنید؛ باسن روی صندلی بماند.
۴. با فشار پاشنه، صفحه را بالا ببرید بدون قفل زانو.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: پاها بالاتر روی صفحه = تمرکز سرینی/همسترینگ؛ پایین تر = چهارسر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: هاک اسکوات · خانگی: اسکوات وزن بدن / وال سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ بلند شدن باسن از صندلی در پایین (کمر گرد)	✅ دامنه تا جایی که باسن ثابت بماند
❌ قفل کردن زانو در بالا	✅ زانو کمی خم در بالا

پرس سینه دستگاه

Machine Chest Press | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

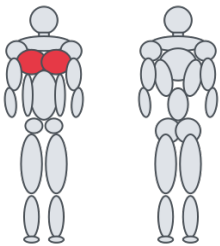


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ دسته هم سطح وسط سینه
- ۲ پشت چسبیده به تکیه گاه
- ۳ آرنج قفل نشود

روش اجرا قدم به قدم

۱. ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که دسته ها هم سطح وسط سینه باشند.
۲. پشت را کامل به تکیه گاه بچسبانید.
۳. دسته ها را به جلو فشار دهید بدون قفل کردن آرنج.
۴. آرام برگردید تا کشش سینه را حس کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه ⌚	RPE ۶
-------	------	----------	------------	-------

📌 **نکته:** دستگاه برای مبتدی ها و انتهای تمرین (پمپ کردن با تکرار بالا) عالی است؛ روی حس عضله تمرکز کنید نه وزنه.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین ها: وزنه آزاد: پرس سینه هالتر • دستگاه: پرس سینه اسمیت • خانگی: شنا سوئدی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ جدا شدن پشت از تکیه گاه	✓ کتف و پشت چسبیده به صندلی
❌ تنظیم غلط ارتفاع (دسته بالاتر از شانه)	✓ دسته هم سطح وسط سینه

پارویی سیم کش نشسته

Seated Cable Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: سیم کش

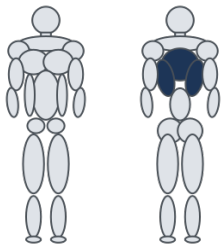


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. آرنج نزدیک بدن به عقب
۲. تنه عمود و ثابت
۳. دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ تاب دادن تنه به جلو و عقب	✅ تنه ثابت و عمود
❌ گرد شدن کمر در کشش جلو	✅ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

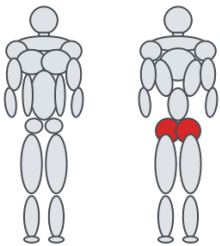


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دستها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز A
-------	----------	----------	------	-------

📌 **نکته:** برای سخت تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک پا) یا کش دور زانو ببندازید و زانوهارا بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل تک پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

توقف در خط صاف ✓	بالا بردن بیش از حد و قوس کمر ✗
فشار با پاشنه ✓	فشار با پنجه پا ✗

دد باگ

Dead Bug | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

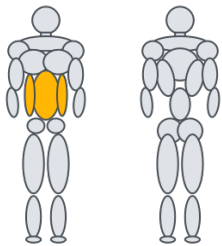


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر چسبیده به زمین
- ۲ دست مخالف به عقب
- ۳ پای مخالف به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها رو به سقف، زانو ۹۰ درجه.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. دست راست و پای چپ را همزمان به سمت زمین باز کنید.
۴. برگردید و طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۲ ست	۸ هر طرف تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۵
-------	------	----------------	------------	-------

📌 **نکته:** ایمن‌ترین حرکت شکم برای کمردرد و بعد از زایمان؛ اصول ثبات مرکزی را یاد می‌دهد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: دد باگ با دمبل سبک · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: برد داگ

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کمر چسبیده، دامنه کوتاه‌تر	✗ جدا شدن کمر از زمین
✓ آرام و با بازدم	✗ حرکت سریع

جلوپا دستگاه

Leg Extension | عضلات هدف: چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

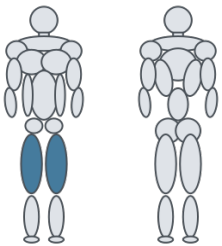


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پاهای تا صاف شدن کامل
- ۲ پشت به صندلی
- ۳ باسن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی مچ پا تنظیم کنید، زانو در راستای محور دستگاه.
۲. پشت را به صندلی بچسبانید.
۳. پاهای را تا صاف شدن کامل بالا ببرید و ۱ ثانیه مکث.
۴. آرام پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز B
-------	----------	----------	------	-------

📌 نکته: پنجه پا را کمی به بیرون بچرخانید تا سر داخلی چهارسر (اشک) بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات سیسی · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات سیسی وزن بدن / وال سیت

اشتباه رایج / فرم صحیح

❌ پرت کردن وزنه با تاب	✅ بالا ۱ ثانیه، پایین ۲ ثانیه
❌ بلند شدن باسن از صندلی	✅ باسن ثابت، دست‌ها روی دسته

پشت پا دستگاه خوابیده

Lying Leg Curl | عضلات هدف: همسترینگ

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

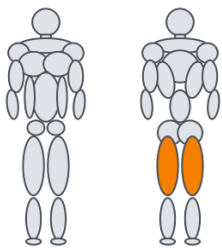


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پاشنه به سمت باسن
- ۲ لگن چسبیده به دستگاه
- ۳ زانو همراستای محور

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی پشت مچ پا تنظیم کنید، زانو همراستای محور.
۲. لگن را به دستگاه چسبانید.
۳. پاشنه‌ها را به سمت باسن بکشید.
۴. ۱ ثانیه انقباض، آرام و کامل پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز B
-------	----------	----------	------	-------

📌 **نکته:** پنجه پا را به سمت ساق بکشید (Dorsiflex) تا ساق کمتر و همسترینگ بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی · دستگاه: پشت پا نشسته · خانگی: پشت پا با توپ یا حوله روی زمین

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ لگن چسبیده، شکم سفت	✗ بلند شدن لگن از دستگاه
✓ کشش کامل در پایین	✗ دامنه ناقص

زیربغل سیم کش از جلو

Lat Pulldown | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش

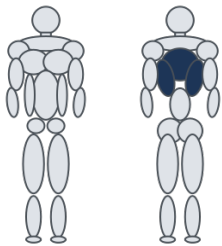


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. میله به بالای سینه، نه پشت گردن
۲. آرنج به پهلو و پایین
۳. تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنجها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتفها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتفها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پول آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✅ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✅ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانهها در بالای حرکت	✅ شانهها پایین و دور از گوش

پرس سرشانه دمبل نشسته

Seated Dumbbell Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

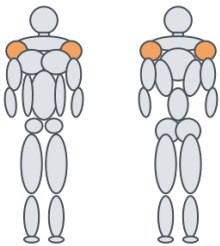


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالای سر بدون برخورد
- ۲ آرنج تا سطح گوش پایین می‌آید
- ۳ پشت چسبیده به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت با تکیه‌گاه ۸۰ تا ۹۰ درجه بنشینید.
۲. دمبل‌ها را هم‌سطح گوش، کف دست رو به جلو.
۳. دمبل‌ها را بالای سر فشار دهید بدون به هم زدن.
۴. تا سطح گوش پایین بیاورید (نه پایین‌تر).

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

- ✗ پایین آوردن زیاد دمبل‌ها (فشار به شانه)
- ✗ قوس کمر و جدا شدن پشت از تکیه‌گاه
- ✓ آرنج تا سطح گوش/شانه
- ✓ پشت چسبیده، شکم سفت

📌 **نکته:** دمبل‌ها را کمی به سمت جلوی بدن (زاویه ۳۰ درجه) نگه دارید نه دقیقاً در خط شانه؛ برای مفصل شانه ایمن‌تر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه ایستاده · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه · خانگی: شنا پایک

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

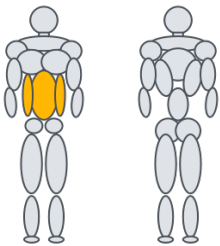


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. لگن بالا در خط بدن
۲. آرنج زیر شانه
۳. پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۲ ست	۲۰ ثانیه (زانو) تکرار	۴۵ ثانیه ⌚	RPE ۵
-------	------	-----------------------	------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✓ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✓ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / کتل بل

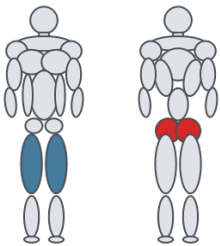


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۰ (تا صندلی) تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	---------------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده

✓ زانو به سمت بیرون

✗ خم شدن زیاد تنه

✗ زانو داخل

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد؛ اسکوات هالتر · دستگاه؛ پرس پا · خانگی؛ اسکوات وزن بدن

شنا سوئدی

Push-up | عضلات هدف: سینه پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

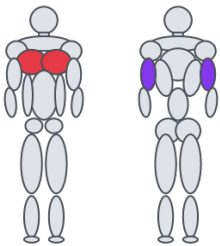


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دستها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنجها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۰ (دیوار/میز) تکرار	۶۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
✗ باز کردن آرنجها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
✗ نیمه کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

📌 **نکته:** برای آسان تر شدن، دستها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله پشتی وزن دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

زیربغل دمبل تک دست

One-arm Dumbbell Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

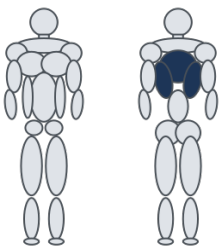


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج به سمت سقف
- ۲ شانه‌ها موازی زمین
- ۳ دمبل به سمت باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست و زانوی مخالف را روی نیمکت بگذارید؛ پشت صاف و موازی زمین.
۲. دمبل را با دست آزاد بگیرید، بازو کشیده.
۳. دمبل را به سمت باسن (نه شانه) بکشید و آرنج را به سقف نزدیک کنید.
۴. یک ثانیه انقباض، سپس آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** در پایین، اجازه دهید کتف کامل کشیده شود؛ دامنه کامل کتف = رشد بهتر پشت.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: پارویی سیم‌کش تک دست ۰ خانگی: زیربغل معکوس تک دست

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها موازی زمین	✗ چرخاندن تنه برای بالا آوردن دمبل
✓ مسیر دمبل به سمت باسن	✗ کشیدن دمبل به سمت شانه

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

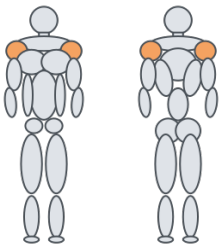


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۱۵ تکرار	۶۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم سطح شانه

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

ساق پا نشسته

Seated Calf Raise | عضلات هدف: ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

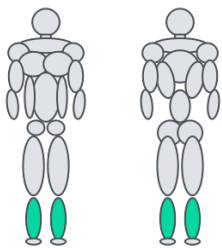


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پاشنه پایین تا کشش، بالا تا انقباض
- ۲ پد روی ران
- ۳ تنه صاف

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی دستگاه بنشینید، پد روی ران، پنجه روی لبه.
۲. پاشنه‌ها را تا حد کشش پایین ببرید.
۳. روی پنجه بلند شوید و مکث.
۴. آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

تکرار سریع ✗	تمپو کنترل شده ✓
وزنه خیلی سنگین و دامنه کوتاه ✗	وزنه متوسط، دامنه کامل ✓

📌 **نکته:** نشسته عضله نعلی (سولئوس) را هدف می‌گیرد که در حالت ایستاده کمتر کار می‌کند؛ هر دو را در برنامه داشته باشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا نشسته با دمبل روی زانو - دستگاه: ساق پا دستگاه نشسته - خانگی: ساق پا نشسته با کش

سوپرمن

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

سرینی

فیله کمر

شکم و مرکز

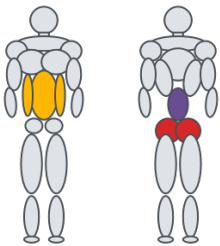
عضلات هدف: Superman |



۱. وضعیت شروع

۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست مخالف صاف به جلو
- ۲ پای مخالف صاف به عقب
- ۳ کمر و لگن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. به شکم دراز بکشید، دست‌ها صاف جلوی سر، پاها کشیده.
۲. با انقباض فیله کمر و سرینی، دست‌ها و پاها را همزمان از زمین بلند کنید.
۳. ۲ ثانیه در بالا نگه دارید، نگاه به زمین.
۴. آرام پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۸ هر طرف تکرار	۴۵ ثانیه	۵ RPE
-------	------	----------------	----------	-------

📌 نکته: اگر سخت است، فقط دست راست و پای چپ (سپس برعکس) را بلند کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هایپراکستنشن · دستگاه: هایپراکستنشن دستگاه · خانگی: برد داگ چهار دست و پا

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ بلند کردن سر و قوس دادن گردن	✓ نگاه به زمین، گردن در امتداد ستون فقرات
✗ پرت کردن دست و پا	✓ حرکت آرام با مکث ۲ ثانیه

لاغری مفراط (Hardgainer)

هدف برنامه: افزایش وزن و حجم برای افراد لاغر با تمرین کم حجم اما سنگین و مازاد کالری زیاد.

۱۳ حرکت

در این فصل آموزش داده می شود

۱۲ هفته

طول برنامه

۴۵ تا ۶۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۳ روز در هفته

تعداد جلسات

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
روز A	اسکوات هالتر از پشت، پرس سینه هالتر، زیربغل هالتر خم، پلانک	۴×۴، ۶×۴، ۸×۴، ۴×۲ ثانیه	۶۰ تا ۱۸۰ ثانیه
روز B	ددلیفت، پرس سرشانه هالتر ایستاده، بارفیکس، پارالل (دپ سینه)	۵×۳، ۶×۴، ۸×۳، ۸×۳	۹۰ تا ۲۴۰ ثانیه
روز C	پرس پا، پرس بالاسینه دمبل، پارویی سیمکش نشسته، جلو بازو هالتر ایستاده، پرس سینه دست جمع	۸×۴، ۸×۳، ۸-۱۰×۳، ۸×۲، ۸×۲	۶۰ تا ۱۵۰ ثانیه

روزهای باقی مانده هفته استراحت یا پیاده روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✗ مناسب نیست برای

- افراد با اضافه وزن
- کسانی که تغذیه شان را جدی نمی گیرند (این برنامه بدون مازاد کالری بی اثر است)

✓ مناسب برای

- افراد لاغر با متابولیسم بالا که سخت وزن می گیرند
- کسانی که می خواهند با کمترین تمرین بیشترین رشد را بگیرند

بعد از اتمام برنامه چه می شود؟

- افزایش ۳ تا ۶ کیلو وزن
- افزایش قدرت ۲۰ تا ۳۰ درصد
- بازو و شانه پرتز

قدم بعدی: افزایش حجم و عضله سازی (۴ روز)

قوانین اجرا

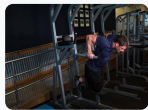
- فقط ۳ روز؛ حرکات چندمفصلی سنگین، ست های کم
- کارديو حداقل (۱۰ دقیقه پیاده روی گرم کردن)
- مازاد کالری ۴۰۰ تا ۶۰۰ کالری؛ ۵ تا ۶ وعده
- خواب ۸ تا ۹ ساعت

 **تغذیه این برنامه:** مازاد ۴۰۰ تا ۶۰۰ کالری، ۵ تا ۶ وعده، شیک پرکالری، پروتئین ۱.۸ گرم بر کیلو.

لاغری مفراط (Hardgainer) – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز A					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۱۸۰ ثانیه	۶	۴	اسکوات هالتر از پشت Back Squat · آموزش: صفحه ۲۴۷	
۸	🕒 ۱۸۰ ثانیه	۶	۴	پرس سینه هالتر Barbell Bench Press · آموزش: صفحه ۲۴۸	
۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۶-۸	۴	زیربغل هالتر خم Barbell Bent-over Row · آموزش: صفحه ۲۴۹	
۷	🕒 ۶۰ ثانیه	۴۰ ثانیه	۲	پلانک Plank · آموزش: صفحه ۲۵۰	

روز B					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۲۴۰ ثانیه	۵	۳	ددلیفت Deadlift · آموزش: صفحه ۲۵۱	
۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۶	۴	پرس سرشانه هالتر ایستاده Overhead Press · آموزش: صفحه ۲۵۲	
۸	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۶-۸	۳	بارفیکس Pull-up · آموزش: صفحه ۲۵۳	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۸	۳	پارالل (دپ سینه) Chest Dips · آموزش: صفحه ۲۵۴	

لاغری مفراط (Hardgainer) – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز C					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۸	۴	پرس پا Leg Press · آموزش: صفحه ۲۵۵	
۸	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۸	۳	پرس بالاسینه دمبل Incline Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۲۵۶	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۸-۱۰	۳	پارویی سیمکش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۲۵۷	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۸	۲	جلوبازو هالتر ایستاده Barbell Curl · آموزش: صفحه ۲۵۸	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۸	۲	پرس سینه دست جمع Close-grip Bench Press · آموزش: صفحه ۲۵۹	

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات هالتر از پشت

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + رک

سرینی

عضلات هدف: چهارسر ران

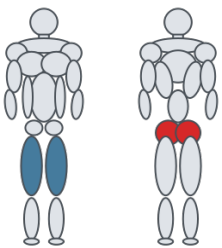


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو در راستای انگشت پا
- ۲ سینه بالا، کمر صاف
- ۳ کف پا کامل روی زمین
- ۴ ران تا موازی زمین یا پایین‌تر

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله روی عضلات پشت شانه (نه گردن)، پاها کمی بازتر از باسن.
۲. نفس بگیرید، شکم سفت، سینه بالا.
۳. همزمان زانو و باسن را خم کنید؛ زانو در راستای انگشتان پا.
۴. تا زیر موازی (یا حد راحت) پایین بروید.
۵. با فشار به کف پا بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۴ ست	۶ تکرار	۱۸۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	---------	-----------	-------

📌 **نکته:** کف پا را مثل «سه پایه» ببینید: پاشنه، زیر شست، زیر انگشت کوچک؛ هر سه در تماس با زمین بمانند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات گابلت / دستگاه: هاک اسکوات / پرس پا / خانگی: اسکوات وزن بدن / اسکوات پرشی

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر و افتادن سینه	✅ سینه بالا، کمر صاف
❌ زانوها به داخل	✅ زانو در راستای انگشت پا
❌ بلند شدن پاشنه	✅ کف پا کامل روی زمین

پرس سینه هالتر

Barbell Bench Press | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

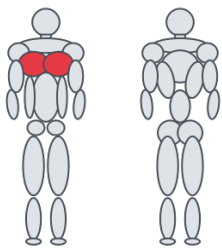


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله روی وسط سینه؛ مچ صاف
۲. آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه نسبت به بدن
۳. پاها محکم روی زمین، باسن روی نیمکت

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت دراز بکشید؛ کتف‌ها را جمع و به نیمکت بچسبانید، پاها محکم روی زمین.
۲. میله را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و از پایه خارج کنید.
۳. میله را کنترل‌شده تا وسط سینه پایین بیاورید (آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه).
۴. با فشار پاها به زمین و انقباض سینه، میله را بالا ببرید.
۵. در بالا آرنج را قفل نکنید؛ تکرار بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۴ ست	۶ تکرار	۱۸۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	---------	-----------	-------

📌 **نکته:** قبل از خارج کردن میله، کتف‌ها را «به جیب پشت» جمع کنید؛ این کار سینه را جلو می‌آورد و شانه را ایمن می‌کند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه / اسمیت · خانگی: شنا سوئدی

اشتباه رایج / فرم صحیح

❌ باز شدن کامل آرنج به طرفین (۹۰ درجه) و فشار به شانه	✅ آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه نسبت به بدن
❌ بلند شدن باسن از نیمکت	✅ باسن و کتف ثابت روی نیمکت
❌ پرت کردن میله روی سینه	✅ پایین‌آوردن آرام ۲ ثانیه‌ای

زیربغل هالتر خم

Barbell Bent-over Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر

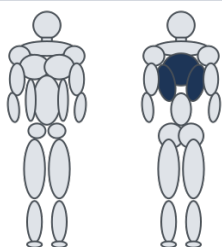


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر صاف، زاویه تنه ثابت
- ۲ آرنج به عقب، نزدیک بدن
- ۳ میله به سمت ناف

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را با فاصله عرض شانه بگیرید.
۲. زانو کمی خم، تنه تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم؛ کمر صاف.
۳. میله را به سمت ناف بکشید و آرنج‌ها را به عقب ببرید.
۴. در بالا کتف‌ها را به هم فشار دهید.
۵. کنترل‌شده پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۱۵۰ ثانیه	۶-۸ تکرار	۴ ست	روز A
-------	-----------	-----------	------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید آرنج‌ها را با طناب به عقب می‌کشند؛ دست فقط قلاب است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل دمبل تک‌دست · دستگاه: زیربغل تی‌بار / دستگاه پارویی · خانگی: زیربغل معکوس (Inverted Row) زیر میز

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✓ زاویه تنه ثابت در کل حرکت	✗ راست کردن تنه هنگام کشیدن (استفاده از کمر)
✓ کمر صاف با انقباض شکم	✗ گرد شدن کمر
✓ شروع حرکت با عقب بردن آرنج	✗ کشیدن با دست به جای پشت

پلانک

Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

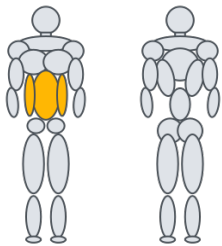


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن هم‌سطح شانه و پاشنه
۲. آرنج زیر شانه
۳. شکم و باسن سفت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ساعدها روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. باسن و شکم را سفت کنید و نفس بکشید.
۴. ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۶۰ ثانیه ⌚	۴۰ ثانیه تکرار	۲ ست	روز A
-------	------------	----------------	------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ خط صاف، لگن به عقب چرخیده

✗ افتادن کمر / بالا رفتن باسن

✓ تنفس آرام و مداوم

✗ حبس نفس

📌 **نکته:** به جای زمان طولانی، ۳ ست ۳۰ ثانیه با حداکثر انقباض بهتر از ۳ دقیقه شل است.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه روی پشت · دستگاه: ab wheel · خانگی: پلانک روی زانو

ددلیفت

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر

همسترینگ

سرینی

فیله کمر

پشت / زیربغل

عضلات هدف: Deadlift

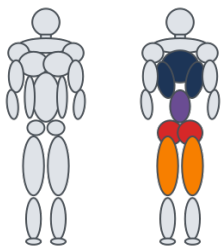


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. کمر صاف، سینه بالا
۲. میله چسبیده به ساق و ران
۳. باسن و شانه با هم بالا می‌روند

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله روی وسط پا، پاها به عرض باسن.
۲. خم شوید و میله را بگیرید؛ سینه بالا، کمر صاف، کتف بالای میله.
۳. با فشار پاها به زمین، میله را چسبیده به ساق بالا بیاورید.
۴. در بالا باسن را جلو بدهید (بدون قوس کمر).
۵. با همان مسیر، میله را کنترل شده پایین بگذارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۵ ۲۴۰ ثانیه	۵ تکرار	۳ ست	روز B
-------	-------------	---------	------	-------

📌 **نکته:** قبل از شروع، نفس عمیق بکشید و شکم را مثل زمانی که مشقت می‌خورید سفت کنید (Bracing)؛ سپس بلند کنید.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت دمبل / کتل بل · دستگاه: ددلیفت اسمیت / تراپ بار · خانگی: پل باسن + هیپ هینج با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح

❌ گرد شدن کمر	✅ کمر صاف، سینه بالا
❌ دور شدن میله از بدن	✅ میله چسبیده به ساق و ران
❌ بلند کردن اول باسن (پا صاف)	✅ باسن و شانه با هم بالا می‌روند

پرس سرشانه هالتر ایستاده

Overhead Press | عضلات هدف: شانه پشت بازو

سطح دشواری: ★

تجهیزات: هالتر

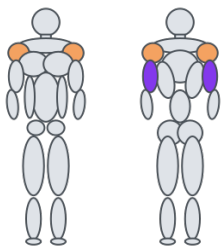


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله مستقیم بالای سر
۲. شکم و باسن سفت، بدون قوس کمر
۳. سر زیر میله در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را روی جلوی شانه، دست‌ها کمی بازتر از شانه.
۲. شکم و باسن سفت، پاها به عرض باسن.
۳. سر را کمی عقب ببرید و میله را مستقیم بالای سر فشار دهید.
۴. در بالا سر را زیر میله بیاورید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۱۵۰ ثانیه	۶ تکرار	۴ ست	روز B
-------	-----------	---------	------	-------

📌 **نکته:** قبل از هر تکرار باسن را سفت کنید؛ این کار لگن را قفل می‌کند و از قوس کمر جلوگیری می‌کند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه دمبل · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه / اسمیت · خانگی: شنا پایک (Pike Push-up)

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ قوس زیاد کمر (لین کردن به عقب)	✓ شکم سفت، دنده‌ها پایین
✗ فشار دادن میله به جلو به جای بالا	✓ مسیر عمودی، سر زیر میله

بارفیکس

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: میله بارفیکس

جلوبازو

پشت / زیربغل

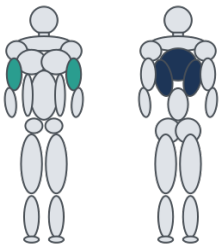
Pull-up | عضلات هدف:



۱. وضعیت شروع

۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ چانه بالای میله
- ۲ آرنج به پایین و عقب
- ۳ بدن ثابت، بدون تاب

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از شانه بگیرید، از حالت آویزان کامل شروع کنید.
۲. کتف‌ها را پایین بکشید و سینه را به میله نزدیک کنید.
۳. چانه را از میله بالاتر ببرید.
۴. کنترل‌شده تا صاف شدن کامل دست پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۱۲۰ ثانیه	۶-۸ تکرار	۳ ست	روز B
-------	-----------	-----------	------	-------

📌 **نکته:** اگر هنوز یک بارفیکس کامل نمی‌زنید: تکرارهای منفی (فقط آرام پایین آمدن) ۵ ثانیه‌ای بهترین راه پیشرفت است.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: بارفیکس کمکی / لت ۰ خانگی: بارفیکس با کش / بارفیکس منفی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن (کیپینگ)	✓ بدن ثابت، پاها کمی جلو
✗ نیمه‌کاره بالا رفتن	✓ چانه بالای میله
✗ پایین آمدن ناقص	✓ بازو در پایین کاملاً صاف

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: میله پارالل

پارالل (دپ سینه)

پشت بازو

سینه

Chest Dips | عضلات هدف:

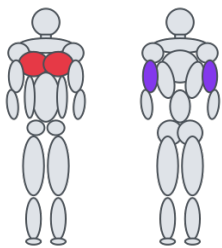


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. بازو تا موازی زمین، نه پایین‌تر
۲. تنه ۳۰ درجه به جلو
۳. پاها عقب و خم

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی میله‌های پارالل قرار بگیرید، دست‌ها صاف.
۲. تنه را کمی به جلو مایل و پاها را عقب خم کنید.
۳. با خم کردن آرنج، بدن را تا رسیدن بازو به موازات زمین پایین ببرید.
۴. با فشار دست‌ها بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۸ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	---------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ پایین رفتن بیش از حد (فشار به شانه)	✓ بازو هم‌سطح زمین
✗ تنه عمودی (تمرکز به پشت‌بازو منتقل می‌شود)	✓ شیب ۳۰ درجه به جلو برای سینه

📌 **نکته:** اگر وزن بدن سخت است از دستگاه دپ کمکی یا کش زیر زانو استفاده کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس زیرسینه دمبل · دستگاه: دپ دستگاه کمکی · خانگی: دپ روی دو صندلی

پرس پا

Leg Press | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دستگاه

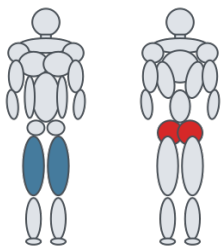


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. زانو تا ۹۰ درجه
۲. باسن روی صندلی بماند
۳. فشار با پاشنه

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها به عرض شانه، وسط صفحه.
۲. قفل‌ها را باز کنید و صفحه را نگه دارید.
۳. زانوها را تا ۹۰ درجه خم کنید؛ باسن روی صندلی بماند.
۴. با فشار پاشنه، صفحه را بالا ببرید بدون قفل زانو.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۴ ست	۸ تکرار	۱۵۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	---------	-----------	-------

📌 نکته: پاها بالاتر روی صفحه = تمرکز سرینی/همسترینگ؛ پایین‌تر = چهارسر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: هاک اسکوات · خانگی: اسکوات وزن بدن / وال‌سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ بلند شدن باسن از صندلی در پایین (کمر گرد)	✅ دامنه تا جایی که باسن ثابت بماند
❌ قفل کردن زانو در بالا	✅ زانو کمی خم در بالا

پرس بالاسینه دمبل

Incline Dumbbell Press | عضلات هدف: سینه

شانه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت شیب‌دار

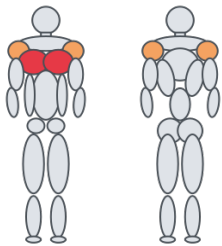


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. دمبل‌ها بالا و کمی به هم نزدیک
۲. آرنج زیر مچ
۳. پشت چسبیده به نیمکت ۳۰ تا ۴۵ درجه

روش اجرا قدم به قدم

۱. شیب نیمکت را ۳۰ تا ۴۵ درجه تنظیم کنید.
۲. دمبل‌ها را با کمک زانو بالا بیاورید و روی سینه قرار دهید.
۳. دمبل‌ها را تا سطح سینه پایین بیاورید و کشش را حس کنید.
۴. دمبل‌ها را به سمت بالا و کمی به هم نزدیک فشار دهید.
۵. بالا آرنج را نرم نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۸ تکرار	🕒 ۱۲۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	---------	-------------	-------

📌 **نکته:** در پایین حرکت یک مکث یک‌ثانیه‌ای کنید؛ کشش بالای سینه اثر حرکت را دو برابر می‌کند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس بالاسینه هالتر · دستگاه: پرس بالاسینه دستگاه · خانگی: شنا با پاهای بالا (Decline Push-up)

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ شیب بیش از ۴۵ درجه (فشار به شانه)	✓ شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه
❌ به هم زدن دمبل‌ها در بالا	✓ توقف چند سانتی‌متر قبل از تماس

پارویی سیم‌کش نشسته

عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

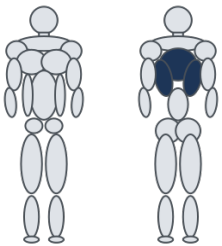


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج نزدیک بدن به عقب
۲. تنه عمود و ثابت
۳. دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۸-۱۰ تکرار	۵ ۹۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	------------	------------	-------

📌 **نکته:** در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ تاب دادن تنه به جلو و عقب	✓ تنه ثابت و عمود
❌ گرد شدن کمر در کشش جلو	✓ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند

جلوبازو هالتر ایستاده

Barbell Curl | عضلات هدف: جلو بازو

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: هالتر

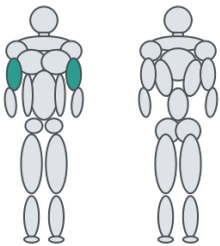


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج ثابت کنار بدن
۲. مچ صاف، میله تا شانه
۳. تنه ثابت، بدون تاب

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را به عرض شانه بگیرید، آرنج‌ها کنار بدن.
۲. بدون حرکت آرنج، میله را تا شانه بالا بیاورید.
۳. در بالا جلوبازو را فشار دهید.
۴. آرام و کامل پایین بیاورید (۲ تا ۳ ثانیه).

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۸ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	---------	----------	-------

📌 **نکته:** بخش منفی (پایین آوردن) را ۳ ثانیه انجام دهید؛ بیشترین رشد جلوبازو در همین بخش است.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو دمبل · دستگاه: جلوبازو دستگاه / سیم‌کش · خانگی: جلوبازو با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن تنه به عقب	✓ بدن ثابت، آرنج کنار پهلوی
✗ جلو آمدن آرنج‌ها	✓ آرنج ثابت کنار بدن
✗ پایین آوردن ناقص	✓ دامنه کامل تا صاف شدن دست

پرس سینه دست جمع

عضلات هدف: پشت بازو

سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

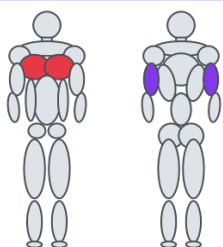


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست به عرض شانه
- ۲ آرنج نزدیک بدن
- ۳ میله تا پایین سینه

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را به عرض شانه (نه نزدیک‌تر) بگیرید.
۲. آرنج‌ها را نزدیک بدن، میله را تا پایین سینه بیاورید.
۳. با فشار پشت‌بازو، میله را بالا ببرید.
۴. کتف‌ها جمع و باسن روی نیمکت.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۹۰ ثانیه	۸ تکرار	۲ ست	روز C
-------	----------	---------	------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ دست‌های خیلی نزدیک (فشار مج)	✓ فاصله دست به عرض شانه
✗ باز شدن آرنج‌ها	✓ آرنج نزدیک بدن

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای افزایش قدرت پشت‌بازو و بهبود پرس سینه؛ با ۶ تا ۱۰ تکرار انجام دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس دست‌جمع دمبل · دستگاه: پرس اسمیت دست‌جمع · خانگی: شنا الماسی

تمرین در خانه بدون تجهیزات

هدف برنامه: ساختن عضله و قدرت فقط با وزن بدن، صندلی و دیوار.

۴ روز در هفته

تعداد جلسات

۳۰ تا ۴۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۸ تا ۱۲ هفته

طول برنامه

۲۱ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
روز A (پا + شکم)	اسکوات گابلت، لانچ (گام‌زدن با دمبل)، پل باسن، اسکوات وزن بدن (تا صندلی)، ساق پا تک‌پا دمبل، بالا آوردن پا خوابیده	۱۵-۲۰×۴ (وزن بدن)، ۱۲×۳ هر پا، ۲۰×۴، ۴۵×۳ ثانیه، ۲۰×۳ هر پا، ۱۲×۳	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
روز B (بالا تنه)	شنا سوئدی، زیربغل معکوس زیر میز، شنا با پاهای بالا (Decline Push-up)، دیپ روی نیمکت، شنا الماسی، پلانک	۴×۴ حداکثر-۲، ۱۲-۱۰×۴، ۸-۱۲×۳، ۱۲-۱۵×۳، ۱۰×۳، ۴۵×۳ ثانیه	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
روز C (فول‌بادی + کاردیو)	اسکوات پرشی، شنا سوئدی، اسکوات بلغاری، کوهنورد (Mountain Climber)، پرش زانوبغل (Knee Tuck Jump)، پلانک پهلوی	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۰×۳ هر پا (صندلی)، ۴۰×۳ ثانیه، ۱۰×۳، ۳۰×۳ ثانیه	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
روز D (اختیاری – سربینی و مرکز)	پل باسن، استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)، سوپرمن، دد باگ، چرخش روسی	۱۵×۴ تک‌پا، ۱۲×۳ هر پا (پله)، ۱۰×۳ هر طرف، ۱۰×۳، ۲۰×۳ هر طرف، ۳۰×۳	۳۰ تا ۶۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- افرادی بدون دسترسی به باشگاه
- مسافران و کسانی که وقت رفتن به باشگاه ندارند
- مبتدی تا متوسط

✗ مناسب نیست برای

- پیشرفته‌هایی که هدف قدرت حداکثری دارند (وزن بدن کافی نیست)

قوانین اجرا

- ابزار مورد نیاز: صندلی، دیوار، کوله‌پشتی (برای وزنه اضافه)
- پیشرفت با: تکرار بیشتر ← تمپو کندتر ← نسخه سخت‌تر ← وزنه اضافه
- ۳۰ تا ۴۰ دقیقه، ۳ تا ۴ روز در هفته

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

- توان ۲۰ شنای کامل و ۱۵ اسکوات بلغاری هر پا
- عضلات محکم‌تر و کاهش چربی (با تغذیه)
- آمادگی برای برنامه دمبل و کش

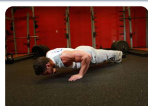
قدم بعدی: تمرین با دمبل و کش

تغذیه این برنامه: بر اساس هدف: کسری ۳۰۰ برای چربی‌سوزی یا نگهدارنده برای عضله.

تمرین در خانه بدون تجهیزات – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

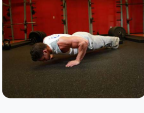
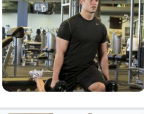
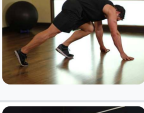
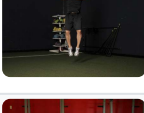
RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

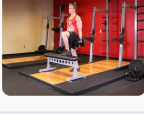
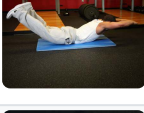
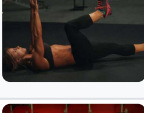
روز A (پا + شکم)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵-۲۰ (وزن بدن)	۴	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۲۶۳	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا	۳	لانج (گامزدن با دمبل) Walking Lunge · آموزش: صفحه ۲۶۴	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۲۰	۴	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۲۶۵	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۳	اسکوات وزن بدن (تا صندلی) Bodyweight Squat · آموزش: صفحه ۲۶۶	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۲۰ هر پا	۳	ساق پا تک پا دمبل Single-leg Calf Raise · آموزش: صفحه ۲۶۷	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	بالا آوردن پا خوابیده Lying Leg Raise · آموزش: صفحه ۲۶۸	

روز B (بالاتنه)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	حداکثر-۲	۴	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۲۶۹	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰-۱۲	۴	زیربغل معکوس زیر میز Inverted Row · آموزش: صفحه ۲۷۰	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۸-۱۲	۳	شنا با پاهای بالا (Decline Push-up) Decline Push-up · آموزش: صفحه ۲۷۱	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲-۱۵	۳	دبپ روی نیمکت Bench Dip · آموزش: صفحه ۲۷۲	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰	۳	شنا الماسی Diamond Push-up · آموزش: صفحه ۲۷۳	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۴۵ ثانیه	۳	پلانک Plank · آموزش: صفحه ۲۷۴	

تمرین در خانه بدون تجهیزات – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز C (فول بادی + کاردیو)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	اسکوات پرشی Jump Squat · آموزش: صفحه ۲۷۵	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۲۶۹	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰ هر پا (صندلی)	۳	اسکوات بلغاری Bulgarian Split Squat · آموزش: صفحه ۲۷۶	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۴۰ ثانیه	۳	کوهنورد (Mountain Climber) Mountain Climber · آموزش: صفحه ۲۷۷	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰	۳	پرش زانو بغل (Knee Tuck Jump) Knee Tuck Jump · آموزش: صفحه ۲۷۸	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۲۷۹	

روز D (اختیاری – سربینی و مرکز)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵ تک پا	۴	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۲۶۵	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا (پله)	۳	استپ آپ (بالا رفتن از پله) Step-up · آموزش: صفحه ۲۸۰	
۷	🕒 ۳۰ ثانیه	۱۰ هر طرف	۳	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۲۸۱	
۷	🕒 ۳۰ ثانیه	۱۰ هر طرف	۳	دد باگ Dead Bug · آموزش: صفحه ۲۸۲	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۲۰	۳	چرخش روسی Russian Twist · آموزش: صفحه ۲۸۳	

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / کتل بل

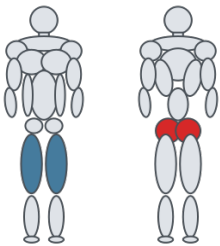


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاپید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A (پا + شکم)	۴ ست	۲۰-۱۵ (وزن بدن) تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
------------------	------	-----------------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده

✗ خم شدن زیاد تنه

✓ زانو به سمت بیرون

✗ زانو داخل

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات وزن بدن

لانج (گام زدن با دمبل)

Walking Lunge | عضلات هدف: چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

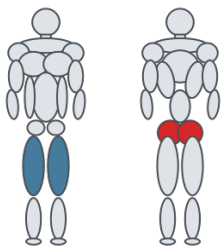


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانوی جلو ۹۰ درجه، ساق عمود
- ۲ زانوی عقب نزدیک زمین
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، یک گام بلند به جلو بردارید.
۲. پایین بروید تا هر دو زانو ۹۰ درجه باشد.
۳. زانوی عقب نزدیک زمین، تنه عمود.
۴. با فشار پای جلو بالا بپایید و گام بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا تکرار	۳ ست	روز A (پا + شکم)
-------	----------	----------------	------	------------------

📌 **نکته:** اگر تعادل سخت است، لانج درجا یا لانج معکوس (گام به عقب) را انتخاب کنید؛ فشار زانو کمتر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج هالتر · دستگاه: پرس پا تک پا · خانگی: لانج وزن بدن / لانج معکوس

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ گام بلند، ساق جلو عمود

✗ جلو رفتن زانو بیش از انگشتان و کوتاه بودن گام

✓ تنه عمود

✗ خم شدن تنه به جلو

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

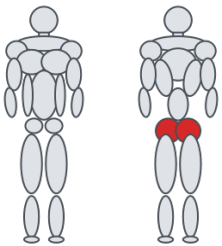


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۲۰ تکرار	۴ ست	روز A (پا + شکم)
RPE ۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵ تک‌پا تکرار	۴ ست	روز D (اختیاری - سرینی و مرکز)

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو بیندازید و زانوهای را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر ۰ دستگاه: هیپ تراست دستگاه ۰ خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ بالا بردن بیش از حد و قوس کمر	✓ توقف در خط صاف
❌ فشار با پنجه پا	✓ فشار با پاشنه

اسکوات وزن بدن (تا صندلی)

Bodyweight Squat | عضلات هدف: چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

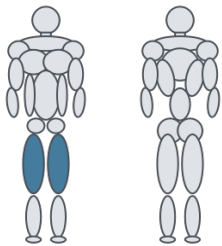


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. پاها تا صاف شدن کامل
۲. پشت به صندلی
۳. باسن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی مچ پا تنظیم کنید، زانو در راستای محور دستگاه.
۲. پشت را به صندلی بچسبانید.
۳. پاها را تا صاف شدن کامل بالا ببرید و ۱ ثانیه مکث.
۴. آرام پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۴۵ ثانیه تکرار	۳ ست	روز A (پا + شکم)
-------	------------	----------------	------	------------------

📌 نکته: پنجه پا را کمی به بیرون بچرخانید تا سر داخلی چهارسر (اشک) بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات سیسی ۰ دستگاه: پرس پا ۰ خانگی: اسکوات سیسی وزن بدن / وال سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ پرت کردن وزنه با تاب	✓ بالا ۱ ثانیه، پایین ۲ ثانیه
✗ بلند شدن باسن از صندلی	✓ باسن ثابت، دست‌ها روی دسته

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل + پله

ساق پا تک پا دمبل

Single-leg Calf Raise | عضلات هدف: ساق

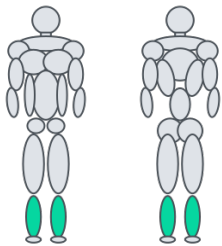


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ یک پا روی لبه پله
- ۲ دمبل در دست همان سمت
- ۳ زانو صاف

روش اجرا قدم به قدم

۱. پنجه یک پا روی لبه پله، دمبل در دست همان سمت.
۲. دست دیگر برای تعادل روی دیوار.
۳. تا بالاترین نقطه بلند شوید.
۴. آرام پایین بروید؛ سپس پای دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۳۰ ثانیه	۲۰ هر پا تکرار	۳ ست	روز A (پا + شکم)
-------	----------	----------------	------	------------------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ فشار روی شست و پنجه

✗ چرخش مج به بیرون

✓ دیوار فقط برای تعادل

✗ تکیه دادن زیاد به دیوار

📌 نکته: تک‌پا عدم تقارن ساق‌ها را از بین می‌برد و دو برابر وزن روی هر ساق است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا ایستاده دو پا · دستگاه: ساق پا دستگاه · خانگی: ساق تک‌پا وزن بدن

بالا آوردن پا خوابیده

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

فلکسور ران

شکم و مرکز

عضلات هدف: Lying Leg Raise

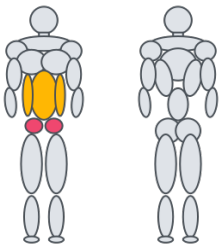


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. پاها صاف تا ۹۰ درجه
۲. کمر چسبیده به زمین
۳. دست‌ها زیر باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها زیر باسن.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. پاها را صاف تا ۹۰ درجه بالا ببرید.
۴. آرام پایین بیاورید بدون تماس با زمین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز A (پا + شکم)
-------	----------	----------	------	------------------

📌 نکته: اگر کمر بلند می‌شود، دامنه را کوتاه کنید یا با زانوی خم شروع کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: بالا آوردن پا با دمبل بین پا · دستگاه: بالا آوردن پا آویزان · خانگی: کرانچ معکوس

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کمر چسبیده به زمین؛ اگر نمی‌توانید زانو را خم کنید

✗ قوس کمر هنگام پایین آمدن

✓ حرکت کنترل‌شده

✗ تاب دادن پاها

شنا سوئدی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

پشت بازو

سینه

Push-up | عضلات هدف:

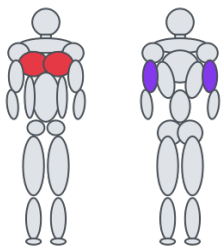


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست‌ها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنج‌ها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	🕒 ۹۰ ثانیه	حداکثر ۲- تکرار	۴ ست	روز B (بالا تنه)
RPE ۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز C (فول بادی + کاردیو)

📌 **نکته:** برای آسان‌تر شدن، دست‌ها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت‌تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله‌پشتی وزن‌دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
❌ باز کردن آرنج‌ها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
❌ نیمه‌کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

زیربغل معکوس زیر میز

Inverted Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: میز محکم / میله پایین

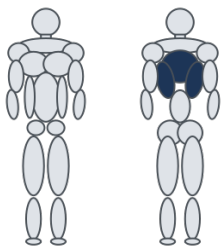


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج نزدیک بدن به عقب
- ۲ تنه عمود و ثابت
- ۳ دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. زیر میله یا لبه میز محکم دراز بکشید و آن را بازتر از شانه بگیرید.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. سینه را به میله بکشید و کتف‌ها را جمع کنید.
۴. آرام تا صاف شدن دست پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۹۰ ثانیه	۱۰-۱۲ تکرار	۴ ست	روز B (بالا تنه)
-------	----------	-------------	------	------------------

📌 **نکته:** در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن تنه به جلو و عقب	✓ تنه ثابت و عمود
✗ گرد شدن کمر در کشش جلو	✓ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند

شنا با پاهای بالا (Decline Push-up)

Decline Push-Up | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: نیمکت / صندلی

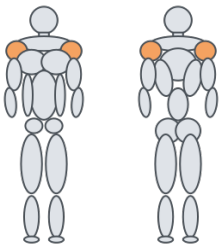


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالای سر بدون برخورد
- ۲ آرنج تا سطح گوش پایین می‌آید
- ۳ پشت چسبیده به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها روی نیمکت، دست‌ها زیر شانه روی زمین.
۲. بدن صاف، شکم سفت.
۳. سینه را تا نزدیک زمین پایین بیاورید.
۴. با فشار شانه و سینه بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۸-۱۲ تکرار	۳ ست	روز B (بالا تنه)
-------	------------	------------	------	------------------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✓ آرنج تا سطح گوش/شانه

✗ پایین آوردن زیاد دمبل‌ها
(فشار به شانه)

✓ پشت چسبیده، شکم سفت

✗ قوس کمر و جدا شدن پشت
از تکیه‌گاه

📌 **نکته:** دمبل‌ها را کمی به سمت جلوی بدن (زاویه ۳۰ درجه) نگه دارید نه دقیقاً در خط شانه؛ برای مفصل شانه ایمن‌تر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه ایستاده · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه · خانگی: شنا پایک

دپ روی نیمکت

Bench Dip | عضلات هدف: پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: نیمکت / صندلی

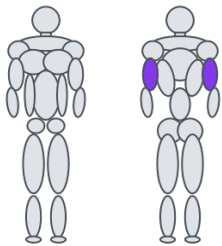


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ تا بازوی موازی زمین
- ۲ باسن نزدیک نیمکت
- ۳ دست‌ها لبه نیمکت

روش اجرا قدم به قدم

۱. لبه نیمکت را پشت سر بگیرید، پاها جلو.
۲. با خم کردن آرنج بدن را پایین ببرید تا بازو موازی زمین.
۳. با پشت بازو بالا بیایید.
۴. باسن نزدیک نیمکت بماند.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۶۰ ثانیه	۱۲-۱۵ تکرار	۳ ست	روز B (بالا تنه)
-------	----------	-------------	------	------------------

📌 **نکته:** برای سخت‌تر کردن پاها را روی نیمکت دوم بگذارید یا وزنه روی ران قرار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پشت بازو کیک‌بک · دستگاه: دپ دستگاه · خانگی: دپ روی صندلی / شنا الماسی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ پایین رفتن بیش از حد (فشار شانه)	✓ بازو تا موازی زمین
❌ دور شدن باسن از نیمکت	✓ باسن چسبیده به لبه

شنا الماسی

Diamond Push-up | عضلات هدف:

پشت بازو

سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

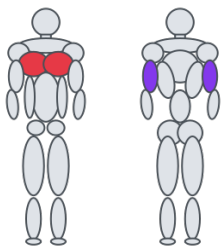


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست‌ها به شکل الماس زیر سینه
- ۲ آرنج چسبیده به پهلو
- ۳ بدن صاف

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست‌ها زیر سینه، انگشت شست و اشاره به شکل الماس.
۲. بدن صاف، شکم سفت.
۳. آرنج‌ها نزدیک بدن، سینه را به دست‌ها نزدیک کنید.
۴. با فشار پشت‌بازو بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B (بالا تنه)	۳ ست	۱۰ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
------------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

افتادن کمر X	✓ بدن صاف مثل تخته
✓ باز شدن آرنج‌ها X	✓ آرنج چسبیده به پهلو

📌 **نکته:** اگر سخت است روی زانو انجام دهید یا دست‌ها را روی نیمکت بگذارید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس دست جمع · دستگاه: پشت‌بازو دستگاه · خانگی: شنا دست جمع روی زانو

پلانک

Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

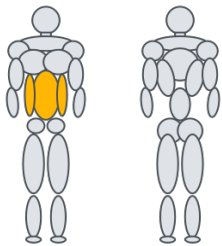


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن هم‌سطح شانه و پاشنه
۲. آرنج زیر شانه
۳. شکم و باسن سفت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ساعدها روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. باسن و شکم را سفت کنید و نفس بکشید.
۴. ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه	۴۵ ثانیه تکرار	۳ ست	روز B (بالا تنه)
-------	----------	----------------	------	------------------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ خط صاف، لگن به عقب چرخیده

✗ افتادن کمر / بالا رفتن باسن

✓ تنفس آرام و مداوم

✗ حبس نفس

📌 نکته: به جای زمان طولانی، ۳ ست ۳۰ ثانیه با حداکثر انقباض بهتر از ۳ دقیقه شل است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو: ۲** ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه روی پشت · دستگاه: ab wheel · خانگی: پلانک روی زانو

اسکوات پرشی

Jump Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

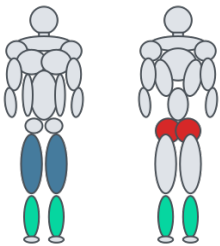


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ فرود نرم با زانوی خم
- ۲ اسکوات کامل قبل از پرش
- ۳ دست‌ها برای تعادل

روش اجرا قدم به قدم

۱. اسکوات تا موازی زمین.
۲. با انفجار بپرید.
۳. فرود نرم روی پنجه و بلافاصله اسکوات بعدی.
۴. ۱۰ تا ۱۵ تکرار.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز C (فول‌بادی + کاردیو)
-------	----------	----------	------	---------------------------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

فرود با زانوی صاف و صدا	فرود نرم، زانو خم
زانو داخل هنگام فرود	زانو در راستای پا

📌 **نکته:** برای زانودرد ممنوع؛ به جای آن اسکوات سریع بدون پرش.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کتل بل سوئینگ · دستگاه: دوچرخه ثابت اینتروال · خانگی: اسکوات سریع

اسکوات بلغاری

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

سرینی

چهارسر ران

عضلات هدف: Bulgarian Split Squat

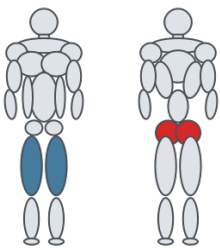


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ ران جلو موازی زمین
- ۲ پای عقب روی نیمکت
- ۳ شیب ملایم به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. پای عقب را روی نیمکت بگذارید، پای جلو یک گام بلند جلوتر.
۲. دمبل‌ها کنار بدن.
۳. پایین بروید تا ران جلو موازی زمین.
۴. با فشار پاشنه جلو بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C (فول بادی + کاردیو)	۳ ست	۱۰ هر پا (صندلی) تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۸
---------------------------	------	------------------------	------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ فاصله کافی، ساق عمود

✗ پای خیلی نزدیک نیمکت

✓ شیب ملایم به جلو

✗ خم شدن زیاد تنه

📌 نکته: یکی از قوی‌ترین حرکات تک‌پا؛ عدم تعادل چپ و راست را اصلاح می‌کند. با ۸ تا ۱۲ تکرار هر پا.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: اسکوات بلغاری وزن بدن

کوهنورد (Mountain Climber)

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

فلکسور ران

شکم و مرکز

عضلات هدف: | Mountain Climber

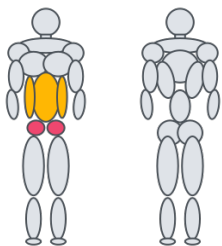


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو به سمت سینه
- ۲ باسن پایین، بدن صاف
- ۳ دست زیر شانه

روش اجرا قدم به قدم

۱. وضعیت شنا، دست‌ها زیر شانه.
۲. یک زانو را به سمت سینه بیاورید.
۳. سریع پاها را جابه‌جا کنید.
۴. باسن پایین و بدن صاف.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۳۰ ثانیه ⌚	۴۰ ثانیه تکرار	۳ ست	روز C (فول‌بادی + کاردیو)
-------	------------	----------------	------	---------------------------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

بدن در خط پلانک ✓	بالا رفتن باسن ✗
نگاه به زمین جلوی دست‌ها ✓	پایین افتادن سر ✗

📌 نکته: برای ۳۰ HIIT: ۳۰ ثانیه کار / ۳۰ ثانیه استراحت x ۶ راند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کوهنورد با دستگیره · دستگاه: دوچرخه ثابت · خانگی: کوهنورد آهسته

پرش زانوبغل (Knee Tuck Jump)

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

شکم و مرکز

سینه

چهارسر ران

عضلات هدف: Knee Tuck Jump

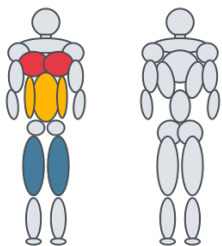


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بدن صاف در حالت شنا
- ۲ دست‌ها زیر شانه
- ۳ فرود نرم

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها به عرض باسن، کمی زانو خم.
۲. با انفجار بپرید و زانوها را به سمت سینه بکشید.
۳. دست‌ها می‌توانند زانو را لمس کنند.
۴. فرود نرم روی پنجه با زانوی خم و بلافاصله پرش بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۶۰ ثانیه	۱۰ تکرار	۳ ست	روز C (فول‌بادی + کاردیو)
-------	----------	----------	------	---------------------------

📌 نکته: نسخه آسان‌تر: پرش کوتاه بدون بالا آوردن کامل زانو. برای زانودرد ممنوع.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کتبل سوئینگ · دستگاه: دوچرخه ثابت اینتروال · خانگی: اسکوات سریع بدون پرش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ فرود نرم، زانو خم	✗ فرود سفت و با صدا
✓ سینه بالا، زانو به سینه می‌آید نه سینه به زانو	✗ خم شدن تنه به جلو در پرش

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

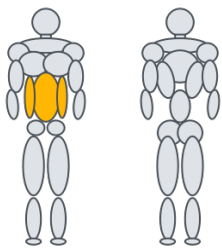


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا در خط بدن
۲. آرنج زیر شانه
۳. پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه تکرار	۳ ست	روز C (فول بادی + کاردیو)
-------	----------	----------------	------	---------------------------

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✓ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✓ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)

Step-up | عضلات هدف: سרینی چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + جعبه

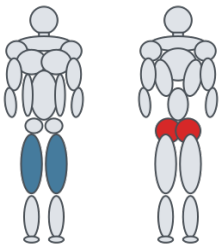


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کل کف پا روی جعبه
- ۲ فشار با پای بالا
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. مقابل نیمکت یا جعبه هم‌ارتفاع زانو بایستید.
۲. کل کف پا را روی جعبه بگذارید.
۳. با فشار پاشنه پای بالا (بدون هل دادن با پای پایین) بالا بروید.
۴. آرام و کنترل‌شده پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز D (اختیاری - سרینی و مرکز)	۳ ست	۱۲ هر پا (پله) تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
--------------------------------	------	----------------------	----------	-------

📌 نکته: ارتفاع بلندتر = سرینی بیشتر؛ ارتفاع کوتاه‌تر = چهارسر بیشتر.
 تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
 جایگزین‌ها: وزنه آزاد: استپ‌آپ هالتر · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: استپ‌آپ روی پله وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ پای پایین فقط روی زمین قرار می‌گیرد	✗ هل دادن با پای پایین
✓ تنه عمود، سینه بالا	✗ خم شدن تنه به جلو

سوپرمن

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

سرینی

فیله کمر

شکم و مرکز

عضلات هدف: Superman |

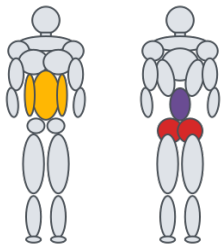


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست مخالف صاف به جلو
- ۲ پای مخالف صاف به عقب
- ۳ کمر و لگن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. به شکم دراز بکشید، دست‌ها صاف جلوی سر، پاها کشیده.
۲. با انقباض فیله کمر و سرینی، دست‌ها و پاها را همزمان از زمین بلند کنید.
۳. ۲ ثانیه در بالا نگه دارید، نگاه به زمین.
۴. آرام پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۳۰ ثانیه	۱۰ هر طرف تکرار	۳ ست	روز D (اختیاری - سرینی و مرکز)
-------	----------	-----------------	------	--------------------------------

📌 نکته: اگر سخت است، فقط دست راست و پای چپ (سپس برعکس) را بلند کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هایپراکستنشن · دستگاه: هایپراکستنشن دستگاه · خانگی: برد داگ چهار دست و پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ نگاه به زمین، گردن در امتداد ستون فقرات	✗ بلند کردن سر و قوس دادن گردن
✓ حرکت آرام با مکث ۲ ثانیه	✗ پرت کردن دست و پا

دد باگ

Dead Bug | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

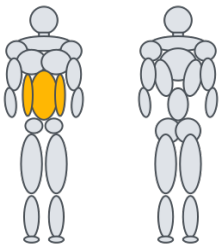


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر چسبیده به زمین
- ۲ دست مخالف به عقب
- ۳ پای مخالف به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها رو به سقف، زانو ۹۰ درجه.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. دست راست و پای چپ را همزمان به سمت زمین باز کنید.
۴. برگردید و طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۳۰ ثانیه	۱۰ هر طرف تکرار	۳ ست	روز D (اختیاری - سرینی و مرکز)
-------	----------	-----------------	------	--------------------------------

📌 **نکته:** ایمن‌ترین حرکت شکم برای کمردرد و بعد از زایمان؛ اصول ثبات مرکزی را یاد می‌دهد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: دد باگ با دمبل سبک · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: برد داگ

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کمر چسبیده، دامنه کوتاه‌تر	✗ جدا شدن کمر از زمین
✓ آرام و با بازدم	✗ حرکت سریع

چرخش روسی

Russian Twist | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / صفحه

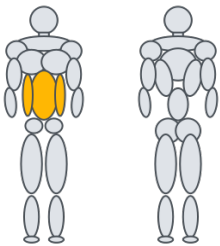


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ سینه بالا، کمر صاف
- ۲ چرخش شانه‌ها با وزنه
- ۳ زانو خم

روش اجرا قدم به قدم

۱. نشسته، زانو خم، تنه ۴۵ درجه عقب.
۲. وزنه یا دست‌ها جلوی سینه.
۳. تنه را به چپ و راست بچرخانید.
۴. پاها را روی زمین یا بالا نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۳۰ ثانیه	۲۰ تکرار	۳ ست	روز D (اختیاری - سرینی و مرکز)
-------	----------	----------	------	--------------------------------

📌 نکته: برای افراد با کمردرد: به جای چرخش، از پالوف پرس استفاده کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: چرخش روسی با صفحه ۰ دستگاه: چرخش سیم‌کش (Woodchop) ۰ خانگی: چرخش روسی وزن بدن

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر	✅ سینه بالا، کمر صاف
❌ چرخاندن فقط دست‌ها	✅ چرخش شانه‌ها

تمرین با دمبل و کش

هدف برنامه: برنامه کامل ۴ روزه خانگی با یک جفت دمبل و کش مقاومتی.

۴ روز در هفته

تعداد جلسات

۴۰ تا ۵۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۱۲ هفته

طول برنامه

۲۲ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
پایین‌تنه ۱	اسکوات گابلت، ددلیفت رومانیایی دمبل، لانچ (گام‌زدن با دمبل)، پل باسن، ساق پا تک‌پا دمبل	۱۲×۴، ۱۲×۴، ۱۲×۳، ۱۵×۳ با کش، ۱۵×۳	۳۰ تا ۹۰ ثانیه
بالا تنه ۱	فلای سینه دمبل، شنا سوئدی، زیربغل دمبل تک‌دست، پرس سرشانه دمبل، نشسته، جلو بازو دمبل متناوب، پشت بازو دمبل بالای سر	۱۲×۳ (روی زمین)، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳	۴۵ تا ۶۰ ثانیه
پایین‌تنه ۲	اسکوات بلغاری، کتل بل سوئینگ، استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)، کیک‌بک سیم‌کش، بالا آوردن پا خوابیده	۱۰×۴ هر پا، ۱۵×۴ (دمبل)، ۱۲×۳ هر پا، ۱۵×۳ با کش، ۱۲×۳	۳۰ تا ۹۰ ثانیه
بالا تنه ۲	فیس‌پول، نشر جانب دمبل، پرس آرنولد، جلو بازو چکشی، پشت بازو کیک‌بک، پالوف پرس	۱۵×۴ با کش، ۱۵×۳، ۱۰×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳ هر طرف با کش	۳۰ تا ۶۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- افرادی که یک جفت دمبل قابل تنظیم و کش مقاومتی دارند
- مبتدی تا متوسط

✗ مناسب نیست برای

- کسانی که به دنبال قدرت حداکثری با هالتر هستند

قوانین اجرا

- ۴ روز: بالا/پایین × ۲
- کش را می‌توان به در بست تا سیم‌کش خانگی داشته باشید
- تکرار ۱۰ تا ۱۵؛ اگر دمبل سبک است تمپو را کند کنید

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

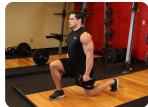
- رشد عضله معادل باشگاه برای مبتدی و متوسط
- افزایش قدرت ۱۵ تا ۲۵ درصد
- فرم بهتر سرینی، شانه و پشت

قدم بعدی: برنامه باشگاهی متوسط (۴ روز)

تغذیه این برنامه: پروتئین ۱.۶ تا ۲ گرم بر کیلو، کالری بر اساس هدف.

تمرین با دمبل و کش – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

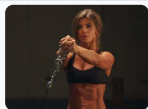
پایین تنه ۱					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۴	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۲۸۷	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۴	ددلیفت رومانیایی دمبل Dumbbell RDL · آموزش: صفحه ۲۸۸	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا	۳	لانچ (گامزدن با دمبل) Walking Lunge · آموزش: صفحه ۲۸۹	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵ با کش	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۲۹۰	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۱۵	۳	ساق پا تک پا دمبل Single-leg Calf Raise · آموزش: صفحه ۲۹۱	

بالا تنه ۱					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ (روی زمین)	۳	فلای سینه دمبل Dumbbell Chest Fly · آموزش: صفحه ۲۹۲	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۲۹۳	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۴	زیربغل دمبل تک دست One-arm Dumbbell Row · آموزش: صفحه ۲۹۴	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس سرشانه دمبل نشسته Seated Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۲۹۵	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	جلوبازو دمبل متناوب Alternating Dumbbell Curl · آموزش: صفحه ۲۹۶	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	پشت بازو دمبل بالای سر Overhead Triceps Extension · آموزش: صفحه ۲۹۷	

تمرین با دمبل و کش – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

پایین تنه ۲					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰ هر پا	۴	اسکوات بلغاری Bulgarian Split Squat · آموزش: صفحه ۲۹۸	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵ (دمبل)	۴	کتل بل سوئینگ Kettlebell Swing · آموزش: صفحه ۲۹۹	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا	۳	استپ آپ (بالا رفتن از پله) Step-up · آموزش: صفحه ۳۰۰	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۱۵ با کش	۳	کیک بک سیم کش Cable Glute Kickback · آموزش: صفحه ۳۰۱	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	بالا آوردن پا خوابیده Lying Leg Raise · آموزش: صفحه ۳۰۲	

بالا تنه ۲					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵ با کش	۴	فیس پول Face Pull · آموزش: صفحه ۳۰۳	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۴	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۳۰۴	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰	۳	پرس آرنولد Arnold Press · آموزش: صفحه ۳۰۵	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	جلوبازو چکشی Hammer Curl · آموزش: صفحه ۳۰۶	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	پشت بازو کیک بک Triceps Kickback · آموزش: صفحه ۳۰۷	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۱۲ هر طرف با کش	۳	پالوف پرس Pallof Press · آموزش: صفحه ۳۰۸	

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / کتل بل

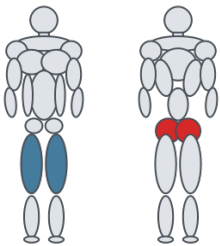


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۱	۴ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده

✗ خم شدن زیاد تنه

✓ زانو به سمت بیرون

✗ زانو داخل

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد؛ اسکوات هالتر · دستگاه؛ پرس پا · خانگی؛ اسکوات وزن بدن

ددلیفت رومانیایی دمبل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

سرینی

عضلات هدف: همسترینگ

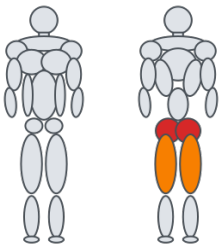


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف
۳. دمبل چسبیده به پا

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها جلوی ران، پاها به عرض باسن.
۲. باسن را عقب بدهید و دمبل‌ها را چسبیده به پا پایین ببرید.
۳. تا کشش پشت ران؛ کمر صاف.
۴. با سرینی بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۱	۴ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: با دمبل، کنترل مسیر آسان‌تر است؛ برای خانه و مبتدی‌ها ایده‌آل.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی هالتر · دستگاه: پشت‌پا دستگاه · خانگی: هیپ هینج با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

گرد شدن کمر X	✓ کمر صاف، نگاه به جلو-پایین
خم کردن زیاد زانو X	✓ زانو کمی خم و ثابت

لانج (گام زدن با دمبل)

Walking Lunge | عضلات هدف: چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

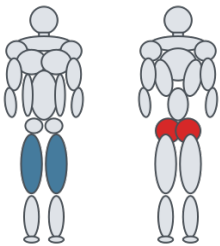


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانوی جلو ۹۰ درجه، ساق عمود
- ۲ زانوی عقب نزدیک زمین
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، یک گام بلند به جلو بردارید.
۲. پایین بروید تا هر دو زانو ۹۰ درجه باشد.
۳. زانوی عقب نزدیک زمین، تنه عمود.
۴. با فشار پای جلو بالا بپایید و گام بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۱	۳ ست	۱۲ هر پا تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------------	------------	-------

📌 نکته: اگر تعادل سخت است، لانج درجا یا لانج معکوس (گام به عقب) را انتخاب کنید؛ فشار زانو کمتر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج هالتر · دستگاه: پرس پا تک پا · خانگی: لانج وزن بدن / لانج معکوس

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ جلو رفتن زانو بیش از انگشتان و کوتاه بودن گام	✓ گام بلند، ساق جلو عمود
✗ خم شدن تنه به جلو	✓ تنه عمود

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

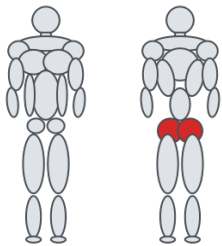


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین تنه ۱	۳ ست	۱۵ با کش تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------------	----------	-------

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو ببندازید و زانوهای را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ بالا بردن بیش از حد و قوس کمر	✓ توقف در خط صاف
✗ فشار با پنجه پا	✓ فشار با پاشنه

ساق پا تک پا دمبل

Single-leg Calf Raise | عضلات هدف: ساق

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل + پله

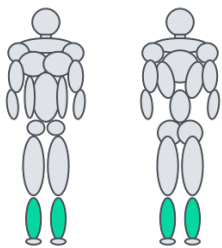


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ یک پا روی لبه پله
- ۲ دمبل در دست همان سمت
- ۳ زانو صاف

روش اجرا قدم به قدم

۱. پنجه یک پا روی لبه پله، دمبل در دست همان سمت.
۲. دست دیگر برای تعادل روی دیوار.
۳. تا بالاترین نقطه بلند شوید.
۴. آرام پایین بروید؛ سپس پای دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۱	۳ ست	۱۵ تکرار	۳۰ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ فشار روی شست و پنجه	✗ چرخش مچ به بیرون
✓ دیوار فقط برای تعادل	✗ تکیه دادن زیاد به دیوار

📌 نکته: تک‌پا عدم تقارن ساق‌ها را از بین می‌برد و دو برابر وزن روی هر ساق است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا ایستاده دو پا · دستگاه: ساق پا دستگاه · خانگی: ساق تک‌پا وزن بدن

فلای سینه دمبل

Dumbbell Chest Fly | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

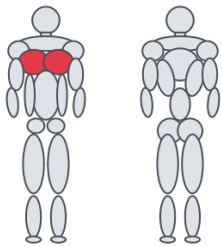


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج کمی خم و ثابت
۲. قوس باز مثل بغل کردن درخت
۳. کشش در سینه، نه شانه

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت دراز بکشید و دمبل‌ها را بالای سینه، کف دست‌ها روبه‌روی هم نگه دارید.
۲. آرنج‌ها را کمی خم و ثابت نگه دارید.
۳. دست‌ها را در قوس باز کنید تا کشش در سینه احساس شود.
۴. مثل بغل کردن یک درخت، دست‌ها را برگردانید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۲ (روی زمین) تکرار	۳ ست	۱ بالاتنه
-------	----------	---------------------	------	-----------

📌 **نکته:** وزنه سبک انتخاب کنید؛ فلای حرکت کششی است نه قدرتی. در انتهای حرکت سینه را یک ثانیه منقبض نگه دارید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: فلای با کش · دستگاه: فلای دستگاه (Pec Deck) · خانگی: شنا با دست‌های باز

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ آرنج هم‌سطح یا کمی پایین‌تر از شانه	✗ پایین بردن بیش از حد دست‌ها (کشش شانه)
✓ زاویه آرنج ثابت	✗ خم و راست کردن آرنج (تبدیل به پرس)

شنا سوئدی

Push-up | عضلات هدف: سینه پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

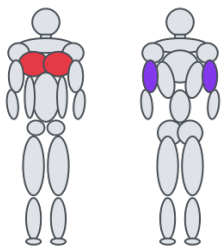


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دستها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنجها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	بالا تنه ۱
-------	------------	----------	------	------------

📌 **نکته:** برای آسان تر شدن، دستها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله پشتی وزن دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
✗ باز کردن آرنجها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
✗ نیمه کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

زیربغل دمبل تک‌دست

One-arm Dumbbell Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

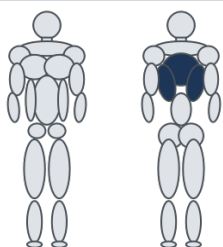


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج به سمت سقف
- ۲ شانه‌ها موازی زمین
- ۳ دمبل به سمت باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست و زانوی مخالف را روی نیمکت بگذارید؛ پشت صاف و موازی زمین.
۲. دمبل را با دست آزاد بگیرید، بازو کشیده.
۳. دمبل را به سمت باسن (نه شانه) بکشید و آرنج را به سقف نزدیک کنید.
۴. یک ثانیه انقباض، سپس آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۴ ست	بالا تنه ۱
-------	----------	----------	------	------------

📌 **نکته:** در پایین، اجازه دهید کتف کامل کشیده شود؛ دامنه کامل کتف = رشد بهتر پشت.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: پارویی سیم‌کش تک‌دست ۰ خانگی: زیربغل معکوس تک‌دست

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها موازی زمین	✗ چرخاندن تنه برای بالا آوردن دمبل
✓ مسیر دمبل به سمت باسن	✗ کشیدن دمبل به سمت شانه

پرس سرشانه دمبل نشسته

Seated Dumbbell Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

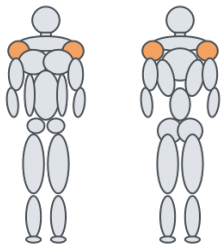


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالای سر بدون برخورد
- ۲ آرنج تا سطح گوش پایین می‌آید
- ۳ پشت چسبیده به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت با تکیه‌گاه ۸۰ تا ۹۰ درجه بنشینید.
۲. دمبل‌ها را هم‌سطح گوش، کف دست رو به جلو.
۳. دمبل‌ها را بالای سر فشار دهید بدون به هم زدن.
۴. تا سطح گوش پایین بیاورید (نه پایین‌تر).

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	بالا تنه ۱
-------	----------	----------	------	------------

📌 **نکته:** دمبل‌ها را کمی به سمت جلوی بدن (زاویه ۳۰ درجه) نگه دارید نه دقیقاً در خط شانه؛ برای مفصل شانه ایمن‌تر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه ایستاده · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه · خانگی: شنا پایک

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ آرنج تا سطح گوش/شانه	✗ پایین آوردن زیاد دمبل‌ها (فشار به شانه)
✓ پشت چسبیده، شکم سفت	✗ قوس کمر و جدا شدن پشت از تکیه‌گاه

جلوبازو دمبل متناوب

Alternating Dumbbell Curl | عضلات هدف: جلوبازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

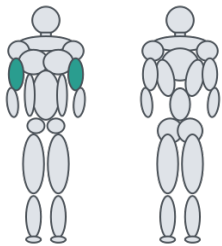


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ چرخش مچ رو به بالا
- ۲ آرنج ثابت
- ۳ بدون تاب دادن تنه

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، کف دست رو به بدن.
۲. یک دست را بالا بیاورید و همزمان مچ را بچرخانید تا کف دست رو به بالا شود.
۳. در بالا انقباض؛ آرام پایین.
۴. دست دیگر را تکرار کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	بالا تنه ۱
-------	----------	----------	------	------------

📌 **نکته:** چرخش مچ (سوپرینیشن) بخش کلیدی رشد جلوبازو است؛ در بالا انگشت کوچک را بالاتر بیاورید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو هالتر · دستگاه: جلوبازو سیم‌کش · خانگی: جلوبازو با بطری آب / کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه ثابت	✗ چرخاندن تنه به طرفین
✓ مچ صاف در امتداد ساعد	✗ خم شدن مچ به داخل

پشت بازو دمبل بالای سر

Overhead Triceps Extension | عضلات هدف: پشت بازو

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

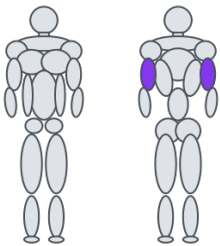


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج نزدیک سر، رو به سقف
- ۲ دمبل پشت سر تا کشش کامل
- ۳ شکم سفت، بدون قوس

روش اجرا قدم به قدم

۱. یک دمبل را با دو دست بالای سر نگه دارید.
۲. آرنج‌ها را رو به سقف و نزدیک سر نگه دارید.
۳. دمبل را از پشت سر پایین ببرید تا کشش کامل.
۴. دست‌ها را صاف کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	بالا تنه ۱
-------	----------	----------	------	------------

📌 **نکته:** این تنها حرکتی است که سر بلند پشت بازو (بزرگ‌ترین سر) را در حالت کشیده کامل کار می‌کند؛ حتماً در برنامه داشته باشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پشت بازو طناب بالای سر · دستگاه: پشت بازو سیم‌کش بالای سر · خانگی: پشت بازو با کش بالای سر

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ آرنج‌ها نزدیک سر	✗ باز شدن آرنج‌ها به طرفین
✓ شکم سفت، دنده‌ها پایین	✗ قوس کمر

اسکوات بلغاری

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

سرینی

چهارسر ران

عضلات هدف: Bulgarian Split Squat

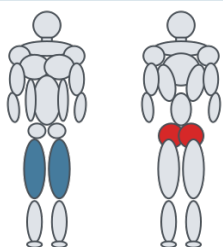


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ ران جلو موازی زمین
- ۲ پای عقب روی نیمکت
- ۳ شیب ملایم به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. پای عقب را روی نیمکت بگذارید، پای جلو یک گام بلند جلوتر.
۲. دمبل‌ها کنار بدن.
۳. پایین بروید تا ران جلو موازی زمین.
۴. با فشار پاشنه جلو بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۹۰ ثانیه	۱۰ هر پا تکرار	۴ ست	پایین‌تنه ۲
-------	----------	----------------	------	-------------

📌 **نکته:** یکی از قوی‌ترین حرکات تک‌پا؛ عدم تعادل چپ و راست را اصلاح می‌کند. با ۸ تا ۱۲ تکرار هر پا.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: اسکوات بلغاری وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ فاصله کافی، ساق عمود	✗ پای خیلی نزدیک نیمکت
✓ شیب ملایم به جلو	✗ خم شدن زیاد تنه

کتل بل سوئینگ

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: کتل بل

همسترینگ

سرینی

Kettlebell Swing | عضلات هدف:

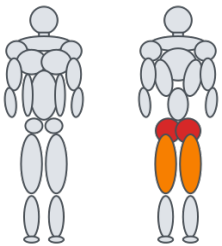


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. ضربه لگن به جلو
۲. تا سطح سینه، دست‌ها فقط طناب
۳. کمر صاف

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها بازتر از شانه، کتل بل جلوی پا.
۲. باسن را عقب دهید، کتل بل را بین پاها بکشید.
۳. با ضربه انفجاری لگن به جلو، کتل بل را تا سطح سینه پرتاب کنید.
۴. بگذارید برگردد و دوباره از لگن استفاده کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۵ (دمبل) تکرار	۴ ست	پایین‌تنه ۲
-------	----------	-----------------	------	-------------

📌 نکته: در بالای حرکت، سرینی و شکم را محکم منقبض کنید و بایستید (Plank ایستاده).

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: هیپ هینچ پرشی وزن بدن

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ اسکوات کردن به جای هینچ	✅ زانو کمی خم، باسن عقب
❌ بلند کردن با دست‌ها/شانه	✅ دست‌ها فقط طناب هستند

استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)

Step-up | عضلات هدف: سרینی چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + جعبه

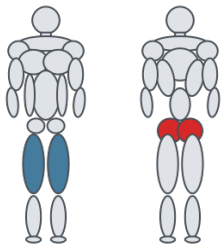


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کل کف پا روی جعبه
- ۲ فشار با پای بالا
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. مقابل نیمکت یا جعبه هم‌ارتفاع زانو بایستید.
۲. کل کف پا را روی جعبه بگذارید.
۳. با فشار پاشنه پای بالا (بدون هل دادن با پای پایین) بالا بروید.
۴. آرام و کنترل‌شده پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۲	۳ ست	۱۲ هر پا تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۸
-------------	------	----------------	------------	-------

📌 نکته: ارتفاع بلندتر = سרینی بیشتر؛ ارتفاع کوتاه‌تر = چهارسر بیشتر.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: استپ‌آپ هالتر · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: استپ‌آپ روی پله وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ پای پایین فقط روی زمین قرار می‌گیرد	✗ هل دادن با پای پایین
✓ تنه عمود، سینه بالا	✗ خم شدن تنه به جلو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

کیک‌بک سیم‌کش

Cable Glute Kickback | عضلات هدف: سرینی

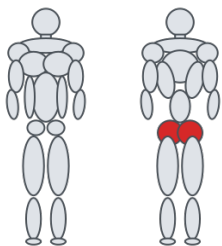


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پا به عقب و بالا با زانوی نرم
- ۲ لگن ثابت، شکم سفت
- ۳ دست‌ها روی دستگاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. مچ‌بند را به فرق‌ه پایین وصل کنید و رو به دستگاه بایستید.
۲. تنه کمی به جلو، دست‌ها روی دستگاه.
۳. پا را با زانوی کمی خم، به عقب و بالا ببرید.
۴. در انتها سرینی را فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۳۰ ثانیه	۱۵ با کش تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۲
-------	----------	----------------	------	-------------

📌 نکته: دامنه واقعی سرینی حدود ۳۰ درجه است؛ بالاتر از آن کمر کار می‌کند. کوتاه اما با کنترل.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کیک‌بک با وزنه مچ · دستگاه: کیک‌بک دستگاه · خانگی: کیک‌بک چهاردست‌وپا با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ قوس زیاد کمر برای بالاتر بردن پا	✓ لگن ثابت، شکم سفت
✗ پرت کردن پا با تاب	✓ حرکت آرام و کنترل‌شده

بالا آوردن پا خوابیده

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

فلکسور ران

شکم و مرکز

عضلات هدف: Lying Leg Raise

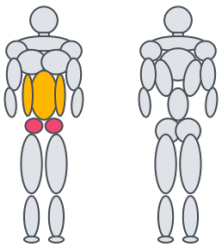


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. پاها صاف تا ۹۰ درجه
۲. کمر چسبیده به زمین
۳. دست‌ها زیر باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها زیر باسن.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. پاها را صاف تا ۹۰ درجه بالا ببرید.
۴. آرام پایین بیاورید بدون تماس با زمین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۴۵ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۲
-------	----------	----------	------	-------------

📌 نکته: اگر کمر بلند می‌شود، دامنه را کوتاه کنید یا با زانوی خم شروع کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: بالا آوردن پا با دمبل بین پا · دستگاه: بالا آوردن پا آویزان · خانگی: کرانچ معکوس

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ قوس کمر هنگام پایین آمدن	✓ کمر چسبیده به زمین؛ اگر نمی‌توانید زانو را خم کنید
✗ تاب دادن پاها	✓ حرکت کنترل‌شده

فیس پول

Face Pull | عضلات هدف:

شانه

پشت / زیربغل

دوزنقه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش / کش

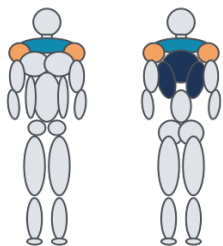


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج بالاتر از مچ
۲. طناب به سمت صورت، دو سر باز
۳. تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. طناب را از قرقه هم‌سطح صورت بگیرید.
۲. یک قدم عقب بروید تا کش وزنه احساس شود.
۳. طناب را به سمت صورت بکشید و انتهای طناب را به طرفین باز کنید.
۴. در انتها آرنج‌ها بالاتر از مچ؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۲ بالاتنه	۴ ست	۱۵ با کش تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-----------	------	----------------	----------	-------

📌 **نکته:** این حرکت «بیمه شانه» است؛ ۲ تا ۳ ست در پایان هر تمرین پرس، قوز شانه را اصلاح می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر خم دمبل · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: فیس پول با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ وزنه سنگین و خم شدن به عقب	✓ وزنه سبک، تنه ثابت
✗ پایین ماندن آرنج‌ها	✓ آرنج هم‌سطح یا بالاتر از شانه

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

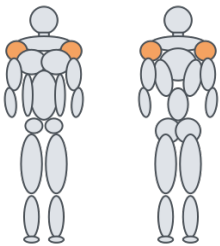


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه	۱۵ تکرار	۴ ست	بالا تنه ۲
-------	----------	----------	------	------------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده	✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین
✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود	✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)
✓ دست هم‌سطح شانه	✗ بالا بردن بیش از سطح شانه

پرس آرنولد

Arnold Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★

تجهیزات: دمبل

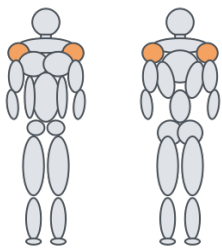


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ چرخش کف دست حین بالا رفتن
- ۲ آرنج زیر مچ
- ۳ پشت به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها را جلوی شانه با کف دست رو به صورت نگه دارید.
۲. همزمان با بالا بردن، دست‌ها را بچرخانید تا کف دست رو به جلو شود.
۳. در بالا دمبل‌ها بالای سر.
۴. با چرخش معکوس برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۶۰ ثانیه	۱۰ تکرار	۳ ست	بالا تنه ۲
-------	----------	----------	------	------------

📌 **نکته:** این حرکت هر سه سر شانه را درگیر می‌کند؛ ۱۰ تا ۱۲ تکرار کنترل‌شده بهتر از تکرار کم و سنگین است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه دمبل · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه · خانگی: شنا پایک

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ وزنه ۷۰٪ پرس سرشانه معمولی	✗ وزنه سنگین و ناتوانی در چرخش کنترل‌شده
✓ شکم سفت، پشت به تکیه‌گاه	✗ قوس کمر

جلوبازو چکشی

Hammer Curl | عضلات هدف:

ساعد

جلوبازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

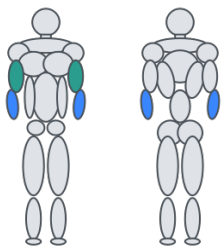


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کف دست رو به بدن (چکشی)
- ۲ آرنج کنار بدن
- ۳ تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، کف دست‌ها رو به هم (مثل گرفتن چکش).
۲. بدون چرخش مچ، دمبل را تا شانه بالا بیاورید.
۳. لحظه‌ای مکث و آرام پایین.
۴. می‌توانید همزمان یا متناوب انجام دهید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	۲ بالاتنه
-------	----------	----------	------	-----------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

تنه ثابت ✓	تاب دادن بدن ✗
آرنج کنار بدن ✓	جلو آمدن آرنج ✗

📌 **نکته:** چکشی عضله براکیالیس (زیر جلوبازو) را پُر می‌کند و بازو را ضخیم‌تر نشان می‌دهد؛ برای ساعد هم عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو طناب سیم‌کش · دستگاه: جلوبازو چکشی دستگاه · خانگی: چکشی با کش

پشت بازو کیک‌بک

Triceps Kickback | عضلات هدف: پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

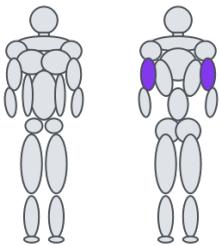


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بازو موازی زمین و ثابت
- ۲ ساعد تا صاف شدن به عقب
- ۳ کمر صاف

روش اجرا قدم به قدم

۱. از باسن خم شوید، بازو موازی زمین و آرنج کنار بدن.
۲. با ثابت نگه داشتن بازو، ساعد را به عقب صاف کنید.
۳. در انتها ۱ ثانیه انقباض.
۴. آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	۲ بالاتنه
-------	----------	----------	------	-----------

📌 **نکته:** وزنه سبک بردارید؛ اگر بازو پایین می‌افتد یعنی وزنه سنگین است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پشت بازو کیک‌بک سیم‌کش · دستگاه: پشت بازو دستگاه · خانگی: کیک‌بک با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ بازو موازی زمین و ثابت	✗ پایین افتادن بازو در حین حرکت
✓ وزنه سبک و کنترل‌شده	✗ تاب دادن دمبل

پالوف پرس

Pallof Press | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش / کش

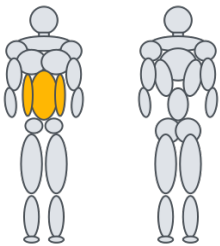


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست‌ها صاف جلوی سینه
- ۲ مقاومت در برابر چرخش
- ۳ پایه پهن، زانو نرم

روش اجرا قدم به قدم

۱. پهلوی به سیم‌کش/کش، دسته جلوی سینه.
۲. پاها به عرض شانه، زانو نرم.
۳. دست‌ها را به جلو صاف کنید؛ در برابر چرخش مقاومت کنید.
۴. ۲ ثانیه نگه دارید و برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۲ بالاتنه	۳ ست	۱۲ هر طرف با کش تکرار	۳۰ ثانیه	RPE ۸
-----------	------	-----------------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

چرخش تنه به سمت دستگاه	شانه‌ها و لگن رو به جلو
پاهای نزدیک به هم	پایه پهن

📌 نکته: حرکت ضدچرخش؛ بهترین انتخاب شکم برای افراد با کمردرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پالوف با کش · دستگاه: پالوف سیم‌کش · خانگی: پلانک پهلوی

افراد بالای ۵۰ سال

هدف برنامه: حفظ عضله و استخوان، بهبود تعادل و تحرک با تمرین ایمن ۳ روزه.

۳ روز در هفته
تعداد جلسات۴۰ تا ۵۰ دقیقه
مدت هر جلسه۱۲ هفته و ادامه دائمی
طول برنامه۱۸ حرکت
در این فصل آموزش داده می‌شود

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
روز A	اسکوات گابلت، پرس سینه دستگاه، پارویی سیم‌کش نشسته، پل باسن، ساق پا ایستاده، دد باگ	۱۰×۳ (تا صندلی)، ۱۰×۳، ۱۲×۳، ۱۵×۲، ۸×۲ هر طرف	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
روز B	پرس پا، پرس سرشانه دمبل نشسته، زیربغل سیم‌کش از جلو، استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)، سوپرمین، پلانک پهلوی	۱۲×۳، ۱۰×۳، ۱۰×۳، ۱۰×۲ هر پا (کوتاه)، ۸×۳ هر طرف، ۱۵×۲ ثانیه (زانو)	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
روز C	ددلیفت رومانیایی دمبل، شنا سوئدی، زیربغل دمبل تک‌دست، نشر جانب دمبل، فیس‌پول، پلانک	۱۰×۳، ۸×۳ (میز)، ۱۰×۳، ۱۲×۲، ۱۵×۲، ۲۰×۲ ثانیه (زانو)	۴۵ تا ۹۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- افراد ۵۰ سال به بالا با هدف حفظ عضله، استخوان و تعادل
- کسانی که تأیید پزشک برای تمرین مقاومتی دارند

✗ مناسب نیست برای

- افراد با پوکی استخوان شدید یا آرتروز پیشرفته بدون نظر پزشک

قوانین اجرا

- ۳ روز فول‌بادی؛ گرم‌کردن ۱۰ دقیقه اجباری
- ۶ RPE تا ۷؛ هرگز تا ناتوانی
- تمرکز بر تعادل و حرکات تک‌پا
- پیشرفت آهسته: هر ۲ هفته ۵٪ افزایش

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

- افزایش قدرت پا و توان بلند شدن از صندلی
- بهبود تعادل و کاهش خطر افتادن
- کاهش درد مفاصل و بهبود خواب
- تراکم استخوان بهتر

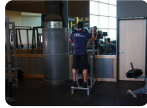
قدم بعدی: ادامه همین برنامه با افزایش تدریجی وزنه

تغذیه این برنامه: پروتئین ۱.۲ تا ۱.۶ گرم بر کیلو، کلسیم و ویتامین D کافی.

⚠ در این برنامه انجام ندهید: اسکوات پرشی (فشار بر مفاصل و خطر افتادن) · پرس زانو بغل (Knee Tuck Jump) (فشار قلبی ناگهانی و فشار مفاصل) · کول هالتر (Upright Row) (خطر گیرافتادگی شانه)

افراد بالای ۵۰ سال – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

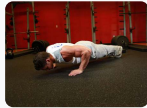
RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز A					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰ (تا صندلی)	۳	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۳۱۲	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	پرس سینه دستگاه Machine Chest Press · آموزش: صفحه ۳۱۳	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	پارویی سیمکش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۱۴	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۳۱۵	
۶	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۲	ساق پا ایستاده Standing Calf Raise · آموزش: صفحه ۳۱۶	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۲	دد باگ Dead Bug · آموزش: صفحه ۳۱۷	

روز B					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس پا Leg Press · آموزش: صفحه ۳۱۸	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	پرس سرشانه دمبل نشسته Seated Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۳۱۹	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	زیربغل سیمکش از جلو Lat Pulldown · آموزش: صفحه ۳۲۰	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰ هر پا (کوتاه)	۲	استپ آپ (بالا رفتن از پله) Step-up · آموزش: صفحه ۳۲۱	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۳	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۳۲۲	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵ ثانیه (زانو)	۲	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۳۲۳	

افراد بالای ۵۰ سال – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز C					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	ددلیفت رومانیایی دمبل Dumbbell RDL · آموزش: صفحه ۳۲۴	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۸ (میز)	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۳۲۵	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	زیربغل دمبل تک دست One-arm Dumbbell Row · آموزش: صفحه ۳۲۶	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۲	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۳۲۷	
۶	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۲	فیس پول Face Pull · آموزش: صفحه ۳۲۸	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۲۰ ثانیه (زانو)	۲	پلانک Plank · آموزش: صفحه ۳۲۹	

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / کتل بل

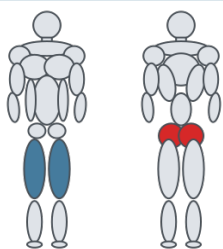


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاپید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۰ (تا صندلی) تکرار	🕒 ۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	---------------------	------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد تنه	✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده
❌ زانو داخل	✓ زانو به سمت بیرون

📌 نکته: بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات وزن بدن

پرس سینه دستگاه

Machine Chest Press | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

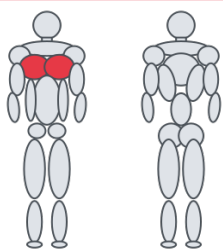


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- دسته هم‌سطح وسط سینه
- پشت چسبیده به تکیه‌گاه
- آرنج قفل نشود

روش اجرا قدم به قدم

- ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که دسته‌ها هم‌سطح وسط سینه باشند.
- پشت را کامل به تکیه‌گاه بچسبانید.
- دسته‌ها را به جلو فشار دهید بدون قفل کردن آرنج.
- آرام برگردید تا کشش سینه را حس کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** دستگاه برای مبتدی‌ها و انتهای تمرین (پمپ کردن با تکرار بالا) عالی است؛ روی حس عضله تمرکز کنید نه وزنه.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه هالتر • دستگاه: پرس سینه اسمیت • خانگی: شنا سوئدی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ جدا شدن پشت از تکیه‌گاه	✅ کتف و پشت چسبیده به صندلی
❌ تنظیم غلط ارتفاع (دسته بالاتر از شانه)	✅ دسته هم‌سطح وسط سینه

پارویی سیم‌کش نشسته

Seated Cable Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

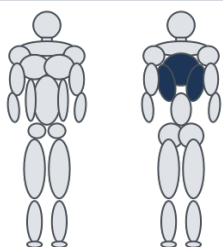


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج نزدیک بدن به عقب
۲. تنه عمود و ثابت
۳. دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ تاب دادن تنه به جلو و عقب	✅ تنه ثابت و عمود
❌ گرد شدن کمر در کشش جلو	✅ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

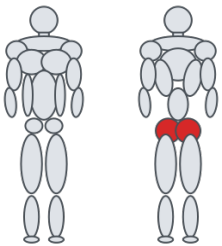


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز A
-------	----------	----------	------	-------

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو ببندازید و زانوهای را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

توقف در خط صاف ✓	بالا بردن بیش از حد و قوس کمر ✗
فشار با پاشنه ✓	فشار با پنجه پا ✗

ساق پا ایستاده

Standing Calf Raise | عضلات هدف: ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / دستگاه

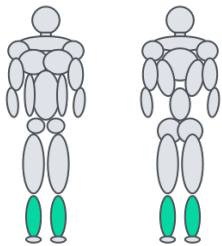


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ تا بالاترین نقطه روی پنجه
- ۲ زانو صاف (نه قفل)
- ۳ دمبل کنار بدن

روش اجرا قدم به قدم

۱. پنجه پا روی لبه پله/صفحه، پاشنه آویزان.
۲. دمبل در دست یا دستگاه روی شانه.
۳. تا بالاترین نقطه روی پنجه بلند شوید و ۲ ثانیه مکث.
۴. آرام پاشنه را زیر سطح پله پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۲ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

پرش و تاب X	✓ بالا ۱ ثانیه، مکث ۲، پایین ۳
دامنه ناقص X	✓ پاشنه زیر سطح پله برای کشش کامل

📌 نکته: ساق نیاز به تکرار بالا (۱۵ تا ۲۵) و مکث در بالا دارد؛ عجله نکنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا دمبل تک پا · دستگاه: ساق پا دستگاه ایستاده · خانگی: ساق پا روی پله وزن بدن

دد باگ

Dead Bug | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

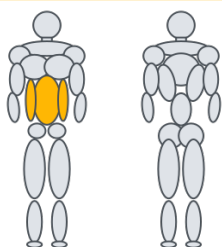


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر چسبیده به زمین
- ۲ دست مخالف به عقب
- ۳ پای مخالف به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها رو به سقف، زانو ۹۰ درجه.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. دست راست و پای چپ را همزمان به سمت زمین باز کنید.
۴. برگردید و طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۲ ست	۸ هر طرف تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	RPE ۵
-------	------	----------------	------------	-------

📌 **نکته:** ایمن‌ترین حرکت شکم برای کمردرد و بعد از زایمان؛ اصول ثبات مرکزی را یاد می‌دهد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: دد باگ با دمبل سبک · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: برد داگ

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کمر چسبیده، دامنه کوتاه‌تر	✗ جدا شدن کمر از زمین
✓ آرام و با بازدم	✗ حرکت سریع

پرس پا

Leg Press | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دستگاه

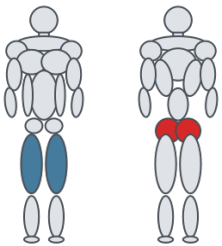


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. زانو تا ۹۰ درجه
۲. باسن روی صندلی بماند
۳. فشار با پاشنه

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها به عرض شانه، وسط صفحه.
۲. قفل‌ها را باز کنید و صفحه را نگه دارید.
۳. زانوها را تا ۹۰ درجه خم کنید؛ باسن روی صندلی بماند.
۴. با فشار پاشنه، صفحه را بالا ببرید بدون قفل زانو.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۹۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	روز B
-------	----------	----------	------	-------

📌 نکته: پاها بالاتر روی صفحه = تمرکز سرینی/همسترینگ؛ پایین‌تر = چهارسر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: هاک اسکوات · خانگی: اسکوات وزن بدن / وال سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ دامنه تا جایی که باسن ثابت بماند	✗ بلند شدن باسن از صندلی در پایین (کمر گرد)
✓ زانو کمی خم در بالا	✗ قفل کردن زانو در بالا

پرس سرشانه دمبل نشسته

Seated Dumbbell Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

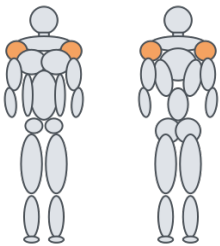


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالای سر بدون برخورد
- ۲ آرنج تا سطح گوش پایین می‌آید
- ۳ پشت چسبیده به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت با تکیه‌گاه ۸۰ تا ۹۰ درجه بنشینید.
۲. دمبل‌ها را هم‌سطح گوش، کف دست رو به جلو.
۳. دمبل‌ها را بالای سر فشار دهید بدون به هم زدن.
۴. تا سطح گوش پایین بیاورید (نه پایین‌تر).

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

- | | |
|---|------------------------|
| ❌ پایین آوردن زیاد دمبل‌ها (فشار به شانه) | ✓ آرنج تا سطح گوش/شانه |
| ❌ قوس کمر و جدا شدن پشت از تکیه‌گاه | ✓ پشت چسبیده، شکم سفت |

📌 **نکته:** دمبل‌ها را کمی به سمت جلوی بدن (زاویه ۳۰ درجه) نگه دارید نه دقیقاً در خط شانه؛ برای مفصل شانه ایمن‌تر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه ایستاده · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه · خانگی: شنا پایک

زیربغل سیم‌کش از جلو

Lat Pulldown | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

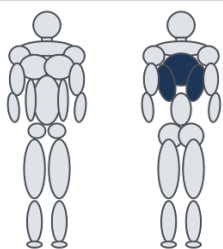


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ میله به بالای سینه، نه پشت گردن
- ۲ آرنج به پهلو و پایین
- ۳ تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنج‌ها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتف‌ها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۹۰ ثانیه	۱۰ تکرار	۳ ست	روز B
-------	----------	----------	------	-------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتف‌ها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پول‌آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✅ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✅ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانه‌ها در بالای حرکت	✅ شانه‌ها پایین و دور از گوش

استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)

Step-up | عضلات هدف: سרینی

چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + جعبه

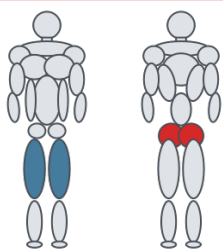


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کل کف پا روی جعبه
- ۲ فشار با پای بالا
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. مقابل نیمکت یا جعبه هم‌ارتفاع زانو بایستید.
۲. کل کف پا را روی جعبه بگذارید.
۳. با فشار پاشنه پای بالا (بدون هل دادن با پای پایین) بالا بروید.
۴. آرام و کنترل‌شده پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۲ ست	۱۰ هر پا (کوتاه) تکرار	۶۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	------------------------	----------	-------

📌 نکته: ارتفاع بلندتر = سרینی بیشتر؛ ارتفاع کوتاه‌تر = چهارسر بیشتر.
 تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
 جایگزین‌ها: وزنه آزاد: استپ‌آپ هالتر · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: استپ‌آپ روی پله وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ پای پایین فقط روی زمین قرار می‌گیرد	✗ هل دادن با پای پایین
✓ تنه عمود، سینه بالا	✗ خم شدن تنه به جلو

سوپرمن

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

سرینی

فیله کمر

شکم و مرکز

عضلات هدف: Superman |

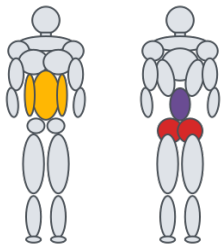


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست مخالف صاف به جلو
- ۲ پای مخالف صاف به عقب
- ۳ کمر و لگن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. به شکم دراز بکشید، دست‌ها صاف جلوی سر، پاها کشیده.
۲. با انقباض فیله کمر و سرینی، دست‌ها و پاها را همزمان از زمین بلند کنید.
۳. ۲ ثانیه در بالا نگه دارید، نگاه به زمین.
۴. آرام پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۵	۴۵ ثانیه	۸ هر طرف تکرار	۳ ست	روز B
-------	----------	----------------	------	-------

📌 نکته: اگر سخت است، فقط دست راست و پای چپ (سپس برعکس) را بلند کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هایپراکستنشن · دستگاه: هایپراکستنشن دستگاه · خانگی: برد داگ چهار دست و پا

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✓ نگاه به زمین، گردن در امتداد ستون فقرات	✗ بلند کردن سر و قوس دادن گردن
✓ حرکت آرام با مکث ۲ ثانیه	✗ پرت کردن دست و پا

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

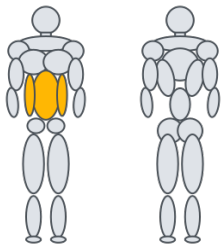


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا در خط بدن
۲. آرنج زیر شانه
۳. پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۲ ست	۱۵ ثانیه (زانو) تکرار	۴۵ ثانیه ⌚	RPE ۵
-------	------	-----------------------	------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✓ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✓ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو

ددلیفت رومانیایی دمبل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

سرینی

عضلات هدف: همسترینگ

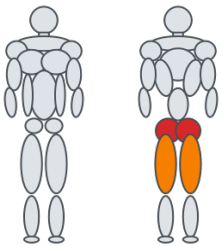


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف
۳. دمبل چسبیده به پا

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها جلوی ران، پاها به عرض باسن.
۲. باسن را عقب بدهید و دمبل‌ها را چسبیده به پا پایین ببرید.
۳. تا کشش پشت ران؛ کمر صاف.
۴. با سرینی بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: با دمبل، کنترل مسیر آسان‌تر است؛ برای خانه و مبتدی‌ها ایده‌آل.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی هالتر · دستگاه: پشت پا دستگاه · خانگی: هیپ هینج با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، نگاه به جلو-پایین
❌ خم کردن زیاد زانو	✓ زانو کمی خم و ثابت

شنا سوئدی

Push-up | عضلات هدف: سینه پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

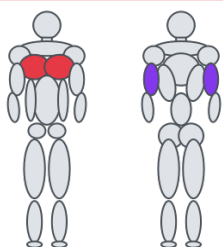


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دستها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنجها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۸ (میز) تکرار	۶۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	---------------	----------	-------

📌 نکته: برای آسانتر شدن، دستها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سختتر شدن، پاها را بالا ببرید یا کولهپشتی وزن دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
✗ باز کردن آرنجها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
✗ نیمه کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

زیربغل دمبل تک‌دست

One-arm Dumbbell Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

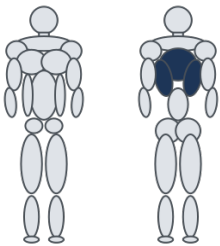


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج به سمت سقف
- ۲ شانه‌ها موازی زمین
- ۳ دمبل به سمت باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست و زانوی مخالف را روی نیمکت بگذارید؛ پشت صاف و موازی زمین.
۲. دمبل را با دست آزاد بگیرید، بازو کشیده.
۳. دمبل را به سمت باسن (نه شانه) بکشید و آرنج را به سقف نزدیک کنید.
۴. یک ثانیه انقباض، سپس آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۹۰ ثانیه	۱۰ تکرار	۳ ست	روز C
-------	----------	----------	------	-------

📌 **نکته:** در پایین، اجازه دهید کتف کامل کشیده شود؛ دامنه کامل کتف = رشد بهتر پشت.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: پارویی سیم‌کش تک‌دست ۰ خانگی: زیربغل معکوس تک‌دست

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها موازی زمین	✗ چرخاندن تنه برای بالا آوردن دمبل
✓ مسیر دمبل به سمت باسن	✗ کشیدن دمبل به سمت شانه

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

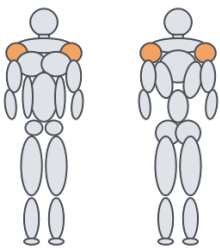


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۱۲ تکرار	۶۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

فیس پول

Face Pull | عضلات هدف:

شانه

پشت / زیربغل

دوزنقه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش / کش

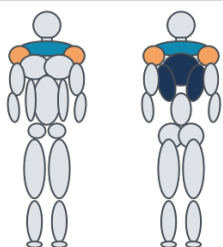


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج بالاتر از مچ
- ۲ طناب به سمت صورت، دو سر باز
- ۳ تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. طناب را از قرقه هم‌سطح صورت بگیرید.
۲. یک قدم عقب بروید تا کش وزنه احساس شود.
۳. طناب را به سمت صورت بکشید و انتهای طناب را به طرفین باز کنید.
۴. در انتها آرنج‌ها بالاتر از مچ؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** این حرکت «بیمه شانه» است؛ ۲ تا ۳ ست در پایان هر تمرین پرس، قوز شانه را اصلاح می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر خم دمبل · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: فیس پول با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ وزنه سنگین و خم شدن به عقب	✓ وزنه سبک، تنه ثابت
✗ پایین ماندن آرنج‌ها	✓ آرنج هم‌سطح یا بالاتر از شانه

پلانک

Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

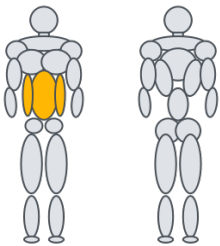


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن هم‌سطح شانه و پاشنه
۲. آرنج زیر شانه
۳. شکم و باسن سفت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ساعدها روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. باسن و شکم را سفت کنید و نفس بکشید.
۴. ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۲۰ ثانیه (زانو) تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	RPE ۵
-------	------	-----------------------	------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ خط صاف، لگن به عقب چرخیده

✗ افتادن کمر / بالا رفتن باسن

✓ تنفس آرام و مداوم

✗ حبس نفس

📌 نکته: به جای زمان طولانی، ۳ ست ۳۰ ثانیه با حداکثر انقباض بهتر از ۳ دقیقه شل است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه روی پشت · دستگاه: ab wheel · خانگی: پلانک روی زانو



نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال (ایمنی محور)

هدف برنامه: یادگیری فرم صحیح، تقویت عمومی و ایمنی برای نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال.

۳ روز در هفته

تعداد جلسات

۴۰ تا ۵۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۱۲ هفته

طول برنامه

۱۶ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
روز A	اسکوات گابلت، شنا سوئدی، پارویی سیمکش نشسته، پل باسن، پلانک	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۵×۳، ۳۰×۳ ثانیه	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
روز B	ددلیفت رومانیایی دمبل، پرس سرشانه دمبل نشسته، زیربغل سیمکش از جلو، لانچ (گام‌زدن با دمبل)، دد باگ	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۰×۳، هر پا، ۸×۳ هر طرف	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
روز C	پرس پا، پرس بالاسینه دمبل، زیربغل دمبل تک‌دست، نشر جانب دمبل، ساق پا ایستاده، سوپرمن	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۵×۲، ۸×۳ هر طرف	۴۵ تا ۹۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال با اجازه والدین
- کسانی که می‌خواهند اصول را درست یاد بگیرند

✗ مناسب نیست برای

- نوجوانان زیر ۱۵ سال بدون نظارت مربی
- کسانی که هدفشان رکورد سنگین است (صفحات رشد باز)

قوانین اجرا

- فرم اول، وزنه دوم؛ هرگز حرکت سنگین بدون اسپات
- تکرار ۱۰ تا ۱۵؛ RPE حداکثر ۷
- ۳ روز؛ ورزش‌های دیگر (فوتبال، شنا) حفظ شود
- تأکید بر خواب ۹ ساعت و تغذیه کامل؛ بدون مکمل چربی‌سوز

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

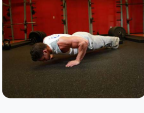
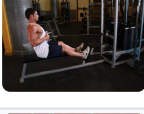
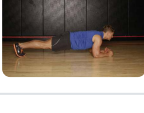
- فرم صحیح در الگوهای پایه
 - افزایش قدرت و عملکرد ورزشی
 - اعتماد به نفس و عادت سالم
- قدم بعدی:** مبتدی مرد/زن ۳ روز (پس از ۱۸ سالگی یا با تأیید مربی)

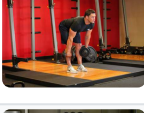
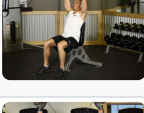
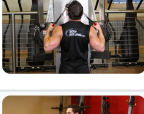
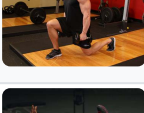
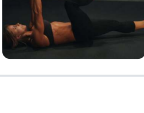
تغذیه این برنامه: بدون رژیم سخت؛ ۳ وعده کامل + ۲ میان‌وعده، شیر و پروتئین کافی، خواب ۹ ساعت.

⚠ در این برنامه انجام ندهید: ددلیفت (تا تسلط کامل بر فرم و فقط با مربی) · اسکوات هالتر از پشت (با هالتر سنگین ممنوع؛ گابلت جایگزین) · پرس سرشانه هالتر ایستاده (با هالتر سنگین ممنوع؛ دمبل جایگزین)

نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال (ایمنی محور) – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز A					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۳۳۳	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۳۳۴	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پارویی سیمکش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۳۵	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۳۳۶	
۶	🕒 ۴۵ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پلانک Plank · آموزش: صفحه ۳۳۷	

روز B					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	ددلیفت رومانیایی دمبل Dumbbell RDL · آموزش: صفحه ۳۳۸	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس سرشانه دمبل نشسته Seated Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۳۳۹	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	زیربغل سیمکش از جلو Lat Pulldown · آموزش: صفحه ۳۴۰	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰ هر پا	۳	لانچ (گامزدن با دمبل) Walking Lunge · آموزش: صفحه ۳۴۱	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۳	دد باگ Dead Bug · آموزش: صفحه ۳۴۲	

نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال (ایمنی محور) – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

روز C					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس پا Leg Press · آموزش: صفحه ۳۴۳	
۶	۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پرس بالاسینه دمبل Incline Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۳۴۴	
۶	۹۰ ثانیه	۱۲	۳	زیربغل دمبل تک دست One-arm Dumbbell Row · آموزش: صفحه ۳۴۵	
۶	۴۵ ثانیه	۱۵	۲	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۳۴۶	
۶	۴۵ ثانیه	۱۵	۳	ساق پا ایستاده Standing Calf Raise · آموزش: صفحه ۳۴۷	
۵	۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۲	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۳۴۸	

⚠ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / کتل بل

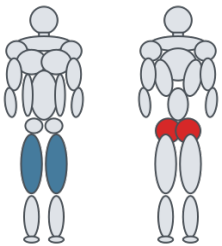


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاپید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده

✓ زانو به سمت بیرون

✗ خم شدن زیاد تنه

✗ زانو داخل

📌 نکته: بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.
 تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو: ۲** ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات وزن بدن

شنا سوئدی

Push-up | عضلات هدف: سینه پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

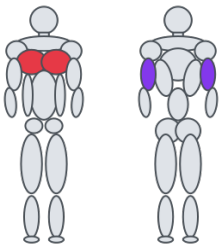


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دستها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنجها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۲ تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	------------	-------

📌 نکته: برای آسان تر شدن، دستها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله پشتی وزن دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
✗ باز کردن آرنجها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
✗ نیمه کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

پارویی سیم کش نشسته

Seated Cable Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش

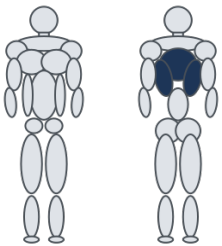


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. آرنج نزدیک بدن به عقب
۲. تنه عمود و ثابت
۳. دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ تاب دادن تنه به جلو و عقب	✅ تنه ثابت و عمود
❌ گرد شدن کمر در کشش جلو	✅ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

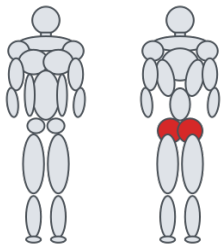


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۶	۶۰ ثانیه ⌚	۱۵ تکرار	۳ ست	روز A
-------	------------	----------	------	-------

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو ببندازید و زانوهای را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

توقف در خط صاف ✓	بالا بردن بیش از حد و قوس کمر ✗
فشار با پاشنه ✓	فشار با پنجه پا ✗

پلانک

Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

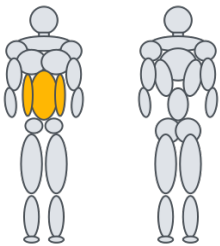


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن هم‌سطح شانه و پاشنه
۲. آرنج زیر شانه
۳. شکم و باسن سفت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ساعدها روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. باسن و شکم را سفت کنید و نفس بکشید.
۴. ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز A	۳ ست	۳۰ ثانیه تکرار	۴۵ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ خط صاف، لگن به عقب چرخیده

✗ افتادن کمر / بالا رفتن باسن

✓ تنفس آرام و مداوم

✗ حبس نفس

📌 نکته: به جای زمان طولانی، ۳ ست ۳۰ ثانیه با حداکثر انقباض بهتر از ۳ دقیقه شل است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه روی پشت · دستگاه: ab wheel · خانگی: پلانک روی زانو

ددلیفت رومانیایی دمبل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

سرینی

Dumbbell RDL | عضلات هدف: همسترینگ

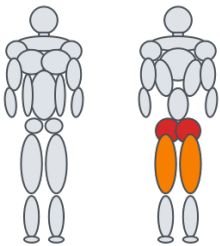


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف
۳. دمبل چسبیده به پا

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها جلوی ران، پاها به عرض باسن.
۲. باسن را عقب بدهید و دمبل‌ها را چسبیده به پا پایین ببرید.
۳. تا کشش پشت ران؛ کمر صاف.
۴. با سرینی بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: با دمبل، کنترل مسیر آسان‌تر است؛ برای خانه و مبتدی‌ها ایده‌آل.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی هالتر · دستگاه: پشت پا دستگاه · خانگی: هیپ هینج با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، نگاه به جلو-پایین
❌ خم کردن زیاد زانو	✓ زانو کمی خم و ثابت

پرس سرشانه دمبل نشسته

Seated Dumbbell Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

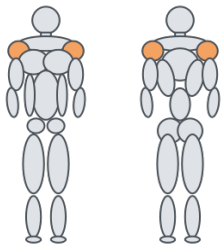


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالای سر بدون برخورد
- ۲ آرنج تا سطح گوش پایین می‌آید
- ۳ پشت چسبیده به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت با تکیه‌گاه ۸۰ تا ۹۰ درجه بنشینید.
۲. دمبل‌ها را هم‌سطح گوش، کف دست رو به جلو.
۳. دمبل‌ها را بالای سر فشار دهید بدون به هم زدن.
۴. تا سطح گوش پایین بیاورید (نه پایین‌تر).

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

- | | |
|---|------------------------|
| ❌ پایین آوردن زیاد دمبل‌ها (فشار به شانه) | ✓ آرنج تا سطح گوش/شانه |
| ❌ قوس کمر و جدا شدن پشت از تکیه‌گاه | ✓ پشت چسبیده، شکم سفت |

📌 **نکته:** دمبل‌ها را کمی به سمت جلوی بدن (زاویه ۳۰ درجه) نگه دارید نه دقیقاً در خط شانه؛ برای مفصل شانه ایمن‌تر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه ایستاده · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه · خانگی: شنا پایک

زیربغل سیم کش از جلو

Lat Pulldown | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش

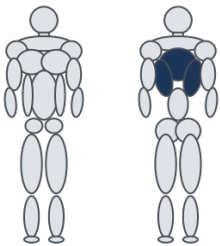


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. میله به بالای سینه، نه پشت گردن
۲. آرنج به پهلو و پایین
۳. تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنجها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتفها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتفها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پول‌آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✓ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✓ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانه‌ها در بالای حرکت	✓ شانه‌ها پایین و دور از گوش

لانج (گام زدن با دمبل)

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

سرینی

Walking Lunge | عضلات هدف: چهارسر ران

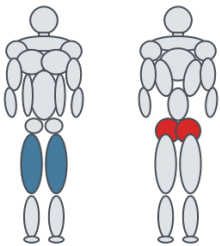


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانوی جلو ۹۰ درجه، ساق عمود
- ۲ زانوی عقب نزدیک زمین
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، یک گام بلند به جلو بردارید.
۲. پایین بروید تا هر دو زانو ۹۰ درجه باشد.
۳. زانوی عقب نزدیک زمین، تنه عمود.
۴. با فشار پای جلو بالا بپایید و گام بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۱۰ هر پا تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------------	----------	-------

📌 **نکته:** اگر تعادل سخت است، لانج درجا یا لانج معکوس (گام به عقب) را انتخاب کنید؛ فشار زانو کمتر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج هالتر · دستگاه: پرس پا تک پا · خانگی: لانج وزن بدن / لانج معکوس

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

جلو رفتن زانو بیش از انگشتان و کوتاه بودن گام	✗	گام بلند، ساق جلو عمود	✓
خم شدن تنه به جلو	✗	تنه عمود	✓

دد باگ

Dead Bug | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

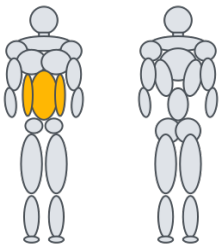


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر چسبیده به زمین
- ۲ دست مخالف به عقب
- ۳ پای مخالف به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها رو به سقف، زانو ۹۰ درجه.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. دست راست و پای چپ را همزمان به سمت زمین باز کنید.
۴. برگردید و طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز B	۳ ست	۸ هر طرف تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	RPE ۵
-------	------	----------------	------------	-------

📌 **نکته:** ایمن‌ترین حرکت شکم برای کمردرد و بعد از زایمان؛ اصول ثبات مرکزی را یاد می‌دهد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: دد باگ با دمبل سبک · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: برد داگ

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کمر چسبیده، دامنه کوتاه‌تر	✗ جدا شدن کمر از زمین
✓ آرام و با بازدم	✗ حرکت سریع

پرس پا

Leg Press | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دستگاه

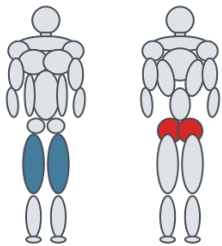


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو تا ۹۰ درجه
- ۲ باسن روی صندلی بماند
- ۳ فشار با پاشنه

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها به عرض شانه، وسط صفحه.
۲. قفل‌ها را باز کنید و صفحه را نگه دارید.
۳. زانوها را تا ۹۰ درجه خم کنید؛ باسن روی صندلی بماند.
۴. با فشار پاشنه، صفحه را بالا ببرید بدون قفل زانو.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: پاها بالاتر روی صفحه = تمرکز سرینی/همسترینگ؛ پایین‌تر = چهارسر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: هاک اسکوات · خانگی: اسکوات وزن بدن / وال سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ بلند شدن باسن از صندلی در پایین (کمر گرد)	✅ دامنه تا جایی که باسن ثابت بماند
❌ قفل کردن زانو در بالا	✅ زانو کمی خم در بالا

پرس بالاسینه دمبل

Incline Dumbbell Press | عضلات هدف:

سینه

شانه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت شیب دار

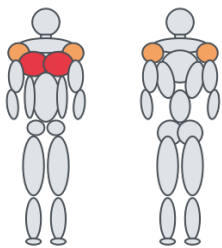


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. دمبل‌ها بالا و کمی به هم نزدیک
۲. آرنج زیر مچ
۳. پشت چسبیده به نیمکت ۳۰ تا ۴۵ درجه

روش اجرا قدم به قدم

۱. شیب نیمکت را ۳۰ تا ۴۵ درجه تنظیم کنید.
۲. دمبل‌ها را با کمک زانو بالا بیاورید و روی سینه قرار دهید.
۳. دمبل‌ها را تا سطح سینه پایین بیاورید و کشش را حس کنید.
۴. دمبل‌ها را به سمت بالا و کمی به هم نزدیک فشار دهید.
۵. بالا آرنج را نرم نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

نکته: در پایین حرکت یک مکث یک‌ثانیه‌ای کنید؛ کشش بالای سینه اثر حرکت را دو برابر می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس بالاسینه هالتر · دستگاه: پرس بالاسینه دستگاه · خانگی: شنا با پاهای بالا (Decline Push-up)

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ شیب بیش از ۴۵ درجه (فشار به شانه)	✓ شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه
❌ به هم زدن دمبل‌ها در بالا	✓ توقف چند سانتی‌متر قبل از تماس

زیربغل دمبل تک دست

One-arm Dumbbell Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

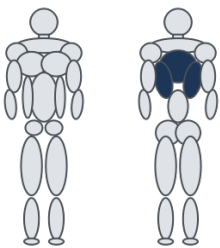


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج به سمت سقف
- ۲ شانه‌ها موازی زمین
- ۳ دمبل به سمت باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست و زانوی مخالف را روی نیمکت بگذارید؛ پشت صاف و موازی زمین.
۲. دمبل را با دست آزاد بگیرید، بازو کشیده.
۳. دمبل را به سمت باسن (نه شانه) بکشید و آرنج را به سقف نزدیک کنید.
۴. یک ثانیه انقباض، سپس آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** در پایین، اجازه دهید کتف کامل کشیده شود؛ دامنه کامل کتف = رشد بهتر پشت.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: پارویی سیم‌کش تک دست ۰ خانگی: زیربغل معکوس تک دست

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها موازی زمین	✗ چرخاندن تنه برای بالا آوردن دمبل
✓ مسیر دمبل به سمت باسن	✗ کشیدن دمبل به سمت شانه

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

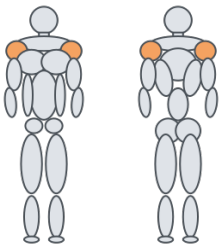


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۱۵ تکرار	۵ ۴۵ ثانیه	۶ RPE
-------	------	----------	------------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

ساق پا ایستاده

Standing Calf Raise | عضلات هدف: ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / دستگاه

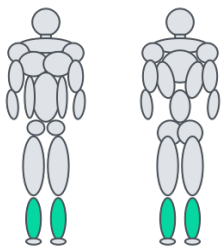


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ تا بالاترین نقطه روی پنجه
- ۲ زانو صاف (نه قفل)
- ۳ دمبل کنار بدن

روش اجرا قدم به قدم

۱. پنجه پا روی لبه پله/صفحه، پاشنه آویزان.
۲. دمبل در دست یا دستگاه روی شانه.
۳. تا بالاترین نقطه روی پنجه بلند شوید و ۲ ثانیه مکث.
۴. آرام پاشنه را زیر سطح پله پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۶
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

پرش و تاب X	✓ بالا ۱ ثانیه، مکث ۲، پایین ۳
دامنه ناقص X	✓ پاشنه زیر سطح پله برای کشش کامل

📌 نکته: ساق نیاز به تکرار بالا (۱۵ تا ۲۵) و مکث در بالا دارد؛ عجله نکنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا دمبل تک پا · دستگاه: ساق پا دستگاه ایستاده · خانگی: ساق پا روی پله وزن بدن

سوپرمن

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

سرینی

فیله کمر

شکم و مرکز

عضلات هدف: Superman |

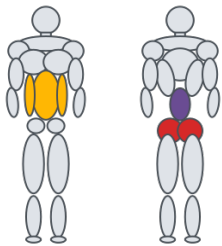


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست مخالف صاف به جلو
- ۲ پای مخالف صاف به عقب
- ۳ کمر و لگن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. به شکم دراز بکشید، دست‌ها صاف جلوی سر، پاها کشیده.
۲. با انقباض فیله کمر و سرینی، دست‌ها و پاها را همزمان از زمین بلند کنید.
۳. ۲ ثانیه در بالا نگه دارید، نگاه به زمین.
۴. آرام پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

روز C	۲ ست	۸ هر طرف تکرار	۵ RPE	۴۵ ثانیه
-------	------	----------------	-------	----------

📌 نکته: اگر سخت است، فقط دست راست و پای چپ (سپس برعکس) را بلند کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هایپراکستنشن · دستگاه: هایپراکستنشن دستگاه · خانگی: برد داگ چهار دست و پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ نگاه به زمین، گردن در امتداد ستون فقرات	✗ بلند کردن سر و قوس دادن گردن
✓ حرکت آرام با مکث ۲ ثانیه	✗ پرت کردن دست و پا



افراد با کمردرد / زانودرد / مشکلات شانه

هدف برنامه: فعال ماندن و تقویت عضلات محافظ بدون تشدید درد کمر، زانو یا شانه.

۳ روز در هفته

تعداد جلسات

۳۰ تا ۴۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۸ هفته سپس ارزیابی

طول برنامه

۱۹ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
کمردرد – روز نمونه	دد باگ، سوپرمن، پل باسن، پلانک پهلوی، اسکوات گابلت، پارویی سیم‌کش نشسته، پالوف پرس	۱۰×۳ هر طرف، ۱۵×۳، ۲۰×۳ ثانیه، ۱۰×۳، ۱۲×۳، ۱۰×۳ هر طرف	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
زانودرد – روز نمونه	پل باسن، هیپ تراست هالتر، ددلیفت رومانیایی دمبل، استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)، اسکوات وزن بدن (تا صندلی)، ساق پا ایستاده، جلو پا دستگاه	۱۵×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۰×۳ هر پا (ارتفاع کم)، ۳۰×۳ ثانیه، ۱۵×۳، ۱۵×۲ (دامنه کوتاه)	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
شانه – روز نمونه	فیس‌پول، نشر خم (سر پشتی شانه)، پارویی سیم‌کش نشسته، زیربغل سیم‌کش از جلو، شنا سوئدی، نشر جانب دمبل، پرس سینه دستگاه	۱۵×۳، ۱۵×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳ (به سینه)، ۱۰×۳ (میز)، ۱۲×۲ (تا ۷۰ درجه)، ۱۲×۲ (دامنه کوتاه)	۴۵ تا ۹۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- افرادی با درد مزمن خفیف که پزشک/فیزیوتراپ تمرین را مجاز دانسته
- کسانی که می‌خواهند بدون تشدید درد، فعال بمانند

✗ مناسب نیست برای

- درد حاد، بی‌حسی یا ضعف پیشرونده (فوراً به پزشک مراجعه کنید)
- افراد بعد از جراحی بدون برنامه فیزیوتراپی

قوانین اجرا

- قانون طلایی: هر حرکتی که درد را بالای ۳ از ۱۰ می‌برد حذف شود
- کمردرد: هیچ سبک، ضدچرخش، بدون فلکشن با بار
- زانودرد: بدون پرس، دامنه بدون درد، تقویت سرینی
- شانه: بدون پرس پشت گردن، تأکید بر فیس‌پول و پشت

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

- کاهش درد روزمره
- افزایش ثبات مرکز بدن و سرینی
- بازگشت تدریجی به حرکات اصلی

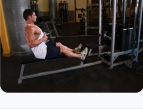
قدم بعدی: مبتدی ۳ روز (با حذف حرکات ممنوعه) پس از تأیید فیزیوتراپ

تغذیه این برنامه: کالری نگهدارنده، پروتئین ۱.۶ گرم بر کیلو، کاهش وزن اضافه در صورت لزوم برای زانو.

در این برنامه انجام ندهید: ددلیفت (کمردرد: فلکشن با بار سنگین) · چرخش روسی (کمردرد: چرخش با بار) · بالا آوردن پا خوابیده (کمردرد: فشار فلکسور ران) · اسکوات پرشی (زانودرد: ضربه پرس) · لانچ (گام‌زدن با دمبل) (زانودرد: فشار جلو زانو (لانچ معکوس جایگزین)) · کول هالتر (Upright Row) (شانه: گیرافتادگی) · پارالل (دیپ سینه) (شانه: کشش بیش از حد کپسول شانه)

افراد با کمردرد / زانودرد / مشکلات شانه – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

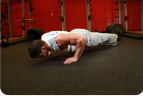
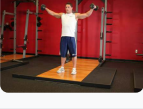
کمردرد – روز نمونه					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۰ هر طرف	۳	دد باگ Dead Bug · آموزش: صفحه ۳۵۳	
۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۰ هر طرف	۳	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۳۵۴	
۶	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۳۵۵	
۶	🕒 ۴۵ ثانیه	۲۰ ثانیه	۳	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۳۵۶	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۳۵۷	
۶	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پارویی سیمکش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۵۸	
۶	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۰ هر طرف	۳	پالوف پرس Pallof Press · آموزش: صفحه ۳۵۹	

زانودرد – روز نمونه

تصویر	حرکت	ست	تکرار	استراحت	RPE
	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۳۵۵	۳	۱۵	🕒 ۶۰ ثانیه	۶
	هیپ تراست هالتر Barbell Hip Thrust · آموزش: صفحه ۳۶۰	۳	۱۲	🕒 ۹۰ ثانیه	۶
	ددلیفت رومانیایی دمبل Dumbbell RDL · آموزش: صفحه ۳۶۱	۳	۱۲	🕒 ۹۰ ثانیه	۶
	استپ آپ (بالا رفتن از پله) Step-up · آموزش: صفحه ۳۶۲	۳	۱۰ هر پا (ارتفاع کم)	🕒 ۶۰ ثانیه	۶
	اسکوات وزن بدن (تا صندلی) Bodyweight Squat · آموزش: صفحه ۳۶۵	۳	۳۰ ثانیه	🕒 ۶۰ ثانیه	۶
	ساق پا ایستاده Standing Calf Raise · آموزش: صفحه ۳۶۴	۳	۱۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۶
	جلوپا دستگاه Leg Extension · آموزش: صفحه ۳۶۵	۲	۱۵ (دامنه کوتاه)	🕒 ۶۰ ثانیه	۵

افراد با کمردرد / زانودرد / مشکلات شانه – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

شانه – روز نمونه					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۶	۴۵ ثانیه	۱۵	۳	فیس پول Face Pull · آموزش: صفحه ۳۶۶	
۶	۴۵ ثانیه	۱۵	۳	نشر خم (سر پشتی شانه) Rear Delt Fly · آموزش: صفحه ۳۶۷	
۶	۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پارویی سیمکش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۵۸	
۶	۹۰ ثانیه	۱۲ (به سینه)	۳	زیربغل سیمکش از جلو Lat Pulldown · آموزش: صفحه ۳۶۸	
۶	۶۰ ثانیه	۱۰ (میز)	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۳۶۹	
۵	۴۵ ثانیه	۱۲ (تا ۷۰ درجه)	۲	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۳۷۰	
۵	۶۰ ثانیه	۱۲ (دامنه کوتاه)	۲	پرس سینه دستگاه Machine Chest Press · آموزش: صفحه ۳۷۱	

⚠ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

دد باگ

Dead Bug | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

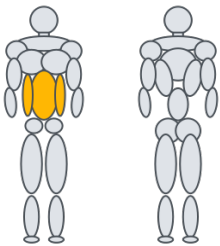


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر چسبیده به زمین
- ۲ دست مخالف به عقب
- ۳ پای مخالف به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها رو به سقف، زانو ۹۰ درجه.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. دست راست و پای چپ را همزمان به سمت زمین باز کنید.
۴. برگردید و طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۵ RPE	۴۵ ثانیه	۱۰ هر طرف تکرار	۳ ست	کمردرد – روز نمونه
-------	----------	-----------------	------	--------------------

📌 **نکته:** ایمن‌ترین حرکت شکم برای کمردرد و بعد از زایمان؛ اصول ثبات مرکزی را یاد می‌دهد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: دد باگ با دمبل سبک · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: برد داگ

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کمر چسبیده، دامنه کوتاه‌تر	✗ جدا شدن کمر از زمین
✓ آرام و با بازدم	✗ حرکت سریع

سوپرمن

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

سرینی

فیله کمر

شکم و مرکز

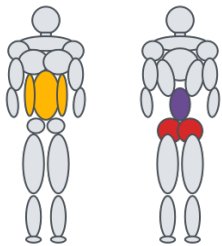
عضلات هدف: Superman |



۱. وضعیت شروع

۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست مخالف صاف به جلو
- ۲ پای مخالف صاف به عقب
- ۳ کمر و لگن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. به شکم دراز بکشید، دست‌ها صاف جلوی سر، پاها کشیده.
۲. با انقباض فیله کمر و سرینی، دست‌ها و پاها را همزمان از زمین بلند کنید.
۳. ۲ ثانیه در بالا نگه دارید، نگاه به زمین.
۴. آرام پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کمر درد - روز نمونه	۳ ست	۱۰ هر طرف تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۵
---------------------	------	-----------------	----------	-------

📌 نکته: اگر سخت است، فقط دست راست و پای چپ (سپس برعکس) را بلند کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هایپراکستنشن · دستگاه: هایپراکستنشن دستگاه · خانگی: برد داگ چهار دست و پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

بلند کردن سر و قوس دادن گردن	نگاه به زمین، گردن در امتداد ستون فقرات
پرت کردن دست و پا	حرکت آرام با مکث ۲ ثانیه

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

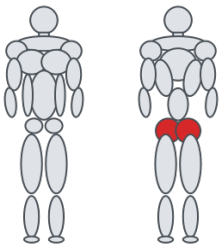


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۳ ست	۱۵ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۶	کمردرد - روز نمونه
۳ ست	۱۵ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۶	زانودرد - روز نمونه

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو بیندازید و زانوها را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر ۰ دستگاه: هیپ تراست دستگاه ۰ خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ بالا بردن بیش از حد و قوس کمر	✓ توقف در خط صاف
❌ فشار با پنجه پا	✓ فشار با پاشنه

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

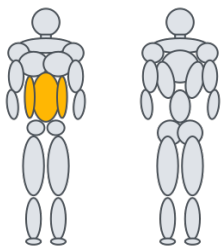


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ لگن بالا در خط بدن
- ۲ آرنج زیر شانه
- ۳ پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۶ RPE	۴۵ ثانیه	۲۰ ثانیه تکرار	۳ ست	کمردرد - روز نمونه
-------	----------	----------------	------	--------------------

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✓ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✓ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / کتل بل

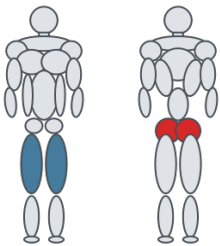


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاپید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کمردرد – روز نمونه	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
--------------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده

✓ زانو به سمت بیرون

✗ خم شدن زیاد تنه

✗ زانو داخل

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات وزن بدن

پارویی سیم‌کش نشسته

Seated Cable Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

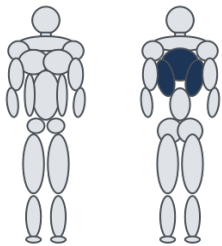


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج نزدیک بدن به عقب
- ۲ تنه عمود و ثابت
- ۳ دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۶ RPE	۹۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	کمردرد - روز نمونه
۶ RPE	۹۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	شانه - روز نمونه

📌 نکته: در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ تاب دادن تنه به جلو و عقب	✅ تنه ثابت و عمود
❌ گرد شدن کمر در کشش جلو	✅ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند

پالوف پرس

Pallof Press | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش / کش

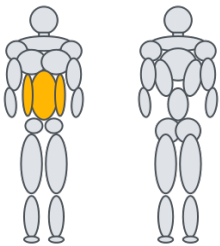


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست‌ها صاف جلوی سینه
- ۲ مقاومت در برابر چرخش
- ۳ پایه پهن، زانو نرم

روش اجرا قدم به قدم

۱. پهلوی به سیم‌کش/کش، دسته جلوی سینه.
۲. پاها به عرض شانه، زانو نرم.
۳. دست‌ها را به جلو صاف کنید؛ در برابر چرخش مقاومت کنید.
۴. ۲ ثانیه نگه دارید و برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کمردرد - روز نمونه	۳ ست	۱۰ هر طرف تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	۶ RPE
--------------------	------	-----------------	------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها و لگن رو به جلو	✗ چرخش تنه به سمت دستگاه
✓ پایه پهن	✗ پاهای نزدیک به هم

📌 نکته: حرکت ضدچرخش؛ بهترین انتخاب شکم برای افراد با کمردرد. تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی. جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پالوف با کش · دستگاه: پالوف سیم‌کش · خانگی: پلانک پهلوی

هیپ تراست هالتر

Barbell Hip Thrust | عضلات هدف: سרینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

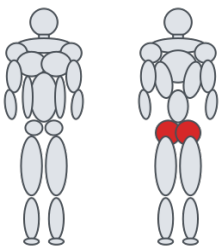


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا تا خط صاف بدن
۲. چانه پایین، بدون قوس کمر
۳. ساق عمود در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. پشت شانه‌ها را به لبه نیمکت تکیه دهید، میله (یا پد) روی لگن.
۲. پاها به عرض باسن، زانو ۹۰ درجه در بالا.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا بدن یک خط صاف شود.
۴. در بالا سرینی را ۲ ثانیه فشار دهید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

زانودرد – روز نمونه	۳ ست	۱۲ تکرار	۵ ۹۰ ثانیه	۶ RPE
---------------------	------	----------	------------	-------

📌 **نکته:** در بالای حرکت، چانه را به سینه نزدیک کنید و نگاه به جلو باشد؛ این کار قوس کمر را از بین می‌برد و فشار را روی سرینی نکه می‌دارد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست دمبل · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل باسن تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ قوس زیاد کمر در بالا	✓ چانه پایین، دنده‌ها پایین، لگن به عقب چرخیده
❌ پاها خیلی دور (کار همسترینگ)	✓ ساق عمود در بالا

ددلیفت رومانیایی دمبل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

سرینی

عضلات هدف: همسترینگ

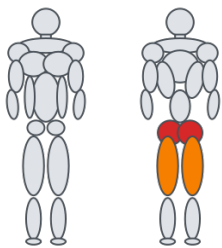


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف
۳. دمبل چسبیده به پا

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها جلوی ران، پاها به عرض باسن.
۲. باسن را عقب بدهید و دمبل‌ها را چسبیده به پا پایین ببرید.
۳. تا کشش پشت ران؛ کمر صاف.
۴. با سرینی بالا بیايید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

زانودرد - روز نمونه	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
---------------------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: با دمبل، کنترل مسیر آسان‌تر است؛ برای خانه و مبتدی‌ها ایده‌آل.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی هالتر · دستگاه: پشت‌پا دستگاه · خانگی: هیپ هینچ با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

گرد شدن کمر X	✓ کمر صاف، نگاه به جلو-پایین
خم کردن زیاد زانو X	✓ زانو کمی خم و ثابت

استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)

Step-up | عضلات هدف: سרینی چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + جعبه

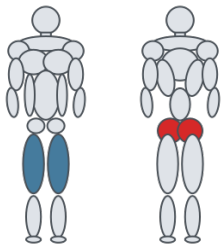


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کل کف پا روی جعبه
- ۲ فشار با پای بالا
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. مقابل نیمکت یا جعبه هم‌ارتفاع زانو بایستید.
۲. کل کف پا را روی جعبه بگذارید.
۳. با فشار پاشنه پای بالا (بدون هل دادن با پای پایین) بالا بروید.
۴. آرام و کنترل‌شده پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

زانودرد - روز نمونه	۳ ست	۱۰ هر پا (ارتفاع کم) تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	۶ RPE
---------------------	------	----------------------------	------------	-------

📌 نکته: ارتفاع بلندتر = سרینی بیشتر؛ ارتفاع کوتاه‌تر = چهارسر بیشتر.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: استپ‌آپ هالتر · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: استپ‌آپ روی پله وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ پای پایین فقط روی زمین قرار می‌گیرد	✗ هل دادن با پای پایین
✓ تنه عمود، سینه بالا	✗ خم شدن تنه به جلو

اسکوات وزن بدن (تا صندلی)

Bodyweight Squat | عضلات هدف: چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

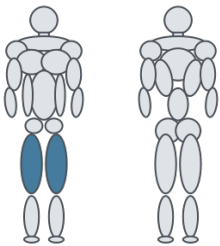


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. پاها تا صاف شدن کامل
۲. پشت به صندلی
۳. باسن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی مچ پا تنظیم کنید، زانو در راستای محور دستگاه.
۲. پشت را به صندلی بچسبانید.
۳. پاها را تا صاف شدن کامل بالا ببرید و ۱ ثانیه مکث.
۴. آرام پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

زانودرد - روز نمونه	۳ ست	۳۰ ثانیه تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۶
---------------------	------	----------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ پرت کردن وزنه با تاب	✓ بالا ۱ ثانیه، پایین ۲ ثانیه
✗ بلند شدن باسن از صندلی	✓ باسن ثابت، دست‌ها روی دسته

📌 نکته: پنجه پا را کمی به بیرون بچرخانید تا سر داخلی چهارسر (اشک) بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات سیسی · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات سیسی وزن بدن / وال سیت

ساق پا ایستاده

Standing Calf Raise | عضلات هدف: ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / دستگاه

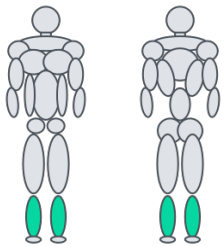


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ تا بالاترین نقطه روی پنجه
- ۲ زانو صاف (نه قفل)
- ۳ دمبل کنار بدن

روش اجرا قدم به قدم

۱. پنجه پا روی لبه پله/صفحه، پاشنه آویزان.
۲. دمبل در دست یا دستگاه روی شانه.
۳. تا بالاترین نقطه روی پنجه بلند شوید و ۲ ثانیه مکث.
۴. آرام پاشنه را زیر سطح پله پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

زانودرد – روز نمونه	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	۶ RPE
---------------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ پرش و تاب	✓ بالا ۱ ثانیه، مکث ۲، پایین ۳
✗ دامنه ناقص	✓ پاشنه زیر سطح پله برای کشش کامل

📌 نکته: ساق نیاز به تکرار بالا (۱۵ تا ۲۵) و مکث در بالا دارد؛ عجله نکنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا دمبل تک پا · دستگاه: ساق پا دستگاه ایستاده · خانگی: ساق پا روی پله وزن بدن

جلوپا دستگاه

Leg Extension | عضلات هدف: چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

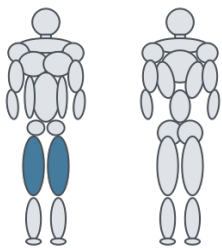


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پاهای تا صاف شدن کامل
- ۲ پشت به صندلی
- ۳ باسن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی مچ پا تنظیم کنید، زانو در راستای محور دستگاه.
۲. پشت را به صندلی بچسبانید.
۳. پاهای را تا صاف شدن کامل بالا ببرید و ۱ ثانیه مکث.
۴. آرام پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۵ RPE	۶۰ ثانیه	۱۵ (دامنه کوتاه) تکرار	۲ ست	زانودرد - روز نمونه
-------	----------	------------------------	------	---------------------

📌 نکته: پنجه پا را کمی به بیرون بچرخانید تا سر داخلی چهارسر (اشک) بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات سیسی · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات سیسی وزن بدن / وال سیت

اشتباه رایج / فرم صحیح

❌ پرت کردن وزنه با تاب	✅ بالا ۱ ثانیه، پایین ۲ ثانیه
❌ بلند شدن باسن از صندلی	✅ باسن ثابت، دست‌ها روی دسته

فیس پول

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش / کش

دوزنقه

پشت / زیربغل

شانه

عضلات هدف: Face Pull

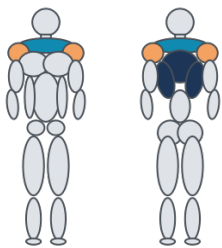


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج بالاتر از مچ
- ۲ طناب به سمت صورت، دو سر باز
- ۳ تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. طناب را از قرقره هم‌سطح صورت بگیرید.
۲. یک قدم عقب بروید تا کش وزنه احساس شود.
۳. طناب را به سمت صورت بکشید و انتهای طناب را به طرفین باز کنید.
۴. در انتها آرنج‌ها بالاتر از مچ؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۶ RPE	۴۵ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	شانه – روز نمونه
-------	----------	----------	------	------------------

📌 **نکته:** این حرکت «بیمه شانه» است؛ ۲ تا ۳ ست در پایان هر تمرین پرس، قوز شانه را اصلاح می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر خم دمبل · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: فیس پول با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ وزنه سنگین و خم شدن به عقب	✓ وزنه سبک، تنه ثابت
✗ پایین ماندن آرنج‌ها	✓ آرنج هم‌سطح یا بالاتر از شانه

نشر خم (سر پشته شانه)

Rear Delt Fly | عضلات هدف: شانه

پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل

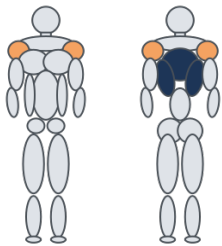


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر صاف، تنه موازی زمین
- ۲ دست‌ها به طرفین و کمی عقب
- ۳ آرنج کمی خم

روش اجرا قدم به قدم

۱. از باسن خم شوید تا تنه تقریباً موازی زمین باشد، کمر صاف.
۲. دمبل‌ها زیر سینه، آرنج کمی خم.
۳. دست‌ها را به طرفین و کمی عقب بالا ببرید.
۴. کتف‌ها را زیاد جمع نکنید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه - روز نمونه	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	۶ RPE
------------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، سینه بالا
راست شدن تنه در هر تکرار	✓ زاویه تنه ثابت

📌 **نکته:** انگشت شست را کمی به سمت پایین بچرخانید تا سر پشته شانه بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: فیس پول · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: نشر خم با کش

زیربغل سیم‌کش از جلو

عضلات هدف: پشت / زیربغل Lat Pulldown

سطح دشواری: ★★☆☆☆

تجهیزات: سیم‌کش

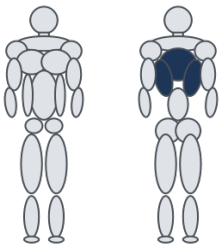


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله به بالای سینه، نه پشت گردن
۲. آرنج به پهلو و پایین
۳. تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنج‌ها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتف‌ها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه - روز نمونه	۳ ست	۱۲ (به سینه) تکرار	۹۰ ثانیه	۶ RPE
------------------	------	--------------------	----------	-------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتف‌ها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پول‌آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✅ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✅ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانه‌ها در بالای حرکت	✅ شانه‌ها پایین و دور از گوش

شنا سوئدی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

پشت بازو

سینه

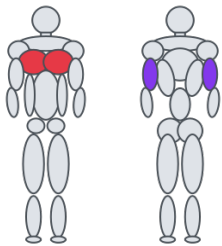
Push-up | عضلات هدف:



۱. وضعیت شروع

۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست‌ها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنج‌ها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

شانه - روز نمونه	۳ ست	۱۰ (میز) تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۶
------------------	------	----------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

افتادن کمر و باسن به پایین	بدن مثل تخته صاف ✓
باز کردن آرنج‌ها به طرفین	آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن ✓
نیمه‌کاره پایین رفتن	سینه تا چند سانتی زمین ✓

📌 **نکته:** برای آسان‌تر شدن، دست‌ها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت‌تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله‌پشتی وزن‌دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

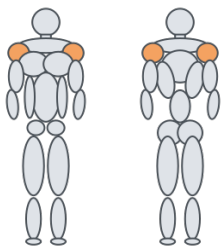


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۵ RPE	۴۵ ثانیه	۱۲ (تا ۷۰ درجه) تکرار	۲ ست	شانه - روز نمونه
-------	----------	-----------------------	------	------------------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده	✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین
✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود	✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)
✓ دست هم‌سطح شانه	✗ بالا بردن بیش از سطح شانه

پرس سینه دستگاه

Machine Chest Press | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

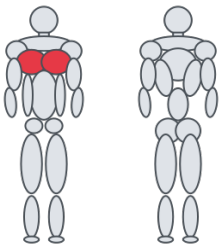


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- دسته هم‌سطح وسط سینه
- پشت چسبیده به تکیه‌گاه
- آرنج قفل نشود

روش اجرا قدم به قدم

- ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که دسته‌ها هم‌سطح وسط سینه باشند.
- پشت را کامل به تکیه‌گاه بچسبانید.
- دسته‌ها را به جلو فشار دهید بدون قفل کردن آرنج.
- آرام برگردید تا کشش سینه را حس کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۵ RPE	۶۰ ثانیه	۱۲ (دامنه کوتاه) تکرار	۲ ست	شانه – روز نمونه
-------	----------	------------------------	------	------------------

📌 **نکته:** دستگاه برای مبتدی‌ها و انتهای تمرین (پمپ کردن با تکرار بالا) عالی است؛ روی حس عضله تمرکز کنید نه وزنه.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه هالتر • دستگاه: پرس سینه اسمیت • خانگی: شنا سوئدی

اشتباه رایج ✗ / فرم صحیح ✓

✓ کتف و پشت چسبیده به صندلی	✗ جدا شدن پشت از تکیه‌گاه
✓ دسته هم‌سطح وسط سینه	✗ تنظیم غلط ارتفاع (دسته بالاتر از شانه)

بارداری و پس از زایمان

هدف برنامه: حفظ قدرت، کاهش کمردرد و آماده‌سازی برای زایمان و بازگشت ایمن پس از آن.

۱۱ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

طول بارداری / ۱۲ هفته

پس از زایمان
طول برنامه

۲۵ تا ۳۵ دقیقه

مدت هر جلسه

۳ روز در هفته

تعداد جلسات

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
بارداری – سه‌ماهه ۱ و ۲	اسکوات گابلت، پارویی سیم‌کش نشسته، شنا سوئدی، پل باسن، سوپرمین، نشر جانب دمبل	۱۰×۳ (تا صندلی، سبک)، ۱۲×۳، ۱۰×۳ (دیوار)، (فقط تا هفته ۱۶)، ۸×۳ هر طرف، ۱۲×۲ سبک	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
بارداری – سه‌ماهه ۳	اسکوات وزن بدن (تا صندلی)، پارویی سیم‌کش نشسته، شنا سوئدی، سوپرمین، استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)، پالوف پرس	۲۰×۳ ثانیه، ۱۲×۳ سبک، ۸×۲ (دیوار)، ۸×۳ هر طرف، ۸×۲ هر پا (پله کوتاه، با دست به دیوار)، ۸×۲ هر طرف (کش سبک)	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
پس از زایمان – هفته ۶ تا ۱۲	دد باگ، پل باسن، سوپرمین، اسکوات گابلت، پارویی سیم‌کش نشسته، پلانک پهلوی	۸×۳ هر طرف (نفس با بازدم)، ۱۲×۳، ۸×۳ هر طرف، ۱۰×۳ وزن بدن، ۱۲×۳ (کش)، ۱۵×۲ ثانیه (زانو)	۴۵ تا ۹۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✗ مناسب نیست برای

- بارداری پرخطر، خونریزی، فشار خون بالا، جفت سرراهی
- هر کسی بدون مشورت پزشک

✓ مناسب برای

- بانوان باردار با بارداری کم‌خطر و تأیید کتبی پزشک
- بانوان ۶ هفته پس از زایمان طبیعی / ۸ تا ۱۲ هفته پس از سزارین با تأیید پزشک

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

- کمردرد کمتر و خواب بهتر
- کف لگن و مرکز بدن قوی‌تر
- بازگشت سریع‌تر به وزن و فرم پیش از بارداری

قدم بعدی: مبتدی زن ۳ روز (پس از ۱۲ هفته و تأیید پزشک)

قوانین اجرا

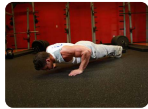
- هیچ حرکت خوابیده به پشت بعد از هفته ۱۶
- بدون حبس نفس (Valsalva)، بدون پرش، بدون کرانچ
- RPE حداکثر ۶ (باید بتوانید حرف بزنید)
- پس از زایمان: ابتدا کف لگن و تنفس، سپس قدرت

تغذیه این برنامه: بدون کسری کالری؛ +۳۰۰۰ کالری در سه‌ماهه دوم و سوم، پروتئین ۱.۲ تا ۱.۵ گرم بر کیلو.

⚠ در این برنامه انجام ندهید: کرانچ (فشار بر دیاستازیس رکتی) • بالا آوردن پا خوابیده (فشار شکمی و کمر) • پرش زانوبغل (Knee Tuck Jump) (پرش و فشار داخل شکمی) • ددلیفت (حبس نفس و فشار داخل شکمی) • پرس سینه هالتر (خوابیده به پشت بعد از هفته ۱۶)

بارداری و پس از زایمان – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

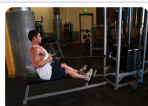
RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

بارداری – سه ماهه ۱ و ۲					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۵	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰ (تا صندلی، سبک)	۳	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۳۷۵	
۵	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲	۳	پارویی سیمکش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۷۶	
۵	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰ (دیوار)	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۳۷۷	
۵	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ (فقط تا هفته ۱۶)	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۳۷۸	
۴	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۳	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۳۷۹	
۵	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ سبک	۲	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۳۸۰	

بارداری – سه ماهه ۳					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۴	🕒 ۶۰ ثانیه	۲۰ ثانیه	۳	اسکوات وزن بدن (تا صندلی) Bodyweight Squat · آموزش: صفحه ۳۸۱	
۴	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲ سبک	۳	پارویی سیمکش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۷۶	
۴	🕒 ۶۰ ثانیه	۸ (دیوار)	۲	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۳۷۷	
۴	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۳	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۳۷۹	
۴	🕒 ۶۰ ثانیه	۸ هر پا (پله کوتاه، با دست به دیوار)	۲	استپ آپ (بالا رفتن از پله) Step-up · آموزش: صفحه ۳۸۲	
۴	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف (کش سبک)	۲	پالوف پرس Pallof Press · آموزش: صفحه ۳۸۳	

بارداری و پس از زایمان – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

پس از زایمان – هفته ۶ تا ۱۲					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۴	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف (نفس با بازدم)	۳	دد باگ Dead Bug · آموزش: صفحه ۳۸۴	
۵	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۳۷۸	
۴	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۳	سوپرمن Superman · آموزش: صفحه ۳۷۹	
۵	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰ وزن بدن	۳	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۳۷۵	
۵	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ (کش)	۳	پارویی سیم‌کش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۷۶	
۴	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵ ثانیه (زانو)	۲	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۳۸۵	

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / کتل بل

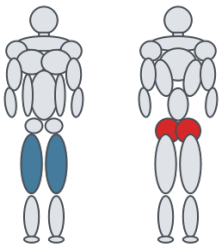


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ وزنه چسبیده به سینه
- ۲ زانو رو به بیرون
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاپید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بارداری – سه ماهه ۱ و ۲	۳ ست	۱۰ (تا صندلی، سبک) تکرار	🕒 ۹۰ ثانیه	RPE ۵
پس از زایمان – هفته ۶ تا ۱۲	۳ ست	۱۰ وزن بدن تکرار	🕒 ۹۰ ثانیه	RPE ۵

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات وزن بدن

اشتباه رایج ✗ / فرم صحیح ✓

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده

✗ خم شدن زیاد تنه

✓ زانو به سمت بیرون

✗ زانو داخل

پارویی سیمکش نشسته

Seated Cable Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیمکش

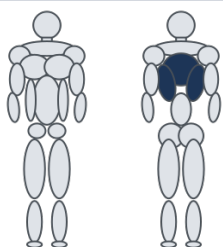


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. آرنج نزدیک بدن به عقب
۲. تنه عمود و ثابت
۳. دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۵ RPE	۹۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	بارداری - سه‌ماهه ۱ و ۲
۴ RPE	۹۰ ثانیه	۱۲ سبک تکرار	۳ ست	بارداری - سه‌ماهه ۳
۵ RPE	۶۰ ثانیه	۱۲ (کش) تکرار	۳ ست	پس از زایمان - هفته ۶ تا ۱۲

📌 **نکته:** در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه ثابت و عمود	✗ تاب دادن تنه به جلو و عقب
✓ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند	✗ گرد شدن کمر در کشش جلو

شنا سوئدی

Push-up | عضلات هدف: سینه پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

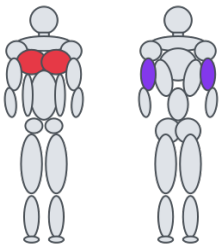


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست‌ها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنج‌ها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۵ RPE	⌚ ۶۰ ثانیه	۱۰ (دیوار) تکرار	۳ ست	بارداری - سه ماهه ۱ و ۲
۴ RPE	⌚ ۶۰ ثانیه	۸ (دیوار) تکرار	۲ ست	بارداری - سه ماهه ۳

📌 **نکته:** برای آسان‌تر شدن، دست‌ها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت‌تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله‌پشتی وزن‌دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
❌ باز کردن آرنج‌ها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
❌ نیمه‌کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

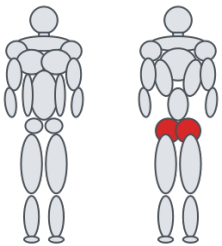


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بارداری - سه‌ماهه ۱ و ۲	۳ ست	۱۲ (فقط تا هفته ۱۶) تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۵
پس از زایمان - هفته ۶ تا ۱۲	۳ ست	۱۲ تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۵

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو بیندازید و زانوها را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ بالا بردن بیش از حد و قوس کمر	✓ توقف در خط صاف
❌ فشار با پنجه پا	✓ فشار با پاشنه

سوپرمن

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

سرینی

فیله کمر

شکم و مرکز

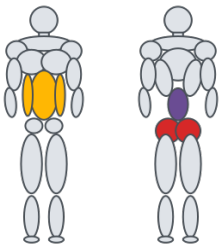
عضلات هدف: Superman |



۱. وضعیت شروع

۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست مخالف صاف به جلو
- ۲ پای مخالف صاف به عقب
- ۳ کمر و لگن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. به شکم دراز بکشید، دست‌ها صاف جلوی سر، پاها کشیده.
۲. با انقباض فیله کمر و سرینی، دست‌ها و پاها را همزمان از زمین بلند کنید.
۳. ۲ ثانیه در بالا نگه دارید، نگاه به زمین.
۴. آرام پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بارداری – سه‌ماهه ۱ و ۲	۳ ست	۸ هر طرف تکرار	🕒 ۴۵ ثانیه	RPE ۴
بارداری – سه‌ماهه ۳	۳ ست	۸ هر طرف تکرار	🕒 ۴۵ ثانیه	RPE ۴
پس از زایمان – هفته ۶ تا ۱۲	۳ ست	۸ هر طرف تکرار	🕒 ۴۵ ثانیه	RPE ۴

📌 نکته: اگر سخت است، فقط دست راست و پای چپ (سپس برعکس) را بلند کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هاپپراکستنشن · دستگاه: هاپپراکستنشن دستگاه · خانگی: برد داگ چهاردست‌وپا

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ بلند کردن سر و قوس دادن گردن	✓ نگاه به زمین، گردن در امتداد ستون فقرات
✗ پرت کردن دست و پا	✓ حرکت آرام با مکث ۲ ثانیه

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

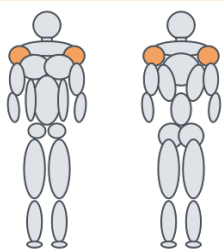


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بارداری - سه‌ماهه ۱ و ۲	۲ ست	۱۲ سبک تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۵
-------------------------	------	--------------	----------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

اسکوات وزن بدن (تا صندلی)

Bodyweight Squat | عضلات هدف: چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

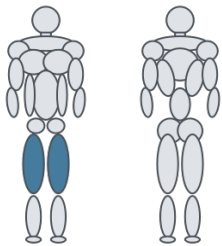


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پاهای تا صاف شدن کامل
- ۲ پشت به صندلی
- ۳ باسن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی مچ پا تنظیم کنید، زانو در راستای محور دستگاه.
۲. پشت را به صندلی بچسبانید.
۳. پاهای را تا صاف شدن کامل بالا ببرید و ۱ ثانیه مکث.
۴. آرام پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۴	۶۰ ثانیه	۲۰ ثانیه تکرار	۳ ست	بارداری - سه ماهه ۳
-------	----------	----------------	------	---------------------

📌 نکته: پنجه پا را کمی به بیرون بچرخانید تا سر داخلی چهارسر (اشک) بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات سیسی ۰ دستگاه: پرس پا ۰ خانگی: اسکوات سیسی وزن بدن / وال سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ بالا ۱ ثانیه، پایین ۲ ثانیه	✗ پرت کردن وزنه با تاب
✓ باسن ثابت، دست‌ها روی دسته	✗ بلند شدن باسن از صندلی

استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)

Step-up | عضلات هدف: سרینی چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + جعبه

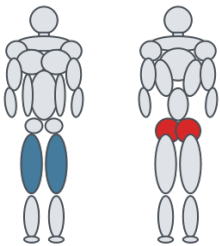


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کل کف پا روی جعبه
- ۲ فشار با پای بالا
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. مقابل نیمکت یا جعبه هم‌ارتفاع زانو بایستید.
۲. کل کف پا را روی جعبه بگذارید.
۳. با فشار پاشنه پای بالا (بدون هل دادن با پای پایین) بالا بروید.
۴. آرام و کنترل‌شده پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بارداری - سه‌ماهه ۳	۲ ست	۸ هر پا (پله کوتاه، با دست به دیوار) تکرار	۵ ۶۰ ثانیه	RPE ۴
---------------------	------	--	------------	-------

📌 نکته: ارتفاع بلندتر = سרینی بیشتر؛ ارتفاع کوتاه‌تر = چهارسر بیشتر.
 تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
 جایگزین‌ها: وزنه آزاد: استپ‌آپ هالتر · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: استپ‌آپ روی پله وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ پای پایین فقط روی زمین قرار می‌گیرد	✗ هل دادن با پای پایین
✓ تنه عمود، سینه بالا	✗ خم شدن تنه به جلو

پالوف پرس

Pallof Press | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش / کش

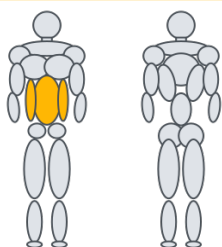


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست‌ها صاف جلوی سینه
- ۲ مقاومت در برابر چرخش
- ۳ پایه پهن، زانو نرم

روش اجرا قدم به قدم

۱. پهلوی به سیم‌کش/کش، دسته جلوی سینه.
۲. پاها به عرض شانه، زانو نرم.
۳. دست‌ها را به جلو صاف کنید؛ در برابر چرخش مقاومت کنید.
۴. ۲ ثانیه نگه دارید و برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بارداری – سه‌ماهه ۳	۲ ست	۸ هر طرف (کش سبک) تکرار	🕒 ۴۵ ثانیه	RPE ۴
---------------------	------	-------------------------	------------	-------

📌 نکته: حرکت ضدچرخش؛ بهترین انتخاب شکم برای افراد با کمردرد. تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی. جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پالوف با کش · دستگاه: پالوف سیم‌کش · خانگی: پلانک پهلوی

اشتباه رایج ✗ / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها و لگن رو به جلو	✗ چرخش تنه به سمت دستگاه
✓ پایه پهن	✗ پاهای نزدیک به هم

دد باگ

Dead Bug | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

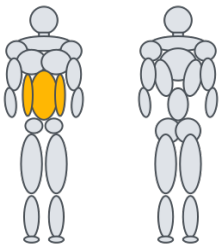


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر چسبیده به زمین
- ۲ دست مخالف به عقب
- ۳ پای مخالف به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها رو به سقف، زانو ۹۰ درجه.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. دست راست و پای چپ را همزمان به سمت زمین باز کنید.
۴. برگردید و طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۴ RPE	۴۵ ثانیه	۸ هر طرف (نفس با بازدم) تکرار	۳ ست	پس از زایمان – هفته ۶ تا ۱۲
-------	----------	-------------------------------	------	-----------------------------

📌 **نکته:** ایمن‌ترین حرکت شکم برای کمردرد و بعد از زایمان؛ اصول ثبات مرکزی را یاد می‌دهد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: دد باگ با دمبل سبک · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: برد داگ

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ جدا شدن کمر از زمین	✅ کمر چسبیده، دامنه کوتاه‌تر
❌ حرکت سریع	✅ آرام و با بازدم

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

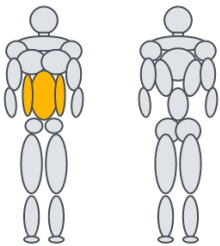


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا در خط بدن
۲. آرنج زیر شانه
۳. پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۴ RPE	۴۵ ثانیه	۱۵ ثانیه (زانو) تکرار	۲ ست	پس از زایمان - هفته ۶ تا ۱۲
-------	----------	-----------------------	------	-----------------------------

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✓ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✓ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

تمرکز سرینی و پایین‌تنه (ویژه بانوان)

هدف برنامه: رشد تخصصی سرینی و پایین‌تنه با ۳ روز پا (سرینی/همسترینگ/چهارسر) و ۱ روز بالاتنه.

۴ روز در هفته

تعداد جلسات

۵۵ تا ۷۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۱۲ هفته

طول برنامه

۲۱ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
پایین‌تنه ۱ (سرینی سنگین)	هیپ تراست هالتر، اسکوات بلغاری، کیک‌بک سیم‌کش، پل باسن، ساق پا ایستاده	۸×۴، ۶-۱۰×۳ هر پا، ۱۵×۳ هر پا، ۲۰×۳ (با کش)، ۱۵×۳	۴۵ تا ۱۵۰ ثانیه
بالاتنه	زیربغل سیم‌کش از جلو، پرس سرشانه دمبل نشسته، پارویی سیم‌کش نشسته، شنا سوئدی، نشر جانب دمبل، پلانک	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۰×۳، ۱۵×۳، ۴۵×۳ ثانیه	۴۵ تا ۹۰ ثانیه
پایین‌تنه ۲ (همسترینگ)	ددلیفت رومانیایی، پشت‌پا دستگاه خوابیده، کتل‌بل سوئینگ، هایپراکستنشن (فیله کمر)، استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)	۸-۱۰×۴، ۱۲×۴، ۱۵×۳، ۱۲×۳ هر پا	۶۰ تا ۱۵۰ ثانیه
پایین‌تنه ۳ (چهارسر + سرینی)	اسکوات هالتر از پشت، پرس پا، لانج (گام‌زدن با دمبل)، هیپ تراست هالتر، جلوپا دستگاه، پلانک پهلوی	۸×۴، ۱۲×۳ (پا بالا)، ۱۲×۳ هر پا، ۱۵×۳، ۱۵×۳، ۳۰×۳ ثانیه	۳۰ تا ۱۵۰ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- بانوانی که می‌خواهند سرینی و پاها را تخصصی رشد دهند
- متوسط با فرم درست هیپ تراست و RDL

✗ مناسب نیست برای

- مبتدی‌های زیر ۳ ماه
- بانوان باردار

قوانین اجرا

- ۳ روز پایین‌تنه (هر روز یک تأکید: سرینی / همسترینگ / چهارسر) + ۱ روز بالاتنه
- سرینی ۲ تا ۳ بار در هفته با ۴۸ ساعت فاصله
- حرکت اول هر روز سنگین (۶-۱۰)، بقیه ۱۲-۲۰ تکرار

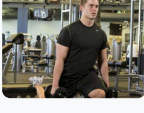
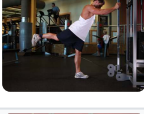
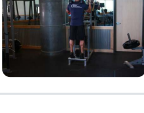
بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

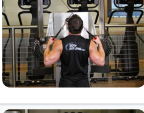
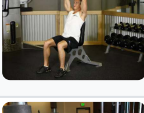
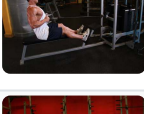
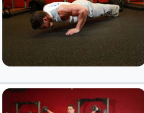
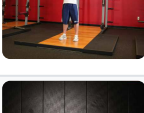
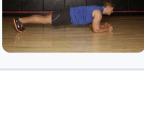
- افزایش ۲ تا ۵ سانتی‌متر دور باسن
 - افزایش هیپ تراست ۲۰ تا ۴۰ کیلو
 - پاهای محکم‌تر و کمر باریک‌تر به نسبت
- قدم بعدی:** متوسط زن ۴ روز (برای تعادل بالاتنه)

تغذیه این برنامه: مازاد کم ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری، پروتئین ۱.۸ گرم بر کیلو.

تمرکز سرینی و پایین‌تنه (ویژه بانوان) – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

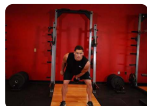
RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم‌کردن (صفحه ۴).

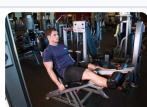
پایین‌تنه ۱ (سرینی سنگین)					
تصویر	حرکت	ست	تکرار	استراحت	RPE
	هیپ تراست هالتر Barbell Hip Thrust · آموزش: صفحه ۳۸۹	۴	۶-۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۹
	اسکوات بلغاری Bulgarian Split Squat · آموزش: صفحه ۳۹۰	۳	۱۰ هر پا	🕒 ۹۰ ثانیه	۸
	کیک‌بک سیم‌کش Cable Glute Kickback · آموزش: صفحه ۳۹۱	۳	۱۵ هر پا	🕒 ۴۵ ثانیه	۸
	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۳۹۲	۳	۲۰ (با کش)	🕒 ۴۵ ثانیه	۹
	ساق پا ایستاده Standing Calf Raise · آموزش: صفحه ۳۹۳	۳	۱۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸

بالاتنه					
تصویر	حرکت	ست	تکرار	استراحت	RPE
	زیربغل سیم‌کش از جلو Lat Pulldown · آموزش: صفحه ۳۹۴	۳	۱۲	🕒 ۹۰ ثانیه	۸
	پرس سرشانه دمبل نشسته Seated Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۳۹۵	۳	۱۲	🕒 ۹۰ ثانیه	۸
	پارویی سیم‌کش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۳۹۶	۳	۱۲	🕒 ۹۰ ثانیه	۸
	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۳۹۷	۳	۱۰	🕒 ۶۰ ثانیه	۸
	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۳۹۸	۳	۱۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸
	پلانک Plank · آموزش: صفحه ۳۹۹	۳	۴۵ ثانیه	🕒 ۴۵ ثانیه	۸

تمرکز سیرینی و پایین‌تنه (ویژه بانوان) – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم‌کردن (صفحه ۴).

پایین‌تنه ۲ (همسترینگ)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۸-۱۰	۴	ددلیفت رومانیایی Romanian Deadlift · آموزش: صفحه ۴۰۰	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۴	پشت‌پا دستگاه خوابیده Lying Leg Curl · آموزش: صفحه ۴۰۱	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵	۳	کتل‌بل سوئینگ Kettlebell Swing · آموزش: صفحه ۴۰۲	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵	۳	هایپراکستنشن (فیله کمر) Back Extension · آموزش: صفحه ۴۰۳	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا	۳	استپ‌آپ (بالا رفتن از پله) Step-up · آموزش: صفحه ۴۰۴	

پایین‌تنه ۳ (چهارسر + سیرینی)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۸	۴	اسکوات هالتر از پشت Back Squat · آموزش: صفحه ۴۰۵	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۲ (پا بالا)	۳	پرس پا Leg Press · آموزش: صفحه ۴۰۶	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا	۳	لانچ (گام‌زدن با دمبل) Walking Lunge · آموزش: صفحه ۴۰۷	
۹	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۵	۳	هیپ تراست هالتر Barbell Hip Thrust · آموزش: صفحه ۳۸۹	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۳	جلوپا دستگاه Leg Extension · آموزش: صفحه ۴۰۸	
۷	🕒 ۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۴۰۹	

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

هیپ تراست هالتر

Barbell Hip Thrust | عضلات هدف: سرینی

★★★★★ سطح دشواری:

تجهیزات: هالتر + نیمکت

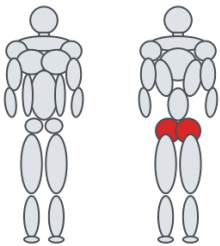


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا تا خط صاف بدن
۲. چانه پایین، بدون قوس کمر
۳. ساق عمود در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. پشت شانه‌ها را به لبه نیمکت تکیه دهید، میله (یا پد) روی لگن.
۲. پاها به عرض باسن، زانو ۹۰ درجه در بالا.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا بدن یک خط صاف شود.
۴. در بالا سرینی را ۲ ثانیه فشار دهید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۴ ست	۸-۶ تکرار	۱۵۰ ثانیه	۹ RPE	پایین‌تنه ۱ (سرینی سنگین)
۳ ست	۱۵ تکرار	۶۰ ثانیه	۹ RPE	پایین‌تنه ۳ (چهارسر + سرینی)

نکته: در بالای حرکت، چانه را به سینه نزدیک کنید و نگاه به جلو باشد؛ این کار قوس کمر را از بین می‌برد و فشار را روی سرینی نگه می‌دارد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست دمبل · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل باسن تک‌پا

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ قوس زیاد کمر در بالا	✅ چانه پایین، دنده‌ها پایین، لگن به عقب چرخیده
❌ پاها خیلی دور (کار همسترینگ)	✅ ساق عمود در بالا

اسکوات بلغاری

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

سرینی

چهارسر ران

عضلات هدف: Bulgarian Split Squat

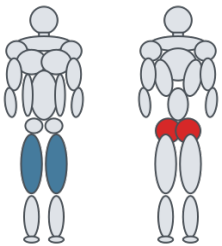


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ ران جلو موازی زمین
- ۲ پای عقب روی نیمکت
- ۳ شیب ملایم به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. پای عقب را روی نیمکت بگذارید، پای جلو یک گام بلند جلوتر.
۲. دمبل‌ها کنار بدن.
۳. پایین بروید تا ران جلو موازی زمین.
۴. با فشار پاشنه جلو بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۹۰ ثانیه	۱۰ هر پا تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۱ (سرینی سنگین)
-------	----------	----------------	------	---------------------------

📌 **نکته:** یکی از قوی‌ترین حرکات تک‌پا؛ عدم تعادل چپ و راست را اصلاح می‌کند. با ۸ تا ۱۲ تکرار هر پا.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: اسکوات بلغاری وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ✓ فاصله کافی، ساق عمود | ✗ پای خیلی نزدیک نیمکت |
| ✓ شیب ملایم به جلو | ✗ خم شدن زیاد تنه |

کیک‌بک سیم‌کش

Cable Glute Kickback | عضلات هدف: سرینی

★★★★★ سطح دشواری:

تجهیزات: سیم‌کش

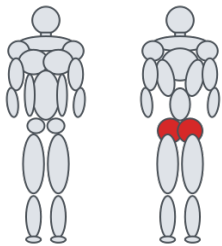


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

- ۱ پا به عقب و بالا با زانوی نرم
- ۲ لگن ثابت، شکم سفت
- ۳ دست‌ها روی دستگاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. مچ‌بند را به فرق‌ه پایین وصل کنید و رو به دستگاه بایستید.
۲. تنه کمی به جلو، دست‌ها روی دستگاه.
۳. پا را با زانوی کمی خم، به عقب و بالا ببرید.
۴. در انتها سرینی را فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۴۵ ثانیه	۱۵ هر پا تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۱ (سرینی سنگین)
-------	----------	----------------	------	---------------------------

📌 نکته: دامنه واقعی سرینی حدود ۳۰ درجه است؛ بالاتر از آن کمر کار می‌کند. کوتاه اما با کنترل.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کیک‌بک با وزنه مچ · دستگاه: کیک‌بک دستگاه · خانگی: کیک‌بک چهاردست‌وپا با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ قوس زیاد کمر برای بالاتر بردن پا	✅ لگن ثابت، شکم سفت
❌ پرت کردن پا با تاب	✅ حرکت آرام و کنترل‌شده

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

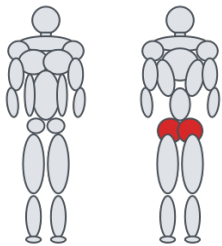


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۱ (سرینی سنگین)	۳ ست	۲۰ (با کش) تکرار	۴۵ ثانیه	۹ RPE
---------------------------	------	------------------	----------	-------

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو ببندازید و زانوهای را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ بالا بردن بیش از حد و قوس کمر	✓ توقف در خط صاف
❌ فشار با پنجه پا	✓ فشار با پاشنه

ساق پا ایستاده

Standing Calf Raise | عضلات هدف: ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / دستگاه

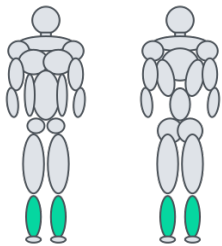


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ تا بالاترین نقطه روی پنجه
- ۲ زانو صاف (نه قفل)
- ۳ دمبل کنار بدن

روش اجرا قدم به قدم

۱. پنجه پا روی لبه پله/صفحه، پاشنه آویزان.
۲. دمبل در دست یا دستگاه روی شانه.
۳. تا بالاترین نقطه روی پنجه بلند شوید و ۲ ثانیه مکث.
۴. آرام پاشنه را زیر سطح پله پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۴۵ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۱ (سرینی سنگین)
-------	----------	----------	------	---------------------------

📌 نکته: ساق نیاز به تکرار بالا (۱۵ تا ۲۵) و مکث در بالا دارد؛ عجله نکنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ساق پا دمبل تک پا · دستگاه: ساق پا دستگاه ایستاده · خانگی: ساق پا روی پله وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ بالا ۱ ثانیه، مکث ۲، پایین ۳	✗ پرش و تاب
✓ پاشنه زیر سطح پله برای کشش کامل	✗ دامنه ناقص

زیربغل سیم کش از جلو

Lat Pulldown | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش

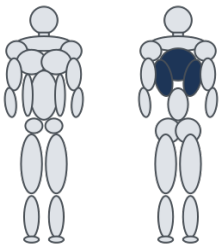


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. میله به بالای سینه، نه پشت گردن
۲. آرنج به پهلو و پایین
۳. تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنجها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتفها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بالاتنه	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
---------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتفها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پول آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✅ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✅ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانهها در بالای حرکت	✅ شانهها پایین و دور از گوش

پرس سرشانه دمبل نشسته

Seated Dumbbell Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

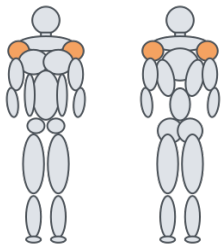


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالای سر بدون برخورد
- ۲ آرنج تا سطح گوش پایین می‌آید
- ۳ پشت چسبیده به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت با تکیه‌گاه ۸۰ تا ۹۰ درجه بنشینید.
۲. دمبل‌ها را هم‌سطح گوش، کف دست رو به جلو.
۳. دمبل‌ها را بالای سر فشار دهید بدون به هم زدن.
۴. تا سطح گوش پایین بیاورید (نه پایین‌تر).

در این برنامه چقدر انجام دهید

بالاتنه	۳ ست	۱۲ تکرار	۵ ۹۰ ثانیه	RPE ۸
---------	------	----------	------------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

- ✗ پایین آوردن زیاد دمبل‌ها (فشار به شانه)
- ✗ قوس کمر و جدا شدن پشت از تکیه‌گاه
- ✓ آرنج تا سطح گوش/شانه
- ✓ پشت چسبیده، شکم سفت

📌 **نکته:** دمبل‌ها را کمی به سمت جلوی بدن (زاویه ۳۰ درجه) نگه دارید نه دقیقاً در خط شانه؛ برای مفصل شانه ایمن‌تر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه ایستاده • دستگاه: پرس سرشانه دستگاه • خانگی: شنا پایک

پارویی سیم کش نشسته

Seated Cable Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش

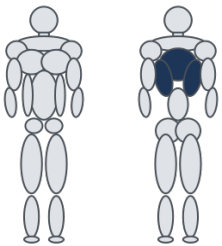


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ آرنج نزدیک بدن به عقب
- ۲ تنه عمود و ثابت
- ۳ دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بالاتنه	۳ ست	۱۲ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
---------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن تنه به جلو و عقب	✓ تنه ثابت و عمود
✗ گرد شدن کمر در کشش جلو	✓ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند

📌 **نکته:** در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم · دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه · خانگی: پارویی با کش نشسته

شنا سوئدی

Push-up | عضلات هدف: سینه پشت‌بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

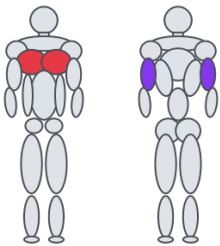


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست‌ها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنج‌ها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بالاتنه	۳ ست	۱۰ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
---------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** برای آسان‌تر شدن، دست‌ها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت‌تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله‌پشتی وزن‌دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
✗ باز کردن آرنج‌ها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
✗ نیمه‌کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

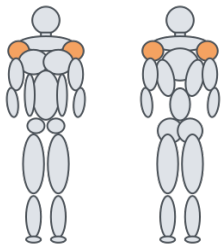


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بالاتنه	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
---------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

پلانک

Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

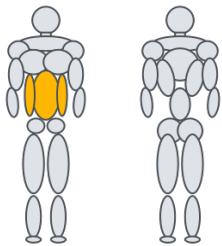


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن هم‌سطح شانه و پاشنه
۲. آرنج زیر شانه
۳. شکم و باسن سفت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ساعدها روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. باسن و شکم را سفت کنید و نفس بکشید.
۴. ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

بالاتنه	۳ ست	۴۵ ثانیه تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
---------	------	----------------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✓ خط صاف، لگن به عقب چرخیده

✗ افتادن کمر / بالا رفتن باسن

✓ تنفس آرام و مداوم

✗ حبس نفس

📌 نکته: به جای زمان طولانی، ۳ ست ۳۰ ثانیه با حداکثر انقباض بهتر از ۳ دقیقه شل است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو: ۲** ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه روی پشت · دستگاه: ab wheel · خانگی: پلانک روی زانو

ددلیفت رومانیایی

Romanian Deadlift | عضلات هدف: سرینی

همسترینگ

سرینی

★★★★★ سطح دشواری:

تجهیزات: هالتر

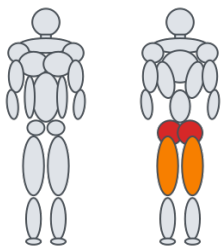


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف، کتف‌ها جمع
۳. میله در تماس با پا
۴. زانو کمی خم و ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ایستاده، میله جلوی ران، زانو کمی خم.
۲. باسن را به عقب بدهید؛ میله چسبیده به پا پایین می‌رود.
۳. تا احساس کشش پشت ران (معمولاً زیر زانو) پایین بروید.
۴. با فشار سרینی به جلو، بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۲ (همسترینگ)	۴ ست	۸-۱۰ تکرار	۱۵۰ ثانیه	RPE ۸
------------------------	------	------------	-----------	-------

📌 نکته: به دیوار پشت سر خود فکر کنید و باسن را به آن نزدیک کنید؛ حرکت از لگن است نه کمر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی دمبل · دستگاه: ددلیفت رومانیایی اسمیت · خانگی: هیپ هینچ با کش / گود مورنینگ وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ خم شدن زیاد زانو (تبدیل به اسکوات)	✓ زانو کمی خم و ثابت
✗ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، کتف‌ها جمع
✗ دور شدن میله از بدن	✓ میله در تماس با پا

پشت پا دستگاه خوابیده

Lying Leg Curl | عضلات هدف: همسترینگ

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

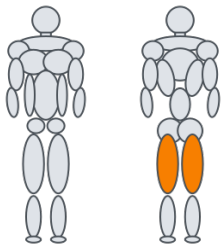


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ پاشنه به سمت باسن
- ۲ لگن چسبیده به دستگاه
- ۳ زانو هم‌راستای محور

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی پشت مچ پا تنظیم کنید، زانو هم‌راستای محور.
۲. لگن را به دستگاه بچسبانید.
۳. پاشنه‌ها را به سمت باسن بکشید.
۴. ۱ ثانیه انقباض، آرام و کامل پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پایین‌تنه ۲ (همسترینگ)	۴ ست	۱۲ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
------------------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

بلند شدن لگن از دستگاه ✗	لگن چسبیده، شکم سفت ✓
دامنه ناقص ✗	کشش کامل در پایین ✓

📌 **نکته:** پنجه پا را به سمت ساق بکشید (Dorsiflex) تا ساق کمتر و همسترینگ بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی · دستگاه: پشت‌پا نشسته · خانگی: پشت‌پا با توپ یا حوله روی زمین

کتل بل سوئینگ

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: کتل بل

همسترینگ

Kettlebell Swing | عضلات هدف: سیرینی

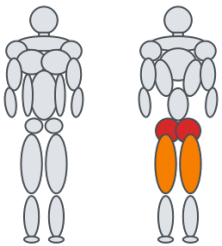


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. ضربه لگن به جلو
۲. تا سطح سینه، دست‌ها فقط طناب
۳. کمر صاف

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها بازتر از شانه، کتل بل جلوی پا.
۲. باسن را عقب دهید، کتل بل را بین پاها بکشید.
۳. با ضربه انفجاری لگن به جلو، کتل بل را تا سطح سینه پرتاب کنید.
۴. بگذارید برگردد و دوباره از لگن استفاده کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۲ (همسترینگ)
-------	----------	----------	------	------------------------

📌 نکته: در بالای حرکت، سیرینی و شکم را محکم منقبض کنید و بایستید (Plank ایستاده).

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: هیپ هینچ پرشی وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ اسکوات کردن به جای هینچ	✅ زانو کمی خم، باسن عقب
❌ بلند کردن با دست‌ها/شانه	✅ دست‌ها فقط طناب هستند

هایپراکستنشن (فیله کمر)

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

فیله کمر

سرینی

همسترینگ

Back Extension | عضلات هدف:

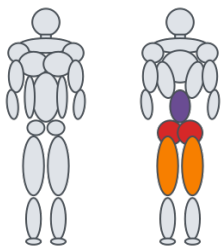


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. پد زیر استخوان لگن
۲. بالا تا خط صاف، نه بیشتر
۳. پا قفل

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی دستگاه ۴۵ درجه، پد زیر استخوان لگن.
۲. دست‌ها روی سینه، بدن را از لگن خم کنید.
۳. با سرینی و همسترینگ، تا خط صاف بدن بالا بیاورید.
۴. بالاتر از خط صاف نروید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۲ (همسترینگ)
-------	----------	----------	------	------------------------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ بالا آمدن بیش از حد و قوس کمر	✓ توقف در خط صاف
✗ شروع حرکت از کمر	✓ شروع از لگن، کمر خنثی

📌 نکته: پنجه پاها را کمی به بیرون بچرخانید و سرینی را در بالا فشار دهید تا تمرکز از کمر به سرینی منتقل شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: گود مورنینگ · دستگاه: هایپراکستنشن دستگاه · خانگی: سوپرمن روی زمین

استپ‌آپ (بالا رفتن از پله)

Step-up | عضلات هدف: سرنی چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + جعبه

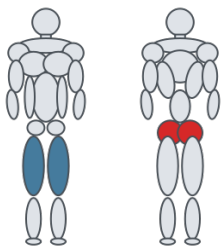


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کل کف پا روی جعبه
- ۲ فشار با پای بالا
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. مقابل نیمکت یا جعبه هم‌ارتفاع زانو بایستید.
۲. کل کف پا را روی جعبه بگذارید.
۳. با فشار پاشنه پای بالا (بدون هل دادن با پای پایین) بالا بروید.
۴. آرام و کنترل‌شده پایین بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۳ ست	۱۲ هر پا تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸	پایین‌تنه ۲ (همسترینگ)
------	----------------	----------	-------	------------------------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ پای پایین فقط روی زمین قرار می‌گیرد	✗ هل دادن با پای پایین
✓ تنه عمود، سینه بالا	✗ خم شدن تنه به جلو

📌 نکته: ارتفاع بلندتر = سرنی بیشتر؛ ارتفاع کوتاه‌تر = چهارسر بیشتر.
 تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
 جایگزین‌ها: وزنه آزاد: استپ‌آپ هالتر · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: استپ‌آپ روی پله وزن بدن

اسکوات هالتر از پشت

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + رک

سرنی

عضلات هدف: چهارسر ران

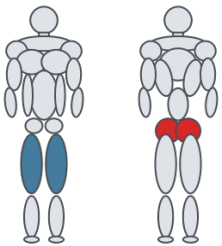


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ زانو در راستای انگشت پا
- ۲ سینه بالا، کمر صاف
- ۳ کف پا کامل روی زمین
- ۴ ران تا موازی زمین یا پایین تر

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله روی عضلات پشت شانه (نه گردن)، پاها کمی بازتر از باسن.
۲. نفس بگیرید، شکم سفت، سینه بالا.
۳. همزمان زانو و باسن را خم کنید؛ زانو در راستای انگشتان پا.
۴. تا زیر موازی (یا حد راحت) پایین بروید.
۵. با فشار به کف پا بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۱۵۰ ثانیه	۸ تکرار	۴ ست	پایین تنه ۳ (چهارسر + سرنی)
-------	-----------	---------	------	-----------------------------

📌 **نکته:** کف پا را مثل «سه پایه» ببینید: پاشنه، زیر شست، زیر انگشت کوچک؛ هر سه در تماس با زمین بمانند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: اسکوات گابلت / دستگاه: هاک اسکوات / پرس پا / خانگی: اسکوات وزن بدن / اسکوات پرشی

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر و افتادن سینه	✅ سینه بالا، کمر صاف
❌ زانوها به داخل	✅ زانو در راستای انگشت پا
❌ بلند شدن پاشنه	✅ کف پا کامل روی زمین

پرس پا

Leg Press | عضلات هدف:

چهارسر ران

سربینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

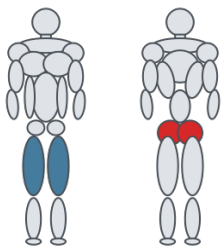


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو تا ۹۰ درجه
- ۲ باسن روی صندلی بماند
- ۳ فشار با پاشنه

روش اجرا قدم به قدم

۱. پاها به عرض شانه، وسط صفحه.
۲. قفل‌ها را باز کنید و صفحه را نگه دارید.
۳. زانوها را تا ۹۰ درجه خم کنید؛ باسن روی صندلی بماند.
۴. با فشار پاشنه، صفحه را بالا ببرید بدون قفل زانو.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۹۰ ثانیه	۱۲ (پا بالا) تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۳ (چهارسر + سربینی)
-------	----------	--------------------	------	-------------------------------

📌 نکته: پاها بالاتر روی صفحه = تمرکز سربینی/همسترینگ؛ پایین‌تر = چهارسر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: هاک اسکوات · خانگی: اسکوات وزن بدن / وال‌سیت

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ بلند شدن باسن از صندلی در پایین (کمر گرد)	✅ دامنه تا جایی که باسن ثابت بماند
❌ قفل کردن زانو در بالا	✅ زانو کمی خم در بالا

لانج (گام‌زدن با دمبل)

Walking Lunge | عضلات هدف: چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

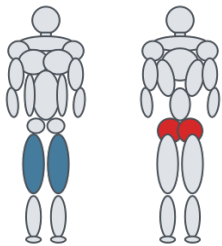


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانوی جلو ۹۰ درجه، ساق عمود
- ۲ زانوی عقب نزدیک زمین
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، یک گام بلند به جلو بردارید.
۲. پایین بروید تا هر دو زانو ۹۰ درجه باشد.
۳. زانوی عقب نزدیک زمین، تنه عمود.
۴. با فشار پای جلو بالا بپایید و گام بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۲ هر پا تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۳ (چهارسر + سرینی)
-------	----------	----------------	------	------------------------------

📌 **نکته:** اگر تعادل سخت است، لانج درجا یا لانج معکوس (گام به عقب) را انتخاب کنید؛ فشار زانو کمتر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج هالتر · دستگاه: پرس پا تک‌پا · خانگی: لانج وزن بدن / لانج معکوس

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

جلو رفتن زانو بیش از انگشتان و کوتاه بودن گام	✗
گام بلند، ساق جلو عمود	✓
خم شدن تنه به جلو	✗
تنه عمود	✓

جلوپا دستگاه

Leg Extension | عضلات هدف: چهارسر ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دستگاه

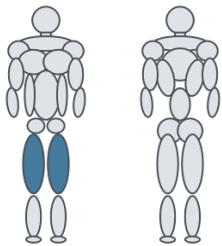


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. پاها تا صاف شدن کامل
۲. پشت به صندلی
۳. باسن ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. پد را روی مچ پا تنظیم کنید، زانو در راستای محور دستگاه.
۲. پشت را به صندلی بچسبانید.
۳. پاها را تا صاف شدن کامل بالا ببرید و ۱ ثانیه مکث.
۴. آرام پایین ببرید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۴۵ ثانیه	۱۵ تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۳ (چهارسر + سرینی)
-------	----------	----------	------	------------------------------

📌 **نکته:** پنجه پا را کمی به بیرون بچرخانید تا سر داخلی چهارسر (اشک) بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات سیسی · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات سیسی وزن بدن / وال‌سیت

اشتباه رایج / فرم صحیح

❌ پرت کردن وزنه با تاب	✅ بالا ۱ ثانیه، پایین ۲ ثانیه
❌ بلند شدن باسن از صندلی	✅ باسن ثابت، دست‌ها روی دسته

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

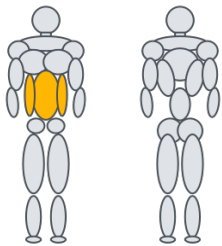


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ لگن بالا در خط بدن
- ۲ آرنج زیر شانه
- ۳ پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه تکرار	۳ ست	پایین‌تنه ۳ (چهارسر + سرینی)
-------	----------	----------------	------	------------------------------

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✓ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✓ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

تمرکز بالاتنه و شکم

هدف برنامه: ساختن بالاتنه ۷ شکل و شکم تفکیک شده با ۴ روز پرس/کشش و شکم در هر جلسه.

۴ روز در هفته
تعداد جلسات

۶۰ دقیقه
مدت هر جلسه

۱۲ هفته
طول برنامه

۲۷ حرکت
در این فصل آموزش داده می شود

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
پرس ۱	پرس سینه هالتر، پرس سرشانه هالتر ایستاده، پرس بالاسینه دمبل، نشر جانب دمبل، پشت بازو سیمکش، بالا آوردن پا آویزان، پلانک	۸×۴، ۶-۸×۴، ۱۰×۳، ۱۵×۴، ۱۲×۳، ۴۵×۳ ثانیه	۳۰ تا ۱۵۰ ثانیه
کشش ۱	بارفیکس، زیربغل هالتر خم، فیس پول، جلو بازو هالتر ایستاده، جلو بازو چکشی، کرانچ سیمکش، چرخش روسی	۸×۴، ۶-۸×۴، ۱۰×۳، ۱۵×۴، ۱۲×۳، ۲۰×۳	۳۰ تا ۱۲۰ ثانیه
پرس ۲	پرس بالاسینه دمبل، پرس آرنولد، کراس اور سیمکش، پارالل (دیپ سینه)، پشت بازو دمبل بالای سر، چرخ شکم (Ab Wheel)، پلانک پهلوی	۸×۴، ۶-۸×۴، ۱۰×۳، ۱۵×۴، ۱۲×۳، ۳۰×۳ ثانیه	۳۰ تا ۹۰ ثانیه
کشش ۲ + پا نگهدارنده	زیربغل سیمکش از جلو، پارویی سیمکش نشسته، نشر خم (سر پشتی شانه)، جلو بازو دمبل روی نیمکت شیب دار، اسکوات گابلت، ددلیفت رومانیایی، بالا آوردن پا خوابیده	۸×۴، ۶-۸×۴، ۱۰×۳، ۱۵×۴، ۱۲×۳، ۱۵×۳	۹۰ تا ۴۵ ثانیه

روزهای باقی مانده هفته استراحت یا پیاده روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✓ مناسب برای

- افرادی که پایین تنه شان رشد کافی دارد یا از ورزش دیگری تأمین می شود
- کسانی که هدف ۷ شکل و شکم شش تکه دارند

✗ مناسب نیست برای

- مبتدی ها (عدم تعادل بدنی ایجاد می شود)
- کسانی که پایین تنه ضعیف دارند

قوانین اجرا

- ۴ روز بالاتنه (پرس/کشش × ۲) + شکم در هر روز
- ۱۰ روز پای نگهدارنده (۲ تا ۳ حرکت) توصیه می شود
- شکم: ۳ تا ۴ حرکت، ۱۰ تا ۲۰ تکرار، ۳ بار در هفته

بعد از اتمام برنامه چه می شود؟

- شانه و پشت پهن تر
- بازو و سینه پرت ر
- شکم قوی تر (تفکیک با درصد چربی زیر ۱۵٪ مرد / ۲۲٪ زن دیده می شود)

قدم بعدی: افزایش حجم ۴ روزه (با پا) برای تعادل

🍌 **تغذیه این برنامه:** بر اساس هدف؛ برای شکم تفکیک شده کسری ۳۰۰ کالری.

تمرکز بالاتنه و شکم – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

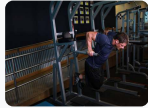
پرس ۱					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۱۵۰ ثانیه	۶-۸	۴	پرس سینه هالتر Barbell Bench Press · آموزش: صفحه ۴۱۵	
۸	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۸	۳	پرس سرشانه هالتر ایستاده Overhead Press · آموزش: صفحه ۴۱۶	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	پرس بالاسینه دمبل Incline Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۴۱۷	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۴	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۴۱۸	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	پشت بازو سیمکش Triceps Pushdown · آموزش: صفحه ۴۱۹	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۲	۳	بالا آوردن پا آویزان Hanging Leg Raise · آموزش: صفحه ۴۲۰	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۳	پلانک Plank · آموزش: صفحه ۴۲۱	

کشش ۱

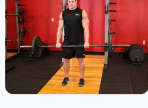
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۶-۸	۴	بارفیکس Pull-up · آموزش: صفحه ۴۲۲	
۸	🕒 ۱۲۰ ثانیه	۸	۴	زیربغل هالتر خم Barbell Bent-over Row · آموزش: صفحه ۴۲۳	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۳	فیس پول Face Pull · آموزش: صفحه ۴۲۴	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰	۳	جلوبازو هالتر ایستاده Barbell Curl · آموزش: صفحه ۴۲۵	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	جلوبازو چکشی Hammer Curl · آموزش: صفحه ۴۲۶	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۳	کرانچ سیم‌کش Cable Crunch · آموزش: صفحه ۴۲۷	
۸	🕒 ۳۰ ثانیه	۲۰	۳	چرخش روسی Russian Twist · آموزش: صفحه ۴۲۸	

تمرکز بالاتنه و شکم – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

پرس ۲					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۴	پرس بالاسینه دمبل Incline Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۴۱۷	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	پرس آرنولد Arnold Press · آموزش: صفحه ۴۲۹	
۹	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۵	۳	کراس اور سیم کش Cable Crossover · آموزش: صفحه ۴۳۰	
۸	🕒 ۹۰ ثانیه	۱۰	۳	پارالل (دپ سینه) Chest Dips · آموزش: صفحه ۴۳۱	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	پشت بازو دمبل بالای سر Overhead Triceps Extension · آموزش: صفحه ۴۳۲	
۸	🕒 ۶۰ ثانیه	۱۰	۳	چرخ شکم (Ab Wheel) Ab Wheel Rollout · آموزش: صفحه ۴۳۳	
۷	🕒 ۳۰ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۴۳۴	

کشش ۲ + پا نگهدارنده

تصویر	حرکت	ست	تکرار	استراحت	RPE
	زیربغل سیم‌کش از جلو Lat Pulldown · آموزش: صفحه ۴۳۵	۴	۱۰-۱۲	🕒 ۹۰ ثانیه	۸
	پارویی سیم‌کش نشسته Seated Cable Row · آموزش: صفحه ۴۳۶	۳	۱۲	🕒 ۶۰ ثانیه	۸
	نشر خم (سر پشتی شانه) Rear Delt Fly · آموزش: صفحه ۴۳۷	۴	۱۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸
	جلوبازو دمبل روی نیمکت شیب‌دار Incline Dumbbell Curl · آموزش: صفحه ۴۳۸	۳	۱۲	🕒 ۴۵ ثانیه	۸
	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۴۳۹	۳	۱۲	🕒 ۹۰ ثانیه	۷
	ددلیفت رومانیایی Romanian Deadlift · آموزش: صفحه ۴۴۰	۳	۱۰	🕒 ۹۰ ثانیه	۷
	بالا آوردن پا خوابیده Lying Leg Raise · آموزش: صفحه ۴۴۱	۳	۱۵	🕒 ۴۵ ثانیه	۸

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

پرس سینه هالتر

Barbell Bench Press | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

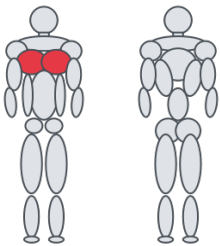


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله روی وسط سینه؛ مچ صاف
۲. آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه نسبت به بدن
۳. پاها محکم روی زمین، باسن روی نیمکت

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت دراز بکشید؛ کتف‌ها را جمع و به نیمکت بچسبانید، پاها محکم روی زمین.
۲. میله را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید و از پایه خارج کنید.
۳. میله را کنترل‌شده تا وسط سینه پایین بیاورید (آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه).
۴. با فشار پاها به زمین و انقباض سینه، میله را بالا ببرید.
۵. در بالا آرنج را قفل نکنید؛ تکرار بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پرس ۱	۴ ست	۶-۸ تکرار	۱۵۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	-----------	-----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح

❌ باز شدن کامل آرنج به طرفین (۹۰ درجه) و فشار به شانه	✅ آرنج ۴۵ تا ۶۰ درجه نسبت به بدن
❌ بلند شدن باسن از نیمکت	✅ باسن و کتف ثابت روی نیمکت
❌ پرت کردن میله روی سینه	✅ پایین‌آوردن آرام ۲ ثانیه‌ای

📌 **نکته:** قبل از خارج کردن میله، کتف‌ها را «به جیب پشت» جمع کنید؛ این کار سینه را جلو می‌آورد و شانه را ایمن می‌کند.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه / اسمیت · خانگی: شنا سوئدی

پرس سرشانه هالتر ایستاده

Overhead Press | عضلات هدف: شانه پشت بازو

سطح دشواری: ★

تجهیزات: هالتر

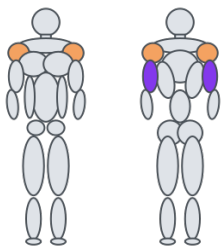


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله مستقیم بالای سر
۲. شکم و باسن سفت، بدون قوس کمر
۳. سر زیر میله در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را روی جلوی شانه، دست‌ها کمی بازتر از شانه.
۲. شکم و باسن سفت، پاها به عرض باسن.
۳. سر را کمی عقب ببرید و میله را مستقیم بالای سر فشار دهید.
۴. در بالا سر را زیر میله بیاورید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۱۲۰ ثانیه	۸ تکرار	۳ ست	پرس ۱
-------	-----------	---------	------	-------

📌 **نکته:** قبل از هر تکرار باسن را سفت کنید؛ این کار لگن را قفل می‌کند و از قوس کمر جلوگیری می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه دمبل · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه / اسمیت · خانگی: شنا پایک (Pike Push-up)

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ قوس زیاد کمر (لین کردن به عقب)	✓ شکم سفت، دنده‌ها پایین
✗ فشار دادن میله به جلو به جای بالا	✓ مسیر عمودی، سر زیر میله

پرس بالاسینه دمبل

Incline Dumbbell Press | عضلات هدف:

سینه

شانه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت شیب‌دار

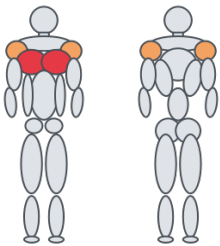


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. دمبل‌ها بالا و کمی به هم نزدیک
۲. آرنج زیر مچ
۳. پشت چسبیده به نیمکت ۳۰ تا ۴۵ درجه

روش اجرا قدم به قدم

۱. شیب نیمکت را ۳۰ تا ۴۵ درجه تنظیم کنید.
۲. دمبل‌ها را با کمک زانو بالا بیاورید و روی سینه قرار دهید.
۳. دمبل‌ها را تا سطح سینه پایین بیاورید و کشش را حس کنید.
۴. دمبل‌ها را به سمت بالا و کمی به هم نزدیک فشار دهید.
۵. بالا آرنج را نرم نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پرس ۱	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
پرس ۲	۴ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸

📌 **نکته:** در پایین حرکت یک مکث یک‌ثانیه‌ای کنید؛ کشش بالای سینه اثر حرکت را دو برابر می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس بالاسینه هالتر · دستگاه: پرس بالاسینه دستگاه · خانگی: شنا با پاهای بالا (Decline Push-up)

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ شیب بیش از ۴۵ درجه (فشار به شانه)	✓ شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه
❌ به هم زدن دمبل‌ها در بالا	✓ توقف چند سانتی‌متر قبل از تماس

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

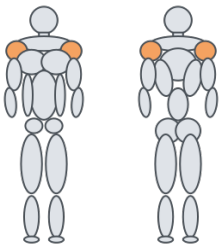


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پرس ۱	۴ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

پشت بازو سیم کش

Triceps Pushdown | عضلات هدف: پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش

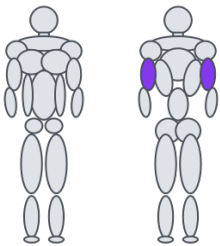


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

۱. آرنج چسبیده به پهلوی
۲. دست تا صاف شدن کامل
۳. تنه کمی به جلو و ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله یا طناب را از قرقه بالا بگیرید، آرنجها چسبیده به پهلوی.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دسته را تا صاف شدن کامل دست پایین فشار دهید.
۴. آرنج ثابت؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۱ پرس	۳ ست	۱۲ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ باز شدن آرنجها از بدن	✓ آرنج چسبیده به پهلوی
✗ خم شدن زیاد تنه و استفاده از وزن بدن	✓ تنه ثابت

📌 **نکته:** با طناب، در انتها دو سر طناب را از هم باز کنید تا سر جانبی پشت بازو کامل منقبض شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزینها: وزنه آزاد: پشت بازو کیک بک دمبل · دستگاه: پشت بازو دستگاه · خانگی: پشت بازو با کش بالای در

بالا آوردن پا آویزان

Hanging Leg Raise | عضلات هدف: شکم و مرکز

فلکسور ران

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: میله بارفیکس

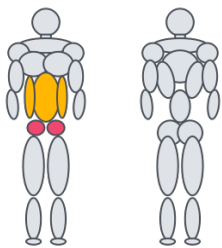


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو/پا بالا تا لگن یا بالاتر
- ۲ لگن در انتها به عقب می‌چرخد
- ۳ آویزان با شانه فعال

روش اجرا قدم به قدم

۱. از میله آویزان شوید، شانه‌ها فعال (نه شل).
۲. پاها را صاف یا با زانوی خم بالا بیاورید.
۳. لگن را در بالا به عقب بچرخانید (کرانچ).
۴. آرام و بدون تاب پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پرس ۱	۳ ست	۱۲ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب خوردن بدن	✓ مکث در پایین، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا آوردن فقط با فلکسور ران	✓ چرخش لگن به بالا در انتها

📌 نکته: مبتدی: زانو خم (Knee Raise). پیشرفته: پا صاف تا میله (Toes-to-bar).

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: بالا آوردن پا خوابیده · دستگاه: بالا آوردن پا روی دستگاه کاپیتان · خانگی: کرانچ معکوس

پلانک

Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

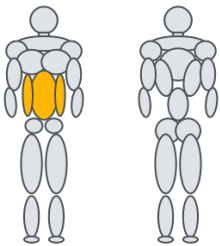


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. لگن هم‌سطح شانه و پاشنه
۲. آرنج زیر شانه
۳. شکم و باسن سفت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ساعدها روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. باسن و شکم را سفت کنید و نفس بکشید.
۴. ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

پرس ۱	۳ ست	۴۵ ثانیه تکرار	۳۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ خط صاف، لگن به عقب چرخیده

✗ افتادن کمر / بالا رفتن باسن

✓ تنفس آرام و مداوم

✗ حبس نفس

📌 نکته: به جای زمان طولانی، ۳ ست ۳۰ ثانیه با حداکثر انقباض بهتر از ۳ دقیقه شل است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو: ۲** ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه روی پشت · دستگاه: ab wheel · خانگی: پلانک روی زانو

بارفیکس

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: میله بارفیکس

جلوبازو

پشت / زیربغل

Pull-up | عضلات هدف:

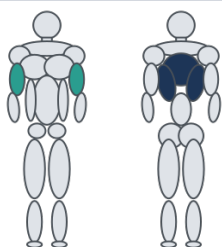


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ چانه بالای میله
- ۲ آرنج به پایین و عقب
- ۳ بدن ثابت، بدون تاب

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از شانه بگیرید، از حالت آویزان کامل شروع کنید.
۲. کتف‌ها را پایین بکشید و سینه را به میله نزدیک کنید.
۳. چانه را از میله بالاتر ببرید.
۴. کنترل‌شده تا صاف شدن کامل دست پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کشش ۱	۴ ست	۶-۸ تکرار	۱۲۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	-----------	-----------	-------

📌 **نکته:** اگر هنوز یک بارفیکس کامل نمی‌زنید: تکرارهای منفی (فقط آرام پایین آمدن) ۵ ثانیه‌ای بهترین راه پیشرفت است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۲۰ دستگاه: بارفیکس کمکی / لت ۲۰ خانگی: بارفیکس با کش / بارفیکس منفی

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن (کیپینگ)	✓ بدن ثابت، پاها کمی جلو
✗ نیمه‌کاره بالا رفتن	✓ چانه بالای میله
✗ پایین آمدن ناقص	✓ بازو در پایین کاملاً صاف

زیربغل هالتر خم

Barbell Bent-over Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر

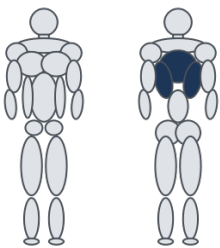


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر صاف، زاویه تنه ثابت
- ۲ آرنج به عقب، نزدیک بدن
- ۳ میله به سمت ناف

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را با فاصله عرض شانه بگیرید.
۲. زانو کمی خم، تنه تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم؛ کمر صاف.
۳. میله را به سمت ناف بکشید و آرنج‌ها را به عقب ببرید.
۴. در بالا کتف‌ها را به هم فشار دهید.
۵. کنترل‌شده پایین بیاورید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کشش ۱	۴ ست	۸ تکرار	۱۲۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	---------	-----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ راست کردن تنه هنگام کشیدن (استفاده از کمر)	✓ زاویه تنه ثابت در کل حرکت
✗ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف با انقباض شکم
✗ کشیدن با دست به جای پشت	✓ شروع حرکت با عقب بردن آرنج

📌 نکته: تصور کنید آرنج‌ها را با طناب به عقب می‌کشند؛ دست فقط قلاب است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل دمبل تک‌دست · دستگاه: زیربغل تی‌بار / دستگاه پارویی · خانگی: زیربغل معکوس (Inverted Row) زیر میز

فیس پول

Face Pull | عضلات هدف:

شانه

پشت / زیربغل

دوزنقه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیمکش / کش

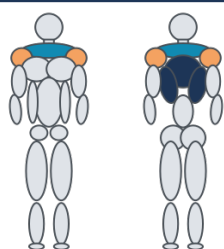


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به اینها دقت کنید

- ۱ آرنج بالاتر از مچ
- ۲ طناب به سمت صورت، دو سر باز
- ۳ تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. طناب را از قرقه همسطح صورت بگیرید.
۲. یک قدم عقب بروید تا کش وزنه احساس شود.
۳. طناب را به سمت صورت بکشید و انتهای طناب را به طرفین باز کنید.
۴. در انتها آرنجها بالاتر از مچ؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کشش ۱	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** این حرکت «بیمه شانه» است؛ ۲ تا ۳ ست در پایان هر تمرین پرس، قوز شانه را اصلاح می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر خم دمبل · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: فیس پول با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ وزنه سنگین و خم شدن به عقب	✓ وزنه سبک، تنه ثابت
✗ پایین ماندن آرنجها	✓ آرنج همسطح یا بالاتر از شانه

جلوبازو هالتر ایستاده

Barbell Curl | عضلات هدف: جلو بازو

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: هالتر

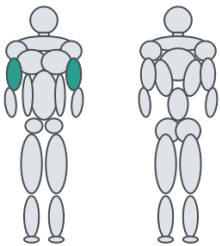


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج ثابت کنار بدن
۲. مچ صاف، میله تا شانه
۳. تنه ثابت، بدون تاب

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را به عرض شانه بگیرید، آرنج‌ها کنار بدن.
۲. بدون حرکت آرنج، میله را تا شانه بالا بیاورید.
۳. در بالا جلوبازو را فشار دهید.
۴. آرام و کامل پایین بیاورید (۲ تا ۳ ثانیه).

در این برنامه چقدر انجام دهید

کشش ۱	۳ ست	۱۰ تکرار	۶۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** بخش منفی (پایین آوردن) را ۳ ثانیه انجام دهید؛ بیشترین رشد جلوبازو در همین بخش است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو دمبل · دستگاه: جلوبازو دستگاه / سیم‌کش · خانگی: جلوبازو با کش

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن تنه به عقب	✓ بدن ثابت، آرنج کنار پهلوی
✗ جلو آمدن آرنج‌ها	✓ آرنج ثابت کنار بدن
✗ پایین آوردن ناقص	✓ دامنه کامل تا صاف شدن دست

جلوبازو چکشی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

ساعد

جلوبازو

عضلات هدف: Hammer Curl

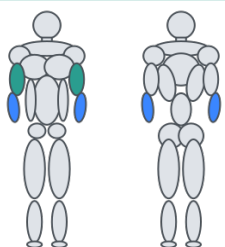


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کف دست رو به بدن (چکشی)
- ۲ آرنج کنار بدن
- ۳ تنه ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، کف دست‌ها رو به هم (مثل گرفتن چکش).
۲. بدون چرخش مچ، دمبل را تا شانه بالا بیاورید.
۳. لحظه‌ای مکث و آرام پایین.
۴. می‌توانید همزمان یا متناوب انجام دهید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کنش ۱	۳ ست	۱۲ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

تاب دادن بدن X	تنه ثابت ✓
جلو آمدن آرنج X	آرنج کنار بدن ✓

📌 **نکته:** چکشی عضله براکیالیس (زیر جلوبازو) را پُر می‌کند و بازو را ضخیم‌تر نشان می‌دهد؛ برای ساعد هم عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو طناب سیم‌کش · دستگاه: جلوبازو چکشی دستگاه · خانگی: چکشی با کش

کرانچ سیم‌کش

Cable Crunch | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

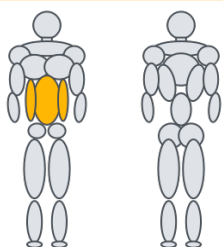
تجهیزات: سیم‌کش



۱. وضعیت شروع

۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. گرد شدن از ستون فقرات
۲. لگن ثابت
۳. طناب کنار سر

روش اجرا قدم به قدم

۱. زانو زده رو به دستگاه، طناب کنار سر.
۲. لگن ثابت، از ستون فقرات خم شوید.
۳. آرنج‌ها را به سمت زانو بیاورید.
۴. آرام برگردید تا کشش شکم.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کرانچ ۱	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
---------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ خم شدن از باسن (نشستن روی پاشنه)	✓ لگن ثابت، فقط تنه گرد می‌شود
✗ کشیدن با دست‌ها	✓ دست‌ها ثابت کنار سر

📌 **نکته:** تنها حرکت شکم که به راحتی می‌توان روی آن اضافه بار تدریجی اعمال کرد؛ برای شکم ضخیم‌تر عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کرانچ با صفحه روی سینه • دستگاه: کرانچ دستگاه • خانگی: کرانچ با کش

چرخش روسی

Russian Twist | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / صفحه

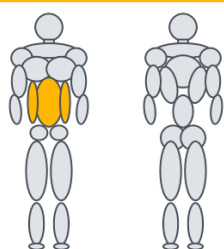


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ سینه بالا، کمر صاف
- ۲ چرخش شانه‌ها با وزنه
- ۳ زانو خم

روش اجرا قدم به قدم

۱. نشسته، زانو خم، تنه ۴۵ درجه عقب.
۲. وزنه یا دست‌ها جلوی سینه.
۳. تنه را به چپ و راست بچرخانید.
۴. پاها را روی زمین یا بالا نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کاهش ۱	۳ ست	۲۰ تکرار	۳۰ ثانیه ⌚	RPE ۸
--------	------	----------	------------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ گرد شدن کمر	✅ سینه بالا، کمر صاف
❌ چرخاندن فقط دست‌ها	✅ چرخش شانه‌ها

📌 نکته: برای افراد با کمردرد: به جای چرخش، از پالوف پرس استفاده کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: چرخش روسی با صفحه ۰ دستگاه: چرخش سیم‌کش (Woodchop) ۰ خانگی: چرخش روسی وزن بدن

پرس آرنولد

Arnold Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★

تجهیزات: دمبل

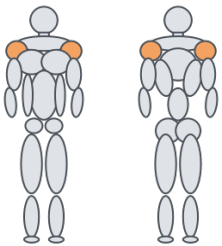


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ چرخش کف دست حین بالا رفتن
- ۲ آرنج زیر مچ
- ۳ پشت به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها را جلوی شانه با کف دست رو به صورت نگه دارید.
۲. همزمان با بالا بردن، دست‌ها را بچرخانید تا کف دست رو به جلو شود.
۳. در بالا دمبل‌ها بالای سر.
۴. با چرخش معکوس برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۲ پرس	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

وزنه سنگین و ناتوانی در چرخش کنترل‌شده	وزنه ۷۰٪ پرس سرشانه معمولی
قوس کم	شکم سفت، پشت به تکیه‌گاه

📌 **نکته:** این حرکت هر سه سر شانه را درگیر می‌کند؛ ۱۰ تا ۱۲ تکرار کنترل‌شده بهتر از تکرار کم و سنگین است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه دمبل · دستگاه: پرس سرشانه دستگاه · خانگی: شنا پایک

کراس اور سیم کش

Cable Crossover | عضلات هدف: سینه

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم کش

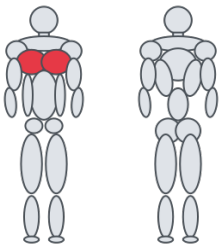


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست‌ها جلوی بدن به هم می‌رسند
- ۲ تنه ثابت با شیب ملایم
- ۳ یک پا جلو برای تعادل

روش اجرا قدم به قدم

۱. دسته‌ها را از قرقه‌های بالا بگیرید و یک قدم جلو بیاوید.
۲. یک پا جلو، تنه کمی به جلو مایل.
۳. دسته‌ها را با آرنج کمی خم، در قوس به سمت جلوی بدن بیاورید.
۴. در نقطه پایانی سینه را فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۲ پرس	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۹
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** با تغییر ارتفاع قرقه (بالا/وسط/پایین) بخش‌های مختلف سینه هدف می‌گیرند: بالا → زیرسینه، پایین → بالاسینه.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: فلای دمبل · دستگاه: فلای دستگاه · خانگی: فلای با کش بسته به در

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ خم شدن زیاد تنه و استفاده از وزن بدن	✓ تنه ثابت با شیب ملایم
✗ قفل کردن یا خم کردن زیاد آرنج	✓ خمیدگی ثابت آرنج

پارالل (دپ سینه)

Chest Dips | عضلات هدف: سینه

پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: میله پارالل

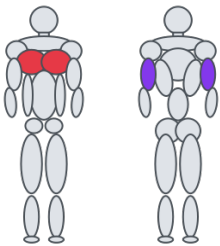


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بازو تا موازی زمین، نه پایین‌تر
- ۲ تنه ۳۰ درجه به جلو
- ۳ پاها عقب و خم

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی میله‌های پارالل قرار بگیرید، دست‌ها صاف.
۲. تنه را کمی به جلو مایل و پاها را عقب خم کنید.
۳. با خم کردن آرنج، بدن را تا رسیدن بازو به موازات زمین پایین ببرید.
۴. با فشار دست‌ها بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۲ پرس	۳ ست	۱۰ تکرار	۹۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ پایین رفتن بیش از حد (فشار به شانه)	✓ بازو هم‌سطح زمین
✗ تنه عمودی (تمرکز به پشت‌بازو منتقل می‌شود)	✓ شیب ۳۰ درجه به جلو برای سینه

📌 نکته: اگر وزن بدن سخت است از دستگاه دپ کمکی یا کش زیر زانو استفاده کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس زیرسینه دمبل · دستگاه: دپ دستگاه کمکی · خانگی: دپ روی دو صندلی

پشت بازو دمبل بالای سر

Overhead Triceps Extension | عضلات هدف: پشت بازو

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

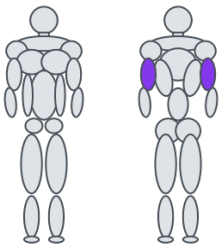


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج نزدیک سر، رو به سقف
- ۲ دمبل پشت سر تا کشش کامل
- ۳ شکم سفت، بدون قوس

روش اجرا قدم به قدم

۱. یک دمبل را با دو دست بالای سر نگه دارید.
۲. آرنج‌ها را رو به سقف و نزدیک سر نگه دارید.
۳. دمبل را از پشت سر پایین ببرید تا کشش کامل.
۴. دست‌ها را صاف کنید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۲ پرس	۳ ست	۱۲ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	----------	-------

📌 **نکته:** این تنها حرکتی است که سر بلند پشت بازو (بزرگ‌ترین سر) را در حالت کشیده کامل کار می‌کند؛ حتماً در برنامه داشته باشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پشت بازو طناب بالای سر · دستگاه: پشت بازو سیم‌کش بالای سر · خانگی: پشت بازو با کش بالای سر

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ آرنج‌ها نزدیک سر	✗ باز شدن آرنج‌ها به طرفین
✓ شکم سفت، دنده‌ها پایین	✗ قوس کمر

چرخ شکم (Ab Wheel)

Ab Wheel Rollout | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: چرخ شکم

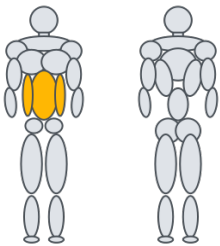


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. لگن جمع، بدون قوس کمر
۲. چرخ تا حد کنترل جلو
۳. زانو روی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. زانو زده، چرخ زیر شانه‌ها.
۲. شکم سفت، لگن به عقب چرخیده.
۳. چرخ را تا حد کنترل به جلو ببرید.
۴. با شکم (نه کمر) برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۲ پرس	۳ ست	۱۰ تکرار	⌚ ۶۰ ثانیه	RPE ۸
-------	------	----------	------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ افتادن کمر و قوس	✓ لگن جمع، شکم سفت
✗ خم شدن از باسن	✓ بدن یک خط از زانو تا دست

📌 نکته: حرکت پیشرفته؛ ابتدا با دامنه کوتاه شروع کنید و به تدریج جلوتر بروید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه · دستگاه: کرانچ سیم‌کش · خانگی: پلانک طولانی (دست‌ها جلوتر)

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

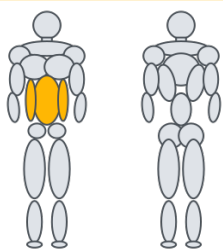


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا در خط بدن
۲. آرنج زیر شانه
۳. پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۳۰ ثانیه ⌚	۳۰ ثانیه تکرار	۳ ست	پرس ۲
-------	------------	----------------	------	-------

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✓ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✓ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

زیربغل سیم‌کش از جلو

Lat Pulldown | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

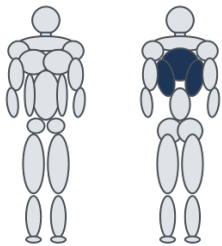


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله به بالای سینه، نه پشت گردن
۲. آرنج به پهلو و پایین
۳. تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنج‌ها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتف‌ها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۹۰ ثانیه	۱۰-۱۲ تکرار	۴ ست	کشش ۲ + پا نگهدارنده
-------	----------	-------------	------	----------------------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتف‌ها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پول‌آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✅ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✅ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانه‌ها در بالای حرکت	✅ شانه‌ها پایین و دور از گوش

پارویی سیم‌کش نشسته

Seated Cable Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

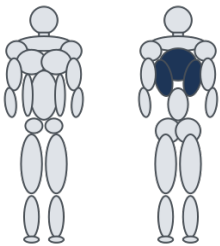


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج نزدیک بدن به عقب
۲. تنه عمود و ثابت
۳. دسته تا شکم

روش اجرا قدم به قدم

۱. بنشینید، پاها روی صفحه، زانو کمی خم، تنه عمود.
۲. دسته را بگیرید و شانه‌ها را پایین نگه دارید.
۳. آرنج‌ها را نزدیک بدن به عقب بکشید تا دسته به شکم برسد.
۴. کتف‌ها را به هم فشار دهید و آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

۸ RPE	۶۰ ثانیه	۱۲ تکرار	۳ ست	کشش ۲ + پا نگهدارنده
-------	----------	----------	------	----------------------

📌 **نکته:** در انتهای حرکت، ۱ ثانیه مکث کنید و تصور کنید یک مداد را بین کتف‌ها فشار می‌دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: پارویی دستگاه با تکیه‌گاه سینه ۰ خانگی: پارویی با کش نشسته

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه ثابت و عمود	✗ تاب دادن تنه به جلو و عقب
✓ کمر صاف، فقط کتف‌ها باز می‌شوند	✗ گرد شدن کمر در کشش جلو

نشر خم (سر پشتی شانه)

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل

پشت / زیربغل

شانه

عضلات هدف: Rear Delt Fly

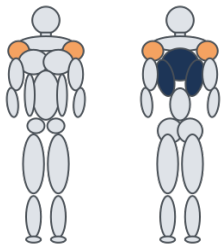


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر صاف، تنه موازی زمین
- ۲ دست‌ها به طرفین و کمی عقب
- ۳ آرنج کمی خم

روش اجرا قدم به قدم

۱. از باسن خم شوید تا تنه تقریباً موازی زمین باشد، کمر صاف.
۲. دمبل‌ها زیر سینه، آرنج کمی خم.
۳. دست‌ها را به طرفین و کمی عقب بالا ببرید.
۴. کتف‌ها را زیاد جمع نکنید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کشش ۲ + پا نگهدارنده	۴ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
----------------------	------	----------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

گرد شدن کمر X	✓ کمر صاف، سینه بالا
راست شدن تنه در هر تکرار X	✓ زاویه تنه ثابت

📌 **نکته:** انگشت شست را کمی به سمت پایین بچرخانید تا سر پشتی شانه بیشتر درگیر شود.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: فیس پول · دستگاه: فلای معکوس دستگاه · خانگی: نشر خم با کش

جلوبازو دمبل روی نیمکت شیب‌دار

Incline Dumbbell Curl | عضلات هدف: جلو بازو

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل + نیمکت

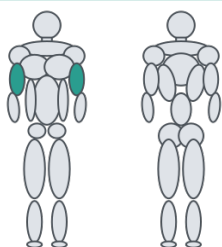


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. آرنج عقب و ثابت
۲. دامنه کامل تا کشش
۳. پشت به نیمکت شیب‌دار

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت ۴۵ تا ۶۰ درجه بنشینید، دست‌ها آویزان و عقب.
۲. بدون جلو آوردن آرنج، دمبل‌ها را بالا بیاورید.
۳. در بالا مچ را بچرخانید.
۴. کنترل‌شده تا کشش کامل پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کشش ۲ + پا نگهدارنده	۳ ست	۱۲ تکرار	⊖ ۴۵ ثانیه	۸ RPE
----------------------	------	----------	------------	-------

📌 **نکته:** در این حالت جلوبازو در حالت کشیده کار می‌کند که برای رشد سر بلند جلوبازو (قله) بهترین است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: جلوبازو دمبل ایستاده • دستگاه: جلوبازو سیم‌کش از پشت • خانگی: جلوبازو با کش

اشتباه رایج ✗ / فرم صحیح ✓

✗ جلو آوردن آرنج و شانه	✓ آرنج عقب و ثابت
✗ وزنه سنگین و دامنه ناقص	✓ وزنه سبک، دامنه کامل

اسکوات گابلت

Goblet Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل / کتل بل

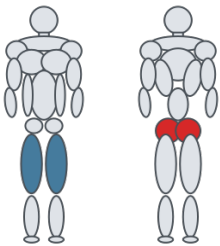


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاپید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۹۰ ثانیه ⌚	۱۲ تکرار	۳ ست	کشش ۲ + پا نگهدارنده
-------	------------	----------	------	----------------------

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: اسکوات هالتر · دستگاه: پرس پا · خانگی: اسکوات وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده	✗ خم شدن زیاد تنه
✓ زانو به سمت بیرون	✗ زانو داخل

ددلیفت رومانیایی

Romanian Deadlift | عضلات هدف: سרینی

همسترینگ

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر

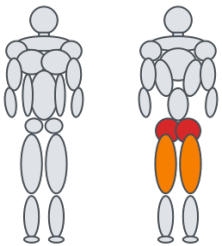


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف، کتف‌ها جمع
۳. میله در تماس با پا
۴. زانو کمی خم و ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ایستاده، میله جلوی ران، زانو کمی خم.
۲. باسن را به عقب بدهید؛ میله چسبیده به پا پایین می‌رود.
۳. تا احساس کشش پشت ران (معمولاً زیر زانو) پایین بروید.
۴. با فشار سرینی به جلو، بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۹۰ ثانیه ⌚	۱۰ تکرار	۳ ست	کشش ۲ + پا نگهدارنده
-------	------------	----------	------	----------------------

📌 نکته: به دیوار پشت سر خود فکر کنید و باسن را به آن نزدیک کنید؛ حرکت از لگن است نه کمر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی دمبل · دستگاه: ددلیفت رومانیایی اسمیت · خانگی: هیپ هینچ با کش / گود مورنینگ وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ خم شدن زیاد زانو (تبدیل به اسکوات)	✓ زانو کمی خم و ثابت
✗ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، کتف‌ها جمع
✗ دور شدن میله از بدن	✓ میله در تماس با پا

بالا آوردن پا خوابیده

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

فلکسور ران

شکم و مرکز

عضلات هدف: Lying Leg Raise

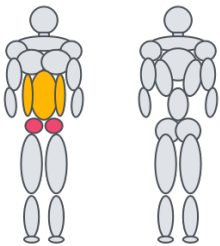


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. پاها صاف تا ۹۰ درجه
۲. کمر چسبیده به زمین
۳. دست‌ها زیر باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها زیر باسن.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. پاها را صاف تا ۹۰ درجه بالا ببرید.
۴. آرام پایین بیاورید بدون تماس با زمین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

کشش ۲ + پا نگهدارنده	۳ ست	۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
----------------------	------	----------	----------	-------

📌 نکته: اگر کمر بلند می‌شود، دامنه را کوتاه کنید یا با زانوی خم شروع کنید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: بالا آوردن پا با دمبل بین پا · دستگاه: بالا آوردن پا آویزان · خانگی: کرانچ معکوس

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ قوس کمر هنگام پایین آمدن	✓ کمر چسبیده به زمین؛ اگر نمی‌توانید زانو را خم کنید
✗ تاب دادن پاها	✓ حرکت کنترل‌شده



فصل ۱۹

برنامه کمبود وقت (۲۰ دقیقه‌ای)

هدف برنامه: بیشترین نتیجه در ۲۰ دقیقه با سوپرست‌های فول‌بادی، ۳ تا ۴ روز در هفته.

۱۷ حرکت

در این فصل آموزش داده می‌شود

۸ تا ۱۲ هفته

طول برنامه

۲۰ دقیقه

مدت هر جلسه

۳ روز در هفته

تعداد جلسات

جدول خلاصه هفتگی – چه روزی چه کاری

روز	حرکات (به ترتیب اجرا)	ست × تکرار	استراحت
جلسه ۱ (فول‌بادی)	اسکوات گابلت، شنا سوئدی، ددلیفت رومانیایی، زیربغل دمبل تک‌دست، پرس سرشانه دمبل نشسته، پلانک	۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۳۰×۳ ثانیه	۴۵ ثانیه
جلسه ۲ (فول‌بادی)	لانچ (گام‌زدن با دمبل)، زیربغل سیم‌کش از جلو، هیپ تراست هالتر، پرس بالاسینه دمبل، نشر جانب دمبل، دد باگ	۱۰×۳ هر پا، ۱۲×۳، ۱۵×۳، ۱۲×۳، ۱۵×۳، ۸×۳ هر طرف	۴۵ ثانیه
جلسه ۳ (وزن بدن – هر جا)	اسکوات پرشی، شنا سوئدی، پل باسن، دیپ روی نیمکت، کوهنورد (Mountain Climber)، پلانک پهلوی	۱۲×۳، ۲۰×۳، ۱۲×۳، ۱۲×۳، ۳۰×۳ ثانیه، ۲۰×۳ هر طرف	۴۵ ثانیه

روزهای باقی‌مانده هفته استراحت یا پیاده‌روی سبک. جزئیات کامل (RPE و تصویر هر حرکت) در صفحه بعد و آموزش هر حرکت در ادامه همین فصل.

✗ مناسب نیست برای

- کسانی که هدف حجم یا قدرت حداکثری دارند (زمان کافی نیست)

✓ مناسب برای

- افراد پرمشغله که فقط ۲۰ دقیقه دارند
- کسانی که می‌خواهند از صفر بهتر باشند
- همه سطوح (وزنه را متناسب انتخاب کنید)

بعد از اتمام برنامه چه می‌شود؟

- حفظ و افزایش عضله با کمترین زمان
- بهبود آمادگی قلبی
- عادت تمرین پایدار

قدم بعدی: مبتدی ۳ روز (وقتی زمان بیشتری داشتید)

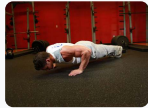
قوانین اجرا

- ساختار: ۳ دقیقه گرم‌کردن + ۱۵ دقیقه سوپرست + ۲ دقیقه سردکردن
- سوپرست = دو حرکت پشت سر هم بدون استراحت، سپس ۴۵ ثانیه استراحت
- هر جلسه ۳ سوپرست × ۳ راند
- ۳ تا ۴ روز در هفته، یک روز در میان

تغذیه این برنامه: پروتئین ۱.۶ گرم بر کیلو، کالری بر اساس هدف.

برنامه کمبود وقت (۲۰ دقیقه‌ای) – جدول کامل هفتگی (۱ از ۲)

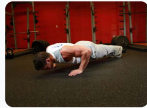
RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

جلسه ۱ (فول بادی)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 سوپرست ↓	۱۲	۳	اسکوات گابلت Goblet Squat · آموزش: صفحه ۴۴۵	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۴۴۶	
۸	🕒 سوپرست ↓	۱۲	۳	ددلیفت رومانیایی Romanian Deadlift · آموزش: صفحه ۴۴۷	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	زیربغل دمبل تک دست One-arm Dumbbell Row · آموزش: صفحه ۴۴۸	
۸	🕒 سوپرست ↓	۱۲	۳	پرس سرشانه دمبل نشسته Seated Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۴۴۹	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۳۰ ثانیه	۳	پلانک Plank · آموزش: صفحه ۴۵۰	

جلسه ۲ (فول بادی)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 سوپرست ↓	۱۰ هر پا	۳	لانچ (گام زدن با دمبل) Walking Lunge · آموزش: صفحه ۴۵۱	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	زیربغل سیم کش از جلو Lat Pulldown · آموزش: صفحه ۴۵۲	
۸	🕒 سوپرست ↓	۱۵	۳	هیپ تراست هالتر Barbell Hip Thrust · آموزش: صفحه ۴۵۳	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	پرس بالاسینه دمبل Incline Dumbbell Press · آموزش: صفحه ۴۵۴	
۸	🕒 سوپرست ↓	۱۵	۳	نشر جانب دمبل Lateral Raise · آموزش: صفحه ۴۵۵	
۷	🕒 ۴۵ ثانیه	۸ هر طرف	۳	دد باگ Dead Bug · آموزش: صفحه ۴۵۶	

برنامه کمبود وقت (۲۰ دقیقه‌ای) – جدول کامل هفتگی (۲ از ۲)

RPE = شدت از ۱۰ (۷ = ۳ تکرار در توان، ۸ = ۲ تکرار، ۹ = ۱ تکرار). قبل از هر جلسه ۸ دقیقه گرم کردن (صفحه ۴).

جلسه ۳ (وزن بدن – هر جا)					
RPE	استراحت	تکرار	ست	حرکت	تصویر
۸	🕒 سوپرست ↓	۱۲	۳	اسکوات پرشی Jump Squat · آموزش: صفحه ۴۵۷	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	شنا سوئدی Push-up · آموزش: صفحه ۴۴۶	
۸	🕒 سوپرست ↓	۲۰	۳	پل باسن Glute Bridge · آموزش: صفحه ۴۵۸	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۱۲	۳	دب روی نیمکت Bench Dip · آموزش: صفحه ۴۵۹	
۸	🕒 سوپرست ↓	۳۰ ثانیه	۳	کوهنورد (Mountain Climber) Mountain Climber · آموزش: صفحه ۴۶۰	
۸	🕒 ۴۵ ثانیه	۲۰ ثانیه هر طرف	۳	پلانک پهلو Side Plank · آموزش: صفحه ۴۶۱	

سوپرست‌ها: حرکات با استراحت ۰ ثانیه = حرکت اول سوپرست؛ حرکت بعدی بلافاصله اجرا می‌شود.

⚠️ **سلب مسئولیت:** این برنامه آموزشی است. در صورت بیماری قلبی، فشار خون، دیابت، بارداری، آسیب مفصلی یا شرایط خاص، پیش از شروع با پزشک مشورت کنید و با بروز درد تمرین را متوقف کنید.

اسکوات گابلت

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل / کتل بل

سرینی

چهارسر ران

عضلات هدف: Goblet Squat

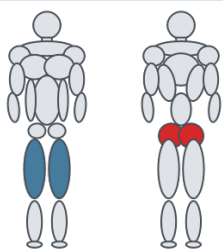


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. وزنه چسبیده به سینه
۲. زانو رو به بیرون
۳. تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل یا کتل بل را با دو دست جلوی سینه نگه دارید.
۲. پاها کمی بازتر از باسن، انگشتان کمی بیرون.
۳. پایین بروید و آرنج‌ها را بین زانوها ببرید.
۴. با فشار پاشنه بالا بیاوید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۱ (فول بادی)	۳ ست	۱۲ تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
-------------------	------	----------	-----------------------	-------

📌 **نکته:** بهترین حرکت برای یادگیری الگوی اسکوات؛ وزنه جلو باعث می‌شود تنه به‌طور طبیعی صاف بماند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد؛ اسکوات هالتر · دستگاه؛ پرس پا · خانگی؛ اسکوات وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد تنه	✓ تنه عمود، دمبل به سینه چسبیده
❌ زانو داخل	✓ زانو به سمت بیرون

شنا سوئدی

Push-up | عضلات هدف: سینه پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

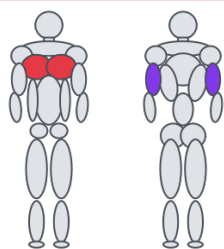


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه
- ۲ آرنج ۴۵ درجه، نه باز به طرفین
- ۳ سینه تا چند سانتی زمین

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست‌ها کمی بازتر از شانه، بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۲. شکم و باسن را سفت کنید.
۳. آرنج‌ها را با زاویه ۴۵ درجه خم کنید تا سینه نزدیک زمین شود.
۴. زمین را هل دهید و به وضعیت شروع برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۱ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۲ تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	RPE ۸
جلسه ۳ (وزن بدن - هر جا)	۳ ست	۱۲ تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	RPE ۸

📌 **نکته:** برای آسان‌تر شدن، دست‌ها را روی سطح بلندتر بگذارید؛ برای سخت‌تر شدن، پاها را بالا ببرید یا کوله‌پشتی وزن‌دار بپوشید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سینه دمبل · دستگاه: پرس سینه دستگاه · خانگی: شنا زانو / شنا روی دیوار

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ افتادن کمر و باسن به پایین	✓ بدن مثل تخته صاف
❌ باز کردن آرنج‌ها به طرفین	✓ آرنج ۴۵ درجه نسبت به بدن
❌ نیمه‌کاره پایین رفتن	✓ سینه تا چند سانتی زمین

ددلیفت رومانیایی

Romanian Deadlift | عضلات هدف: سرینی

همسترینگ

سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر

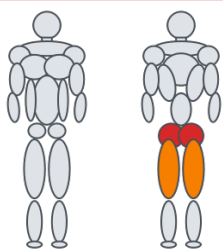


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. باسن به عقب
۲. کمر صاف، کتف‌ها جمع
۳. میله در تماس با پا
۴. زانو کمی خم و ثابت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ایستاده، میله جلوی ران، زانو کمی خم.
۲. باسن را به عقب بدهید؛ میله چسبیده به پا پایین می‌رود.
۳. تا احساس کشش پشت ران (معمولاً زیر زانو) پایین بروید.
۴. با فشار سرینی به جلو، بالا بیایید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۱ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۲ تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
-------------------	------	----------	-----------------------	-------

📌 **نکته:** به دیوار پشت سر خود فکر کنید و باسن را به آن نزدیک کنید؛ حرکت از لگن است نه کمر.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: ددلیفت رومانیایی دمبل · دستگاه: ددلیفت رومانیایی اسمیت · خانگی: هیپ هینچ با کش / گود مورنینگ وزن بدن

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ خم شدن زیاد زانو (تبدیل به اسکوات)	✓ زانو کمی خم و ثابت
✗ گرد شدن کمر	✓ کمر صاف، کتف‌ها جمع
✗ دور شدن میله از بدن	✓ میله در تماس با پا

زیربغل دمبل تک‌دست

One-arm Dumbbell Row | عضلات هدف: پشت / زیربغل

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

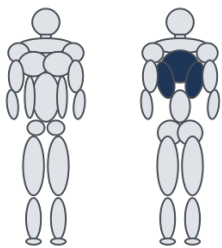


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ آرنج به سمت سقف
- ۲ شانه‌ها موازی زمین
- ۳ دمبل به سمت باسن

روش اجرا قدم به قدم

۱. دست و زانوی مخالف را روی نیمکت بگذارید؛ پشت صاف و موازی زمین.
۲. دمبل را با دست آزاد بگیرید، بازو کشیده.
۳. دمبل را به سمت باسن (نه شانه) بکشید و آرنج را به سقف نزدیک کنید.
۴. یک ثانیه انقباض، سپس آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۸	۴۵ ثانیه ⌚	۱۲ تکرار	۳ ست	جلسه ۱ (فول‌بادی)
-------	------------	----------	------	-------------------

📌 **نکته:** در پایین، اجازه دهید کتف کامل کشیده شود؛ دامنه کامل کتف = رشد بهتر پشت.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: زیربغل هالتر خم ۰ دستگاه: پارویی سیم‌کش تک‌دست ۰ خانگی: زیربغل معکوس تک‌دست

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ شانه‌ها موازی زمین	✗ چرخاندن تنه برای بالا آوردن دمبل
✓ مسیر دمبل به سمت باسن	✗ کشیدن دمبل به سمت شانه

پرس سرشانه دمبل نشسته

Seated Dumbbell Press | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت

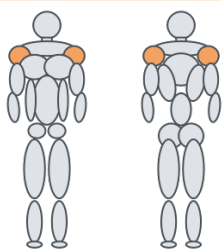


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالای سر بدون برخورد
- ۲ آرنج تا سطح گوش پایین می‌آید
- ۳ پشت چسبیده به تکیه‌گاه

روش اجرا قدم به قدم

۱. روی نیمکت با تکیه‌گاه ۸۰ تا ۹۰ درجه بنشینید.
۲. دمبل‌ها را هم‌سطح گوش، کف دست رو به جلو.
۳. دمبل‌ها را بالای سر فشار دهید بدون به هم زدن.
۴. تا سطح گوش پایین بیاورید (نه پایین‌تر).

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۱ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۲ تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	۸ RPE
-------------------	------	----------	-----------------------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ پایین آوردن زیاد دمبل‌ها (فشار به شانه)	✓ آرنج تا سطح گوش/شانه
❌ قوس کمر و جدا شدن پشت از تکیه‌گاه	✓ پشت چسبیده، شکم سفت

📌 **نکته:** دمبل‌ها را کمی به سمت جلوی بدن (زاویه ۳۰ درجه) نگه دارید نه دقیقاً در خط شانه؛ برای مفصل شانه ایمن‌تر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس سرشانه ایستاده • دستگاه: پرس سرشانه دستگاه • خانگی: شنا پایک

پلانک

Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

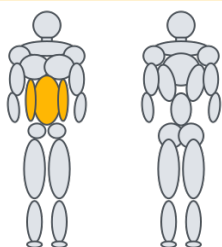


۲. وضعیت پایان – سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم – به این‌ها دقت کنید

۱. لگن هم‌سطح شانه و پاشنه
۲. آرنج زیر شانه
۳. شکم و باسن سفت

روش اجرا قدم به قدم

۱. ساعدها روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. بدن یک خط صاف از سر تا پاشنه.
۳. باسن و شکم را سفت کنید و نفس بکشید.
۴. ۲۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۱ (فول‌بادی)	۳ ست	۳۰ ثانیه تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------------------	------	----------------	----------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ خط صاف، لگن به عقب چرخیده

✗ افتادن کمر / بالا رفتن باسن

✓ تنفس آرام و مداوم

✗ حبس نفس

📌 نکته: به‌جای زمان طولانی، ۳ ست ۳۰ ثانیه با حداکثر انقباض بهتر از ۳ دقیقه شل است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو: ۲** ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک با وزنه روی پشت · دستگاه: ab wheel · خانگی: پلانک روی زانو

لانج (گام‌زدن با دمبل)

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل

سرینی

Walking Lunge | عضلات هدف: چهارسر ران

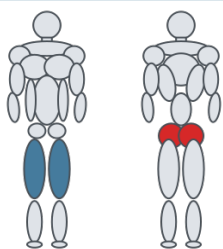


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانوی جلو ۹۰ درجه، ساق عمود
- ۲ زانوی عقب نزدیک زمین
- ۳ تنه عمود

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌ها کنار بدن، یک گام بلند به جلو بردارید.
۲. پایین بروید تا هر دو زانو ۹۰ درجه باشد.
۳. زانوی عقب نزدیک زمین، تنه عمود.
۴. با فشار پای جلو بالا بپایید و گام بعدی.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۲ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۰ هر پا تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
-------------------	------	----------------	-----------------------	-------

📌 **نکته:** اگر تعادل سخت است، لانج درجا یا لانج معکوس (گام به عقب) را انتخاب کنید؛ فشار زانو کمتر است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: لانج هالتر · دستگاه: پرس پا تک پا · خانگی: لانج وزن بدن / لانج معکوس

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ جلو رفتن زانو بیش از انگشتان و کوتاه بودن گام	✓ گام بلند، ساق جلو عمود
✗ خم شدن تنه به جلو	✓ تنه عمود

زیربغل سیم‌کش از جلو

عضلات هدف: پشت / زیربغل Lat Pulldown

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: سیم‌کش

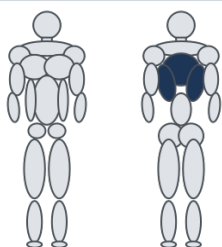


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. میله به بالای سینه، نه پشت گردن
۲. آرنج به پهلو و پایین
۳. تنه کمی عقب، سینه بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. میله را بازتر از عرض شانه بگیرید و پاها را زیر پد قفل کنید.
۲. سینه بالا، تنه کمی به عقب (۱۰ درجه).
۳. میله را به سمت بالای سینه بکشید و آرنج‌ها را به پهلو نزدیک کنید.
۴. کتف‌ها را پایین و عقب فشار دهید؛ آرام برگردید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۲ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۲ تکرار	۵ ۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------------------	------	----------	------------	-------

📌 **نکته:** قبل از خم کردن آرنج، اول کتف‌ها را پایین بکشید (Scapular Depression)؛ این جزء کوچک، زیربغل را فعال می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پول‌آور دمبل · دستگاه: دستگاه لت (Hammer) · خانگی: بارفیکس / بارفیکس با کش

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ خم شدن زیاد به عقب و استفاده از وزن بدن	✅ تنه ثابت، شیب ملایم
❌ کشیدن میله پشت گردن	✅ میله به جلوی سینه
❌ بالا رفتن شانه‌ها در بالای حرکت	✅ شانه‌ها پایین و دور از گوش

هیپ تراست هالتر

Barbell Hip Thrust | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: هالتر + نیمکت

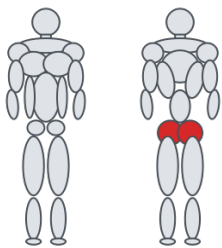


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا تا خط صاف بدن
۲. چانه پایین، بدون قوس کمر
۳. ساق عمود در بالا

روش اجرا قدم به قدم

۱. پشت شانه‌ها را به لبه نیمکت تکیه دهید، میله (یا پد) روی لگن.
۲. پاها به عرض باسن، زانو ۹۰ درجه در بالا.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا بدن یک خط صاف شود.
۴. در بالا سرینی را ۲ ثانیه فشار دهید؛ آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۲ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۵ تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
-------------------	------	----------	-----------------------	-------

📌 **نکته:** در بالای حرکت، چانه را به سینه نزدیک کنید و نگاه به جلو باشد؛ این کار قوس کمر را از بین می‌برد و فشار را روی سرینی نگه می‌دارد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست دمبل · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل باسن تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ قوس زیاد کمر در بالا	✓ چانه پایین، دنده‌ها پایین، لگن به عقب چرخیده
❌ پاها خیلی دور (کار همسترینگ)	✓ ساق عمود در بالا

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: دمبل + نیمکت شیب‌دار

پرس بالاسینه دمبل

Incline Dumbbell Press | عضلات هدف: سینه

شانه

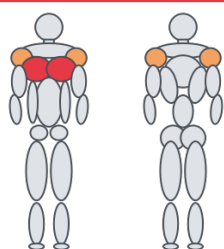


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دمبل‌ها بالا و کمی به هم نزدیک
- ۲ آرنج زیر مچ
- ۳ پشت چسبیده به نیمکت ۳۰ تا ۴۵ درجه

روش اجرا قدم به قدم

۱. شیب نیمکت را ۳۰ تا ۴۵ درجه تنظیم کنید.
۲. دمبل‌ها را با کمک زانو بالا بیاورید و روی سینه قرار دهید.
۳. دمبل‌ها را تا سطح سینه پایین بیاورید و کشش را حس کنید.
۴. دمبل‌ها را به سمت بالا و کمی به هم نزدیک فشار دهید.
۵. بالا آرنج را نرم نگه دارید.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۲ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۲ تکرار	۴۵ ثانیه	RPE ۸
-------------------	------	----------	----------	-------

نکته: در پایین حرکت یک مکث یک‌ثانیه‌ای کنید؛ کشش بالای سینه اثر حرکت را دو برابر می‌کند.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پرس بالاسینه هالتر · دستگاه: پرس بالاسینه دستگاه · خانگی: شنا با پاهای بالا (Decline Push-up)

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ شیب بیش از ۴۵ درجه (فشار به شانه)	✓ شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه
❌ به هم زدن دمبل‌ها در بالا	✓ توقف چند سانتی‌متر قبل از تماس

نشر جانب دمبل

Lateral Raise | عضلات هدف: شانه

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: دمبل

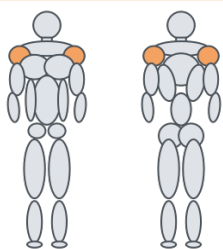


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ دست تا سطح شانه
- ۲ آرنج کمی خم و ثابت
- ۳ شانه پایین، دور از گوش

روش اجرا قدم به قدم

۱. دمبل‌های سبک را کنار بدن نگه دارید، آرنج کمی خم.
۲. تنه کمی به جلو مایل، شکم سفت.
۳. دست‌ها را تا سطح شانه به طرفین بالا ببرید، انگشت کوچک کمی بالاتر.
۴. ۱ ثانیه مکث و آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۲ (فول‌بادی)	۳ ست	۱۵ تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
-------------------	------	----------	-----------------------	-------

📌 نکته: تصور کنید در انتها می‌خواهید دمبل‌ها را از خود دور کنید (نه بالا ببرید)؛ این کار سر میانی دلتوئید را بهتر هدف می‌گیرد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: نشر جانب با کش · دستگاه: نشر جانب دستگاه / سیم‌کش · خانگی: نشر جانب با بطری آب

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ تاب دادن بدن و وزنه سنگین	✓ وزنه سبک، حرکت کنترل‌شده
✗ بالا رفتن شانه‌ها (کار تراپز)	✓ شانه پایین، فقط بازو بالا می‌رود
✗ بالا بردن بیش از سطح شانه	✓ دست هم‌سطح شانه

دد باگ

Dead Bug | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

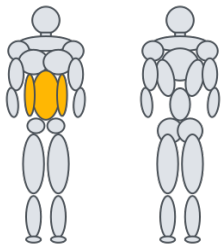


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ کمر چسبیده به زمین
- ۲ دست مخالف به عقب
- ۳ پای مخالف به جلو

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، دست‌ها رو به سقف، زانو ۹۰ درجه.
۲. کمر را به زمین بچسبانید.
۳. دست راست و پای چپ را همزمان به سمت زمین باز کنید.
۴. برگردید و طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

RPE ۷	۴۵ ثانیه	۸ هر طرف تکرار	۳ ست	جلسه ۲ (فول‌بادی)
-------	----------	----------------	------	-------------------

📌 **نکته:** ایمن‌ترین حرکت شکم برای کمردرد و بعد از زایمان؛ اصول ثبات مرکزی را یاد می‌دهد.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: دد باگ با دمبل سبک · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: برد داگ

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✓ کمر چسبیده، دامنه کوتاه‌تر	✗ جدا شدن کمر از زمین
✓ آرام و با بازدم	✗ حرکت سریع

اسکوات پرشی

Jump Squat | عضلات هدف:

چهارسر ران

سرینی

ساق

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

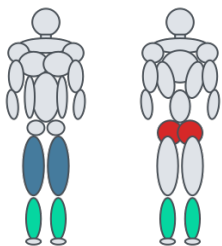


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ فرود نرم با زانوی خم
- ۲ اسکوات کامل قبل از پرش
- ۳ دست‌ها برای تعادل

روش اجرا قدم به قدم

۱. اسکوات تا موازی زمین.
۲. با انفجار بپرید.
۳. فرود نرم روی پنجه و بلافاصله اسکوات بعدی.
۴. ۱۰ تا ۱۵ تکرار.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۳ (وزن بدن - هر جا)	۳ ست	۱۲ تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
--------------------------	------	----------	-----------------------	-------

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

✗ فرود با زانوی صاف و صدا	✓ فرود نرم، زانو خم
✗ زانو داخل هنگام فرود	✓ زانو در راستای پا

📌 **نکته:** برای زانودرد ممنوع؛ به جای آن اسکوات سریع بدون پرش.
تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کتل بل سوئینگ · دستگاه: دوچرخه ثابت اینتروال · خانگی: اسکوات سریع

پل باسن

Glute Bridge | عضلات هدف: سرینی

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: بدون تجهیزات

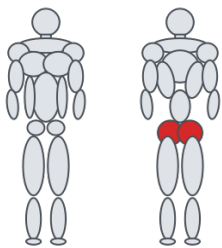


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. شانه-لگن-زانو در یک خط
۲. فشار با پاشنه
۳. بدون قوس کمر

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پشت دراز بکشید، زانو خم، پاشنه نزدیک باسن.
۲. دست‌ها کنار بدن.
۳. با فشار پاشنه، لگن را بالا ببرید تا شانه-لگن-زانو یک خط شود.
۴. ۲ ثانیه انقباض، آرام پایین.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۳ (وزن بدن - هر جا)	۳ ست	۲۰ تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
--------------------------	------	----------	-----------------------	-------

📌 **نکته:** برای سخت‌تر شدن، یک پا را بالا نگه دارید (تک‌پا) یا کش دور زانو ببندازید و زانوهای را بیرون فشار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: هیپ تراست هالتر · دستگاه: هیپ تراست دستگاه · خانگی: پل تک‌پا

اشتباه رایج X / فرم صحیح ✓

❌ بالا بردن بیش از حد و قوس کمر	✓ توقف در خط صاف
❌ فشار با پنجه پا	✓ فشار با پاشنه

دپ روی نیمکت

Bench Dip | عضلات هدف: پشت بازو

سطح دشواری: ★★★★★

تجهیزات: نیمکت / صندلی

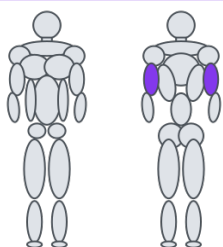


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



جلو پشت

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ تا بازوی موازی زمین
- ۲ باسن نزدیک نیمکت
- ۳ دست‌ها لبه نیمکت

روش اجرا قدم به قدم

۱. لبه نیمکت را پشت سر بگیرید، پاها جلو.
۲. با خم کردن آرنج بدن را پایین ببرید تا بازو موازی زمین.
۳. با پشت بازو بالا بیایید.
۴. باسن نزدیک نیمکت بماند.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۳ (وزن بدن - هر جا)	۳ ست	۱۲ تکرار	⌚ ۴۵ ثانیه	RPE ۸
--------------------------	------	----------	------------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

✗ پایین رفتن بیش از حد (فشار شانه)	✓ بازو تا موازی زمین
✗ دور شدن باسن از نیمکت	✓ باسن چسبیده به لبه

📌 نکته: برای سخت‌تر کردن پاها را روی نیمکت دوم بگذارید یا وزنه روی ران قرار دهید.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پشت بازو کیک‌بک · دستگاه: دپ دستگاه · خانگی: دپ روی صندلی / شنا الماسی

کوهنورد (Mountain Climber)

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

فلکسور ران

شکم و مرکز

عضلات هدف: | Mountain Climber

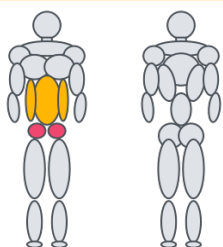


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

- ۱ زانو به سمت سینه
- ۲ باسن پایین، بدن صاف
- ۳ دست زیر شانه

روش اجرا قدم به قدم

۱. وضعیت شنا، دست‌ها زیر شانه.
۲. یک زانو را به سمت سینه بیاورید.
۳. سریع پاها را جابه‌جا کنید.
۴. باسن پایین و بدن صاف.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۳ (وزن بدن - هر جا)	۳ ست	۳۰ ثانیه تکرار	🕒 سوپرست با حرکت بعدی	RPE ۸
--------------------------	------	----------------	-----------------------	-------

اشتباه رایج ✗ / فرم صحیح ✓

✗ بالا رفتن باسن	✓ بدن در خط پلانک
✗ پایین افتادن سر	✓ نگاه به زمین جلوی دست‌ها

📌 نکته: برای ۳۰ HIIT: ۳۰ ثانیه کار / ۳۰ ثانیه استراحت × ۶ راند.
 تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. تمپو: ۲ ثانیه
 بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.
 جایگزین‌ها: وزنه آزاد: کوهنورد با دستگیره · دستگاه: دوچرخه ثابت ·
 خانگی: کوهنورد آهسته

پلانک پهلو

Side Plank | عضلات هدف: شکم و مرکز

سطح دشواری: ★★☆☆

تجهیزات: بدون تجهیزات

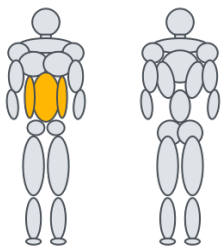


۲. وضعیت پایان - سپس به آرامی به وضعیت شروع برگردید



۱. وضعیت شروع

عضلات درگیر



پشت جلو

نکات کلیدی فرم - به این‌ها دقت کنید

۱. لگن بالا در خط بدن
۲. آرنج زیر شانه
۳. پاها روی هم

روش اجرا قدم به قدم

۱. به پهلو، ساعد روی زمین، آرنج زیر شانه.
۲. پاها روی هم، لگن را بالا ببرید تا بدن خط صاف شود.
۳. ۲۰ تا ۴۵ ثانیه نگه دارید.
۴. طرف دیگر.

در این برنامه چقدر انجام دهید

جلسه ۳ (وزن بدن - هر جا)	۳ ست	۲۰ ثانیه هر طرف تکرار	🕒 ۴۵ ثانیه	RPE ۸
--------------------------	------	-----------------------	------------	-------

اشتباه رایج / فرم صحیح ✓

❌ افتادن لگن	✅ لگن بالا و در خط بدن
❌ چرخش تنه به جلو	✅ سینه رو به جلو، بدن در یک صفحه

📌 **نکته:** عضلات مورب و ثبات‌دهنده ستون فقرات را تقویت می‌کند؛ برای پیشگیری از کمردرد عالی است.

تنفس: در بخش سخت حرکت بازدم، در برگشت دم. **تمپو:** ۲ ثانیه بخش کنترلی (منفی)، ۱ ثانیه بخش قدرتی.

جایگزین‌ها: وزنه آزاد: پلانک پهلو با وزنه · دستگاه: پالوف پرس · خانگی: پلانک پهلو روی زانو