

## کتابخانه تمرینات - حالت ۱ (دستگاهی) | Exercise Library – Type 1 (Machine)

### عضلات سینه (Chest)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه دستگاه-مبتدی تا حرفه‌ای، کمر صاف، دم پایین، بازدم فشار، هر دو پرس	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Chest Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	مبتدی تا حرفه‌ای، زاویه نیمکت ۴۵ درجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Incline Chest Press Machine پرس بالاسینه FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	مبتدی تا حرفه‌ای، مراقب گردن، شیب منفی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Decline Chest Press Machine پرس زیرسینه FA:
هر دو	دم بازدم کنترل شده	دستگاه-متوسط، بازو کمی خم، تمرکز روی سینه، دم بازدم کنترل شده، هر دو قفسه سینه	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Pec Deck (Butterfly) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	زیر سینه سیم کش -متوسط، کشش کامل، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Crossover (High to low) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه سیم کش -وسط، متوسط، حرکت صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو قفسه	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Crossover (Mid) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	بالا سینه سیم کش -متوسط، زاویه مناسب، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Crossover (Low to high) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کش ایستاده-متوسط، پاها کمی جلو، آرنج خم، دم پایین، بازدم بالا، هر دو پرس سینه سیم	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Standing Cable Chest Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه دستگاه وزنه آزاد، متوسط، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو پرس	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Iso-Lateral Chest Press machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	نیمکت ۴۵ درجه، متوسط، آرنج کمی خم، دم پایین، بازدم بالا، هر دو بالاسینه قفسه سیم کش، زاویه	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Incline Fly FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سیم کش، متوسط، میز صاف، وسط، آرنج خم، دم پایین، بازدم بالا، هر دو قفسه سینه	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Flat Fly FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کش، متوسط، تمرکز روی زیرسینه، شیب منفی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو زیرسینه سیم	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Decline Fly FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه سیم کش تک دست، متوسط، یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو قفسه	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Single Arm Fly FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	تک دست، متوسط تا حرفه‌ای، تمرکز روی سینه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو قفسه سینه دستگاه	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Pec Deck Iso-Lateral FA:

هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سیم کش + فلای سیم کش ، حرفه‌ای، ترکیبی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو پرس سینه	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Press + Fly Superset FA:
هر دو	پرس سینه دمبل، دم پایین		مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: chest press dumbbell میز صاف، دم پایین، بازدم فشار، هر دو سینه دمبل، مبتدی تا حرفه‌ای، کمر صاف، پرس
هر دو	پرس بالاسینه دمبل، دم پایین	۴۵ درجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: incline chest press dumbbell دمبل، مبتدی تا حرفه‌ای، زاویه نیمکت ۳۰ پرس بالاسینه
هر دو	پرس زیر سینه دمبل، دم پایین		مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Decline Chest Press dumbbell مراقب گردن، دم پایین، بازدم بالا، هر دو سینه دمبل، مبتدی تا حرفه‌ای، میزشیب منفی پرس زیر
هر دو	دم پایین، بازدم فشار		مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: chest press barbell کمر صاف، دم پایین، بازدم فشار، هر دو پرس سینه هالتر، مبتدی تا حرفه‌ای،
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	۴۵ درجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: incline chest press barbell بالا، مبتدی تا حرفه‌ای، زاویه نیمکت ۳۰ سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا		مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Decline Chest Press barbell مراقب گردن، دم پایین، بازدم بالا، هر دو سینه پایین، مبتدی تا حرفه‌ای،

عضلات پشت (Back)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم کشش	پشت، مبتدی تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم کشش، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Lat Pulldown Front FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت وسط ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Close-Grip Lat Pulldown FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت پایین، متوسط، آرنج نزدیک بدن، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Reverse-Grip Lat Pulldown FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	میان‌پشت، متوسط تا حرفه‌ای، کنترل کامل، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Hammer Strength Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، مبتدی تا حرفه‌ای، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Seated Row Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	میان‌پشت، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: T-Bar Row Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت بالایی، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Iso-Lateral High Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت پایین، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Iso-Lateral Low Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، آرنج به طرفین، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Cable Row Wide Grip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، آرنج نزدیک بدن، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Cable Row Close Grip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و سینه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Pull-over Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین پشت، مبتدی تا متوسط، حرکت کنترل‌شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Back Extension Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	بالا، حرفه‌ای، توجه: آسیب‌زا، نیاز به فرم حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Lat Pulldown Behind Neck FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط تا حرفه‌ای، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Iso-Lateral Row Single Arm FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	میان‌پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Row Machine One Arm FA:

EN: Chest Supported Row FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	میان‌پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Standing Cable Row FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت، متوسط، پاها کمی جلو، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: T-Bar Row Drop Set FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	حرفه‌ای	میان‌پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Seated Cable Pull FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت، متوسط، آرنج نزدیک بدن، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Shrug FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	مبتدی	فوقانی پشت، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Machine Shrug FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	فوقانی پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Hammer Strength Pullover FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Assisted Pull-Up Machine FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	مبتدی	پشت، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Lat Row Superset FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، ترکیبی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Iso-Lateral High Row Drop Set FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، 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 بالا	شانه جلو و میانی، مبتدی تا حرفه‌ای، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Shoulder Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، متوسط، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Iso-Lateral Shoulder Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	دلتوئید جانبی، متوسط، آرنج کمی خم، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Lateral Raise Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه پشت، متوسط، آرنج خم، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Rear Delt Machine (Reverse Fly) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی، متوسط، حرکت کنترل‌شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Cable Lateral Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جلو، متوسط، صاف نگه داشتن کمر، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Cable Front Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Cable Rear Delt Extension FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Plate-Loaded Shoulder Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، متوسط، کنترل وزنه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Dumbbell Shoulder Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، حرفه‌ای، افزایش شدت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Shoulder Press Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Lateral Raise Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Rear Delt Cable Fly FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، متوسط، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Shoulder Press Iso-Lateral Single Arm FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Hammer Strength Shoulder Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Seated Rear Delt Machine FA:

EN: Incline Lateral Raise Machine FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه جانبی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Front Raise Machine FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه جلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Iso-Lateral Lateral Raise FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه جانبی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Shoulder Press FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه، متوسط، پاها کمی جلو، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Shoulder Shrug Machine FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	مبتدی	شانه فوقانی، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

## پایین تنه / پاها (Legs)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، باسن، مبتدی تا حرفه‌ای، زانو قفل نشود، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press 45° FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Horizontal Leg Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، باسن، متوسط، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Hack Squat Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، باسن، متوسط تا حرفه‌ای، پاها درست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Smith Machine Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، مبتدی، زانو کنترل شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Extension Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Curl Machine Lying FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Curl Machine Seated FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	اداکتور جانبی، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Hip Abductor Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	اداکتور داخلی، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Hip Adductor Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Glute Kickback Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن، متوسط، توقف بالا ۲ ثانیه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Glute Bridge Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساق، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Standing Calf Raise Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساق، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Seated Calf Raise Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، باسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Belt Squat Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press Single Leg FA:

EN: Hack Squat Single Leg FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Leg Extension Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	چهارسر، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Leg Curl Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	همسترینگ، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Glute Drive Machine FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Standing Hip Extension Cable FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Glute Kickback FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Iso-Lateral Leg Press FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Pendulum Squat Machine FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط تا حرفه‌ای	چهارسر، باسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Smith Machine Split Squat FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Leg Press Calf Raise Superset FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر + ساق، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Iso-Lateral Hack Squat FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Step-Up Machine FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Machine Lunges FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Leg Press High Step FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر، باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Seated Leg Curl Single Leg FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lying Leg Curl Single Leg FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Glute Bridge Iso-Lateral FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو



EN: Hip Thrust Iso-Lateral Machine FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Inner Thigh Machine Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	اداکتور داخلی، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Outer Thigh Machine Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	اداکتور جانبی، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Standing Calf Raise Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	ساق، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Seated Calf Raise Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	ساق، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Belt Squat Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	چهارسر، باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Pull-Through FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	همسترینگ و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Glute Kickback Drop Set FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	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 حرفه‌ای، آرنج ثابت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Biceps Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، پشت بازو روی نیمکت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Preacher Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، حرکت صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Cable Biceps Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و ساعد، متوسط، دست‌ها صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Cable Hammer Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Single Arm Cable Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Iso-Lateral Biceps Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Biceps Curl Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Preacher Curl Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Cable Incline Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Hammer Strength Biceps Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Alternating Biceps Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، تمرکز روی عضله، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Concentration Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Cable Spider Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، آرنج ثابت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Seated Biceps Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Biceps FA: جلو بازو (Biceps)	EN: Cable Preacher Curl FA:

## پشت بازو (Triceps)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، مبتدی تا متوسط، آرنج ثابت، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Triceps Extension Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، کنترل آرنج، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Cable Rope Pushdown FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Cable Bar Pushdown FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، آرنج بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Overhead Cable Triceps Extension FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Single Arm Cable Triceps FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت بازو، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Iso-Lateral Triceps Extension FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Triceps Extension Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Cable Overhead Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Hammer Strength Triceps Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Seated Triceps Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، آرنج ثابت، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Cable Kickback FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Close Grip Triceps Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Triceps Pushdown Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Cable Reverse Grip Pushdown FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی	EN: Triceps FA: پشت بازو (Triceps)	EN: Assisted Dip Machine FA:

## شکم و پهلوی (Core/Abs)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، مبتدی تا متوسط، پشت صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Ab Crunch Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، حرکت کنترل شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Ab Coaster Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و مایل ها، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Cable Wood Chop High FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و مایل ها، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Cable Wood Chop Low FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلوی، متوسط، حرکت صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Cable Side Bend FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Rotational Cable Twist FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم پایین، متوسط، حرکت کنترل شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Hanging Leg Raise (Machine Assist) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Decline Sit-Up Bench (با وزنه) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط تا حرفه ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه ای	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Cable Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Incline Ab Crunch Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، حرفه ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه ای	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Ab Coaster Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Cable Oblique Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Iso-Lateral Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و مایل ها، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Cable Seated Twist FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، حرکت کنترل شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلوی (Core/Abs)	EN: Ab Roller Machine FA:

EN: Cable Hanging Side Crunch FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلوی	متوسط	پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Machine Oblique Crunch FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلوی	متوسط	پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Weighted Cable Twist FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلوی	حرفه‌ای	شکم و مایل‌ها، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Incline Weighted Sit-Up FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلوی	حرفه‌ای	شکم، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Hanging Knee Raise (Machine Assist) FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلوی	مبتدی تا متوسط	شکم پایین، مبتدی تا 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 فشار	باسن، متوسط تا حرفه‌ای، توقف ۲ ثانیه بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Hip Thrust Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Seated Leg Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Lying Leg Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Iso-Lateral Hip Thrust FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Lying Leg Curl Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Seated Leg Curl Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Standing Glute Kickback Single Leg FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Hip Thrust Single Leg FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Cable Glute Kickback Single Leg FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوسط تا حرفه‌ای، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Machine Romanian Deadlift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Pendulum Squat FA:

EN: Smith Machine Hip Thrust FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	متوسط تا حرفه‌ای	باسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Iso-Lateral Leg Curl FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	حرفه‌ای	همسترینگ، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

## ساعد و مچ (Forearms/Wrists)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Wrist Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Reverse Wrist Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، حرکت کنترل شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Cable Wrist Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Hammer Strength Wrist Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Seated Wrist Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Reverse Preacher Wrist Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، حرفه ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه ای	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Cable Reverse Curl Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Iso-Lateral Wrist Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Barbell Wrist Curl (Machine Assisted) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Forearms/Wrists و مچ (Forearms/Wrists) ساعد FA:	EN: Cable Hammer Wrist Curl FA:



## حرکات ترکیبی / پیشرفته (Compound / Advanced Machine)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	کل بدن، حرفه‌ای، حرکت کنترل‌شده، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	EN: Cable Squat to Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	کل بدن، حرفه‌ای، کمر صاف، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	EN: Cable Deadlift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین‌تنه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	EN: Cable Split Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	EN: Machine Chest + Cable Fly Superset FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	EN: Back Row + Lat Pulldown Superset FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پا و ساق، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	EN: Leg Press + Calf Raise Superset FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	EN: Iso-Lateral Chest Press Single Arm FA:

EN: Lat Pulldown Drop Set Machine FA:	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Assisted Pull-Up + Dip Combo FA:	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	حرفه‌ای	پشت و پشت بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Cable Row + Biceps Curl Superset FA:	EN: Compound / Advanced Machine FA: (Compound / Advanced Machine) ترکیبی / پیشرفته حرکات	حرفه‌ای	پشت و جلو بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو