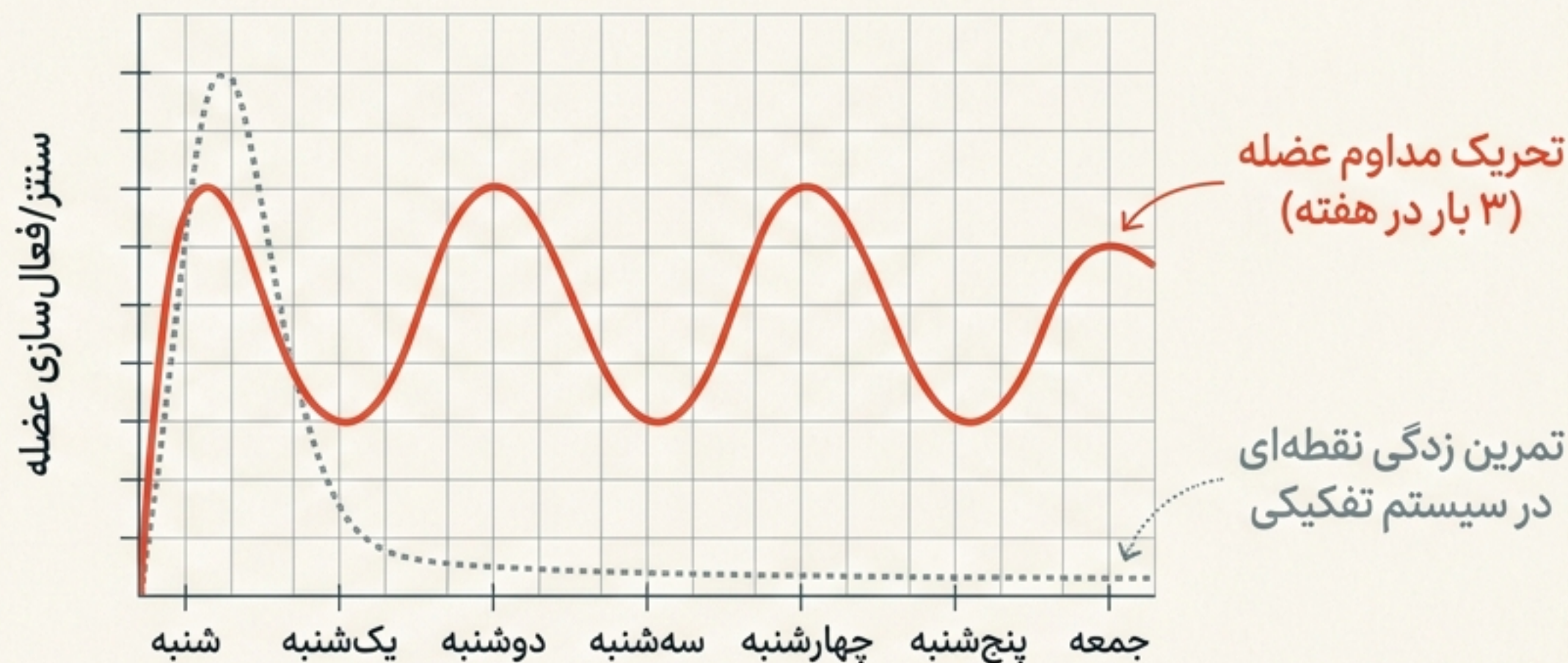


فلسفه فول بادی: تحریک هماهنگ سیستم عضلانی

فول بادی سبکی است که در آن تمام گروه‌های عضلانی اصلی (سینه، پشت، پا، سرشانه و مرکز) در یک جلسه با حرکات چندمفصلی تمرین داده می‌شوند. این روش بهینه‌ترین حالت برای بهبود عملکرد ورزشی است.



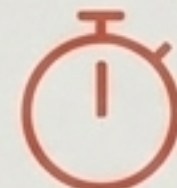
برخلاف برنامه‌های تقسیم‌بندی شده (Split)، تمرکز این روش بر درگیری مداوم تمام عضلات برای بهبود روند پیشرفت است.

بازدهی سرمایه‌گذاری (ROI) در سیستم فول بادی



افزایش قدرت پایه

تمرکز بر حرکات پایه و ترکیبی که باعث تقویت تقودیت هماهنگ قدرت عضلانی می‌گردد.



صرفه‌جویی در زمان

مناسب برای افراد با محدودیت زمانی. تمام عضلات در کمترین جلسات هفتگی تمرین داده می‌شوند.



بهینه‌سازی ریکاوری

تنظیم هوشمندانه فشار تمرین و روزهای استراحت برای جلوگیری از تمرین‌زدگی عضلات.



کاتالیزور چربی‌سوزی

درگیر کردن کل بدن در یک جلسه، مصرف انرژی و کالری‌سوزی را حتی پس از تمرین به شدت افزایش می‌دهد.

ماتریس تشخیص: آیا فول بادی برای شما مناسب است؟

شاخص	فول بادی (Full Body)	سیستم تفکیکی (Split)
هدف	رشد هماهنگ، چربی سوزی، قدرت پایه	تمرکز شدید بر حجم دهی یک عضله خاص
زمان	۲ الی ۳ روز در هفته (ایده آل برای پرمشغله ها)	۴ الی ۶ روز در هفته
سطح تجربه	عالی برای مبتدیان تا نیمه حرفه ای ها	مناسب برای حرفه ای ها با نیاز به حجم تمرین بالا
محدودیت ها	خستگی سیستم عصبی در جلسات طولانی	خطر عدم تقارن در صورت از دست دادن یک جلسه

نتیجه گیری: فول بادی برای اهداف عمومی، چربی سوزی و زمان محدود برنده ی مطلق است؛ اما برای ایزوله کردن شدید عضلات، سیستم تفکیکی برتری دارد.

مثلث طلایی پیشرفت در فول بادی

اضافه بار تدریجی

افزایش تدریجی شدت، تکرار یا وزنه‌ها. بدون این اصل، سیستم فول بادی تنها باعث خستگی می‌شود، نه رشد.

رشد پایدار

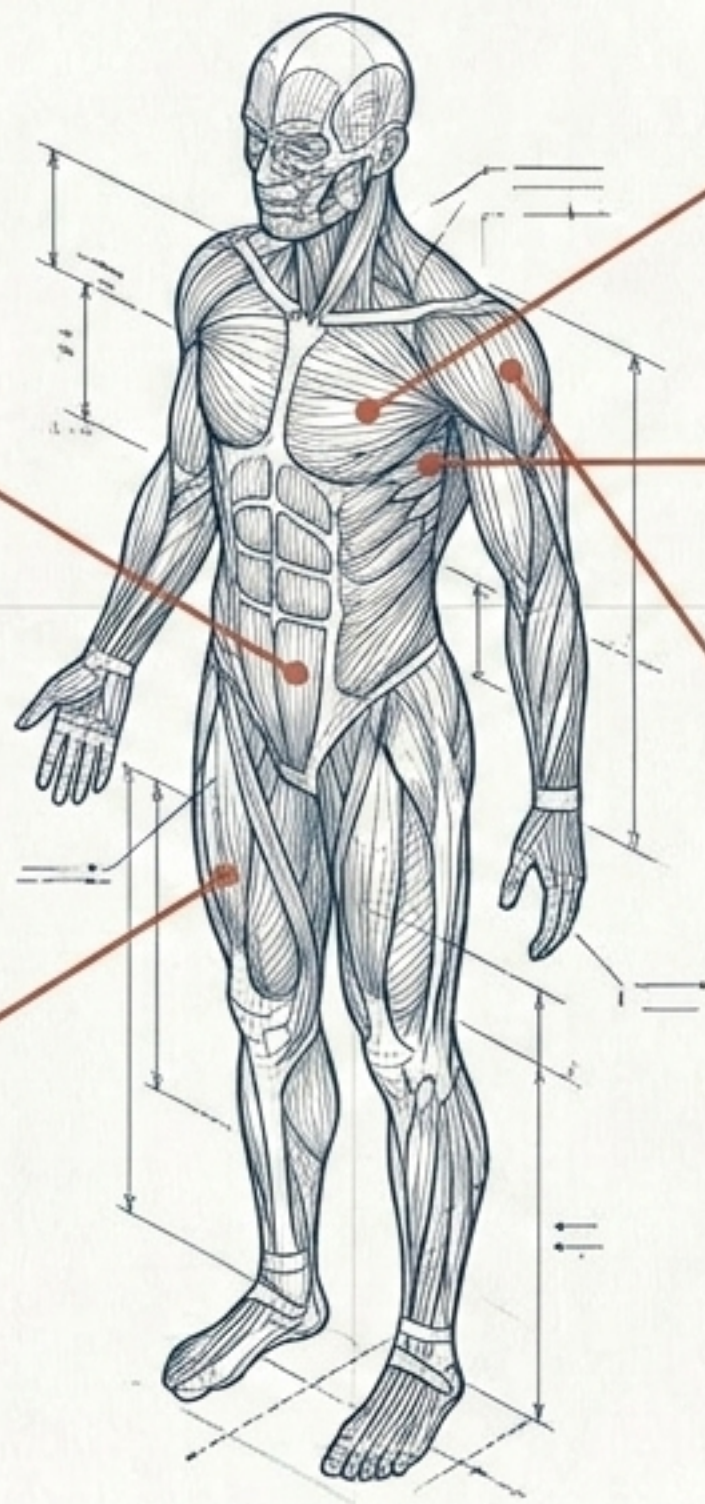
ریکاوری استراتژیک

ایجاد تعادل بین فشار وارد شده به عضلات و فرصت استراحت. بدون استراحت کافی بین جلسات، رشد متوقف می‌شود.

حرکات چندمفصلی

تمرکز روی حرکاتی که چندین عضله را همزمان درگیر می‌کنند (مانند اسکوات و ددلیفت). کیفیت بر کمیت ارجحیت دارد.

نقشه آناتومیک: موتورهای اصلی حرکت



پرس سینه
(فشار افقی: سینه، پشت بازو، سرشانه جلویی)

زیر بغل هالتر خم
(کشش افقی: زیر بغل، بخش میانی پشت، جلو بازو)

پرس سرشانه
(فشار عمودی: سرشانه، پشت بازو، هسته مرکزی)



استعاره بیومکانیک:
حرکات چندمفصلی مانند چرخ دنده‌های بزرگی هستند که عضلات کوچک‌تر را به حرکت درمی‌آورند.

ددلیفت
(زنجیره پشتی: پشت، فیله، باسن، همسترینگ)

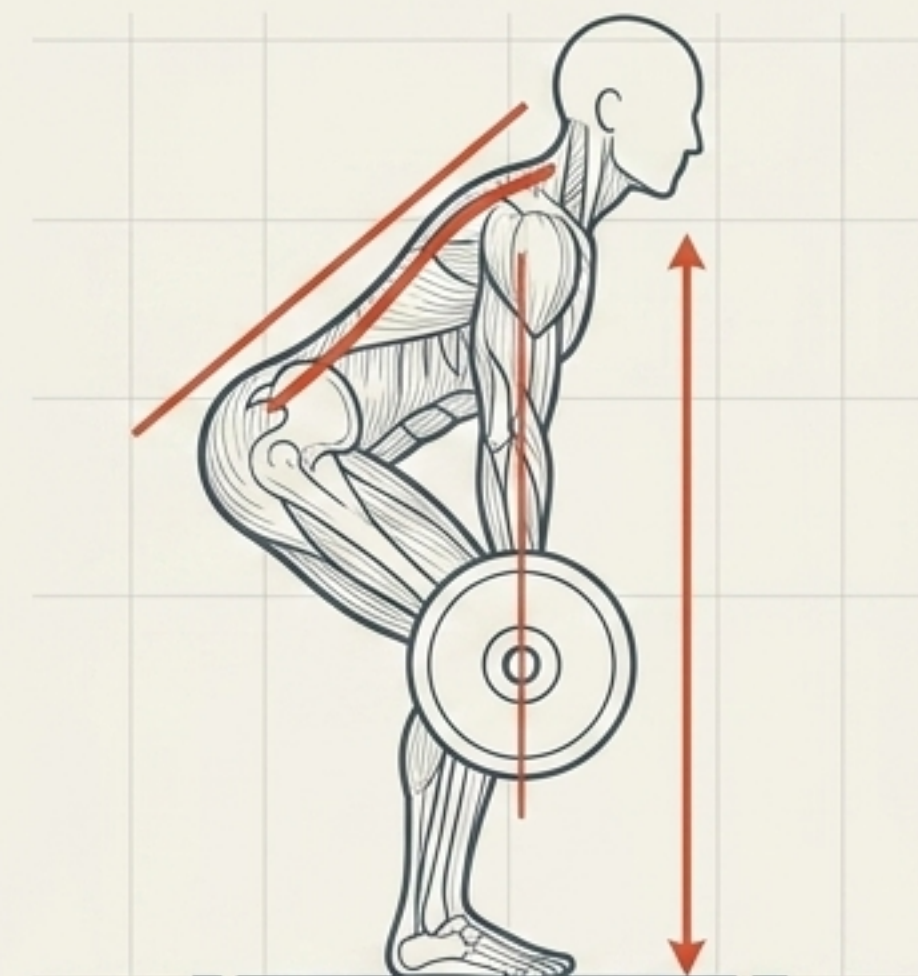
اسکوات
(پایین تنه: چهارسر ران، باسن، هسته مرکزی)

پایه‌های قدرت: مهندسی پایین‌تنه



اسکوات (The Squat)

- **عضلات هدف:** چهارسر ران، باسن و همسترینگ.
- **پروتکل استاندارد:** ۳ تا ۴ ست | ۸ تا ۱۲ تکرار.
- **نکته بیومکانیک:** زانوها و لگن باید کنترل شده حرکت کنند؛ فشار اصلی روی عضلات پا قرار بگیرد و عضلات مرکزی درگیر شوند.

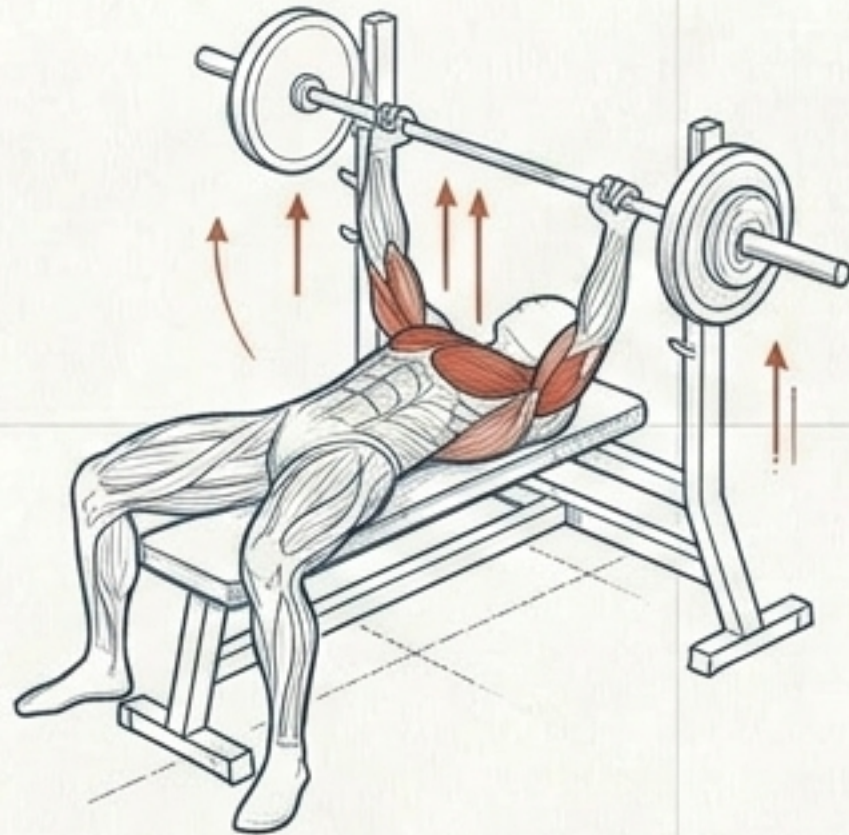


ددلیفت (The Deadlift)

- **عضلات هدف:** پشت، فیله کمر، باسن و همسترینگ.
- **پروتکل استاندارد:** ۳ تا ۴ ست | ۶ تا ۱۰ تکرار.
- **نکته بیومکانیک:** ستون فقرات باید کاملاً صاف باشد. این حرکت سازنده اصلی قدرت زنجیره پشتی بدن است.

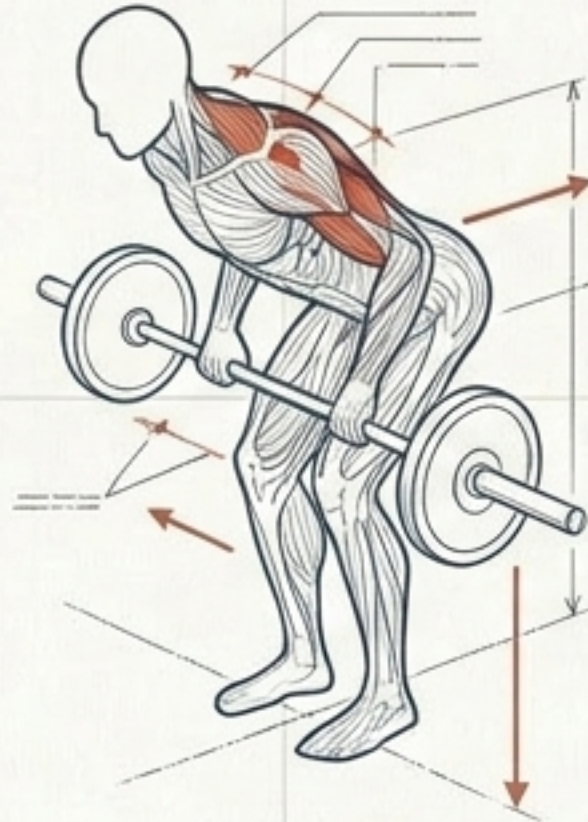
ساختار بالاتنه: دینامیک فشار و کشش

پرس سینه (Horizontal Push)



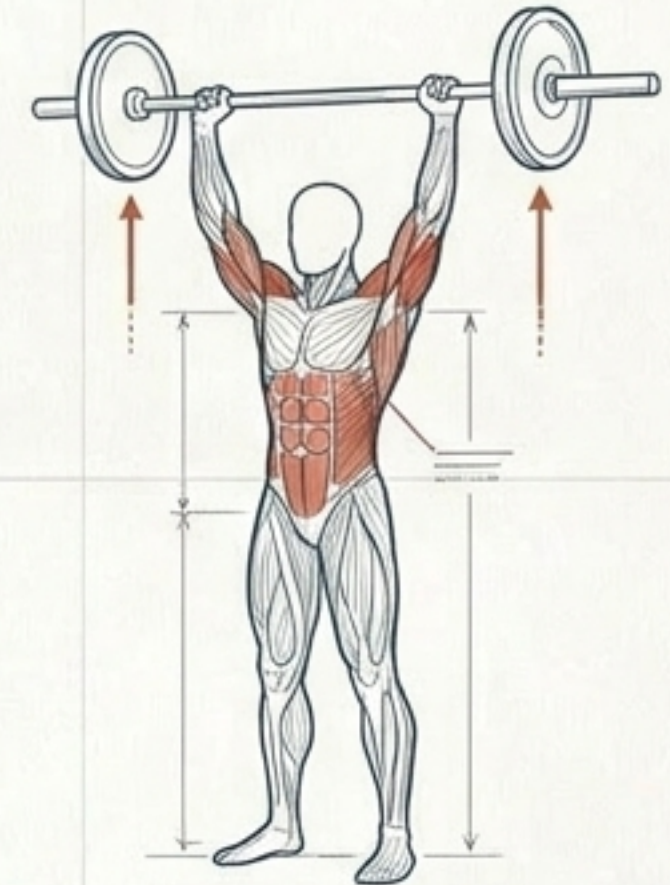
عضلات: سینه، پشت بازو، سرشانه جلویی.
پروتکل: ۳-۴ ست | ۸-۱۲ تکرار.
تکنیک: کتفها ثابت، کنترل وزنه در مسیر پایین، تمرکز روی انقباض سینه.

زیر بغل هالتر خم (Horizontal Pull)



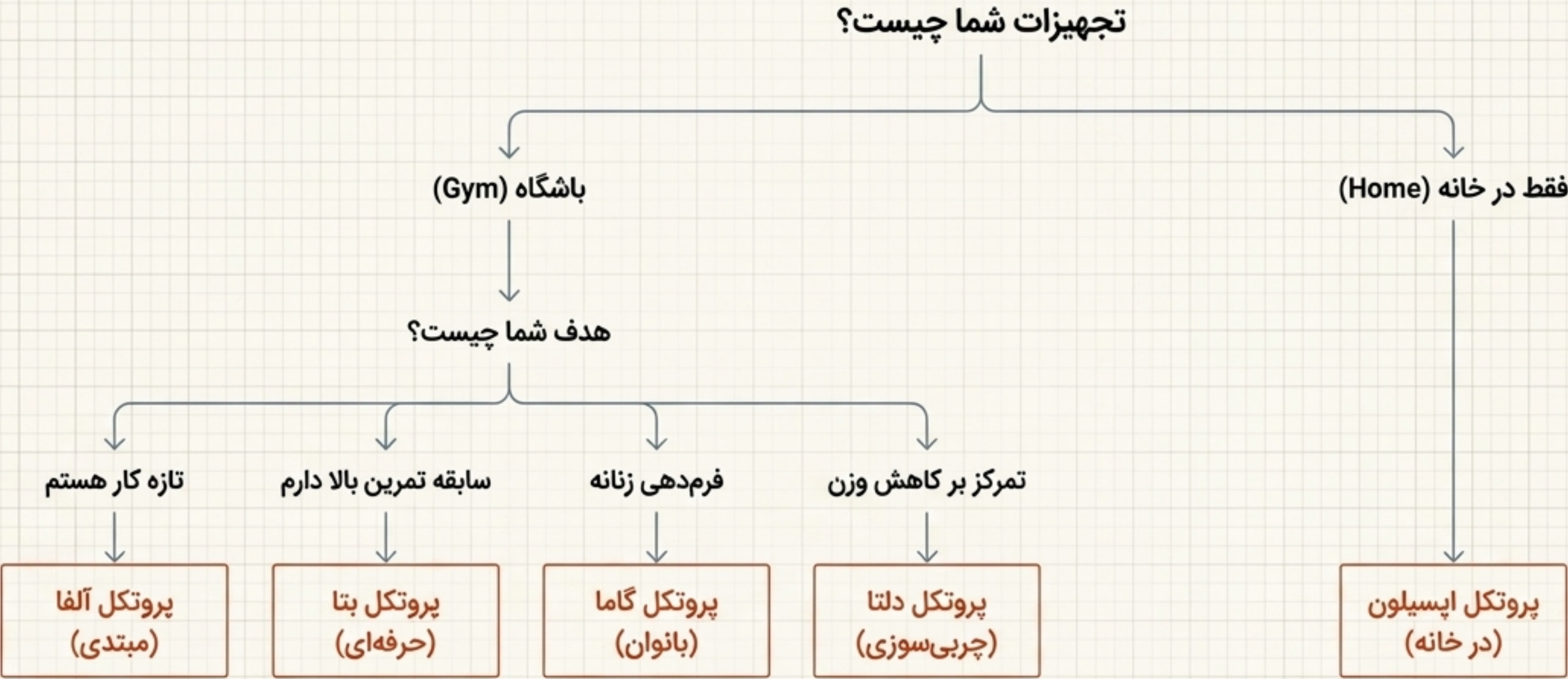
عضلات: زیر بغل، بخش میانی پشت، جلو بازو.
پروتکل: ۳ ست | ۸-۱۲ تکرار.
تکنیک: کمر کاملاً ثابت، کشش هالتر با انقباض عضلات پشت. ایجاد تعادل حیاتی با حرکات فشاری.

پرس سرشانه (Vertical Push)



عضلات: سرشانه، پشت بازو، هسته مرکزی.
پروتکل: ۳ ست | ۸-۱۰ تکرار.
تکنیک: بدن ثابت، جلوگیری از ایجاد فشار اضافی روی کمر هنگام بالابردن وزنه.

مسیر خود را انتخاب کنید (Routing Protocol)



هر پروتکل به دقت برای ایجاد حداکثر سازگاری عضلانی بر اساس سطح و هدف شما مهندسی شده است.

پروتکل آلفا: فاز مبتدی

۲ تا ۳ جلسه در هفته. تمرکز روی یادگیری تکنیک و سازگاری عضلات. ایجاد قدرت پایه با وزنه‌های متوسط.

شنبه (جلسه اول)

اسکوات (۱۰×۳)	پرس سینه (۱۰×۳)	زیر بغل هالتر خم (۱۰×۳)	پرس سرشانه (۱۰×۳)	ددلیفت (۸×۲)
---------------	-----------------	-------------------------	-------------------	--------------

دوشنبه (جلسه دوم)

پرس پا (۱۲×۳)	پرس بالا سینه دمبل (۱۰×۳)	لت سیم کش (۱۲-۱۰×۳)	نشر جانب دمبل (۱۲×۳)	پلانک (۳۰×۳ ثانیه)
---------------	---------------------------	---------------------	----------------------	--------------------

چهارشنبه (جلسه سوم)

لانچ دمبل (۱۰×۳)	پرس سینه دمبل (۱۰×۳)	قایقی سیم کش (۱۲-۱۰×۳)	جلو بازو دمبل (۱۲×۲)	کرانچ شکم (۱۳×۱۵)
------------------	----------------------	------------------------	----------------------	-------------------

پروتکل بتا: فاز حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

افزایش حجم تمرین و شدت برای عضله سازی. نیازمند کنترل دقیق تکنیک و ریکاوری پیشرفته.

شنبه (فشار ترکیبی)

همگی: ۴ ست $\times$ ۶ تا ۱۰ تکرار
اسکوات، پرس سینه هالتر، زیر بغل هالتر خم، پرس سرشانه

دوشنبه (قدرت و کشش)

همگی: ۳ تا ۴ ست $\times$ ۸ تا ۱۲ تکرار
ددلیفت، پرس بالا سینه دمبل، لت سیم کش، لانج دمبل

چهارشنبه (ایزوله و دستگاه)

همگی: ۳ ست $\times$ ۱۰ تا ۱۲ تکرار
پرس پا، دیپ، قایقی سیم کش، نشر جانب، حرکات شکم

پروتکل گاما: فرم دهی و قدرت بانوان

طراحی شده برای افزایش قدرت، بهبود فرم بدنی و درگیری متعادل بالاتنه و پایین تنه با تمرکز ویژه بر هسته مرکزی.

چهارشنبه (جلسه سوم)	دوشنبه (جلسه دوم)	شنبه (جلسه اول)
اسکوات گابلت (۱۲-۱۰×۳)	لانچ دمبل (۱۰×۳)	اسکوات (۱۲×۳)
پرس بالا سینه دمبل (۱۰×۳)	پرس پا (۱۲×۳)	پرس سینه دمبل (۱۰×۳)
زیر بغل دمبل تک دست (۱۰×۳)	قایقی سیم کش (۱۲-۱۰-×۳)	لت سیم کش (۱۲×۳)
پل باسن (۱۵×۳)	نشر جانب دمبل (۱۲×۳)	هیپ تراست (۱۲×۳)
حرکات شکم (۳ ست)	کرانچ شکم (۱۰×۱۵)	پلانک (۳۰×۳ ثانیه)

پروتکل دلتا: تخصصی چربی سوزی

حفظ توده عضلانی در کنار افزایش مصرف انرژی. ترکیب هوشمندانه حرکات مقاومتی با هوازی برای ایجاد کسری کالری.

 پیاده روی تند یا هوازی (۱۵ تا ۲۰ دقیقه)	شنبه اسکوات (۱۲×۳) پرس سینه دمبل (۱۰×۳) لت سیم کش (۱۲×۳) لانج دمبل (۱۰×۳) پلانک (۳×۳۰ ثانیه)
 هوازی سبک (۱۵ تا ۲۰ دقیقه)	دوشنبه ددلیفت رومانیایی (۱۰×۳) پرس پا (۱۲×۳) قایقی سیم کش (۱۲×۳) نشر جانب دمبل (۱۲×۲) کرانچ شکم (۱۵۳)
 تمرین هوازی متناوب (۱۰ تا ۱۵ دقیقه)	چهارشنبه اسکوات جام (۱۲×۳) پرس بالا سینه دمبل (۱۰×۳) زیر بغل دمبل (۱۲×۳) هیپ تراست (۱۲) حرکات شکم (۱۵×۳)

پروتکل اپسیلون: مهندسی تمرین در خانه

درگیر کردن تمام گروه‌های عضلانی بدون نیاز به تجهیزات باشگاهی (تنها با دمبل و وزن بدن).

		روز اول (فول بادی A)
		اسکوات، شنا، زیربغل دمبل، پل باسن و پلانک ۳ ست، ۱۰ تا ۱۵ تکرار
		روز دوم (فول بادی B)
		لانچ، پرس سرشانه، ددلیفت دمبل، جلو بازو و کرانچ ۳ ست، ۸ تا ۱۲ تکرار
		روز سوم (فول بادی C)
		اسکوات گابلت، شنا دست جمع، قایقی دمبل، ساق پا و پلانک بغل ۳ ست، ۱۰ تا ۱۵ تکرار

قانون اجرا: این برنامه هفته‌ای ۳ جلسه با یک روز استراحت اجباری میان جلسات اجرا شود.

ریتم بیولوژیک: تقویم هفتگی و چرخه ریکاوری



موفقیت در سیستم فول بادی به همان اندازه که به بلند کردن وزنه‌ها بستگی دارد، به زمان‌بندی دقیق استراحت وابسته است. کیفیت اجرای حرکات را همیشه بر کمیت آن‌ها مقدم بدانید. تغذیه صحیح سوخت این موتور مهندسی شده است.