

تمرینات | Export for Confirmation | Exercise Library

تمرینات | Exercises

EN: This section defines how exercises are added to the library so the AI and training plans can use them safely and consistently.

این بخش توضیح می‌دهد تمرین‌ها چگونه به کتابخانه اضافه شوند تا AI و برنامه‌های تمرینی با کیفیت و ایمنی استفاده کنند.

فیلدهای ضروری | Required fields

- Name (FA/EN), Target muscle (FA/EN)
- Category, Level, Intensity, Gender suitability
- Execution tips & Breathing guide (recommended)
- نام (فارسی/انگلیسی)، عضله هدف (فارسی/انگلیسی)
- دسته‌بندی، سطح، شدت، مناسب‌بودن برای جنسیت
- نکات اجرا و راهنمای تنفس (ترجیحا تکمیل شود)

چک‌لیست کیفیت | Quality checklist

- Write short, clear cues for form and breathing
- Match intensity to level; avoid advanced cues for beginners
- List injuries that should avoid this movement
- راهنمای کوتاه و واضح برای فرم و تنفس بنویسید
- شدت را با سطح تمرینی هماهنگ کنید؛ برای مبتدی‌ها پیشرفته ننویسید
- آسیب‌هایی که این حرکت برایشان ممنوع است را مشخص کنید

رسانه و یادداشت | Media & notes

- Optional video/image URLs help members perform correctly
- Trainer notes can be reused across programs
- ویدیو/تصویر اختیاری برای اجرای صحیح اعضا مفید است
- یادداشت مربی می‌تواند در برنامه‌ها استفاده مجدد شود

لیست تمرینات | Exercise List

جلو بازو دمبل تناوبی | Alternating Dumbbell Curl

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

جلو بازو | Target: Biceps

دمبل | Equipment: Dumbbells

Injuries: ["wrist"]

اسکوات با هالتر | Barbell Back Squat

Category: bodybuilding_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

چهارسر، باسن، همسترینگ | Target: Quads, glutes, hamstrings

هالتر و رک | Equipment: Barbell and rack

Injuries: ["knee", "lower_back"]

پرس سینه هالتر | Barbell Bench Press

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: heavy

Target: Chest, shoulders, triceps | سینه، شانه، پشت بازو

Equipment: Barbell and bench | هالتر و نیمکت

Injuries: ["shoulder"]

جلو بازو هالتر | Barbell Curl

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Biceps | جلو بازو

Equipment: Barbell | هالتر

Injuries: ["wrist"]

کراس اور | Cable Crossover

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Chest | سینه

Equipment: Cable machine | دستگاه سیمکش

Injuries: ["shoulder"]

جلوبازو سیمکش | Cable Curl

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Biceps | جلو بازو

Equipment: Cable machine | دستگاه سیمکش

Injuries: ["wrist"]

فلای سیمکش | Cable Fly

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Chest | سینه

Equipment: Cable machine | دستگاه سیمکش

Injuries: ["shoulder"]

پشت بازو سیمکش | Cable Triceps Pushdown

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Triceps | پشت بازو

Equipment: Cable machine | دستگاه سیمکش

Injuries: ["wrist", "elbow"]

پرس سینه با دستگاه | Chest Press Machine

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Chest, shoulders, triceps | سینه، شانه، سه سر

Equipment: Chest press machine | دستگاه پرس سینه

Injuries: ["shoulder"]

ددلیفت | Deadlift

Category: bodybuilding_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Back, glutes, hamstrings | پشت، باسن، همسترینگ

Equipment: Barbell | هالتر

Injuries: ["lower_back"]

پرس سینه دمبل | Dumbbell Bench Press

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Chest, shoulders, triceps | سینه، شانه، سه سر

Equipment: Dumbbells and bench | دمبل و نیمکت

Injuries: ["shoulder"]

Hip Thrust | هیپ تراست

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Glutes | باسن

Equipment: Barbell and bench | هالتر و نیمکت

Injuries: ["lower_back"]

Incline Dumbbell Press | پرس بالا سینه دمبل

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Upper chest, shoulders | بالاسینه، شانه

Equipment: Dumbbells and incline bench | دمبل و نیمکت شیب دار

Injuries: ["shoulder"]

Lat Pulldown | زیر بغل سیم کش

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Lats, back, biceps | پشت، زیر بغل، جلو بازو

Equipment: Cable machine | دستگاه سیم کش

Injuries: ["shoulder", "neck"]

Lateral Raise | نشر جانب

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Lateral deltoid | سرشانه کناری

Equipment: Dumbbells | دمبل

Injuries: ["shoulder"]

Leg Extension | جلو پا دستگاه

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Quadriceps | چهارسر

Equipment: Leg extension machine | دستگاه جلو پا

Injuries: ["knee"]

Leg Press | پرس پا

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: medium

Target: Quads, hamstrings, glutes | چهارسر، همسترینگ، باسن

Equipment: Leg press machine | دستگاه پرس پا

Injuries: ["knee", "lower_back"]

Lying Leg Curl | پشت پا خوابیده

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Hamstrings | همسترینگ

Equipment: Leg curl machine | دستگاه پشت پا

Injuries: ["knee"]

Pec Deck Fly | فلاپی سینه دستگاه

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Chest | سینه

Equipment: Pec deck machine | دستگاه فلاپی

Injuries: ["shoulder"]

Pull-up | بارفیکس

Category: bodybuilding_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Back, lats | پشت، زیر بغل

Equipment: Pull-up bar | میله بارفیکس

Injuries: ["shoulder", "elbow"]

Seated Dumbbell Shoulder Press | پرس سرشانه دمبل نشسته

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Shoulders, triceps | شانه، سه سر

Equipment: Dumbbells and bench | دمبل و نیمکت

Injuries: ["shoulder", "neck"]

Seated Row | قایقی نشسته

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Back, lats | پشت، زیر بغل

Equipment: Seated row machine | دستگاه قایقی

Injuries: ["lower_back"]

Shoulder Press Machine | پرس شانه دستگاه

Category: bodybuilding_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Shoulders, triceps | شانه، سه سر

Equipment: Shoulder press machine | دستگاه پرس شانه

Injuries: ["shoulder", "neck"]

Standing Calf Raise | ساق پا ایستاده

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Calves | ساق

Equipment: Calf raise machine | دستگاه ساق پا

Injuries: ["ankle"]

T-Bar Row | تی بار رو

Category: bodybuilding_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Back, lats | پشت، زیر بغل

Equipment: T-bar | تی بار

Injuries: ["lower_back"]

Triceps Dip | پشت بازو دیپ

Category: bodybuilding_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Triceps, chest | پشت بازو، سینه

Equipment: Dip bars | میله دیپ

Injuries: ["shoulder", "wrist"]

Triceps Kickback | کیک بک پشت بازو

Category: bodybuilding_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Triceps | پشت بازو

Equipment: Dumbbell | دمبل

Injuries: ["wrist"]

اسکوات وزن بدن | Bodyweight Squat

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Quads, glutes, hamstrings | چهارسر، باسن، همسترینگ

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["knee", "lower_back"]

اسکوات بلغاری | Bulgarian Split Squat

Category: functional_home | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Quads, glutes | چهارسر، باسن

Equipment: Bench | نیمکت

Injuries: ["knee", "ankle"]

کرانچ | Crunch

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Abs | شکم

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["neck"]

ددباگ | Dead Bug

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Core | عضلات مرکزی

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["lower_back"]

پل باسن | Glute Bridge

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Glutes, hamstrings | باسن، همسترینگ

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["lower_back"]

پرش اسکوات | Jump Squat

Category: functional_home | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Quads, glutes | چهارسر، باسن

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["knee", "ankle"]

پرش پروانه | Jumping Jacks

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: medium

Target: Full body | تمام بدن

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["ankle", "knee"]

لانژ جانبی | Lateral Lunge

Category: functional_home | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Adductors, glutes | باسن، داخل ران

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["knee", "ankle"]

شنا سوئدی اصلاح شده | Modified Push-up

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Chest, shoulders, triceps | پشت بازو | سینه، شانه، پشت بازو

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["wrist", "shoulder"]

Mountain Climbers | کوهنورد

Category: functional_home | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Core, cardio | قلبی-عروقی | مرکزی

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["wrist", "shoulder"]

Plank | پلانک

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Core | عضلات مرکزی

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["wrist", "lower_back"]

Reverse Lunge | لانژ معکوس

Category: functional_home | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Quads, glutes | باسن | چهارسر، گلوتس

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["knee", "ankle"]

Shadow Jump Rope | پرش از طناب خیالی

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Calves, cardio | قلبی-عروقی | ساق، کالفس

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["ankle"]

Side Plank | پلانک بغل

Category: functional_home | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Core, obliques | مورب شکم | عضلات مرکزی، مورب شکم

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["wrist", "shoulder"]

Superman | سوپرمن

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Back, glutes | باسن | پشت، گلوتس

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["lower_back"]

Wall Sit | اسکوات دیواری

Category: functional_home | Level: beginner | Intensity: light

Target: Quads | چهارسر

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["knee"]

Bike Sprint | اسپرینت دوچرخه

Category: hybrid_hiit_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Cardio, legs | پاها | قلبی-عروقی، پاها

Equipment: Stationary bike | دوچرخه ثابت

Injuries: ["knee"]

Burpee | برپی

Category: hybrid_hiit_machine | Level: intermediate | Intensity: heavy

Target: Full body | تمام بدن

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["knee", "ankle", "wrist"]

Farmer's Carry | سکشن حمل کتبل

Category: hybrid_hiit_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Core, forearms | هسته بدن، ساعد

Equipment: Kettlebells or dumbbells | کتبل یا دمبل

Injuries: ["lower_back"]

Goblet Squat | اسکوات جام

Category: hybrid_hiit_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Quads, glutes | باسن، چهارسر

Equipment: Kettlebell or dumbbell | کتبل یا دمبل

Injuries: ["knee", "lower_back"]

Jump Rope | طناب زدن

Category: hybrid_hiit_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Calves, cardio | ساق، قلبی-عروقی

Equipment: Jump rope | طناب

Injuries: ["ankle", "knee"]

Kettlebell Swing | کتبل سوئینگ

Category: hybrid_hiit_machine | Level: intermediate | Intensity: heavy

Target: Glutes, hamstrings, back | باسن، همسترینگ، پشت

Equipment: Kettlebell | کتبل

Injuries: ["lower_back"]

Medicine Ball Slam | اسلم توپ مدیسن

Category: hybrid_hiit_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Full body | تمام بدن

Equipment: Medicine ball | توپ مدیسن

Injuries: ["shoulder", "lower_back"]

Power Push-up | شنا قدرتی

Category: hybrid_hiit_machine | Level: advanced | Intensity: heavy

Target: Chest, shoulders, triceps | سینه، شانه، پشت بازو

Equipment: No equipment | بدون تجهیزات

Injuries: ["wrist", "shoulder"]

Rowing Machine | راور

Category: hybrid_hiit_machine | Level: intermediate | Intensity: medium

Target: Back, legs, cardio | پشت، پاها، قلبی-عروقی

Equipment: Rowing machine | دستگاه روئینگ

Injuries: ["lower_back"]

Stationary Bike | دوچرخه ثابت

Category: hybrid_hiit_machine | Level: beginner | Intensity: light

Target: Quads, cardio | قلبی-عروقی، چهارسر

Equipment: Stationary bike | دوچرخه ثابت

Injuries: ["knee"]

Treadmill Run | دویدن روی تردمیل

Category: hybrid_hiit_machine | Level: beginner | Intensity: medium

Target: Cardio, legs | قلبی-عروقی، پاها

Equipment: Treadmill | تردمیل

Injuries: ["knee", "ankle"]