

عام و عضله

همه آنچه که برای تغییر نیاز داری!



چربی سوزی



مکمل



تغذیه



حجم



گراس فیت



تمرین



ریگاوری

هفته تمرین با دمبل در خانه

ساخت و توسعه عضلات با حرکات فانکشنال فقط با یک جفت دمبل در خانه

مشخصات تمرین با دمبل در خانه:

تعداد جلسات: ۳ جلسه در هفته
زمان تمرین: ۳۰ الی ۴۵ دقیقه
تجهیزات: یک جفت دمبل، وزن بدن
جنسیت: آقایان و بانوان

هدف اصلی: ساخت عضله
نوع تمرین: چندگانه (ترکیبی)
سطح تمرین: متوسط و پیشرفته
مدت برنامه تمرین: ۶ هفته

برنامه تمرینی پیش رو بر پایه اجرا حرکات ترکیبی با به کارگیری تعداد زیادی از گروه‌های عضلانی در یک‌زمان برنامه ریزی شده است. از مزیت‌های این برنامه می‌توان به ایجاد هماهنگی عصب و عضله، به کارگیری سیستم قلبی و افزایش هماهنگی اشاره کرد که تجربه تمامی این چالش‌ها تنها در یک جلسه و با یک جفت دمبل امکان‌پذیر است. [لینک مقاله:](https://elmoazole.ir/home-workout/men/-6weeks-of-dumbbell-exercise-program-at-home/)

<https://elmoazole.ir/home-workout/men/-6weeks-of-dumbbell-exercise-program-at-home/>

حرکات و برنامه تمرینی روز اول

حرکت	ست	تکرار	استراحت
سوئینگ با دمبل / Dumbbell swing	۳	۱۰	۶۰"
اسکوات از بالای سر / Overhead squat	۳	۱۰	۶۰"
لانچ پهلو / Side lunge	۳	۸	۶۰"
دمبل تک خم / Press-up renegade row	۳	۸	۶۰"
زیرشکم دمبل / Leg raise	۳	۱۰	۶۰"



حرکات و برنامه تمرینی روز دوم

حرکت	ست	تکرار	استراحت
پرس دمبل قدرتی / Power snatch	۳	۱۰	۶۰"
اسکوات پرس / Squat press	۳	۱۰	۶۰"
اسکوات پرشی / Jump squat	۳	۸	۶۰"
آسیاب / Windmill	۲	۱۰	۶۰"
غلطک دمبل / Roll-out	۳	۱۰	۶۰"



علم و عضله

همه آنچه که برای تغییر نیاز داری!



چربی سوزی



مکمل



تغذیه



حجم



کراس فیت



تمرین



ریکاوری

حرکات و برنامه تمرینی روز سوم

حرکت	ست	تکرار	استراحت
پرس تک ضرب / Back of steel	۳	۱۰	۶۰"
ددلیفت تک پا / Romanian deadlift	۲	۱۰	۶۰"
اسکوات تک پا / One-leg squat	۲	۸-۶	۶۰"
هیزم شکن / Woodchop lunge	۳	۸	۶۰"
برخواستن ترکی از زمین / Turkish get-up	۲	۶	۶۰"

از انجام حرکات کششی بعد از هر جلسه تمرین غافل نشوید. ۵ دقیقه بعد از تمرینات روزانه خود را به حرکات کششی و عمل سرد کردن اختصاص دهید تا هرچه سریعتر ریکاوری عضلات آغاز شود.

اگر با نحوه اجرای صحیح حرکت آشنایی ندارید، می توانید به صفحه این مقاله در وب [سایت علم و عضله](#) مراجعه کنید.



آسیاب



غلطک دمبل



پرس تک ضرب



ددلیفت تک پا



اسکوات تک پا



هیزم شکن



برخواستن ترکی از زمین

یادداشت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....