

تمرینی | Training Level Information – Export for Confirmation

اطلاعات سطح‌های

1. Training Level Information | اطلاعات سطح‌های تمرینی

Level | سطح: Beginner

Description | توضیحات

EN: Beginner user: 0–6 months training history; low control over movement form; little familiarity with breathing and mind–muscle coordination; fast recovery but injury-sensitive. Main goals: learn correct form, activate muscles, increase body awareness, build training habit, prevent injury. Design: choose simple, safe, controllable exercises; focus on form, breathing, correct range of motion. General program: 2–4 sessions/week; simple compound movements, machine or bodyweight; 2–3 sets, 10–15 reps; 60–90 sec rest; no advanced techniques (superset, drop set). Breathing & mindfulness: breathing cue per movement; inhale on negative phase, exhale on positive; short pause for body awareness.

تعريف کاربر مبتدی: سابقه تمرین ۰ تا ۶ ماه؛

کنترل پایین روی فرم حرکات؛

آشنایی کم با تنفس و هماهنگی ذهن-عضله؛

ریکاوری سریع اما حساس به آسیب.

اهداف اصلی: یادگیری فرم صحیح حرکات، فعال‌سازی عضلات، افزایش آگاهی بدنی، ایجاد عادت تمرینی، جلوگیری از آسیب.

طراحی تمرین: تمرین‌ها را ساده، ایمن و قابل کنترل انتخاب کند؛

تمرکز روی فرم حرکت، تنفس، دامنه حرکتی صحیح.

ویژگی کلی: ۲ تا ۴ جلسه در هفته؛

حرکات چندمفصلی ساده، دستگاه یا وزن بدن؛

۳–۲ سرتاسری؛

استراحت ۹۰–۶۰ ثانیه؛

بدون تکنیک‌های پیشرفته (سوپرست، دراپست و...).

تنفس و مایندفولنس: راهنمای تنفس در هر حرکت؛

تاكید روی دم در فاز منفی و بازدم در فاز مثبت؛

مکث کوتاه برای آگاهی بدن.

اهداف | Goals

یادگیری فرم صحیح حرکات | Learn correct movement form

فعال‌سازی عضلات | Activate muscles

افزایش آگاهی بدنی | Increase body awareness

ایجاد عادت تمرینی | Build training habit

جلوگیری از آسیب | Prevent injury

ویژگی‌ها برای هر هدف تمرین | Features for each training purpose

کاهش وزن | Lose weight

Sessions/week: 3–4 | Sets: 2–3 | Reps: 15–20 | Break: 30–60 sec

Focus EN: Full-body + light metabolic; fat loss without nervous fatigue, with calm and breathing.

فول‌بادی + متابولیک سبک؛ چربی‌سوزی بدون خستگی عصبی، با حفظ آرامش و تنفس

افزایش وزن | Gain weight

Sessions/week: 3 | Sets: 2–3 | Reps: 12–15 | Break: 60–90 sec

Focus EN: Full-body; light to moderate intensity. Weight gain via muscle activation + appetite, not high load.

فول‌بادی؛ شدت سبک تا متوسط. افزایش وزن از طریق فعال‌سازی عضلانی + اشتتها نه فشار بالا:

افزایش عضله | Gain muscle

Sessions/week: 3 | Sets: 3 | Reps: 10–12 | Break: 60–90 sec

Focus EN: Full-body; focus on mind-muscle connection, not load volume.

فول بادی؛ تمرکز روی اتصال ذهن-عضله نه حجم وزنه:

Shape fitting:

Sessions/week: 3–4 | Sets: 2–3 | Reps: 12–15 | Break: 45–60 sec

Focus EN: Combined; smooth, continuous movements, focus on form.

ترکیبی؛ حرکات نرم، پیوسته، با تمرکز روی فرم:

Level | سطح: Intermediate

Description | توضیحات

EN: Intermediate user: 6 months–2 years training; relative familiarity with form; ability to maintain focus; tolerance for volume; ready for variety. Main goals: increase relative strength, muscle shaping, improve nerve–muscle coordination, introduce training variety. Design: increase intensity, add movement variety, take body out of adaptation. General program: 3–5 sessions/week; bodybuilding + functional; 3–4 sets, 8–12 reps; 45–75 sec rest; limited use of superset, compound sets. Breathing & focus: mind–muscle connection, movement rhythm control, breathing in sync with effort.

تعریف کاربر متوسط: سابقه تمرین ۶ ماه تا ۲ سال؛

آشنایی نسبی با فرم؛

توانایی حفظ تمرکز در تمرین؛

توان تحمل حجم تمرین؛

آمادگی برای تنوع.

اهداف اصلی: افزایش قدرت نسبی، فرم دهی عضلانی، افزایش هماهنگی عصب-عضله، شروع تنوع تمرینی.

منطق طراحی: شدت تمرین را افزایش دهد؛

تنوع حرکتی ایجاد کند؛

بدن را از حالت سازگاری خارج کند.

ویژگی‌های کلی: ۳ تا ۵ جلسه در هفته؛

ترکیب بدنسازی + فانکشنال؛

۴–۳ ست، ۱۲–۸ تکرار؛

استراحت ۷۵–۴۵ ثانیه؛

استفاده محدود از سوپرست، تمرینات ترکیبی.

تنفس و تمرکز: تمرکز روی اتصال ذهن-عضله؛

کنترل ریتم حرکت؛

هماهنگی تنفس با فشار تمرین.

اهداف | Goals

افزایش قدرت نسبی | Increase relative strength

فرم دهی عضلانی | Muscle shaping

افزایش هماهنگی عصب-عضله | Improve nerve–muscle coordination

شروع تنوع تمرینی | Introduce training variety

ویژگی‌ها برای هر هدف تمرینی | Features for each training purpose

کاهش وزن | Lose weight

Sessions/week: 4–5 | Sets: 3–4 | Reps: 10–12 | Break: 45–60 sec

Focus EN: Upper/lower or metabolic + strength; limited superset.

بالا/پایین یا متابولیک + قدرتی؛ سوپرست محدود

افزایش وزن | Gain weight

Sessions/week: 4–5 | Sets: 3–4 | Reps: 6–10 | Break: 45–75 sec

Focus EN: Split by muscle group; bodybuilding + functional; 45–75 sec rest.

اسپلیت گروه عضلانی؛ بدنسازی + فانکشنال؛ استراحت ۷۵–۴۵ ثانیه:

افزایش عضله | Gain muscle

Sessions/week: 4–5 | Sets: 3–4 | Reps: 8–12 | Break: 60–75 sec

Focus EN: Bodybuilding + functional; mind–muscle connection.

بدنسازی + فانکشنال؛ اتصال ذهن-عضله:

تناسب اندام | Shape fitting:
Sessions/week: 3–5 | Sets: 3–4 | Reps: 10–15 | Break: 45–60 sec
Focus EN: Combined; movement quality, breathing control.
Focus FA: کیفیت حرکت، کنترل تنفس: ترکیبی؛

Level | سطح: Advanced | پیشرفته |
Description | توضیحات |

EN: Advanced user: over 2 years training; high mastery of form; high physical and mental readiness; high volume tolerance; breathing control; strong mind–muscle connection. Main goals: targeted hypertrophy or strength, advanced fat loss, neuromuscular challenge, performance improvement. Design: fully personalize training; use advanced techniques; intelligently manage intensity, volume, recovery. Program: 4–6 sessions/week; professional mix of bodybuilding, functional, neural training; variable sets/reps (6–15); rest 30–60 sec or variable; techniques: superset, drop set, time under tension, metabolic training. Breathing & mindfulness: breathing control under load; deep focus on body energy; mindful training.

تعریف کاربر پیشرفته: سابقه تمرین بیش از ۲ سال؛

تسلط بالا روی فرم؛

آمادگی بدنی و ذهنی بالا؛

آمادگی حجم بالا؛

کنترل تنفس؛

اتصال ذهن و عضله قوی.

اهداف اصلی: افزایش حجم یا قدرت هدفمند؛

چربی‌سوزی پیشرفته؛

چالش عصبی-عضلانی؛

بهبود عملکرد.

منطق طراحی: تمرین‌ها را کاملاً شخصی‌سازی کند؛

از تکنیک‌های پیشرفته استفاده کند؛

شدت، حجم و ریکاوری را هوشمندانه تنظیم کند.

ویژگی‌های برنامه: ۴ تا ۶ جلسه در هفته؛

ترکیب حرفة‌ای بدنسازی، فانکشنال، تمرینات عصبی؛

ست و تکرار متغیر (۱۵–۶)؛

استراحت ۳۰–۶۰ ثانیه یا متغیر؛

تکنیک‌ها: سوپرست، دراپست، تایم آندر تنشن، تمرینات متابولیک.

تنفس و مایندفولنس: کنترل تنفس تحت فشار؛

تمرکز عمیق روی انرژی بدن؛

تمرین آگاهانه و حضور ذهن.

اهداف | Goals

• افزایش حجم یا قدرت هدفمند | Targeted hypertrophy or strength

• Advanced fat loss | چربی‌سوزی پیشرفته

• Neuromuscular challenge | چالش عصبی-عضلانی

• Performance improvement | بهبود عملکرد

ویژگی‌ها برای هر هدف تمرینی | Features for each training purpose

کاهش وزن | Lose weight

Sessions/week: 5–6 | Sets: 3–4 | Reps: 10–15 | Break: 30–45 sec

Focus EN: Metabolic + strength; superset / giant set; 30–45 sec rest.

Focus FA: سوپرست + قدرتی؛ تمرین متابولیک + قدرتی؛ سوپرست / جاینتست؛ استراحت ۳۰–۴۵ ثانیه؛

افزایش وزن | Gain weight

Sessions/week: 5 | Sets: 4–5 | Reps: 6–10 | Break: 90–120 sec

Focus EN: Advanced split; 90–120 sec rest.

اسپلیت پیشرفته؛ استراحت ۹۰–۱۲۰ ثانیه؛ Focus FA:

افزایش عضله | Gain muscle:

Sessions/week: 5 | Sets: 4–5 | Reps: 6–12 | Break: 60–90 sec

Focus EN: Volume + control; TUT, limited drop set; 60–90 sec rest.

Focus FA: دراپ ست محدود؛ استراحت ۶۰–۹۰ ثانیه، TUT حجم + کنترل؛

تناسب اندام | Shape fitting:

Sessions/week: 4–5 | Sets: 3–4 | Reps: 12–15 | Break: 30–60 sec

Focus EN: Movement quality; 30–60 sec rest.

Focus FA: کیفیت حرکت؛ استراحت ۳۰–۶۰ ثانیه.

2. Corrective movements for each injury | هر آسیب برای اصلاحات

زانو | آسیب | Knee Injury

اهداف / کاربرد | Purposes / Description

EN: Main goals during knee injury: 1. Reduce direct pressure on the knee joint. 2. Prevent further injury or worsening pain. 3. Strengthen supporting muscles (quadriceps, hamstrings, glutes). 4. Maintain safe range of motion. 5. Maintain body control and correct movement form.

اهداف اصلی در هنگام آسیب زانو: 1.

کاهش فشار مستقیم روی مفصل زانو.

2.

جلوگیری از آسیب بیشتر یا تشدید درد.

3.

تقویت عضلات حمایت‌کننده (کواوری‌سپس، همسترینگ، گلوت‌ها).

4.

حفظ دامنه حرکتی امن.

5.

حفظ کنترل بدن و فرم درست حرکت.

حرکات مجاز | Allowed movements

- Glute Bridge strengthen glutes and hamstrings without knee load | Glute Bridge باسن و همسترینگ بدون فشار روی زانو تقویت

بار روی باسن، همانند Glute Bridge، same as Glute Bridge, load on glutes | Hip Thrust

- Hamstring Curl (machine or ball) strengthen posterior thigh without front knee pressure | Hamstring Curl فشار جلو زانو (ماشین یا توپ) تقویت دستگاه یا توپ پشت ران بدون

- Step-back Lunge or short Reverse Lunge limited range | Step-back Lunge یا Reverse Lunge با کوتاه

کوتاه حفظ ثبات بدون فشار زیاد | Wall Sit

- Light Leg Press with limited ROM if machine is adjustable | Leg Press سبک با دامنه محدود اگر دستگاه قابل تنظیم باشد
- Isometric quad exercises e.g. Quad Set مثل Quad Set تمرینات ایزومتریک برای کواوری‌سپس

Forbidden movements | حرکات ممنوع

• Deep or fast Squat (Deep Squat) | Squat (Deep Squat) عمیق یا سریع

- Jump Squat / Plyometric / severe jumping | Jump Squat / Plyometric حركات پرشی شدید /

جلو بلند | Long forward Lunge | Lunge

سنگین Heavy Leg Extension | Leg Extension

تغییر جهت سریع و ناگهانی | Rapid or sudden direction change

حرکات انفجاری و سرعت بالا | Explosive and high-speed movements

Important notes | نکات مهم

EN: 1. If pain is moderate or severe light leg work or substitute. 2. If user has multiple injuries knee limitation takes priority. 3. Focus on movement control and breathing (calm inhale, exhale on effort phase). 4. Recovery time between sets should be slightly longer than usual. 5. In workout text state: "If pain worsens, stop the exercise and choose a substitute movement."

1.

اگر درد متوسط یا شدید باشد حرکات پا سبک یا جایگزین شوند.

2.

اگر کاربر چند آسیب همزمان دارد محدودیت زانو اولویت می‌گیرد.

3.

تمرکز روی کنترل حرکت و تنفس (دم آرام، بازدم در فاز فشار).

4.

زمان ریکاوری بین سرتها باید کمی بیشتر از حالت معمول باشد.

در متن تمرینی ذکر شود: «اگر درد تشدید شد، تمرین متوقف شود و حرکت جایگزین انتخاب گردد.»

شانه | آسیب | Injury

اهداف / کاربرد | Purposes / Description

EN: Main goals in shoulder injury: 1. Maintain scapular stability. 2. Avoid pressure on rotator cuff. 3. Strengthen shoulder stabilizers.

اهداف اصلی در آسیب شانه: 1.

حفظ ثبات کتف.

2.

جلوگیری از فشار روى روتاتور کاف.

3.

تقویت عضلات نگهدارنده شانه.

حرکات مجاز | Allowed movements

- Seated Row | Seated Row

جلو | Lat Pulldown (front) | Lat Pulldown

- Face Pull | Face Pull

سبک | Light Lateral Raise | Lateral Raise

- External Rotation | External Rotation

تمرینات کنترل کتف | Scapular control exercises

حرکات ممنوع | Forbidden movements

- Heavy Overhead Press | Overhead Press

- Upright Row | Upright Row

- Dips | Dips

- Behind-neck Pull-up | Pull-up

- Heavy Bench Press | Bench Press

- Explosive overhead movements | Explosive overhead movements

نکات مهم | Important notes

EN: Limited range of motion. Focus on scapular stability. Exhale on effort, inhale on return.

دامنه حرکتی محدود.

تمرکز روی ثبات کتف.

بازدم هنگام فشار، دم هنگام برگشت.

کمر | Lower back | آسیب | Injury

اهداف / کاربرد | Purposes / Description

EN: Main goals during lower back injury: 1. Reduce axial load. 2. Increase core stability. 3. Prevent worsening pain.

اهداف اصلی در هنگام آسیب کمر: 1.

کاهش فشار محوری.

2.

افزایش ثبات مرکزی (Core Stability).

3.

جلوگیری از تشدید درد.

حرکات مجاز | Allowed movements

- Bird Dog | Bird Dog

- Dead Bug | Dead Bug

- Glute Bridge | Glute Bridge

- Light Hip Hinge | Hip Hinge

سبک

- Modified Plank | Plank اصلاح شده | Plank
- Light Cable Pull-through | Cable Pull-through سبک حرکات ممنوع | Forbidden movements
- Heavy Deadlift | Deadlift سنگین
- Good Morning | Good Morning
- Back Squat | Back Squat
- Russian Twist | Russian Twist
- Hyperextension | Hyperextension
- Sudden rotational movements | حرکات چرخشی ناگهانی
- Notes | نکات مهم

EN: Controlled breathing. Slow movement, precise form. Focus on core muscles.

تنفس کنترل شده.

حرکت آرام، فرم دقیق.

تمرکز روی عضلات مرکزی.

گردن | Neck Injury | آسیب

Aims / Purposes / Description | اهداف / کاربرد

EN: Main goals: 1. Remove tension. 2. Maintain neutral spine. 3. Avoid direct pressure.

اهداف اصلی: 1.

حذف تنش.

2.

حفظ حالت خنثی ستون فقرات.

3.

جلوگیری از فشار مستقیم.

حرکات مجاز | Allowed movements

• Chin Tuck | Chin Tuck

تمرينات ایزومتریک گردن | Isometric neck exercises

تمرينات بالاتنه با گردن خنثی | Upper-body work with neutral neck

تمرينات سبک تنفسی | Light breathing exercises

حرکات ممنوع | Forbidden movements

سنگین | Heavy Shrug | Shrug

حرکات انفجاری | Explosive movements

فشار مستقیم روی سر | Direct pressure on head

چرخش سریع گردن | Rapid neck rotation

نکات مهم | Important notes

EN: Full neck control. Breathing in sync with movement. If pain substitute movement.

کنترل کامل گردن.

هماهنگی تنفس با حرکت.

اگر درد باشد جایگزین حرکات.

مج دست | Wrist Injury | آسیب

Aims / Purposes / Description | اهداف / کاربرد

EN: Main goals: 1. Reduce wrist flexion/extension load. 2. Maintain safe movement. 3. Strengthen forearm and prevent pain.

اهداف اصلی: 1.

کاهش فشار خم و باز شدن مج.

2.

حفظ حرکت امن.

3.

تقویت ساعد و پیشگیری از درد.

حرکات مجاز | Allowed movements

• Dumbbell Neutral Grip Press | Dumbbell Neutral Grip Press

• Cable Push / Pull | Cable Push / Pull

• Resistance Band Exercises | Resistance Band Exercises

تمرينات ساعد سبک | Light forearm exercises

تمرينات بدون تحمل وزن روی دست | Exercises without weight on hands

حرکات ممنوع | Forbidden movements

• Classic Push-up | Push-up

روی دست | Plank on hands

• Barbell Press | Barbell Press

سنگین | Heavy Hanging | Hanging

• Burpee | Burpee

نکات مهم | Important notes

EN: Limited range of motion. Use neutral grip. Control breathing under load.

دامنه حرکت محدود.

استفاده از گریپ خنثی.

کنترل تنفس در فشار.

مج پا | Injury | آسیب Ankle

اهداف / کاربرد | Purposes / Description

EN: Main goals: 1. Joint stability and control. 2. Prevent sprain or direct pressure.

اهداف اصلی: 1.

ثبات و کنترل مفصل.

2.

جلوگیری از پیچ خوردنگی یا فشار مستقیم.

حرکات مجاز | Allowed movements

• Seated Calf Raise | Seated Calf Raise

• Glute-focused movements | Glute-focused movements

کوتاه | Short Step-up | Step-up

تمرينات تعادلی ساده | Simple balance exercises

تمرينات کششی کنترل شده | Controlled stretching

حرکات ممنوع | Forbidden movements

• Jumping / Plyometric | Jumping / Plyometric

با شدت | High-intensity Running | Running

• Box Jump | Box Jump

تغییر جهت سریع | Rapid direction change

تمرينات تکپایی انفجاری | Explosive single-leg exercises

نکات مهم | Important notes

EN: Control range of motion. Focus on form and balance. Use calm inhale and exhale.

کنترل دامنه حرکت.

تمرکز روی فرم و تعادل.

استفاده از دم و بازدم آرام.

نکته مشترک برای تمام آسیب‌ها | Common note for all injuries

EN: Common note for all injuries: Always correct form + controlled breathing. If pain is severe stop the movement and substitute. Safety first, then performance. Remove direct load on the injured joint. Substitute the movement, not remove the whole workout. Focus on: safe range of motion, control, breathing.

نکته مشترک برای تمام آسیب‌ها: همیشه فرم صحیح + تنفس کنترل شده.

اگر درد شدید بود توقف حرکت و جایگزینی.

اول ایمنی، بعد عملکرد.

حذف فشار مستقیم روی مفصل آسیب‌دیده.

جایگزینی حرکت، نه حذف کل تمرین.

تمرکز روی: دامنه امن، کنترل، تنفس.