

## 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 حرفاهای، کمر صاف، دم پایین، بازدم فشار، هر دو پرس	مبتدی تا حرفاهای عضلات سینه	EN: Chest FA: (Chest)	EN: Chest FA: (Chest) مبتدی تا حرفاهای عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	مبتدی تا حرفاهای، زاویه نیمکت ۴۵ درجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفاهای عضلات سینه	EN: Incline Chest Press Machine FA: پرس بالاسینه	EN: Chest FA: (Chest) مبتدی تا حرفاهای عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	مبتدی تا حرفاهای، مراقب گردن، شب منفی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفاهای عضلات سینه	EN: Decline Chest Press Machine FA: پرس زیرسینه	EN: Chest FA: (Chest) مبتدی تا حرفاهای عضلات سینه
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 FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Pec Deck (Butterfly) FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	زیر سینه سیم کش-متوسط، کشش کامل، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Crossover (High to low) FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه سیم کش-متوسط، متوسط، حرکت صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو قفسه	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Crossover (Mid) FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	بالا سینه سیم کش-متوسط، زاویه مناسب، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Crossover (Low to high) FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کشن ایستاده-متوسط، پاهای کمی جلو، آرنج خم، دم پایین، بازدم بالا، هر دو پرس سینه سیم	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Standing Cable Chest Press FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه دستگاه وزنه آزاد، متوسط، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو پرس	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Iso-Lateral Chest Press machine FA: عضلات سینه
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 FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Incline Fly FA: عضلات سینه
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 FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Flat Fly FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کشن، متوسط، تمرکز روی زیرسینه، شب منفی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو زیرسینه سیم	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Decline Fly FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه سیم کش تک دست، متوسط، یک دست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو قفسه	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Single Arm Fly FA: عضلات سینه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	تک دست، متوسط تا حرفاهای، تمرکز روی سینه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو قفسه سینه دستگاه	متوسط تا حرفاهای	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Pec Deck Iso-Lateral FA: عضلات سینه

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

## 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: (Back) عضلات پشت	EN: Lat Pulldown Front 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 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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	EN: Pull-over Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین پشت، مبتدی تا متوسط، حرکت کنترل شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	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 پشت	حرفهای	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	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: (Back) عضلات پشت	EN: Row Machine One Arm FA:

EN: Chest Supported Row FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	متوسط	میانپشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Standing Cable Row FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	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 FA: (Back) عضلات پشت	حرقهای	میانپشت، حرقهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Seated Cable Pull FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	متوسط	پشت، متوسط، آرنج نزدیک بدن، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Shrug FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	مبتدی	فوکانی پشت، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Machine Shrug FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	متوسط	فوکانی پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Hammer Strength Pullover FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	حرقهای	پشت، حرقهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Assisted Pull-Up Machine FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	مبتدی	پشت، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Lat Row Superset FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	حرقهای	پشت، حرقهای، ترکیبی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Iso-Lateral High Row Drop Set FA:	EN: Back FA: (Back) عضلات پشت	حرقهای	پشت، حرقهای، 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 حرفاهای، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفاهای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	EN: Rear Delt Machine (Reverse Fly) FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی، متوسط، حرکت کنترل شده، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	EN: Cable Front Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Cable Rear Delt Extension FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، متوسط تا حرفاهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفاهای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	EN: Dumbbell Shoulder Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، حرفاهای، افزایش شدت، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفاهای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Shoulder Press Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی، حرفاهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفاهای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	EN: Shoulder Press Iso-Lateral Single Arm FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه، متوسط تا حرفاهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفاهای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	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: (Shoulders) شانه	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، پاهای 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

(Legs) / پاهای پایین تنه

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، بسن، مبتدی تا حرفه‌ای، زانو قفل نشود، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاهای (Legs)	EN: Leg Press 45° FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، بسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاهای (Legs)	EN: Horizontal Leg Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، بسن، متوسط، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاهای (Legs)	EN: Hack Squat Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، بسن، متوسط تا حرفه‌ای، پاهای درست، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (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 / پاهای (Legs)	EN: Seated Calf Raise Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، بسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاهای (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 / پاهای (Legs)	EN: Leg Press Single Leg FA:

EN: Hack Squat Single Leg FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	حرفه‌ای	همسترنگ، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Glute Drive Machine FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	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	EN: Legs پایین تنه / پاها	متوسط	همسترنگ، 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	EN: Legs پایین تنه / پاها	متوسط	همسترنگ، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Glute Bridge Iso-Lateral FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها	EN: Legs پایین تنه / پاها	متوسط	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

EN: Hip Thrust Iso-Lateral Machine FA:	EN: Legs FA: (Legs) پایین تنه / پاها	حرفه‌ای	باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Inner Thigh Machine Drop Set FA:	EN: Legs FA: (Legs) پایین تنه / پاها	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 FA: (Legs) پایین تنه / پاها	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 FA: (Legs) پایین تنه / پاها	حرفه‌ای	ساق، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Seated Calf Raise Drop Set FA:	EN: Legs FA: (Legs) پایین تنه / پاها	حرفه‌ای	ساق، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Belt Squat Drop Set FA:	EN: Legs FA: (Legs) پایین تنه / پاها	حرفه‌ای	چهارسر، بasn، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Pull-Through FA:	EN: Legs FA: (Legs) پایین تنه / پاها	متوسط	همسترنینگ و بasn، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Glute Kickback Drop Set FA:	EN: Legs FA: (Legs) پایین تنه / پاها	حرفه‌ای	باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

## جلو بازو (Biceps)

پشت بازو (Triceps)

نام حرکت (EN/FA)	عضله هدف	سطح	نکات اجرای صحیح	تنفس	مناسب
EN: Triceps Extension Machine FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	مبتدی تا متوسط	پشت بازو، مبتدی تا متوسط، آرنج ثابت، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Cable Rope Pushdown FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، کنترل آرنج، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Cable Bar Pushdown FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Overhead Cable Triceps Extension FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، آرنج بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Single Arm Cable Triceps FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، کنترل یک دست، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Iso-Lateral Triceps Extension FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط تا حرفاًی	پشت بازو، متوسط تا حرفاًی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Triceps Extension Drop Set FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	حرفاًی	پشت بازو، حرفاًی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Cable Overhead Drop Set FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	حرفاًی	پشت بازو، حرفاًی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Hammer Strength Triceps Press FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Seated Triceps Press Machine FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Cable Kickback FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، آرنج ثابت، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Close Grip Triceps Press Machine 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 Pushdown Drop Set FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	حرفاًی	پشت بازو، حرفاًی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Cable Reverse Grip Pushdown FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	متوسط	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Assisted Dip Machine FA:	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	مبتدی	پشت بازو، مبتدی، 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 بالا	شکم، مبتدی تا متوسط، پشت صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	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: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Ab Coaster Machine 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: Cable Wood Chop High 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: Cable Wood Chop Low FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلو، متوسط، حرکت صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Cable Side Bend 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: 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: (Core/Abs) شکم و پهلو	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: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Decline Sit-Up Bench (با وزنه) 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: Cable Crunch 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: Incline Ab Crunch Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Ab Coaster Drop Set 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: Cable Oblique Crunch 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: Iso-Lateral Crunch 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: 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: (Core/Abs) شکم و پهلو	EN: Ab Roller Machine FA:

EN: Cable Hanging 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: Machine Oblique 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: Weighted Cable Twist FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	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 پهلو	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 پهلو	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، متوجه تا حرفاهای، توقف ۲ ثانیه بالا، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوجه تا حرفاهای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Hip Thrust Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوجه	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Seated Leg Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوجه	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Lying Leg Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، حرفاهای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفاهای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Iso-Lateral Hip Thrust FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، حرفاهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفاهای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Lying Leg Curl Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، حرفاهای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفاهای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Seated Leg Curl Drop Set FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن، متوجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوجه	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Standing Glute Kickback Single Leg FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، متوجه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوجه	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Hip Thrust Single Leg FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، متوجه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوجه	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Cable Glute Kickback Single Leg FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ، متوجه تا حرفاهای، کمر صاف، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوجه تا حرفاهای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Machine Romanian Deadlift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر و بسن، متوجه، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوجه	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 حرفةای		باسن، متوسط تا حرفةای، 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	حرفةای		همسترینگ، حرفةای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

## ساعده و مج (Forearms/Wrists)

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

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

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

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