

# Exercise Library – Export for Confirmation | تمرینات

## تمرینات | Exercises

EN: This section defines how exercises are added to the library so the AI and training plans can use them safely and consistently.

این بخش توضیح می‌دهد تمرین‌ها چگونه به کتابخانه اضافه شوند تا AI و برنامه‌های تمرینی با کیفیت و ایمنی استفاده کنند.

### فیلدهای ضروری | Required fields

- Name (FA/EN), Target muscle (FA/EN)
- Category, Level, Intensity, Gender suitability
- Execution tips & Breathing guide (recommended)
- نام (فارسی/انگلیسی)، عضله هدف (فارسی/انگلیسی)
- دسته‌بندی، سطح، شدت، مناسب‌بودن برای جنسیت
- نکات اجرا و راهنمای تنفس (ترجیحاً تکمیل شود)

### چک‌لیست کیفیت | Quality checklist

- Write short, clear cues for form and breathing
- Match intensity to level; avoid advanced cues for beginners
  - List injuries that should avoid this movement
- راهنمای کوتاه و واضح برای فرم و تنفس بنویسید
- شدت را با سطح تمرینی هماهنگ کنید؛ برای مبتدی‌ها پیش‌رفته ننویسید
- آسیب‌هایی که این حرکت برایشان ممنوع است را مشخص کنید

### رسانه و یادداشت | Media & notes

- Optional video/image URLs help members perform correctly
  - Trainer notes can be reused across programs
- ویدیو/تصویر اختیاری برای اجرای صحیح اعضا مفید است
- یادداشت مربی می‌تواند در برنامه‌ها استفاده مجدد شود

### لیست تمرینات | Exercise List

جلو بازو دمبل تناوبی | Alternating Dumbbell Curl

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

جلو بازو | Target: Biceps

دمبل | Equipment: Dumbbells

Injuries: ["wrist"]

اسکوات با هالتر | Barbell Back Squat

Category: bodybuilding\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

چهارسر، باسن، همسترینگ | Target: Quads, glutes, hamstrings

هالتر و رک | Equipment: Barbell and rack

Injuries: ["knee", "lower\_back"]

پرس سینه هالتر | Barbell Bench Press

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: heavy

سینه، شانه، پشت بازو | Target: Chest, shoulders, triceps

هالتر و نیمکت | Equipment: Barbell and bench

Injuries: ["shoulder"]

جلو بازو هالتر | Barbell Curl

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

جلو بازو | Target: Biceps

هالتر | Equipment: Barbell

Injuries: ["wrist"]

کراس اور | Cable Crossover

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

سینه | Target: Chest

دستگاه سیمکش | Equipment: Cable machine

Injuries: ["shoulder"]

جلوبازو سیمکش | Cable Curl

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

جلو بازو | Target: Biceps

دستگاه سیمکش | Equipment: Cable machine

Injuries: ["wrist"]

فلای سیمکش | Cable Fly

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

سینه | Target: Chest

دستگاه سیمکش | Equipment: Cable machine

Injuries: ["shoulder"]

پشت بازو سیمکش | Cable Triceps Pushdown

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

پشت بازو | Target: Triceps

دستگاه سیمکش | Equipment: Cable machine

Injuries: ["wrist", "elbow"]

پرس سینه با دستگاه | Chest Press Machine

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

سینه، شانه، سهسر | Target: Chest, shoulders, triceps

دستگاه پرس سینه | Equipment: Chest press machine

Injuries: ["shoulder"]

ددلیفت | Deadlift

Category: bodybuilding\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

پشت، باسن، همسترینگ | Target: Back, glutes, hamstrings

هالتر | Equipment: Barbell

Injuries: ["lower\_back"]

پرس سینه دمبل | Dumbbell Bench Press

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

سینه، شانه، سهسر |

د Mell و نیمکت |

Injuries: ["shoulder"]

Hip Thrust |

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

با سن |

هالتر و نیمکت |

Injuries: ["lower\_back"]

پرس بالا سینه د Mell |

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

بالا سینه، شانه |

د Mell و نیمکت شبیدار |

Injuries: ["shoulder"]

زیر بغل سیم کش |

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

پشت، زیر بغل، جلو بازو |

دستگاه سیم کش |

Injuries: ["shoulder", "neck"]

نشر جانب |

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

سر شانه کناری |

د Mell |

Injuries: ["shoulder"]

جلو پا دستگاه |

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

چهارسر |

دستگاه جلو پا |

Injuries: ["knee"]

پرس پا |

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: medium

چهارسر، همسترینگ، با سن |

دستگاه پرس پا |

Injuries: ["knee", "lower\_back"]

پشت پا خوابیده |

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

همسترینگ |

دستگاه پشت پا |

Injuries: ["knee"]

فلای سینه دستگاه |

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

سینه |

دستگاه فلای | Equipment: Pec deck machine

میله بارفیکس | Injuries: ["shoulder"]

بارفیکس | Pull-up

Category: bodybuilding\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

پشت، زیر بغل | Target: Back, lats

میله بارفیکس | Equipment: Pull-up bar

میله بارفیکس | Injuries: ["shoulder", "elbow"]

پرس سرشانه دمبل نشسته | Seated Dumbbell Shoulder Press

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

شانه، سهسر | Target: Shoulders, triceps

دمبل و نیمکت | Equipment: Dumbbells and bench

میله بارفیکس | Injuries: ["shoulder", "neck"]

قایقی نشسته | Seated Row

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

پشت، زیر بغل | Target: Back, lats

دستگاه قایقی | Equipment: Seated row machine

میله بارفیکس | Injuries: ["lower\_back"]

پرس شانه دستگاه | Shoulder Press Machine

Category: bodybuilding\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

شانه، سهسر | Target: Shoulders, triceps

دستگاه پرس شانه | Equipment: Shoulder press machine

میله بارفیکس | Injuries: ["shoulder", "neck"]

ساق پا ایستاده | Standing Calf Raise

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

ساق | Target: Calves

دستگاه ساق پا | Equipment: Calf raise machine

میله بارفیکس | Injuries: ["ankle"]

تی بار رو | T-Bar Row

Category: bodybuilding\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

پشت، زیر بغل | Target: Back, lats

تی بار | Equipment: T-bar

میله بارفیکس | Injuries: ["lower\_back"]

پشت بازو دیپ | Triceps Dip

Category: bodybuilding\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

پشت بازو، سینه | Target: Triceps, chest

میله بارفیکس | Equipment: Dip bars

میله بارفیکس | Injuries: ["shoulder", "wrist"]

کیکبک پشت بازو | Triceps Kickback

Category: bodybuilding\_machine | Level: beginner | Intensity: light

پشت بازو | Target: Triceps

دمبل | Equipment: Dumbbell

میله بارفیکس | Injuries: ["wrist"]

اسکوات وزن بدن | Bodyweight Squat

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

چهارسر، باسن، همسترینگ | Target: Quads, glutes, hamstrings

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["knee", "lower\_back"]

اسکوات بلغاری | Bulgarian Split Squat

Category: functional\_home | Level: advanced | Intensity: heavy

چهارسر، باسن | Target: Quads, glutes

نیمکت | Equipment: Bench

Injuries: ["knee", "ankle"]

کرانچ | Crunch

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

شکم | Target: Abs

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["neck"]

ددباغ | Dead Bug

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

عضلات مرکزی | Target: Core

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["lower\_back"]

پل باسن | Glute Bridge

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

باسن، همسترینگ | Target: Glutes, hamstrings

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["lower\_back"]

پرش اسکوات | Jump Squat

Category: functional\_home | Level: advanced | Intensity: heavy

چهارسر، باسن | Target: Quads, glutes

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["knee", "ankle"]

پرش پروانه | Jumping Jacks

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: medium

تمام بدن | Target: Full body

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["ankle", "knee"]

لانژ جانبی | Lateral Lunge

Category: functional\_home | Level: intermediate | Intensity: medium

داخل ران، باسن | Target: Adductors, glutes

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["knee", "ankle"]

شنا سوئدی اصلاح شده | Modified Push-up

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

سینه، شانه، پشت بازو | Target: Chest, shoulders, triceps

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["wrist", "shoulder"] | Injuries:

کوهنورد | Mountain Climbers

Category: functional\_home | Level: intermediate | Intensity: medium

مرکزی، قلبی-عروقی | Target: Core, cardio

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["wrist", "shoulder"] | Injuries:

پلانک | Plank

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

عضلات مرکزی | Target: Core

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["wrist", "lower\_back"] | Injuries:

لائز معکوس | Reverse Lunge

Category: functional\_home | Level: intermediate | Intensity: medium

چهارسر، باسن | Target: Quads, glutes

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["knee", "ankle"] | Injuries:

پرش از طناب خیالی | Shadow Jump Rope

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

ساق، قلبی-عروقی | Target: Calves, cardio

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["ankle"] | Injuries:

پلانک بغل | Side Plank

Category: functional\_home | Level: intermediate | Intensity: medium

عضلات مرکزی، مورب شکم | Target: Core, obliques

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["wrist", "shoulder"] | Injuries:

سوپرمن | Superman

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

پشت، باسن | Target: Back, glutes

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["lower\_back"] | Injuries:

اسکووات دیواری | Wall Sit

Category: functional\_home | Level: beginner | Intensity: light

چهارسر | Target: Quads

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

["knee"] | Injuries:

اسپرینت دوچرخه | Bike Sprint

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

قلبی-عروقی، پاها | Target: Cardio, legs

دوچرخه ثابت | Equipment: Stationary bike

Injuries: ["knee"]

برپی | Burpee

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: intermediate | Intensity: heavy

تمام بدن | Target: Full body

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["knee", "ankle", "wrist"]

سکشن حمل کتلبل | Farmer's Carry

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

هسته بدن، ساعد | Target: Core, forearms

کتلبل یا دمبل | Equipment: Kettlebells or dumbbells

Injuries: ["lower\_back"]

اسکوات جام | Goblet Squat

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

چهارسر، باسن | Target: Quads, glutes

کتلبل یا دمبل | Equipment: Kettlebell or dumbbell

Injuries: ["knee", "lower\_back"]

طناب زدن | Jump Rope

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

ساق، قلبی-عروقی | Target: Calves, cardio

طناب | Equipment: Jump rope

Injuries: ["ankle", "knee"]

کتلبل سوئینگ | Kettlebell Swing

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: intermediate | Intensity: heavy

باسن، همسترینگ، پشت | Target: Glutes, hamstrings, back

کتلبل | Equipment: Kettlebell

Injuries: ["lower\_back"]

اسلم توپ مدیسن | Medicine Ball Slam

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

تمام بدن | Target: Full body

توپ مدیسن | Equipment: Medicine ball

Injuries: ["shoulder", "lower\_back"]

شنا قدرتی | Power Push-up

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

سینه، شانه، پشت بازو | Target: Chest, shoulders, triceps

بدون تجهیزات | Equipment: No equipment

Injuries: ["wrist", "shoulder"]

راور | Rowing Machine

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

پشت، پاه، قلبی-عروقی | Target: Back, legs, cardio

دستگاه روئینگ | Equipment: Rowing machine

Injuries: ["lower\_back"]

دوچرخه ثابت | Stationary Bike

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: beginner | Intensity: light

چهارسر، قلبی-عروقی |

دوچرخه ثابت |

Injuries: ["knee"]

دویدن روی تردمیل |

Category: hybrid\_hiit\_machine | Level: beginner | Intensity: medium

قلبی-عروقی، پاها |

تردمیل |

Injuries: ["knee", "ankle"]