

# 10 دقیقه تمرین شکم

که در هر مکانی می توانید انجام دهید

**ABS** BEGINNERS  
FAT BURNING

مشاهده کنید



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

ویژه چربی سوزی و عضله سازی شکم

## ۱۰ دقیقه تمرین عضلات شکم

در این برنامه ورزشی برای تقویت عضلات شکم از ۵ حرکت ورزشی استفاده شده است. حرکات ورزشی این برنامه عبارتند از: حرکت دوچرخه، حرکت دراز و نشست زانو خم، حرکت دراز و نشست زانو صاف، حرکت پلانک و حرکت دابل کرانچ.

تمام این حرکات فقط روی بخش مرکزی عضلات شکم تمرکز دارند. خود بخش مرکزی یعنی عضله راست شکمی هم به سه بخش بالایی، میانی و پایینی عضله بخش می شود که در این تمرینات این سه بخش در نظر گرفته شده است. اگر در بین عضلات شکم فقط به فکر رشد و تقویت عضلات راست شکمی هستید، شک نکنید این برنامه بهترین انتخاب است.

**نکته مهم:** هر هفته که شما پیشرفت کردید می توانید ۲۰ درصد به زمان و تعداد حرکات اضافه کنید.



## ۱۰ دقیقه تمرین انفجاری شکم

تصویر حرکت	نام حرکت	تعداد تکرار/زمان	تعداد ست	میزان استراحت (ثانیه)
	۱. دو چرخه با تکیه گاه	۳۰ ثانیه	۳	۴۵ (ثانیه)
	۲. دراز و نشست زانو خم	۱۵	۳	۴۵ (ثانیه)
	۳. دراز و نشست زانو صاف	۱۵	۳	۴۵ (ثانیه)
	پلانک	۱۵ ثانیه	۳	۴۵ (ثانیه)
	دابل کرانچ	۱۵	۳	۶۰ (ثانیه)