



Fina

WATER IS OUR WORLD

Home workout routines

Physical activity: you should maintain...

1. ROM (range of motion)
2. Muscle tone maintenance
3. Cardiovascular endurance

Go on our Instagram (@fina1908) and train with us ! #finatrainhome

در این طرح پیشنهادی اهداف اجرای تمرینات در هنگامیکه قادر به حضور در استخر نیستیم (دوران
:قرنطینگی) جهت حفظ و نگهداری قابلیتها در این حوزه ها میباشد

حفظ دامنه حرکتی در عضلات و مفاصل

حفظ و ماندگاری انقباض عضلات

حفظ و نگهداری قابلیتهای قلبی عروقی و سیستم هوایی

Training guidelines

- We recommend 4 to 6 sessions per week
- Each session will consist of a warm-up, a muscle tone maintenance block and a cardiovascular endurance block
- Each of the blocks can also be worked separately , however we recommend that if the objective is to maintain shape, you should combine strength and resistance in the same session
- ROM sessions should be done isolated from muscle tone maintenance and cardiovascular endurance, preferably as soon as you get up.
- You can do double sessions (one session in the morning and another in the afternoon with a difference of at least 6 hours). In this case, focus the morning session to the cardiovascular resistance block and the afternoon to the muscle tone maintenance block.
- As you will see, we propose different options according to the material available and your possibilities. All the options are compatible with each other.
- Each of the blocks are presented in routines format, that increase their workload from 1 to 4, so muscle tone maintenance routine 1 should always be combined with the cardiovascular endurance routine 1
- Each routine should be performed twice in a row, so that when you have done them twice you move on to the next one

راه‌نما و دستورالعمل تمرینات هنگام طراحی

-توصیه می‌گردد فعالیت‌های فیزیکی مورد نظر در طی ۴ یا ۶ جلسه در هفته تنظیم و اجرا گردد

-هر جلسه تمرین شامل (گرم کردن بدن-مجموعه تمرینات مقاومتی و انقباض عضلانی-مجموعه تمرینات موثر و محرک سیستم قلبی عروقی و بهبود استقامت) تشکیل می‌گردد

هربخش از این مجموعه ها میتواند بصورت مجزا مورد استفاده قرار گیرد،

با اینحال چنانچه هدف مورد نظر حفظ و نگهداری شکل و فرم بدن ایده ال میباشد،

-توصیه می‌گردد تمرینات قدرتی و مقاومتی (استقامتی) در هر جلسه بخوبی استفاده گردد

،هنگامیکه از خواب بر میخیزید اجرا شود -جلسات تمرینات دامنه حرکتی مفاصل و عضلات ، توصیه می‌گردد ، به تنهایی بدون تداخل با مجموعه تمرینات

-شما میتوانید جلسات تمرین را دوبل کنید، یعنی یک جلسه صبح و یک جلسه عصر با حداقل ۶ ساعت فاصله ریکاوری در نظر گرفت. در این صورت برنامه ،استفاده گردد و بعد از ظهر تاکید بر تمرینات انقباض عضلانی تمرینات صبح تاکید بر تمرینات ظرفیت قلبی و استقامت

-همانطور که در تمرینات مشاهده خواهید کرد ،شناگران امکان انتخاب بر اساس ترکیب متنوع تمرینات ، موقعیت و امکانات که قابلیت سازگاری نیز دارد ، خواهند داشت

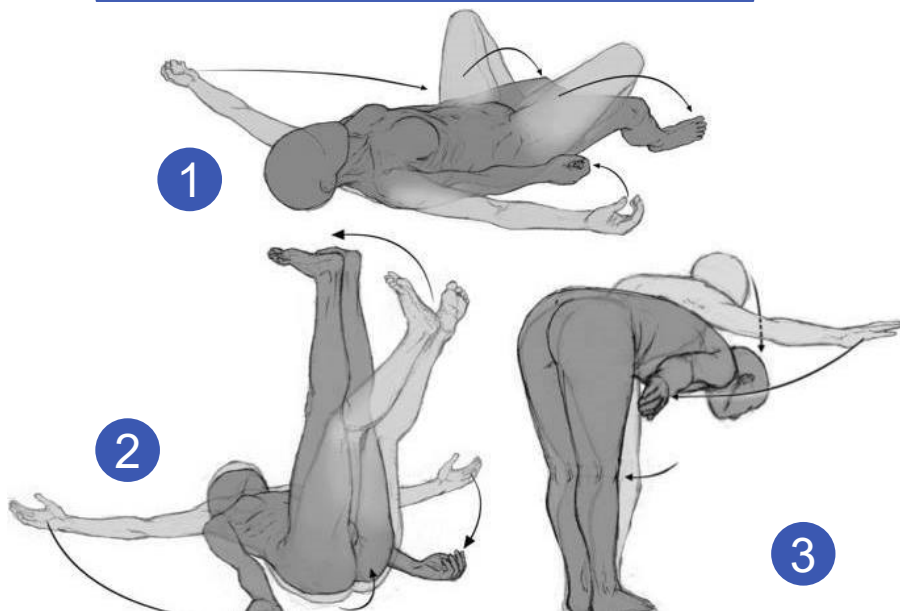
سطح ۱ -هر کدام از این مجموعه تمرینات از شکل خاصی پیروی میکند، که افزایش بار مجموعه تمرینات از ۱ تا ۴ متغیر میباشد. بنابراین هنگام ترکیب تمرینات ،سطح ۱ استفاده و ترکیب نمود میبایستی از تمرینات ظرفیت قلبی عروقی

-بر این اساس تمرینات هر مجموعه را میبایستی به شکل دو بار تکرار پشت سرهم اجرا گردد، و سپس به مرحله بعدی عبور کرد

ROM

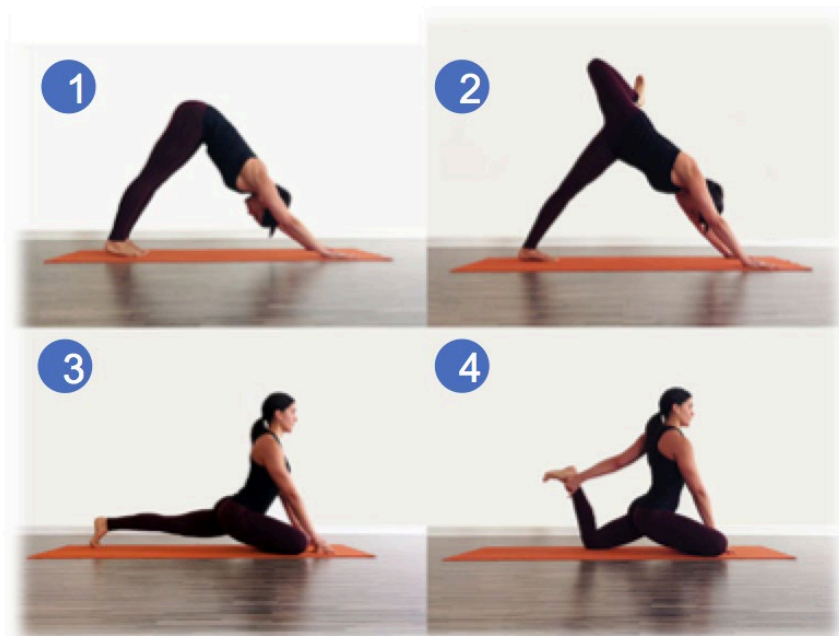
Routine n°1

Perform 3 series of 16 repetitions of each exercise. Controlling movement and breathe.



Routine n°2

Hold each position 3 times 20-30". Controlling movement and breathe.



مجموعه تمرینات دامنه حرکتی مفاصل و عضلات

فرم ۱

اجرای سه ست (دور - مجموعه) و هر حرکت با ۱۶ تکرار با کنترل، تنفس و سرعت هنگام اجرا

فرم ۲

هر شکل را سه بار و هر بار ۲۰" تا ۳۰" ثانیه اجرا گردد کنترل در سرعت اجرا و تنفس همراه باشد

ROM

Routine n°3

Hold each position 3 times
20-30".
Controlling movement and
breathe.



Routine n°4

Hold each position 2 times 45-60".
Controlling movement and
breathe.



مجموعه تمرینات دامنه حرکتی مفاصل و عضلات

فرم شماره ۳

حفظ و نگهداری حالت‌های هر تصویر سه مرتبه و هر مرتبه ۲۰" تا ۳۰" ثانیه
کنترل در سرعت اجرا و تنفس همراه باشد

فرم شماره ۴

حفظ و نگهداری حالت هر تصویر در ۲ مرتبه، و هر مرتبه ۴۵" تا ۶۰" ثانیه
کنترل در سرعت اجرا و تنفس همراه باشد

Warm up

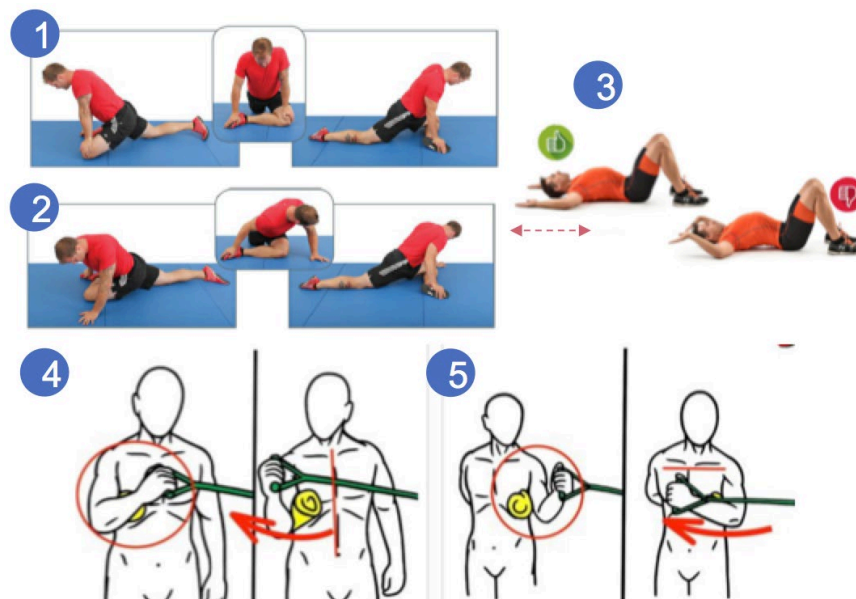
Routine n°1

Perform each exercise twice,
12 reps.



Routine n°2

Perform each exercise twice, 12-
16 reps.



مجموعه تمرینات مناسب گرم کردن

فرم شماره ۱

اجرای هر کدام از تمرینات در ۲ مرتبه و هر مرتبه ۱۲ تکرار

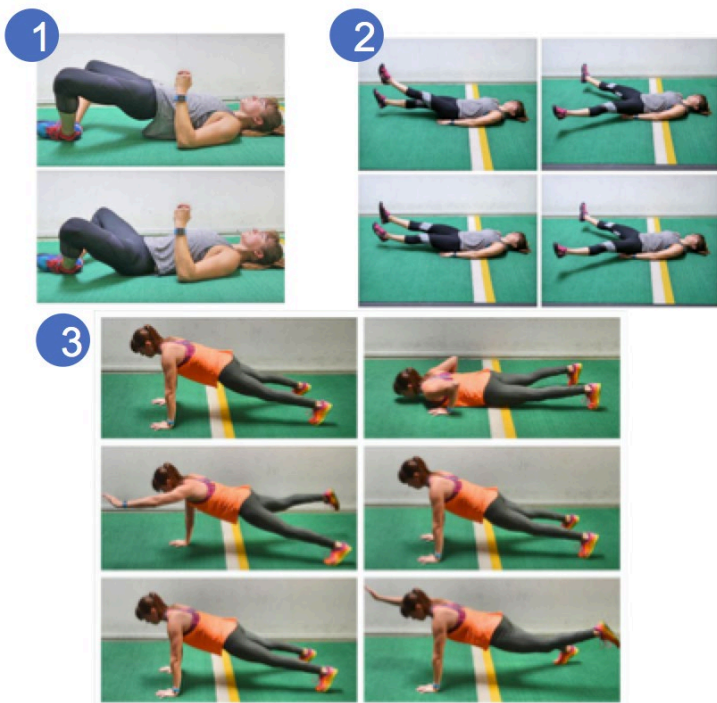
فرم شماره ۲

اجرای هر کدام از تمرینات در ۲ مرتبه و هر مرتبه ۱۲ تا ۱۶ تکرار

Warm up

Routine n°3

Do 3 laps of 8 repetitions



Routine n°4

Perform each exercise twice, 12 reps.



مجموعه تمرینات مناسب گرم کردن

فرم شماره ۳

هر تمرین را در ۳ دور و هر دور با ۸ تکرار اجرا گردد

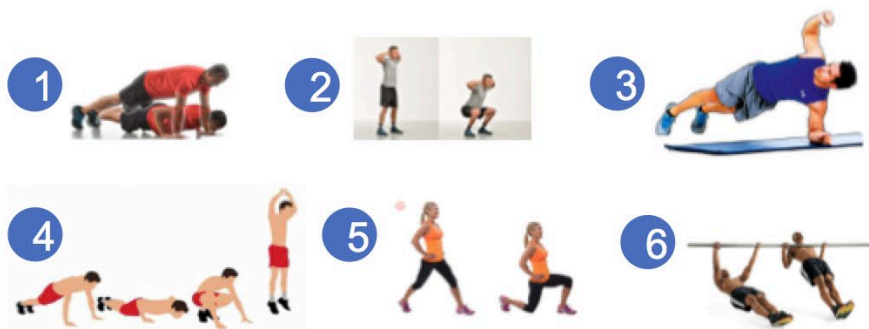
فرم شماره ۴

هر کدام از تمرینات را در ۲ دور و هر تمرین را با ۱۲ تکرار اجرا نمایید

Muscle tone maintenance

Routine n°1

Option A- own weight: 4 laps of 8 repetitions without rest



Option C- with TRX: 4 laps of 15 repetitions



Option B- with elastic bands: 4 laps of 14 repetitions



Option D- with dumbbells: 4 laps of 10 repetitions



مجموعه تمرینات حفظ و نگهداری انقباض عضلانی

فرم شماره ۱

با استفاده از وزن بدن

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۸ تکرار بدون استراحت اجرا گردد

با استفاده از کشهای لاستیکی آپشن

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۱۴ تکرار اجرا گردد

استفاده از ابزار و وسیله TRX

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۱۵ تکرار اجرا گردد

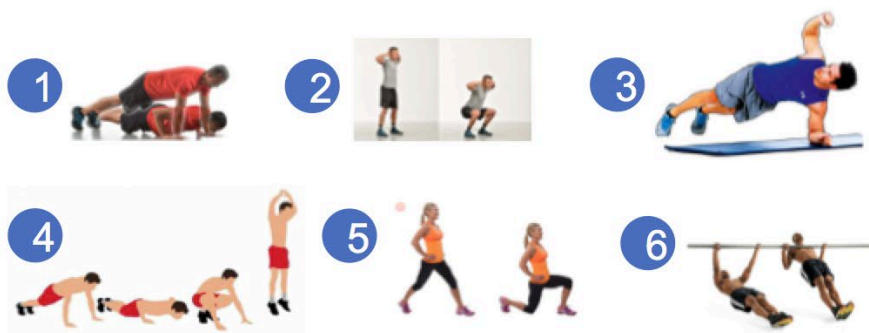
با استفاده از وزنه و دمبل

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۱۰ تکرار اجرا گردد

Muscle tone maintenance

Routine n°2

Option A- own weight: 3 laps of 12 repetitions without rest



Option B- with elastic bands: 3 laps of 20 repetitions



Option C- with TRX: 3 laps of 20 repetitions



Option D- with dumbbells: 3 laps of 16 repetitions



مجموعه تمرینات حفظ و نگهداری انقباض عضلانی

فرم شماره ۲

با استفاده از وزن بدن

تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۱۲ تکرار بدون استراحت

با استفاده از کش های لاستیکی

تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۲۰ تکرار بدون استراحت

استفاده از ابزار و وسیله TRX

تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۲۰ تکرار بدون استراحت

با استفاده از وزنه و دمبل

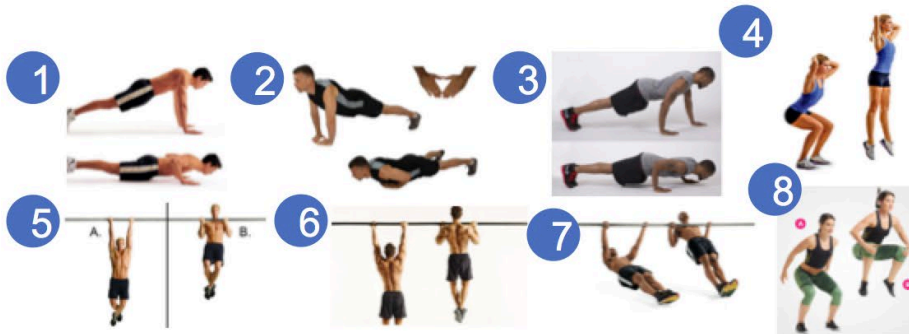
تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۱۶ تکرار بدون استراحت

مجموعه تمرینات حفظ و نگهداری انقباض عضلانی

Muscle tone maintenance

Routine n°3

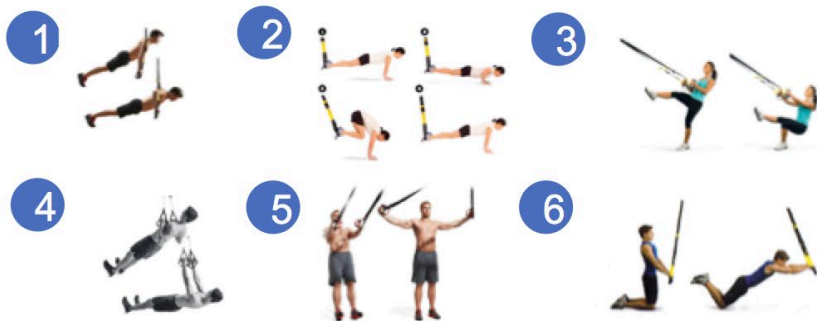
Option A- own weight: 4 laps of 6 repetitions without rest



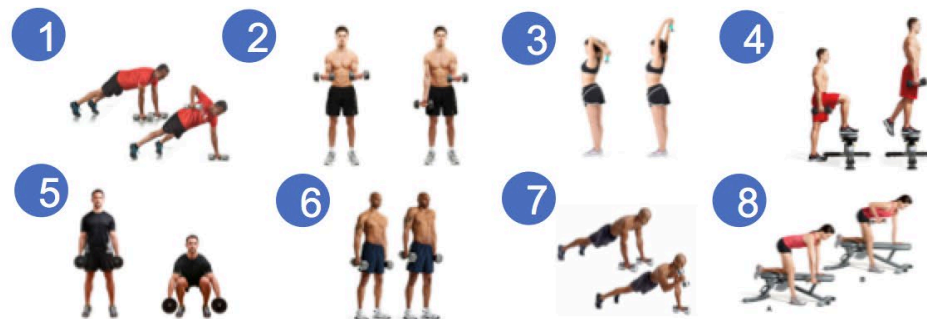
Option B- with elastic bands: 4 laps of 10 repetitions



Option C- with TRX: 4 laps of 12 repetitions



Option D- with dumbbells: 3 laps of 16 repetitions



مجموعه تمرینات حفظ و نگهداری انقباض عضلانی

فرم شماره ۳

با استفاده از وزن بدن

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۶ تکرار بدون استراحت اجرا گردد

با استفاده از کشهای لاستیکی

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۱۰ تکرار اجرا گردد

استفاده از ابزار و وسیله TRX

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۱۲ تکرار اجرا گردد

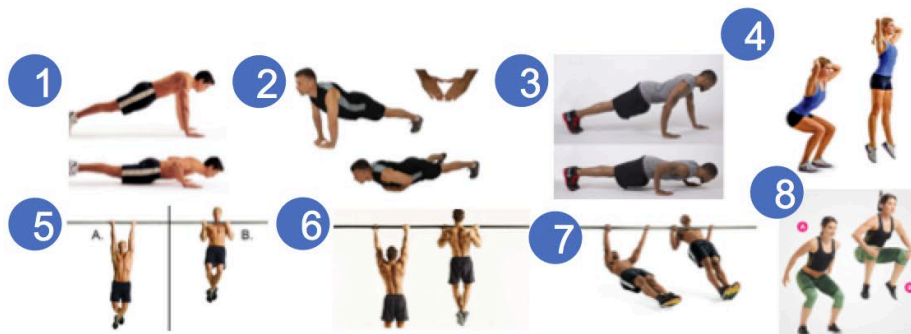
با استفاده از وزنه و دمبل

تمرینات در ۴ دور و هر تمرین با ۱۶ تکرار اجرا گردد

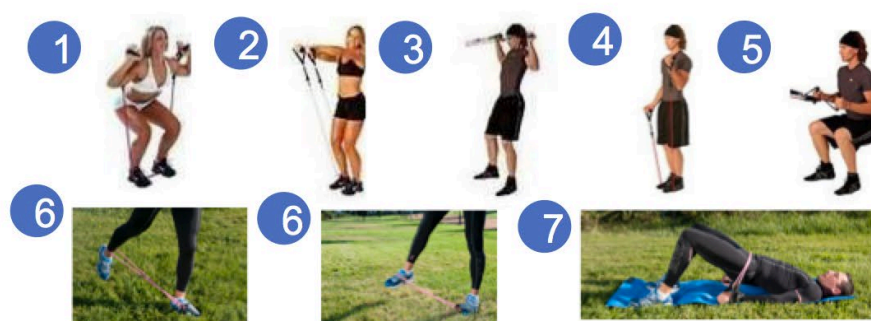
Muscle tone maintenance

Routine n°4

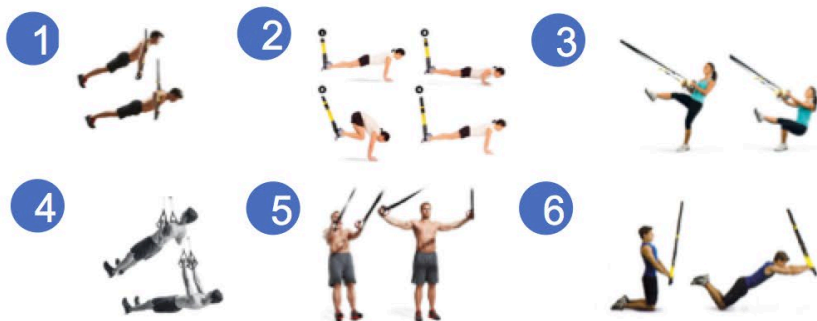
Option A- own weight: 3 laps of 10 repetitions without rest



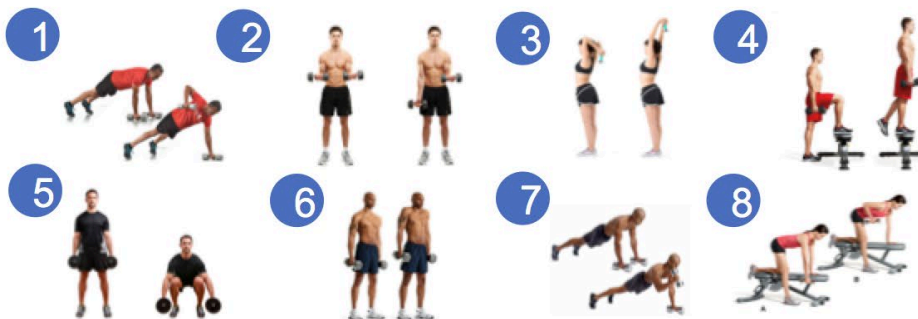
Option B- with elastic bands: 3 laps of 15 repetitions



Option C- with TRX: 3 laps of 16 repetitions



Option D- with dumbbells: 3 laps of 20 repetitions



مجموعه تمرینات حفظ و نگهداری انقباض عضلانی

فرم شماره ۴

با استفاده از وزن بدن

تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۱۰ تکرار بدون استراحت اجرا گردد

با استفاده از کشهای لاستیکی

تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۱۵ تکرار اجرا گردد

استفاده از ابزار و وسیله TRX

تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۱۶ تکرار اجرا گردد

با استفاده از وزنه و دمبل

تمرینات در ۳ دور و هر تمرین با ۲۰ تکرار اجرا گردد

Cardiovascular endurance

Routine n°1

Option A



Duration: 90'
Intensity: 130-170 bpm



Duration: 60'
Intensity: 150-180 bpm

Option B



Duration: 40'
Intensity: 150-180 bpm



Duration: 30'
Intensity: 160-180 bpm or
between 8.0-10.0 km/h

Option C



Duration: 25'
Intensity: 170-180 bpm



Duration: 90-100'
Intensity: 120-140 bpm

مجموعه تمرینات بخش استقامت ظرفیت قلبی و عروقی

فرم شماره ۱

مدت فعالیت در دوچرخه سواری ۹۰ دقیقه-۱

شدت فعالیت با ضربان قلب ۱۷۰-۱۳۰

مدت فعالیت در دوچرخه ثابت ۶۰ دقیقه-۲

شدت فعالیت با ضربان ۱۸۰-۱۵۰ در دقیقه

مدت فعالیت در دویدن ۴۰ دقیقه-۱

شدت فعالیت با ضربان ۱۸۰-۱۵۰ در دقیقه

مدت فعالیت با تردمیل ۳۰ دقیقه-۲

(شدت فعالیت با ضربان ۱۸۰-۱۶۰) (تنظیم دستگاه با سرعت ۱۰-۸ کیلومتر در ساعت

مدت فعالیت پیاده روی در سربالایی یا پله نوردی ۲۵ دقیقه-۱

شدت فعالیت با ضربان ۱۸۰-۱۷۰ در دقیقه


مدت فعالیت در پیاده روی ۹۰-۱۰۰ دقیقه-۲

شدت فعالیت با ضربان ۱۴۰-۱۲۰ در دقیقه


مجموعه تمرینات بخش استقامت ظرفیت قلبی عروقی

Cardiovascular endurance


Routine n°2

Option A 
Duration: 90'
Intensity: 3' at 180 bpm
and 3' at 150 bpm

Duration: 60'
Intensity: 7' light resistance/
4' medium resistance/1' high
resistance

Option C 
Duration: 20'
Intensity: 50 stairs high
intensity + 50 soft

Duration: 80-90'
Intensity: 5' high + 10'
normal

Option B 
Duration: 40'
Intensity: 10' warm up +
1' high / 4' normal

Duration: 30'
Intensity: 5' warm up + 25' (45"
11-13km/h + 15" off)

مجموعه تمرینات بخش استقامت ظرفیت قلبی و عروقی

فرم شماره ۲

مدت فعالیت در دوچرخه سواری ۹۰ دقیقه-۱

شدت فعالیت ۳ دقیقه با ضربان حدود ۱۸۰ و

دقیقه با ضربان ۱۵۰ در دقیقه ۳

مدت فعالیت در دوچرخه ثابت ۶۰ دقیقه-۲

شدت فعالیت ۷ دقیقه با تنظیم درجه مقاومت سبک / ۴ دقیقه تنظیم مقاومت متوسط / ۱ دقیقه با تنظیم مقاوت زیاد

مدت فعالیت دویدن ۴۰ دقیقه -۱

شدت فعالیت شامل: ۱۰ دقیقه گرم کردن + ۱ دقیقه با سرعت زیاد دویدن / ۴ دقیقه نرمال دویدن

مدت فعالیت بر روی ترد میل ۳۰ دقیقه -۲

شدت فعالیت شامل: ۵ دقیقه گرم کردن + ۲۵ دقیقه، تنظیم با سرعت ۱۱-۱۳ کیلومتر در ساعت + ۱۵ ثانیه استراحت

مدت فعالیت در پله نوردی ۲۰ دقیقه -۱

شدت فعالیت شامل: ۵۰ پله با سرعت / ۵۰ پله آرام

مدت فعالیت در پیاده روی ۸۰-۹۰ دقیقه -۲

شدت فعالیت شامل: ۵ دقیقه سریع / ۱۰ دقیقه نرمال

مجموعه تمرینات بخش استقامت ظرفیت قلبی و عروقی

Cardiovascular endurance

Routine n°3

Option A



Duration: 90'
Intensity: 10' at 160 bpm
and 5' at 180 bpm



Duration: 60'
Intensity: 15' light + 3' high +
7' (30'' high + 30'' light)

Option B



Duration: 40'
Intensity: 10' warm up +
3x(4 sprints 30 meters
max. +30'' rest + 6'
soft)



Duration: 30'
Intensity: 5' warm up + 20' (30''
13-15km/h +30'' off)+ 5'soft

Option C



Duration: 15'
Intensity: 8x(80 stairs
max/1' rest)

Duration: 60-70'
Intensity: 6x(5' high + 1'
normal + 5' light)

مجموعه تمرینات بخش استقامت ظرفیت قلبی و عروقی

فرم شماره ۳

مدت فعالیت در دوچرخه سواری ۹۰ دقیقه

شدت فعالیت شامل: ۱۰ دقیقه با ضربان ۱۶۰ در دقیقه / ۵ دقیقه با ضربان ۱۸۰ در دقیقه

مدت فعالیت در دوچرخه ثابت ۶۰ دقیقه-۲

شدت فعالیت شامل: ۱۵ دقیقه با تنظیم مقاومت سبک + ۳ دقیقه با تنظیم مقاومت بالا + ۷ دقیقه که (۳۰ ثانیه با مقاومت بالا و ۳۰ ثانیه با مقاومت پایین

مدت فعالیت در دویدن ۴۰ دقیقه-۱

شدت فعالیت شامل: ۱۰ دقیقه گرم کردن + ۳ ست یا دور (۴* اسپرینت سرعت ۳۰ متری ماکزیمم + ۳۰ ثانیه استراحت + ۶ دقیقه آرام

(دویدن

مدت فعالیت با ترد میل ۳۰ دقیقه-۲

شدت فعالیت شامل: ۵ دقیقه گرم کردن + ۲۰ دقیقه با تنظیم سرعت ۱۵-۱۳ کیلومتر در ساعت + ۳۰ ثانیه استراحت + ۵ دقیقه آرام

مدت فعالیت پله نوردی ۱۵ دقیقه

شدت فعالیت شامل: ۸ دور * (۸۰ پله با سرعت بالا + ۱ دقیقه استراحت

مدت فعالیت در پیاده روی ۶۰-۷۰ دقیقه-۲

شدت فعالیت شامل: ۶ ست یا دور (۵ دقیقه با سرعت بالا + ۱ دقیقه نرمال + ۵ دقیقه آرام

)

Cardiovascular endurance

Routine n°4

Duration: 90'
Intensity: 9x(5' at 160 bpm + 5' at 190 bpm)

Option A



Duration: 60'
Intensity: 10' light+ 5' medium + 2' high + 9x(2' low+ 2' high)

Duration: 30'
Intensity: 5' warm up + 8x(45'' at 80% + 45'' soft) + 10' normal

Option B



Duration: 30'
Intensity: 5' warm up + 20'(15'' 16-20km/h + 30'' low + 15'' rest) + 5' soft

Duration: 15'
Intensity: 8x(80 stairs max/1' rest)

Option C



Duration: 60-70'
Intensity: 6x(5' high + 1' normal + 5' light)

مجموعه تمرینات بخش استقامت ظرفیت قلبی و عروقی

فرم شماره ۴

مدت فعالیت در دوچرخه سواری ۹۰ دقیقه

(شدت فعالیت شامل: ۹ ست یا دور (۵ دقیقه با ضربان ۱۶۰ در دقیقه + ۵ دقیقه با ضربان ۱۹۰ بار در دقیقه

مدت فعالیت در دوچرخه ثابت ۶۰ دقیقه -۲

شدت فعالیت شامل: ۱۰ دقیقه تنظیم مقاومت سبک + ۵ دقیقه متوسط + ۲ دقیقه با مقاومت بالا + ۹ ست یا دور (۲ دقیقه آرام + ۲ دقیقه بالا

مدت فعالیت دویدن ۳۰ دقیقه

شدت فعالیت شامل: ۵ دقیقه گرم کردن + ۸ ست یا دور (۴۵ ثانیه با ۸٪ سرعت + ۴۵ ثانیه آرام) + ۱۰ دقیقه نرمال

مدت فعالیت با دستگاه ترد میل ۳۰ دقیقه -۲

شدت فعالیت شامل: ۵ دقیقه گرم کردن + ۲۰ دقیقه فعالیت (۱۵ ثانیه تنظیم با سرعت ۲۰-۱۶ کیلومتر در ساعت + ۳۰ ثانیه استراحت) + ۵ دقیقه آرام

مدت فعالیت پله نوردی ۱۵ دقیقه -۱

(شدت فعالیت شامل: ۸ ست یا دور (۸۰ پله با سرعت ماکزیمم + ۱ دقیقه استراحت

مدت فعالیت پیاده روی ۶۰-۷۰ دقیقه -۲

(شدت فعالیت شامل: ۶ ست یا دور (۵ دقیقه سریع + ۱ دقیقه نرمال + ۵ دقیقه آرام



Fina

WATER IS OUR WORLD

Translator: Abbas Ali Keshtkar