

برنامه ورزشی فرم دهی پاها

فقط با تمرین در منزل

FOR SHAPING

Beautiful Legs

TRAINING AT HOME



مشاهده کنید

www.enghebaz.com

ویژه فرم دهی پاها

فرم دهی پاها با تمرین در خانه

در این برنامه ورزشی برای تقویت عضلات پا از ۶ حرکت ورزشی استفاده شده است. حرکات ورزشی این برنامه عبارتند از: حرکت استاتیک لانگز، حرکت اسکوات با صندلی، حرکت پل، حرکت سگ پرنده، کیک بک و حرکت اسکوات ساق.

تمام این حرکات روی عضلات پاهای شما تمرکز دارند. پاها ستون بدن شماست و شما باید برای رشد این عضلات و فرم دهی به آنها تمام تلاشتان را بکنید. این برنامه تمرینی را می توانید با پیاده روی و دویدن ترکیب کنید و بیشترین نتیجه را از آن بگیرید.

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

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

تمرین استراحت تمرین استراحت تمرین استراحت تمرین

برنامه ورزشی فرم دهی پاها | تمرین در خانه

تصویر حرکت	نام حرکت	تعداد تکرار/زمان	تعداد ست	میزان استراحت (ثانیه)
	۱. استاتیک لانگز	۱۰*۱۰ ثانیه	۳	۴۵ (ثانیه)
	۲. اسکوات با صندلی	۱۵	۳	۴۵ (ثانیه)
	۳. حرکت پل	۱۵	۳	۴۵ (ثانیه)
	۴. حرکت سگ پرنده	۱۵	۳	۴۵ (ثانیه)
	۵. کیک بک	۱۵	۳	۴۵ (ثانیه)
	۶. اسکوات ساق	۱۵	۳	۴۵ (ثانیه)

● ۱۰*۱۰ ثانیه یعنی ۱۰ تکرار و هر تکرار ۱۰ ثانیه