

چکلیست اجرایی: ورزش صبحگاهی: 9 حرکت مؤثر برای انرژی و چربی سوزی

منبع: bahareman.com/morning-workout

۱. پروانه (Jumping Jacks) ☐

افزایش سریع ضربان قلب و بهبود گردش خون در کل بدن.
۳۰ ثانیه با ریتم تند و هماهنگی کامل دست و پا انجام دهید.

۲. اسکوات وزن بدن ☐

درگیری عضلات بزرگ پایین تنه و ترشح هورمون های چربی سوز.
۱۵ تکرار با کمر کاملاً صاف و انتقال وزن روی پاشنه ها بزنید.

۳. حرکت کوهنورد ☐

تقویت هسته مرکزی بدن و کالری سوزی انفجاری در زمان کوتاه.
۲۰ تکرار (هر پا ۱۰ بار) زانوها را سریعاً به سمت سینه بکشید.

۴. شنای سوئدی (Push-ups) ☐

توسعه قدرت بالاتنه، سینه ها و بازوها با وزن بدن.
۱۰ تا ۱۵ تکرار با حفظ خط مستقیم از سر تا پاشنه انجام دهید.

۵. لانژ تناوبی (Lunges) ☐

بهبود تعادل، فرم دهی عضلات پا و افزایش استقامت عضلانی.
۱۰ تکرار برای هر پا با زاویه ۹۰ درجه در زانو اجرا کنید.

۶. پلانک ثابت ☐

انقباض ایزومتریک عضلات شکم برای پایداری و فرم دهی میان تنه.
۴۵ ثانیه روی ساعدها ثابت بمانید و شکم را منقبض نگه دارید.

امتیاز من از این چکلیست: از ۶ | تاریخ اجرا: / /

پیشنهاد ویژه: دوره جامع سحرخیزی

برای داشتن انرژی مضاعف در طول روز و اجرای منظم ورزش های صبحگاهی، بیدار شدن اصولی و سحرخیزی اولین قدم است. با این دوره بر خواب و بیداری خود مسلط شوید.

شروع تسلط بر موضوع



امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



تماس و واتساپ: 09963044007 | بله | ایتا | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی