

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 حرفه‌ای، بدن صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	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 عضلات سینه (Chest) FA:	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 عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Decline Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	وسط و پشت بازو، متوسط، دست‌ها نزدیک، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	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 عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Wide Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، یک دست کنترل بیشتر، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Archer Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Clap Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شکم، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Spiderman Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Explosive Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، متوسط، دست‌ها متفاوت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	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 عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Hindu Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، بدن صاف، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: One Arm Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه و شانه، حرفه‌ای، بدن کاملاً افقی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Planche Push-Up (سطح پیشرفته) 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 عضلات سینه (Chest) FA:	EN: T Push-Up FA:

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

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 عضلات پشت (Back) FA:	EN: Pull-Up (بارفیکس) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	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 عضلات پشت (Back) FA:	EN: Wide Grip Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت وسط، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	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 عضلات پشت (Back) FA:	EN: Inverted Row (روی میله پایین) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: Bodyweight Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت پایین و شکم، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: Superman Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: Towel Row (با حوله و میله) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: Horizontal Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: One Arm Inverted Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: Archer Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: Assisted Pull-Up (با کش) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	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 عضلات پشت (Back) FA:	EN: Scapular Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت و شکم، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	EN: L-Sit Pull-Up FA:

EN: Ring Row FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Inverted 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
EN: Wide Grip Inverted Row FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت بالا، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Bodyweight Row Single Arm FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Horizontal Pull-Up with Pause FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	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 V شکل، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	EN: Pike Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، حرفه‌ای، بدن عمودی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	EN: Dumbbell-Free Lateral Raise Simulation (با کش 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: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	EN: T-Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	EN: Arm Circles FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	EN: Plank Reach FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه و پشت، مبتدی، حرکت شانه بدون آرنج، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی	EN: Shoulders FA: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	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: شانه (Shoulders)	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)

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

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

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) 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: 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) FA:
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) 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: 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)

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

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: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	شکم و پهلو، مبتدی، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	مبتدی	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Bicycle Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم پایین، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Flutter Kicks FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم پایین، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Russian Twist FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	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: شکم و پهلو (Core/Abs)	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	پهلوی، 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	پهلوی، 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 پهلوی، 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 پاها متناوب، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Glute Bridge March FA:

حرکات ترکیبی / پیشرفته فانکشنال

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

EN: Crab Walk FA:	EN: پیشرفته 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: پیشرفته 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: پیشرفته 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: پیشرفته 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: پیشرفته 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: پیشرفته فانکشنال / حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Lunge Matrix FA:	EN: پیشرفته 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: پیشرفته فانکشنال / حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	هر دو جلوبازو - 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: پیشرفته 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: پیشرفته 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: پیشرفته 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: پیشرفته 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: / پیشرفته 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: / پیشرفته 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: / پیشرفته 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: / پیشرفته 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: / پیشرفته 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: / پیشرفته فانکشنال حرکات ترکیبی	حرفه‌ای	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، توقف بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو