

# برنامه چهار هفته ای تفکیک عضلانی



## برنامه ویژه تابستان

با برنامه چهار هفته ای پیش رو می توانید به تفکیک عضلانی چشمگیری دست یابید و نگاه دیگران را به عضلات تان خیره کنید!

این مسئله پیچیده ای نیست. اگر می خواهید لایه از چربی را از بدن خود حذف کنید و نتیجه کار سختی که در طول ماه های اخیر در باشگاه انجام داده اید را نمایان کنید، نیازی به رژیم سالم و البته کمی تمرین سخت دارید. لازم است تمرین شما از طریق ترکیب وزنه های سنگین، حجم بالایی تمرین و شدت زیاد در جهت سوزاندن مقدار کالری بیشتری تنظیم شود و اینها دقیقاً چیزهایی است که در این برنامه در کنار هم قرار داده ایم؛ حمله ای همه جانبه. هفته اول برنامه با یک روز سخت شروع می شود با تمام توان. در تمام این جلسه از هالتر استفاده خواهید کرد. البته اشتباه نکنید، تمرکز برنامه روی افزایش قدرت نیست، هر چند اگر دقیقاً آنرا اجرا کنید و تغذیه خوبی هم داشته باشید، زمانی که این جلسه را در هفته چهارم تکرار می کنید، متوجه خواهید شد در مقدار وزنه های کاربردی هم پیشرفت کرده اید و اگر در حالی که تحت رژیم هستید در اجرای این برنامه پیشرفت داشته اید، معنایش این است که ظاهر شما هم پیشرفت کرده است. ولی اگر متوجه شوید که در اجرای برنامه ضعیف تر شده اید، نشانه این است که قدم یا قدم های اشتباهی برداشته اید، مثلاً رژیم تان مناسب نیست یا به استراحت و ریکاوری بدن تان به اندازه کافی اهمیت نداده اید.

در جلسات دیگر، عناصری از بدنسازی و کراس فیت را با هم ترکیب کرده ایم. بسیاری از کسانی که از الگوهای کلاسیک تقسیم بندی بخش های مختلف بدن استفاده می کنند شاید بطور معمول از این عناصر طفره بروند. آنها خواهند گفت نمی خواهند حرکاتی مثل «تماس پنجه ها با میله» یا «اسکوات + پرس سرشانه با هالتر را اجرا کنند و خواهند پرسید که: «آیا می توانم آنها را با حرکات دیگری جایگزین کنم؟» بله – اگر واقعاً نمی توانید آنها را اجرا کنید. ولی توصیه می کنم حداقل در ابتدای شروع برنامه تمام حرکاتی که در اختیارتان گذاشته ایم را تجربه کنید. اگر نتوانستید هر کدام را اجرا کنید، آن وقت می توانید آنها را آسان تر کنید، از مقدار بار حرکت بکاهید یا اینکه تکرارهای کمتری اجرا کنید، ولی اگر بخواهید از هر حرکتی که برایتان دشوار است شانه خالی کنید و با حرکات آسان تر جایگزین کنید، آن وقت نباید انتظار کسب نتایج خوبی داشته باشید.

هرچند که بدتر از آن هم ممکن است، به عبارتی اگر حرکات سخت برنامه را با حرکات آسانتر جایگزین کنید، شاید باز هم مقدار کالری مشابهی بسوزانید، ولی در عوض حجم عضلات تان کاسته می شود، قدرت تان کاهش می یابد و در واقع به نسخه کوچکتري از خودتان بدل خواهید شد، بنابراین از کم کاری پرهیز کنید. اگر راه بهتری برای تفکیک شدن سریع عضلات تان سراغ دارید پس اساساً نیازی به مطالعه این کتاب ندارید. همین قدر کافی است یادآوری کنیم ستارگان مطرحی مثل برد پیت، کریس پرت و کریس همسورت برای آماده شدن سریع بدنشان برای ایفای نقش در فیلم ها، نسخه ای از همین برنامه را مورد استفاده قرار می دهند. پس شما هم اگر هدف جدی دارید، توان

اجرای این برنامه را خواهید داشت و در پایان برنامه می توانید به بهترین ظاهر بدن تمام عمر خود دست یابید.

### هفته اول

**شنبه:** پس از حدود 5 ست یا 10 دقیقه می توانید در هر حرکت سراغ حداکثر وزنه مورد نظرتان بروید. یادتان باشد که این یک جلسه تمرین است نه یک رقابت پاورلیفتینگ، بنابراین اینکه کمی انرژی در بدن تان باقی بماند، بلامانع است، در عین حال باید تلاش کنید تا در این روز بیشترین تلاش خود را در اجرای حرکات به کار بگیرید.

تکرارها	حرکت
1 تکرار بیشینه	اسکوات با هالتر
1 تکرار بیشینه	پرس سرشانه با هالتر
1 تکرار بیشینه	ددلیفت
1 تکرار بیشینه	پرس سینه با هالتر
تا ناتوانی	بارفیکس

**یک شنبه:** پس از اجرای دراز و نشست، چند ست گرم کردنی اسنچ تک دست اجرا کنید تا رسیدن به وزنه ای که بتوانید به راحتی 10 تکرار انجام دهید. از این وزنه برای باقیمانده تمرین این روز استفاده کنید.

تکرارها	حرکت
مجموعاً 100 تکرار	دراز و نشست
	این چرخه را برای چهار بار اجرا کنید:
تکرارها	حرکت
8، 12، 16، 20	لیفت یک ضرب تک دست با دمبل
8، 12، 16، 20	بارپی

### دوشنبه: تمرین هوازی

برای 30 دقیقه بدوید. روی دوچرخه رکاب بزنید یا با دستگاه روئینگ پارو بزنید (دویدن و رکاب زدن را می‌توانید در فضای باز انجام دهید یا روی تردمیل و دوچرخه ثابت در باشگاه). شدت تمرین شما باید در حدی باشد که ضربان قلب تان در هر دقیقه به 180 تپش منهای سن تان برسد. (مثلاً اگر 25 سال سن دارید. ضربان قلب تان باید به 155 تپش برسد (180 / 25)).

### سه شنبه: استرحت

چهارشنبه: هر چند راند از این سه حرکت را که می‌توانید در 20 دقیقه انجام دهید.

تکرارها	حرکت
5	بارفیکس
10	شنا سوئدی
15	اسکوات با وزن بدن

### پنجشنبه: تمرین هوازی

برای 35 دقیقه بدوید. روی دوچرخه رکاب بزنید یا با دستگاه روئینگ پارو بزنید. شدت تمرین شما باید در حدی باشد که ضربان قلب تان در هر دقیقه به 180 تپش منهای سن تان برسد.

جمعه: استراحت یا تمرین هوازی سبکی که مورد علاقه تان است.

### هفته دوم

**شنبه:** در این روز از تکنیک سوپرست استفاده خواهید کرد. اجرای سوپرست به این نحو است که یک ست از دو حرکت را بدون وقفه اجرا می کنید، سپس اجازه دارید استراحت کنید و ست های بعدی را به همین نحو ادامه دهید.

تکرار	ست	حرکت
<b>سوپرست شامل:</b>		
10	5	قفسه سینه با دمبل
10	5	پرس سینه با هالتر
15	3	شنا دست جمع
<b>سوپرست شامل:</b>		
10	5	نشر طرفین با دمبل
5	5	پرس سرشانه با هالتر
15	3	پارویی عمودی با هالتر

**یک شنبه:** تمام حرکات را با ست های عادی انجام دهید، ولی استراحت بین هر ست را در حداقل ممکن حفظ کنید.

تکرار	ست	حرکت
<b>سوپرست شامل:</b>		
10	3	لانچ راه رفتنی با هالتر
4	5	اسکوات با هالتر
15	3	ساق پا ایستاده
5	5	ددلیفت
15	3	پارویی با دمبل

**دوشنبه: استراحت**

**سه شنبه:** حرکات پیش رو را برای یک بار، بصورت پی در پی اجرا کنید.

تکرارها	حرکت
25	بارفیکس
25	اسکوات + پرس سرشانه با دمبل
25	تماس پنجه ها با میله
25	شنا سوئدی جهشی
25	تاب دادن کتل بل
25	پرس پرتابی سرشانه
25	بارپی
25	ددلیفت سومی و پارویی عمودی با هالتر
25	پرش روی سکو (با ارتفاع 60 سانتیمتر)

**چهارشنبه: تمرین هوازی**

برای 40 دقیقه بدوید، روی دوچرخه رکاب بزنید. شدت تمرین شما باید در حدی باشد که ضربان قلب تان در هر دقیقه به 180 تپش منهای سن تان برسد.

**پنجشنبه:** در این روز باز هم از تکنیک سوپرست استفاده خواهید کرد.

تکرار	ست	حرکت
10	5	پشت بازو تک دمبل خم با دمبل
5	5	پارالل
5	5	شنا دست جمع
5	5	سوپرست شامل:
10	5	جلوبازو با دمبل
5	5	بارفیکس دست برعکس
15	3	جلوبازو با هالتر

**جمعه:** استراحت یا تمرین هوازی سبکی که مورد علاقه تان است.

### هفته سوم

**شنبه:** ابتدا باید سوپرستی طولانی را برای سینه و پشت را اجرا کنید و پس از آن سراغ چرخه ای شامل سه حرکت بروید و در طول شش دقیقه هر چند راند از این چرخه را که می توانید اجرا کنید.

تکرار	ست	حرکت
<b>سوپرست شامل:</b>		
10	10	پرس سینه با دمبل
10	10	زیربغل پارویی با دمبل
<b>چرخه سه حرکتی شامل:</b>		
تکرار	ست	حرکت
7		پاورکلین با وزنه 40 کیلویی (لیفت دو ضرب وزنه برداری تا سرشانه)
7		پرش روی سکو (با ارتفاع 60 سانتیمتر)
7		تماس پنجه ها با میله

**یکشنبه:** حرکات این روز را بصورت استاندارد و مستقیم اجرا کنید. برای دراز و نشست هر چند ست که لازم است صرف کنید برای اینکه به 100 تکرار برسید. البته هر چه آمادگی شما بیشتر باشد در ست‌های کمتری می توانید به این عدد دست یابید.

تکرار	ست	حرکت
10	10	اسکوات با وزن بدن
10	5	لانچ راه رفتنی با دمبل
15	4	ساق پا نشسته
100	-	دراز و نشست

دوشنبه: تمرین هوازی

برای 45 دقیقه بدوید، روی دوچرخه رکاب بزنید یا با دستگاه روئینگ پارو بزنید. شدت تمرین شما باید در حدی باشد که ضربان قلب تان در هر دقیقه به 180 تپش منهای سن تان برسد.

سه شنبه: استراحت

چهارشنبه: تمام حرکات را برای سه ست اجرا کنید تا رسیدن به ناتوانی، بین هر ست سه دقیقه استراحت کنید.

حرکت	ست	تکرار
پارالل	3	تا ناتوانی
شنای دست جمع	3	تا ناتوانی
پشت بازو تک خم دمبل	3	تا ناتوانی
جلوبازو با هالتر	3	تا ناتوانی
جلوبازو با هالتر 21 تکراری	3	تا ناتوانی
جلوبازو دست برعکس	3	تا ناتوانی

پنجشنبه: در هر ست از حرکات پیش رو به ترتیب 21، 15، و 9 تکرار انجام دهید. دو حرکت را به تناوب اجرا کنید.

حرکت	ست	تکرار
پارالل	3	21، 15، 9
شنای دست جمع	3	21، 15، 9

جمعه: استراحت یا تمرین هوازی سبکی که مورد علاقه تان است.



## هفته چهارم

**شنبه:** (تکرار برنامه شنبه هفته اول) پس از حدود 5 ست گرم کردنی یا ده دقیقه، می توانید در هر حرکت سراغ حداکثر وزنه مورد نظرتان بروید.

تکرارها	حرکت
1 تکرار بیشینه	اسکوات با هالتر
1 تکرار بیشینه	پرس سرشانه با هالتر
1 تکرار بیشینه	ددلیفت
1 تکرار بیشینه	پرس سینه با هالتر
تا ناتوانی	بارفیکس

**یکشنبه:** استراحت

**دوشنبه:** حرکات پیش رو را برای یک مرتبه اجرا کنید، با حداقل استراحت بین هر حرکت.

تکرارها	حرکت
50	بارفیکس
50	اسکوات + پرس سرشانه با میله هالتر 20 کیلویی
50	تماس پنجه ها با میله
50	شنا سوئدی
50	تاب دادن کتل بل
50	پرس پرتابی سرشانه (با میله هالتر 20 کیلویی)
50	بارپی
50	ددلیفت سومو و پارویی عمودی با هالتر
50	پرش روی سکو (با ارتفاع 60 سانتیمتر)

سه شنبه: استراحت

**چهارشنبه:** چرخه پیش رو را برای 10 راند اجرا کنید. در حرکت بارفیکس در هر راند يك تکرار بیشتر انجام دهید (از 1 تکرار به سمت 10 تکرار) و در اسکوات با وزن بدن در هر راند يك تکرار کمتر اجرا کنید (از 10 تکرار به سمت 1 تکرار).

تکرارها	حرکت
1-10	بارفیکس
10-1	اسکوات با وزن بدن

پنجشنبه: تمرین هوازی

برای 50 دقیقه بدوید. روی دوچرخه رکاب بزنید یا با دستگاه روئینگ پارو بزنید. شدت تمرین شما باید در حدی باشد که ضربان قلب تان در هر دقیقه به 180 تپش منهای سن تان برسد.

**جمعه:** در مدت 20 دقیقه، هر چند راند از این چرخه را که می توانید انجام دهید.

تکرارها	حرکت
5	بارفیکس
10	شنا سوئدی
15	اسکوات با وزن بدن

**نکاتی در مورد حرکات مورد استفاده در تمرینات تابستانه**

**دلدلیفت:** بصورت متضاد میله را بگیرید (يك دست از رو و دست دیگر از زیر) و توقف نکنید تا ایستادن کامل. همزمان با سنگین تر شدن وزن، اطمینان یابید که از فرم صحیح اجرا فاصله نگیرید و قوس طبیعی پشت را در طول حرکت حفظ کنید.

**اسکوات با وزن بدن:** در هر تکرار نشست کاملی داشته باشید، تا ران پایتان به پایین تر از راستای موازی با زمین برسد. حرکت را بصورت انفجاری انجام دهید.

**دراز و نشن:** پاهای خود را زیر تکیه گاه محکمی قرار دهید مثلاً زیر دسته های یک جفت دمبل سنگین. تکرارها را در دامنه کامل اجرا کنید.

**بارفیکس:** در این برنامه توصیه می شود بارفیکس را با تکرارهای سریع انجام دهید. «اجرای محکم بارفیکس، راه ارزشمندی برای ساختن عضلات لاتیسموس است. ولی در این برنامه اجازه دارید تکرارها را با تاب دادن بدن و بصورت انفجاری انجام دهید، چون از این طریق می توانید تکرارهای بیشتری اجرا کنید و کالری خیلی بیشتری بسوزانید.»

**تماس پنجه ها با میله:** از بارفیکس آویزان شوید و پاهای خود را به عقب متمایل کنید برای اینکه تنه و پاها در یک راستا قرار گیرد. پاها را بصورت انفجاری و همزمان به جلو تاب دهید و با انقباض شکم بالا بیاورید. هر تکرار با تماس پنجه ها با میله بارفیکس کامل می شود. همزمان با بازگشت پاها به پایین، بدن خود را قوس دهید برای اینکه قبل از شروع تکرار بعدی، بدنتان صاف شود.

**پرس سینه با هالتر:** همزمان با شروع حرکت، تریز را به نیمکت فشارید و شانه ها را به سمت هم منقبض کنید. این ثبات بالایی را برای اجرای پرس ایجاد می کند. کف پاها را روی زمین حفظ کنید و میله را با فاصله بیش از عرض شانه بگیرید.

**لانچ راه رفتنی:** بالا تنه خود را در راستای عمود حفظ کنید و زانوی پشتی خود را در هر تکرار به زمین نزدیک کنید. از آنجایی که لانچ را در برنامه ای در نظر گرفته ایم که ستهای آن بصورت استاندارد برای 10 تکرار اجرا می شود و بخشی از تمرینات دایره وار نیست، از حداکثر وزنه ای که می توانید استفاده کنید. اگر بطور معمول برای یک ست 10 تکراری خود 30 ثانیه صرف می کنید، سعی کنید با اجرای آرام تر زمان اجرا را به 50 ثانیه برسانید و ببینید چه حسی دارد!

**اسکوات + پرس سرشانه با هالتر (یا دمبل):** این حرکت در واقع ترکیب اسکوات از جلو و پرس سرشانه است و باید پس از رسیدن به بخش بالایی دامنه حرکت در اسکوات از جلو با انتقال نیرو از پاها، هالتر (یا دمبل) را به بالای سر پرس کنید. در مقابل در پوش پرس، در تمام طول ست در حالت ایستاده هستید و تنها در هر تکرار با کمی خم کردن زانوها، از ضربه زدن پاها برای پرس کردن وزنه به سمت بالا استفاده می کنید.

**پارالل:** تلاش کنید در هر تکرار تا حدی پایین روید که بازوهای شما با زمین موازی شود. می توانید کمی به جلو متمایل شوید برای تأکید بیشتر بر سینه ها، یا اینکه بطور کامل در راستای عمود باقی بمانید برای تأکید بیشتر بر پشت بازوها.

**زیربغل پارویی با دمبل:** حرکت را با انقباض کتف به سمت بالا و عقب شروع کنید. همزمان با کشیدن وزنه به سمت سینه، پشت خود را صاف حفظ کنید؛ تلاش کنید همزمان با کشیدن وزنه چرخشی در بالاتنه شما ایجاد نشود.

**شنای دست جمع:** در موقعیت شنا سوئدی قرار بگیرید، دستها را با فاصله کم از هم قرار دهید (با فاصله حدود 10 سانتیمتر). تا نزدیک شدن سینه با زمین پایین روید، سپس با قدرت پشت بازوها، دستها را صاف کنید و بدن را از زمین دور کنید.

**ساق پا نشسته:** اگر دستگاه ساق پا نشسته ندارید، می توانید انتهای نیمکتی بنشینید و پنجه های پایتان را روی لبه صفحات وزنه ای که روی زمین گذاشته اید، قرار دهید. روی پنجه های خود بروید و ساق پای خود را با قدرت منقبض کنید.

**اسکوات:** هالتری را روی پشت خود نگه دارید، طوری که هالتر بین تریز و پشت شانه ها قرار گیرد. پایین روید تا جایی که ران پاهایتان به راستای موازی با زمین برسد. با انتقال نیرو از طریق پاشنه، به سمت بالا و نقطه شروع بازگردید.

**پرش روی سکو:** روبرو سکو بایستید، به حالت اسکوات پایین روید و دستها را عقب ببرید و سپس با تاب دادن دستها به سمت جلو به حالت انفجاری به بالای سکو جهش کنید. همزمان با فرود آمدن روی سکو به نرمی زانوهای خود را خم کنید برای اینکه از ضربه فرود کاسته شود. از پشت به پایین پریده و بلافاصله تکرار بعدی را انجام دهید.

**ددلیفت سومو بعلاوه پارویی عمودی:** روبروی هالتری که مقدار وزنه مناسبی روی آن قرار داده اید با فاصله بیش از عرض شانه بین پاها، بایستید و پنجه ها را متمایل به خارج قرار دهید. به حالت اسکوات بنشینید و هالتر را از رو بگیرید، دستهای شما باید داخل زانو باشد. با حالت انفجاری بایستید

و هالتر را به سمت بالا بکشید. در موقعیت پایانی، میله باید به زیر چانه تان برسد، و آرنجهای شما به سمت بیرون متمایل شوند.

آیا میدانید فقط با چند تغییر اصولی و جدید می توانید در مدت ۳ ماه رشد خیلی عالی در

عضلات خود به وجود بیاورید؟



آیا دوست دارید با کمک قویترین آموزش عضله سازی در مدت ۳ ماه بدنی زیبا و عضلانی بسازید؟

آیا به دنبال راههایی برای رشد خیلی سریع عضلات هستید؟

آیا دوست دارید پاسخ سوالات داغ و مهم تان را در مورد بدنسازی امروز کشف کنید؟

آیا حوصله چندین سال تمرین بی حاصل را ندارید و می خواهید در مدت ۳ ماه بدنی زیبا بسازید؟

خبر خوش این است که همین امروز می توانید شگردهای جالب و حیرت انگیز بدنسازی را یاد بگیرید و خیلی سریع شاهد افزایش حجم عضلات و افزایش قدرت در حد خیلی عالی باشید

بلاخره بعد از ۲ سال انتظار این کتاب الکترونیکی آماده شده است و امروز در اختیار شما قرار گرفته است

جهت توضیحات بیشتر و یا سفارش این کتاب شگفت انگیز بر روی لینک زیر کلیک نمایید

[www.donyayezoleh.com](http://www.donyayezoleh.com)