

کتابخانه تمرینات - حالت ۲ (فانکشنال | Exercise Library – Type 2 (Functional)

عضلات سینه (Chest)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، مبتدی تا حرفاًی، بدن صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفاًی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه بالا، مبتدی، پا روی سطح پایین، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Incline Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه پایین، متوسط، پا روی سطح بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Decline Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	وسط و پشت بازو، متوسط، دستها نزدیک، دم پایین، بازدم فشار، هر دو سینه	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Diamond Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، متوسط، فاصله دستها بیشتر از شانه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Wide Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفاًی، یک دست کنترل بیشتر، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفاًی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Archer Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، حرفاًی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفاًی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Clap Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شکم، حرفاًی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفاًی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Spiderman Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفاًی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفاًی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Explosive Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، متوسط، دستها متفاوت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Staggered Hands Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شانه، متوسط، حرکت نرم و پیوسته، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Hindu Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفاًی، بدن صاف، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفاًی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: One Arm Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه و شانه، حرفاًی، بدن کاملاً افقی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفاًی	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Planche Push-Up (سطح پیشرفتی) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شانه، متوسط، تبدیل به T در هر تکرار، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: T Push-Up FA:

EN: Incline Diamond Push-Up FA:	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	متوسط	سینه بالا، متوسط، دست‌ها نزدیک، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Decline Diamond Push-Up FA:	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	متوسط	سینه پایین، متوسط، پا روی سطح بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Wide Archer Push-Up FA:	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	حرقهای	سینه و شانه، حرقهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Plyometric Push-Up FA:	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	حرقهای	سینه، حرقهای، پرش از زمین، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Push-Up to Side Plank FA:	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	متوسط	سینه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Ring Push-Up (در صورت داشتن رینگ)	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	متوسط تا حرقهای	سینه، متوسط تا حرقهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو

عضلات پشت (Back)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط تا حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Pull-Up (بارفیکس)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Chin-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت بالا، متوسط تا حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Wide Grip Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت وسط، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Close Grip Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، مبتدی تا متوسط، بدن صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Inverted Row (روی میله پایین):
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Bodyweight Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت پایین و شکم، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Superman Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Towel Row (با حوله و میله):
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط تا حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Horizontal Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، حرفهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: One Arm Inverted Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Archer Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Assisted Pull-Up (با کش):
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، متوسط تا حرفهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Jumping Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت بالا، مبتدی، حرکت شانه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: Scapular Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت و شکم، حرفهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	EN: L-Sit Pull-Up FA:

EN: Ring Row FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	متوسط	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Inverted Row Drop Set FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Wide Grip Inverted Row FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	متوسط	پشت بالا، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Bodyweight Row Single Arm FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Horizontal Pull-Up with Pause FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، توقف ۲ ثانیه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

شانه (Shoulders)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، مبتدی تا متوسط، بدن ۷ شکل، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Pike Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، حرفاهای، بدن عمودی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفاهی	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Handstand Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه و شکم، مبتدی تا متوسط، بدن صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Plank to Shoulder Tap FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Dumbbell-Free Lateral Raise Simulation (با کشن یا وزنه بدن) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، متوسط، پا روی سطح بالاتر، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Elevated Pike Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Side Plank Reach Under FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، متوسط، تبدیل به T در پایان هر حرکت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: T-Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، حرفاهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفاهی	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Wall Walk FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Plank to Downward Dog FA:
هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	شانه، مبتدی، گرمکننده، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	مبتدی	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Arm Circles FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Shoulder Taps on Knees FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Plank Reach FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه و پشت، مبتدی، حرکت شانه بدون آرچ، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Scapular Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Side Plank Arm Lift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه و پشت، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Reverse Plank Leg Lift FA:

EN: Handstand Wall Walk Hold FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	حرفه‌ای	شانه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Y-T Raises (با وزن بدن یا کش) FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Plank to Side Arm Raise FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Shoulder Shrugs (با وزن بدن یا کش) FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	مبتدی	شانه فوقانی، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو

پایین تنه / پاها (Legs)

نام حرکت (EN/FA)	عضله هدف	سطح	نکات اجرای صحیح	تنفس	مناسب
EN: Bodyweight Squat FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	مبتدی تا متوسط	چهارسر، باسن، مبتدی تا متوسط، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Jump Squat FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	متوسط تا حرфهای	چهارسر، باسن، متوسط تا حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lunge Forward FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	مبتدی تا متوسط	چهارسر، باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Reverse Lunge FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	مبتدی تا متوسط	چهارسر، باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Side Lunge FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	متوسط	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Curtsy Lunge FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Split Squat FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	متوسط	چهارسر و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Bulgarian Split Squat FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	متوسط تا حرفهای	چهارسر و باسن، متوسط تا حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Step-Up (روی سطح ثابت) FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	مبتدی تا متوسط	چهارسر و باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Step-Up with Knee Raise FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	متوسط	چهارسر و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Single Leg Squat (Pistol Squat) FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	حرفهای	چهارسر، حرفهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Wall Sit FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	مبتدی	چهارسر، مبتدی، دم پایین، بازدم کنترل شده، هر دو	دم پایین، بازدم کنترل شده	هر دو
EN: Calf Raise FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	مبتدی	ساق، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Single Leg Calf Raise FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	متوسط	ساق، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Jumping Lunge FA: پایین تنه / پاها	EN: Legs FA: (Legs)	حرفهای	چهارسر و باسن، حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

EN: Side Step Squat FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Frog Jump FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	متوسط تا حرفه‌ای	چهارسر و باسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Glute Bridge FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	مبتدی تا متوسط	باسن، مبتدی تا متوسط، توقف ۲ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Single Leg Glute Bridge FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	متوسط	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Donkey Kick FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	مبتدی تا متوسط	باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Fire Hydrant FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	مبتدی	باسن، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Side-Lying Leg Lift FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	مبتدی	باسن و پاهای، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Clamshell FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	مبتدی	باسن جانبی، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Sumo Squat FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	متوسط	باسن و داخل ران، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Broad Jump FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	حرفه‌ای	چهارسر و باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Skater Squat FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	متوسط تا حرفه‌ای	باسن و چهارسر، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lateral Step-Up FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Curtsy Lunge Jump FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	حرفه‌ای	باسن و چهارسر، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Wall Sit with Arm Raise FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	مبتدی تا متوسط	چهارسر و شانه، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Squat Hold with Pulse FA:	EN: Legs پایین‌تنه / پاها	متوسط	چهارسر و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو

جلو بازو (Biceps)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، مبتدی تا متوسط، آرنج ثابت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Bodyweight Biceps Curl (با کش یا حوله)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Chin-Up Narrow Grip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Commando Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Inverted Row Underhand Grip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو، متوسط، نگه داشتن ۵ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Isometric Curl Hold (با کش)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، کنترل کشش، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Towel Curl (با حوله و میله)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: One Arm Chin-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Bodyweight Hammer Curl Simulation FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، توقف بالا ۲ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Pull-Up + Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Inverted Row Single Arm FA:

پشت بازو (Triceps)

نام حرکت (EN/FA)	عضله هدف	سطح	نکات اجرای صحیح	تنفس	مناسب
EN: Triceps Dips (روی صندلی یا سطح ثابت) FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	مبتدی تا متوسط	پشت بازو، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Bench Dip FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، آرنج نزدیک بدن، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Close Grip Push-Up FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Overhead Triceps Extension (با کش) FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Bodyweight Kickback FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Triceps Push-Up on Knees FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	مبتدی	پشت بازو، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Elevated Triceps Dip FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، پا روی سطح بالاتر، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Close Grip Elevated Push-Up FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط تا حرفه‌ای	پشت بازو و سینه، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Bodyweight Triceps Hold FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	حرفه‌ای	پشت بازو، حرفه‌ای، نگه داشتن ۵-۱۰ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو

شکم و پهلو (Core/Abs)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	شکم، مبتدی، بدن صاف، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	مبتدی	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	شکم و پهلو، مبتدی، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	مبتدی	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Side Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Plank with Shoulder Tap FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Plank with Leg Lift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Mountain Climbers FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و مایل‌ها، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Bicycle Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم پایین، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Reverse Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	شکم پایین، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Flutter Kicks FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم پایین، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Leg Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: V-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و مایل‌ها، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Russian Twist FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Side Plank Hip Dip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Plank with Arm Reach FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Plank with Knee to Elbow FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Spider Plank FA:

EN: Hollow Body Hold FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	حرفهای	شکم، حرفهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Side Crunch FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	متوسط	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Toe Touch FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	مبتدی تا متوسط	شکم بالا، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Standing Oblique Crunch FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	مبتدی	پهلو، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Plank to Side Plank FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	متوسط	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

باسن و همسترینگ (Glutes/Hamstrings)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Lateral Step-Out Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، متوسط، حرکت پاهای متقابله، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Glute Bridge March FA:

حرکات ترکیبی / پیشرفتی فانکشنال

نام حرکت (EN/FA)	عضله هدف	سطح	نکات اجرای صحیح	تنفس	مناسب
EN: Burpee FA:	EN: FA: مبتدی تا حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	کل بدن، مبتدی تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Burpee Pull-Up FA:	EN: FA: حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Mountain Climber to Push-Up FA:	EN: FA: متوسط تا حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	کل بدن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Jump Squat + Push-Up Combo FA:	EN: FA: حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Plank to Push-Up FA:	EN: FA: متوسط / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	متوسط	کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lunge to Knee Raise FA:	EN: FA: متوسط / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	متوسط	پایین‌ته و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Spiderman Plank to Push-Up FA:	EN: FA: حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Tuck Jump FA:	EN: FA: حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	پایین‌ته و شکم، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Skater Jump FA:	EN: FA: متوسط تا حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	باسن و چهارسر، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lunge Jump + Twist FA:	EN: FA: حرفه‌ای / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	پایین‌ته و شکم، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Bear Crawl FA:	EN: FA: متوسط / پیشرفتی فانکشنال: حرکات ترکیبی	متوسط	کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

EN: Crab Walk FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط		کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Side Lunge to Reach FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط		پایین تنه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Plank Jacks FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط		شکم و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Jumping Jack to Squat FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	مبتدی تا متوسط		کل بدن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Broad Jump + Backward Walk FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط		باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Single-Leg Burpee FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	حرفه‌ای		کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Lunge Matrix FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط تا حرفه‌ای		پایین تنه، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Push-Up + Mountain Climber Superset FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	حرفه‌ای		هر دو جلو بازو - تکمیل ۱۰ حرکت دیگر (حرکات بدون دستگاه / فانکشنال) کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار،	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Bodyweight Biceps Curl with Towel Hold FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط		جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Isometric Chin-Up Hold FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	حرفه‌ای		جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، توقف ۳-۵ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Wide Grip Chin-Up FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط		جلو بازو و پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Close Grip Chin-Up FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط		جلو بازو و پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

EN: Commando Pull-Up Hold FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	حرفهای	جلو بازو و پشت، حرفهای، توقف بالا ۲ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Towel Curl + Hold FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط	جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Bodyweight Hammer Curl FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط	جلو بازو و ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: One Arm Chin-Up Hold FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	حرفهای	جلو بازو و پشت، حرفهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Inverted Row with Biceps Focus FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	متوسط	جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Chin-Up to Hold FA:	EN: / پیشرفتہ فانکشنال حرکات ترکیبی	حرفهای	جلو بازو و پشت، حرفهای، توقف بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو