برنامه بدنسازی در خانه بدون وسیله (دانلود PDF رایگان + برنامه ۳ روزه)

در دنیای پرمشغله امروز، عدم امکان مراجعه به باشگاه نباید مانعی برای داشتن بدنی سالم و متناسب باشد. **تمرینات بدنسازی در خانه بدون وسیله** که با نام کالیستنیکس (Calisthenics) شناخته می‌شوند، بر استفاده از وزن بدن تمرکز دارند. این تمرینات نه تنها هزینه‌ها و زمان رفت‌وآمد شما را به صفر می‌رسانند، بلکه طبق تحقیقات ورزشی در صورت اجرای اصولی می‌توانند به اندازه تمرین با وزنه در چربی‌سوزی و تقویت عضلات موثر باشند.

📥 **دریافت نسخه کامل فایل PDF برنامه تمرینی**

نسخه قابل چاپ و ذخیره در موبایل شامل تمام جداول و حرکات

دانلود رایگان PDF

بانک حرکات بدنسازی در خانه (تفکیک عضلانی)

برای ساخت یک استایل متوازن و جلوگیری از ناهماهنگی عضلانی، حرکات بدون تجهیزات را به چهار گروه اصلی تقسیم می‌کنیم:

۱. حرکات بالاتنه (سینه، سرشانه و پشت بازو)

- **شنا سوئدی (Push-up):** حرکت مادر برای تقویت عضلات سینه، سرشانه و پشت بازو.
- **شنا شیب‌دار (Incline/Decline):** تغییر زاویه برای هدف قرار دادن بالا یا پایین سینه با استفاده از صندلی.
- **شنا دست‌جمع (Narrow Push-up):** تمرکز مستقیم روی عضلات پشت بازو و خط وسط سینه.
- **دیپ روی صندلی (Dips):** حرکت عالی برای حجم‌دهی به پشت بازو با کمک صندلی یا لبه تخت.

۲. حرکات پایین‌تنه (چهارسر، همسترینگ و باسن)

- **اسکوات با وزن بدن (Squat):** بنیادی‌ترین حرکت برای تقویت عضلات ران و باسن.
- **لانگز (Lunge):** تقویت یک‌طرفه پاها، رفع ناهماهنگی عضلانی و بهبود تعادل.
- **گلوت بریج (Glute Bridge):** تمرکز عالی روی عضلات باسن و همسترینگ بدون فشار به کمر.

۳. حرکات میان‌تنه و چربی‌سوزی (Core & Cardio)

- **پلانک ثابت (Plank):** تقویت عضلات عمقی شکم، فیله کمر و ثبات کلی بدن.
- **کرانچ دوچرخه‌ای (Bicycle Crunch):** درگیر کردن همزمان عضلات راست و مورب شکم.
- **برپی (Burpee):** پرفشارترین حرکت تمام‌بدن برای کالری‌سوزی بالا در زمان کوتاه.

نمونه برنامه تمرینی ۳ روز در هفته (سطح مبتدی تا متوسط)

روز اول: پایین‌تنه (پا و باسن)

نام حرکت	ست × تکرار	نکته کلیدی اجرا
اسکوات با وزن بدن	۳ × ۱۵	ستون فقرات صاف، زانوها در مسیر پنجه پا.
لانگز درجاف	۳ × ۱۲ (هر پا)	گام بلند بردارید، زاویه زانوی جلو ۹۰ درجه.
گلوت بریج	۳ × ۱۵	در بالاترین نقطه ۲ ثانیه باسن را منقبض کنید.
اسکوات پرشی	۳ × ۱۰	فرود نرم روی پنجه پا بدون قفل شدن زانوها.

روز دوم: بالاتنه (سینه، سرشانه و پشت بازو)

نام حرکت	ست × تکرار	نکته کلیدی اجرا
شنا سوئدی استاندارد	۳ × ۱۰ تا ۱۵	بدن در یک خط صاف، پایین رفتن با کنترل.
شنا دست‌جمع	۳ × ۱۰	آرنج‌ها کاملاً نزدیک به تنه نگه داشته شوند.
دیپ روی صندلی	۳ × ۱۲	بدن نزدیک صندلی، پایین رفتن تا زاویه ۹۰ درجه.
پلانک شانه‌ای	۳ × ۳۰ ثانیه	بدون چرخش لگن، دست‌ها به آرامی روی شانه مخالف.

روز سوم: میان‌تنه و چربی‌سوزی (شکم + هوازی)

نام حرکت	ست × تکرار	نکته کلیدی اجرا
پلانک ثابت	۳ × ۴۰ ثانیه	شکم منقبض، بدون ایجاد گودی در کمر.
کرانچ دوچرخه‌ای	۳ × ۱۵ (هر طرف)	حرکت آرام و کنترل‌شده، بدون فشار به گردن.
برپی	۳ × ۱۰	اجرای پیوسته همراه با فرود نرم.
کوه‌نوردی	۳ × ۳۰ ثانیه	زانوها سریع و با کنترل به سمت سینه هدایت شوند.

سوالات متداول (FAQ)

آیا بدون وزنه و تجهیزات هم می‌توان عضله‌سازی کرد؟

بله؛ با تغییر زاویه حرکات، افزایش تعداد تکرارها و کاهش زمان استراحت بین ست‌ها می‌توانید فشار لازم برای عضله‌سازی را ایجاد کنید.

چند روز در هفته باید در خانه تمرین کنیم؟

۳ تا ۴ روز تمرین در هفته ایده‌آل است تا علاوه بر تحریک عضلات، زمان کافی برای ریکاوری وجود داشته باشد.

💡 دریافت برنامه تخصصی در اپلیکیشن فیت‌بار

اگر به دنبال یک برنامه کاملاً شخصی‌سازی‌شده بر اساس شرایط بدنی و اهداف فردی خود هستید، همین حالا اپلیکیشن فیت‌بار را نصب کنید تا مربیان ما برنامه اختصاصی شما را طراحی کنند.