FITDR

برنامه‌ی ۴ هفته‌ای مبتدی

شروعی اصولی و ایمن برای تمرین با وزن بدن — بدون نیاز به تجهیزات

رایگان

قبل از شروع

این برنامه برای افرادی طراحی شده که بدون سابقه یا با سابقه‌ی کمتر از ۶ ماه تمرین می‌خواهند اصولی شروع کنند. هیچ وسیله‌ی خاصی لازم نیست — فقط وزن بدن خودتان.

⚠️ اگر بیماری قلبی، فشار خون بالا، مشکل مفصلی یا هر بیماری زمینه‌ای دیگری دارید، پیش از شروع با پزشک خود مشورت کنید.

برنامه‌ی هفتگی

۳ جلسه در هفته (مثلاً شنبه، دوشنبه، چهارشنبه) با حداقل یک روز استراحت بین جلسات.

گرم‌کردن (۵ تا ۸ دقیقه، قبل از هر جلسه)

راه‌رفتن سریع یا نرمش سبک در جا + چرخش مفاصل شانه، باسن و مچ پا

حرکات اصلی

حرکت	هفته‌ی ۱ و ۲	هفته‌ی ۳ و ۴	استراحت بین ست
اسکات با وزن بدن	۲ ست × ۱۲ تکرار	۳ ست × ۱۵ تکرار	۶۰ ثانیه
شنا سوئدی (روی زانو در صورت نیاز)	۲ ست × ۸ تکرار	۳ ست × ۱۰ تکرار	۶۰ ثانیه
لانج (هر پا)	۲ ست × ۸ تکرار	۳ ست × ۱۰ تکرار	۶۰ ثانیه
پل باسن (گلوت بریج)	۲ ست × ۱۲ تکرار	۳ ست × ۱۵ تکرار	۴۵ ثانیه
پلانک	۲ ست × ۲۰ ثانیه	۳ ست × ۳۰ ثانیه	۴۵ ثانیه
سوپرمن (تقویت کمر)	۲ ست × ۱۰ تکرار	۳ ست × ۱۲ تکرار	۴۵ ثانیه

سردکردن (۵ دقیقه، بعد از هر جلسه)

کشش ایستای عضلات ران جلو و پشت، ساق پا و کمر، هرکدام ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

در صورت احساس درد تیز یا غیرعادی (نه خستگی طبیعی عضلانی)، حرکت را متوقف کنید.

© FITDR — دکتر حسین سلیمانی، دکتری فیزیولوژی ورزش

fitdr.ir · 09151502605