


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

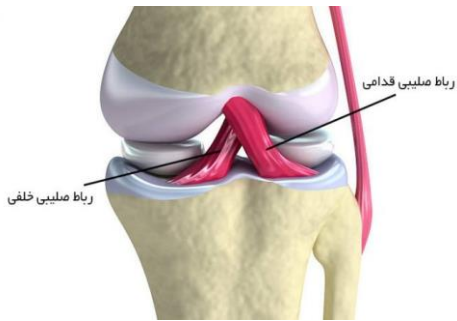
اسم حرکات بدنسازی

اسم عضلات به لاتین

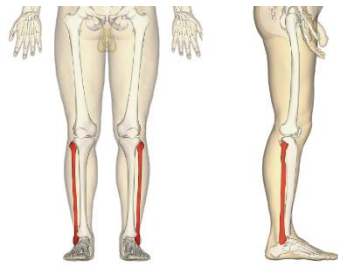


مؤلف: ابوالفضل زاهدی

| فارسی | اصطلاح لاتین |
|---|----------------|
| استخوان | Bone |
| مفصل | Joint |
| کشکک | patella |
| زانو | knee |
| ران | (thigh)Femur |
| لگن | pelvic |
| مچ پا | ankle |
| ستون فقرات کمری | Lumbar spine |
| ستون فقرات پستی | Thoracic spine |
| ستون فقرات گردن | cervical spine |
| منیسک زانو | meniscus |
|  | |
| بازو | humerus |
| ساعد | forearm |

| | |
|-----------------------------|---|
| vertebrae | مه‌ره |
| Scapula | کتف |
| Ligament | رباط |
| Tendon | تاندون |
| cruciate ligament | رباط صلیبی |
| anterior cruciate ligament | رباط صلیبی قدامی  |
| posterior cruciate ligament | رباط صلیبی خلفی |
| Fascia | فاشیا یا نیام |
| wrist | مچ دست |
| rib | دنده |
| elbow | آرنج |
| groin | داخل ران |
| limbs | اندام‌ها |
| neck | گردن |
| trunk | تنه |
| feet | پاها |

| | |
|-----------------|--|
| <p>ulna</p> | <p>زندزیرین یا زنداسفل یا اولنا</p>  |
| <p>radius</p> | <p>زندزیرین یا زنداعلا یا رادیوس</p>  |
| <p>sacrum</p> | <p>خاجی</p>  |
| <p>coccyx</p> | <p>دنبالچه</p> |
| <p>clavicle</p> | <p>ترقوه</p> |
| <p>sternum</p> | <p>جناغ</p> |
| <p>tibia</p> | <p>درشت نی</p>  |

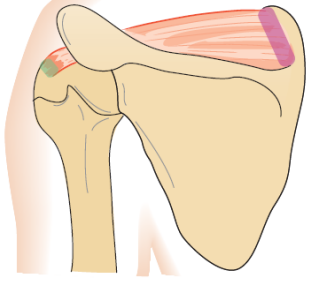
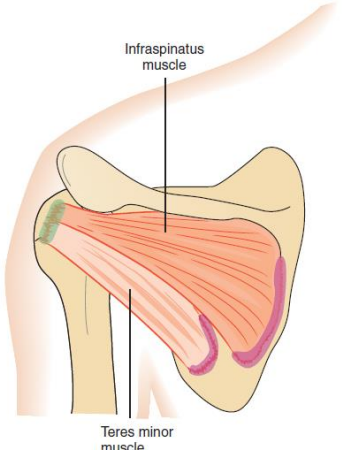
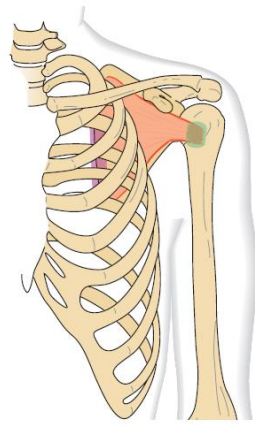
| | | |
|----------|----------------------|---|
| fibula | نازک نی |  |
| lung | ریه | |
| Stomach | معدہ | |
| nerves | اعصاب | |
| kidney | کلیه | |
| liver | کبد | |
| heart | قلب | |
| Pancreas | لوزالمعدہ یا پانکراس | |

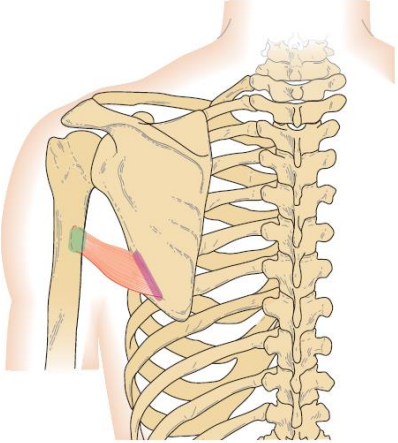
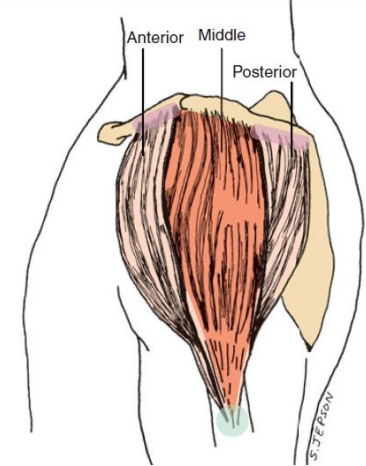
واژه نامه عضلات بدن

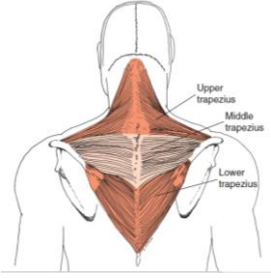
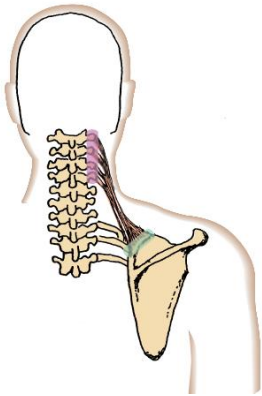
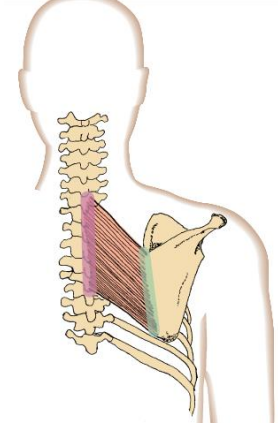
| اصطلاح لاتین | فارسی |
|--------------|--|
| muscle | عضله |
| quadriceps | چهارسرران (شامل عضلات راست رانی، پهن داخلی، پهن میانی و پهن خارجی است) |

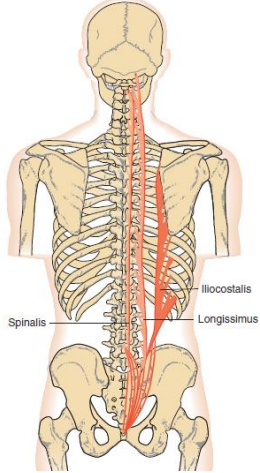
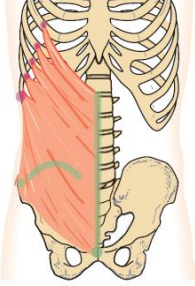
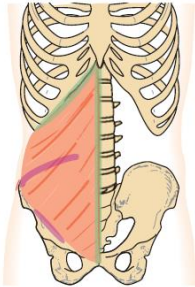
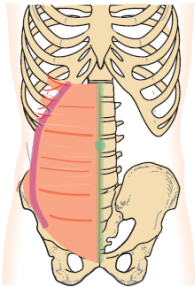
| | |
|--------------------|---|
| |  |
| rectus femoris | <p>راست رانی</p>  |
| vastus medialis | پهن داخلی |
| vastus lateralis | پهن خارجی |
| vastus intermedius | پهن میانی |
| hamstring | <p>همسترینگ</p>  |
| semimembranosus | نیم غشایی |
| semitendinosus | نیم وتری |

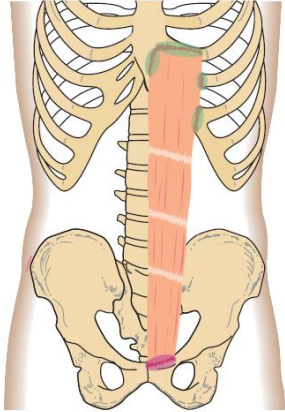
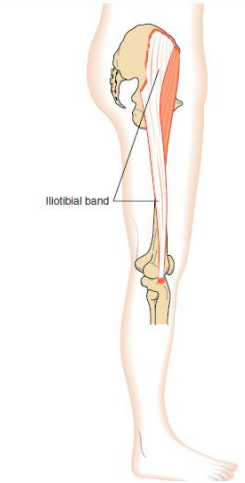
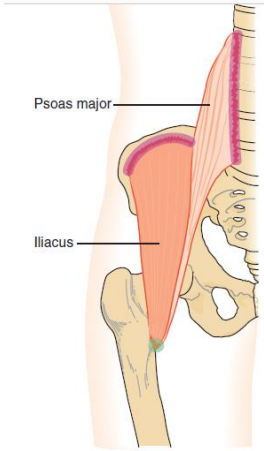
| | |
|----------------|--|
| biceps femoris | دوسرانی |
| gastrocnemius | دوقلو  |
| Soleus | نعلی  |
| rotator cuff | روتیتور کاف (شامل عضلات فوق خاری، تحت خاری، گرد کوچک و تحت کتفی)  |
| supraspinatus | فوق خاری |

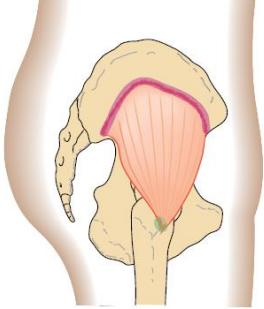
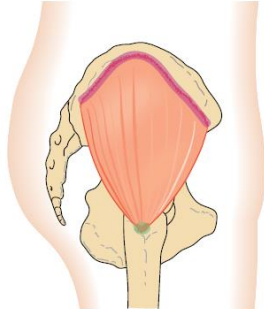

| | |
|----------------------|---|
| |  |
| <p>infraspinatus</p> | <p>تحت خاری</p> |
| <p>teres minor</p> | <p>گرد کوچک</p> |
| | <p>تحت خاری و گرد کوچک</p>  |
| <p>subscapularis</p> | <p>تحت کتفی</p>  |



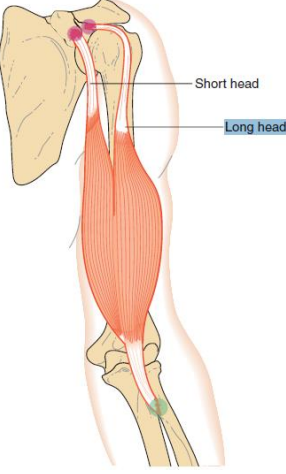
| | |
|--------------------------|---|
| <p>teres major</p> | <p>گردبزرگ</p>  |
| <p>deltoid</p> | <p>دلتوئید</p>  |
| <p>anterior deltoid</p> | <p>دلتوئید قدامی</p> |
| <p>lateral deltoid</p> | <p>دلتوئید میانی</p> |
| <p>posterior deltoid</p> | <p>دلتوئید خلفی</p> |
| <p>trapezius</p> | <p>ذوزنقه</p> |

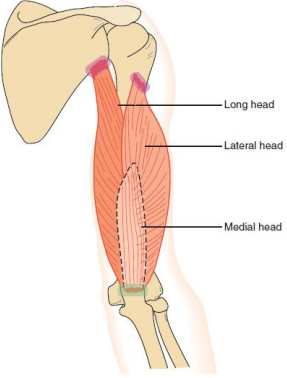
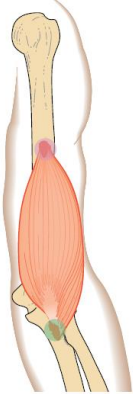
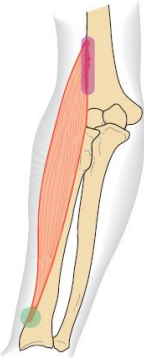
| | |
|-------------------------|--|
| |  |
| <p>Levator scapulae</p> | <p>گوشه ای یا بالابرنده کتف</p>  |
| <p>rhomboideus</p> | <p>متوازی الاضلاع</p>  |
| <p>erector spinae</p> | <p>راست کننده ستون فقرات</p> |

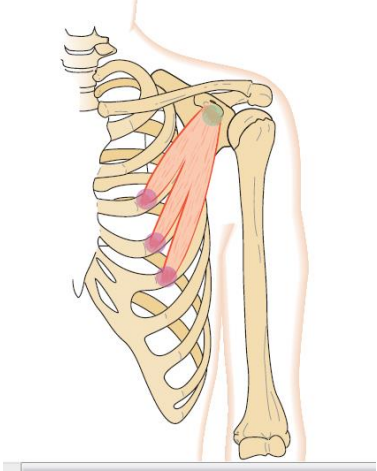

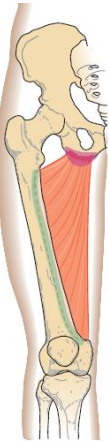
| | |
|-----------------------------|---|
| |  |
| <p>external oblique</p> | <p>مورب خارجی</p>  |
| <p>internal oblique</p> | <p>مورب داخلی</p>  |
| <p>transverse abdominis</p> | <p>عرضی شکمی</p>  |

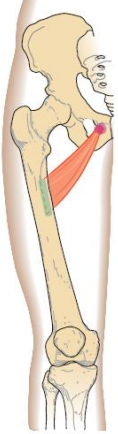
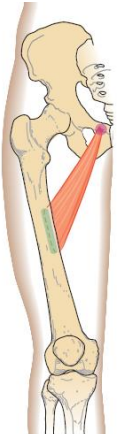
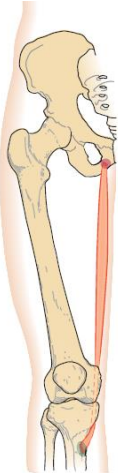
| | |
|-----------------------------|--|
| <p>rectus abdominis</p> | <p>راست شکمی</p>  |
| <p>tensor fasciae latae</p> | <p>کشنده پهن نیام</p>  |
| <p>iliopsoas</p> | <p>سوئز خاصره ای</p>  |
| <p>gluteus minimus</p> | <p>سرینی کوچک</p> |

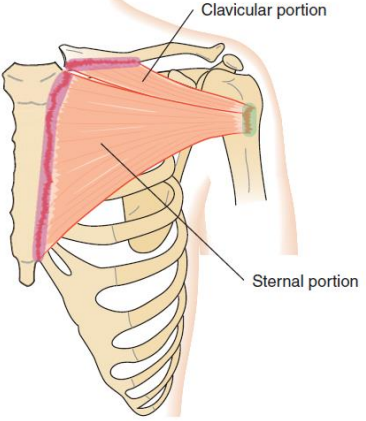
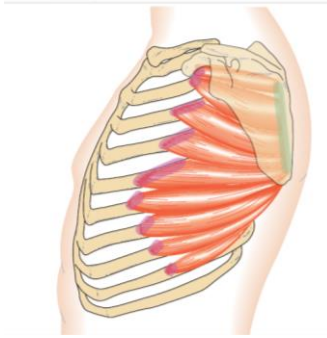
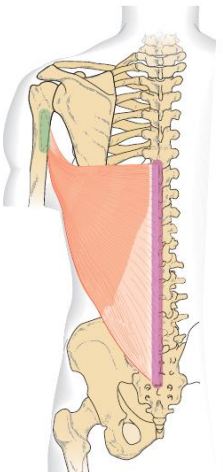
| | |
|------------------------|---|
| |  |
| <p>gluteus medius</p> | <p>سرینی میانی</p>  |
| <p>gluteus maximus</p> | <p>سرینی بزرگ</p>  |
| <p>sartorius</p> | <p>خیاطه</p> |


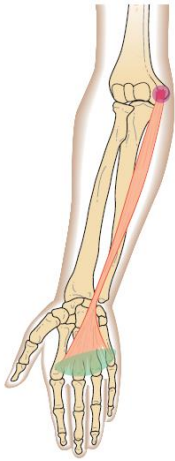
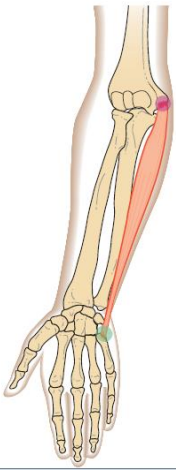
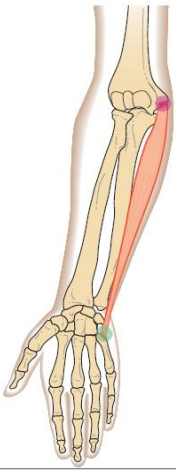
| | |
|--------------------------|---|
| |  |
| <p>tibialis anterior</p> | <p>ساقی قدامی</p>  |
| <p>biceps brachii</p> | <p>دوسربازویی</p>  |
| <p>triceps brachii</p> | <p>سه سربازویی</p> |

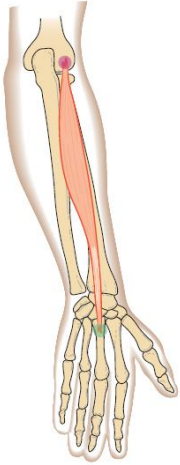
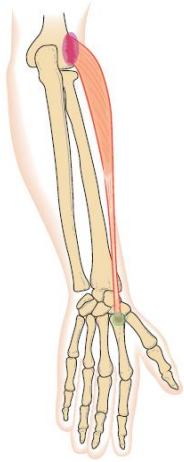
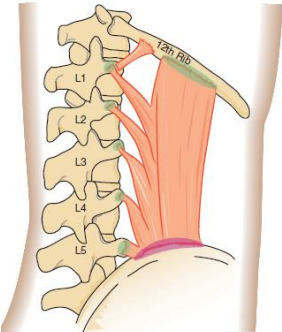
| | |
|------------------|---|
| |  |
| brachialis | <p>بازویی قدامی</p>  |
| brachioradialis | <p>بازویی زنداعلائی</p>  |
| Pectoralis minor | <p>سینه ای کوچک</p> |

| | |
|------------------------|---|
| |  |
| <p>pectineus</p> | <p>شانه ای</p>  |
| <p>adductor magnus</p> | <p>نزدیک کننده بزرگ</p>  |
| <p>adductor brevis</p> | <p>نزدیک کننده کوتاه</p> |

| | |
|------------------|--|
| |  |
| adductor longus | نزدیک کننده طویل  |
| | راست داخلی  |
| pectoralis major | سینه ای بزرگ |

| | |
|------------------------------|---|
| |  <p>Clavicular portion</p> <p>Sternal portion</p> |
| <p>serratus anterior</p> | <p>دندانه ای قدامی</p>  |
| | <p>پشتی بزرگ</p>  |
| <p>flexor carpi radialis</p> | <p>زنداعلايي قدامی</p> |

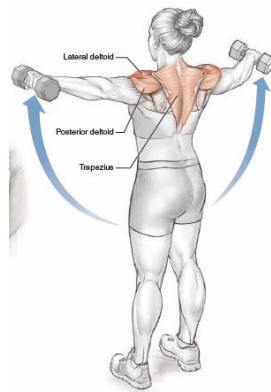
| | |
|---------------------------------------|--|
| |  |
| <p>palmaris longus</p> | <p>کف دستی طویل</p>  |
| <p>flexor carpi ulnaris</p> | <p>زنداسفلی قدامی</p>  |
| <p>extensor carpi radialis brevis</p> | <p>بازکننده میچ دستی کوتاه</p>  |

| | |
|---------------------------------------|---|
| |  |
| <p>extensor carpi radialis longus</p> | <p>بازکننده مچ دستی طویل</p>  |
| <p>quadratus lumborum</p> | <p>مربع کمری</p>  |

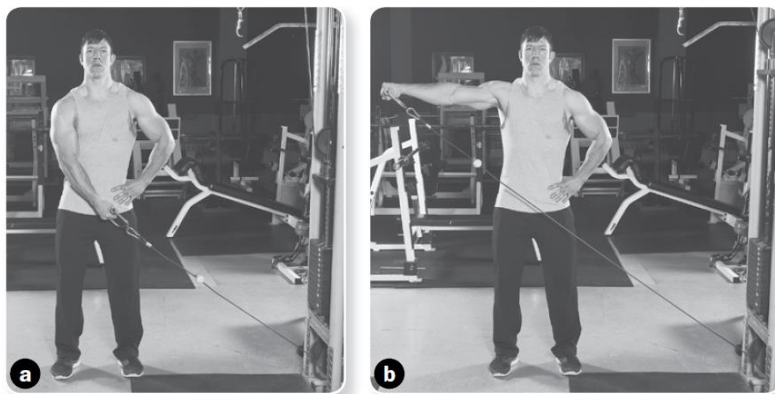
واژه نامه حرکات اصلاحی

| | |
|-----------------|-------------------------------------|
| scoliosis | اسکولیوز یا انحنای جانبی ستون فقرات |
| kyphosis | کایفوز |
| Lordosis | کمرگود |
| pes plantus | کف پای صاف |
| Genu valgum | زانوی ضربدری |
| Genu varum | زانوی پرانتری |
| forward head | سر به جلو |
| winged scapula | کتف بالدار |
| Genu recurvatum | زانوی عقب رفته |

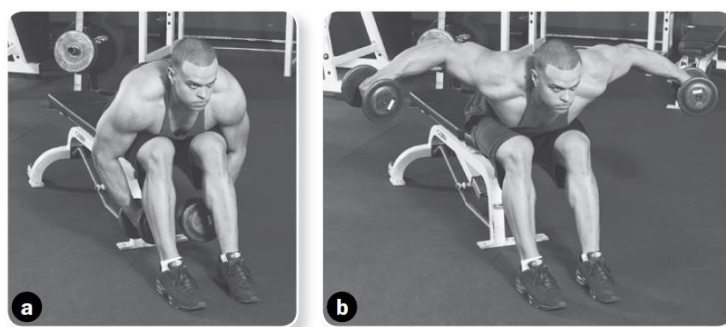
نشر از جانب ایستاده با دمبل (Dumbbell Standing Lateral Raise)



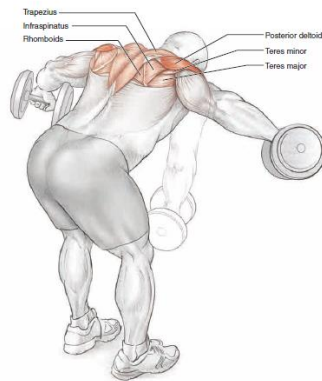
نشر از جانب با سیمکش (Cable Lateral Raise)



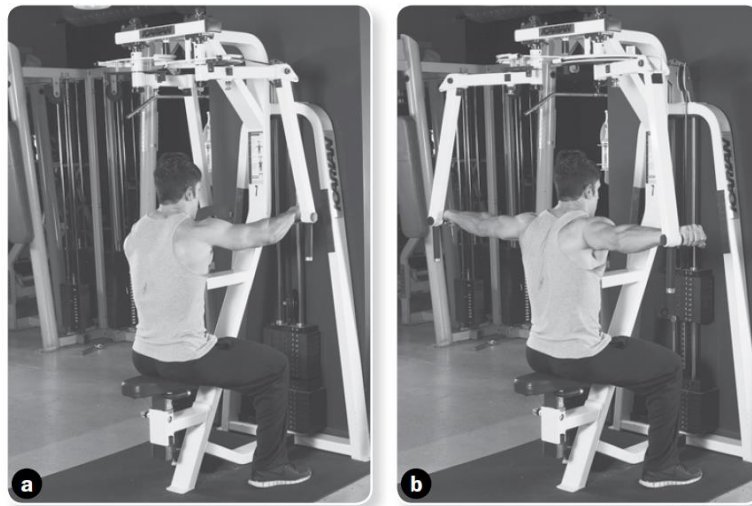
نشر خم دمبل در حالت نشسته (Dumbbell Seated Bent-Over Raise)



نشر خم دمبل ایستاده (Dumbbell Bent-Over Raise)



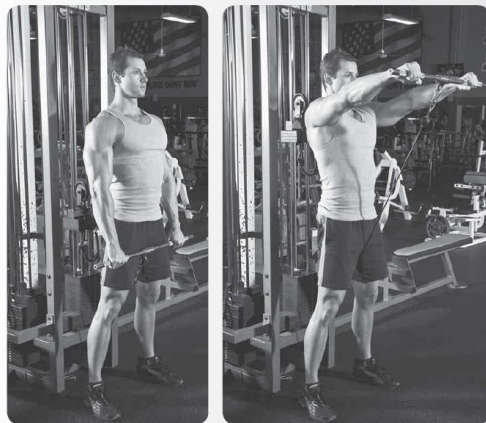
فلای معکوس دستگاه (Machine Rear Delt Fly)



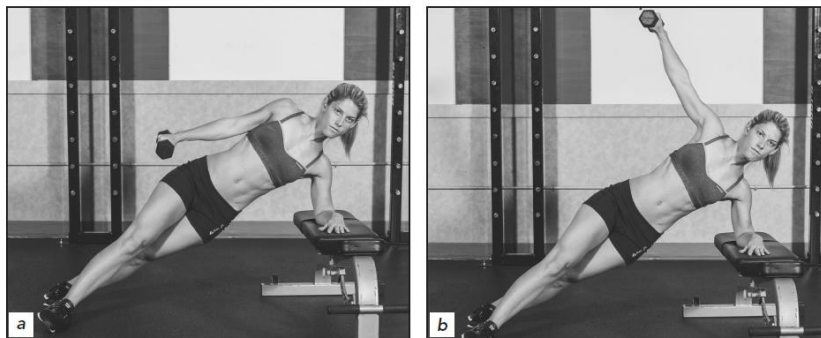
کشیدن طناب به سمت صورت یا فیس پول با طناب سیمکش (Rope Face Pull)



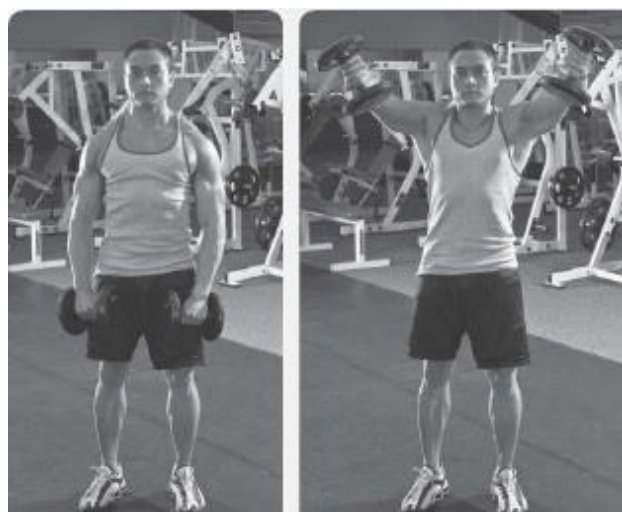
نشر از جلو با سیمکش (Cable Front Raise)



نشر از جانب دمبل در حالت پلانک پهلو (Side Plank to Dumbbell Lateral Raise)



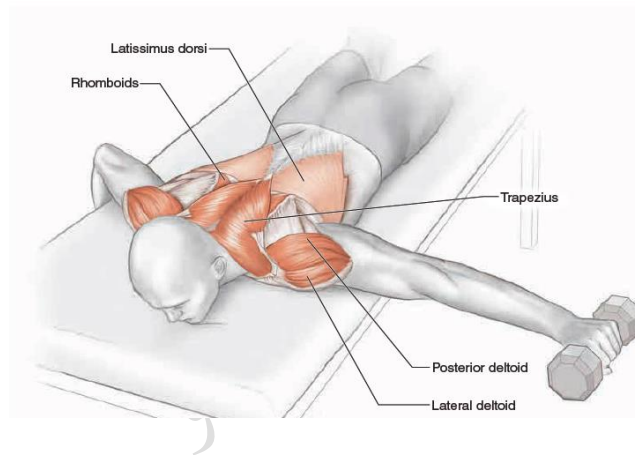
تمرین قوطی خالی (Empty can)



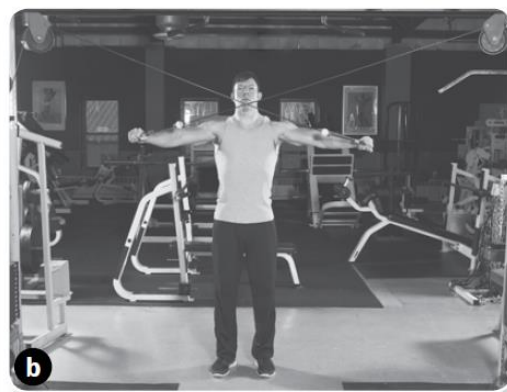
تمرین قوطی پر (Full can)



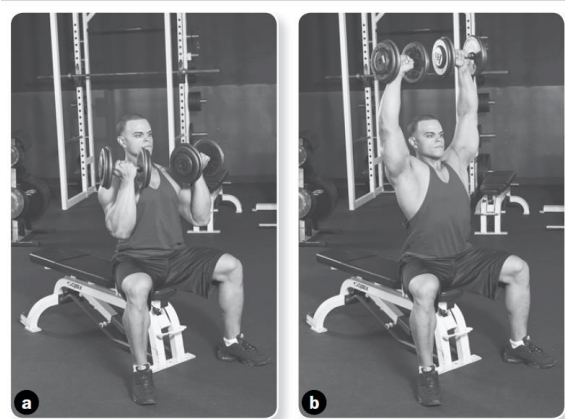
دور کردن افقی درازکش با دمبل



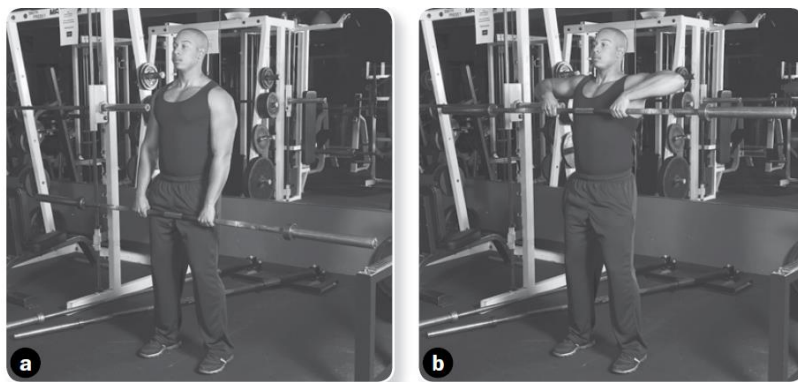
فلای معکوس سیمکش (Cable Reverse Fly)



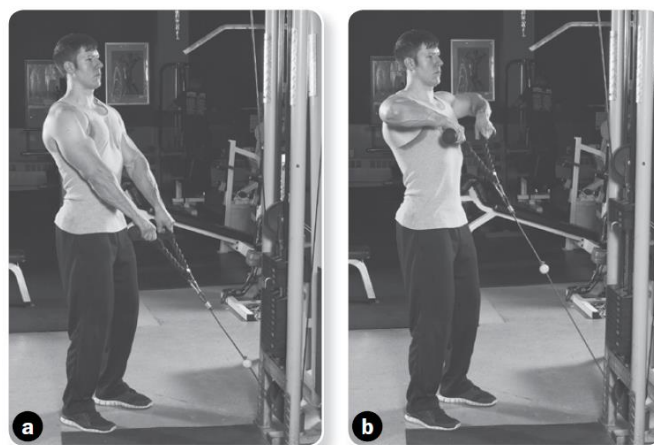
پرس آرنولدی (Arnold Press)



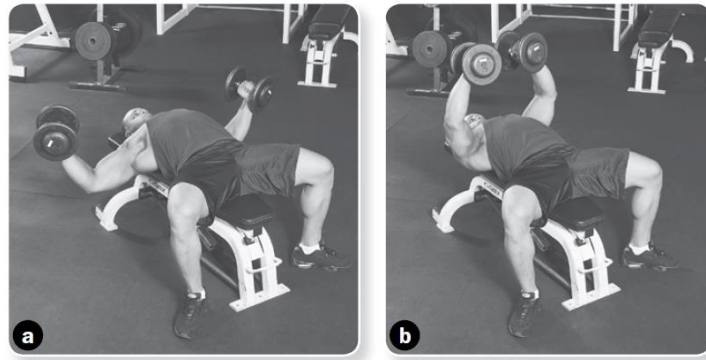
پارویی عمودی هالتر (کول هالتر) (Barbell upright Row)



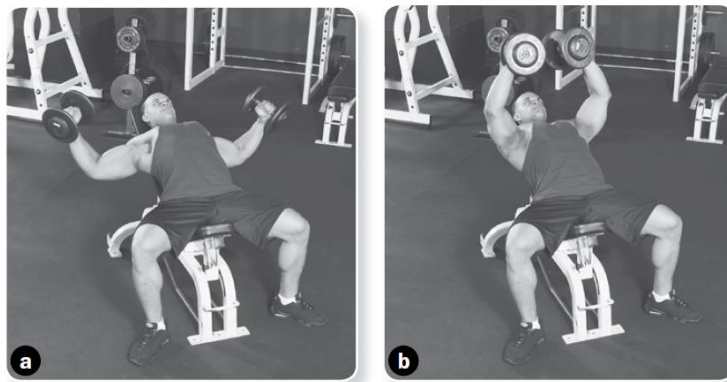
پارویی عمودی سیمکش (Cable upright Row)



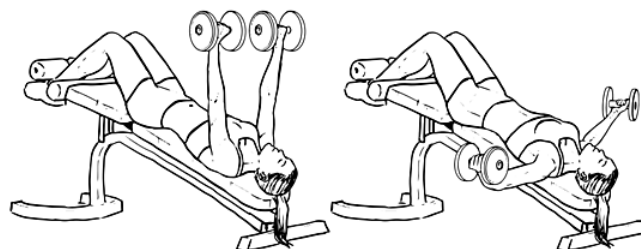
فلای دمبل روی نیمکت تخت (Dumbbell Flat Fly)



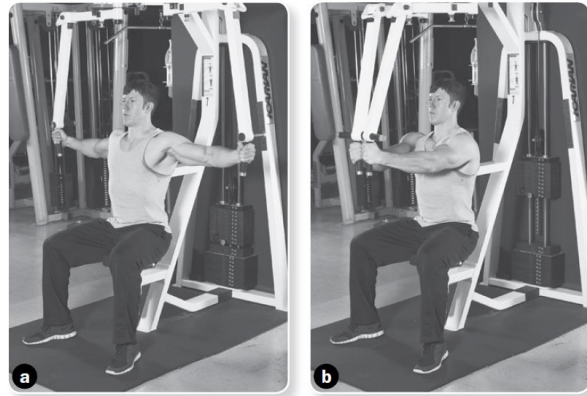
فلای بالاسینه دمبل (Dumbbell Incline Fly)



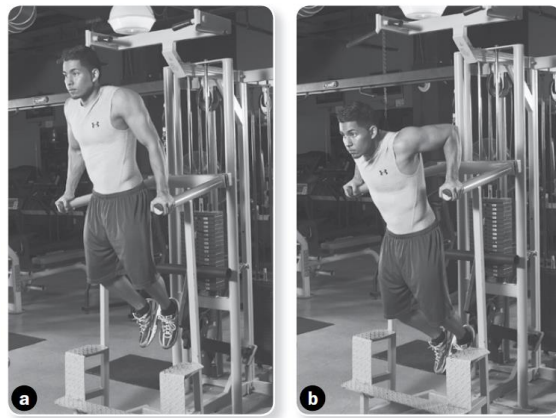
فلای زیرسینه با دمبل (Decline Dumbbell Fly)



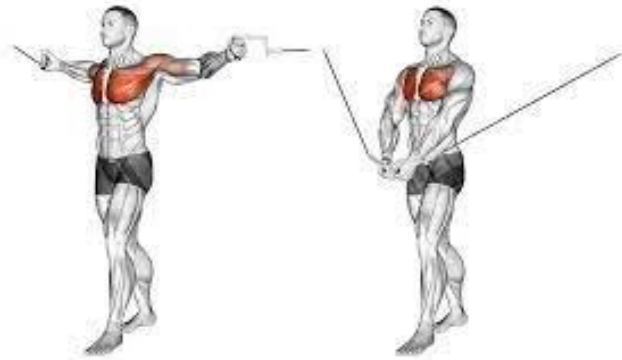
فلای دستگاہ (Pec Deck Fly)



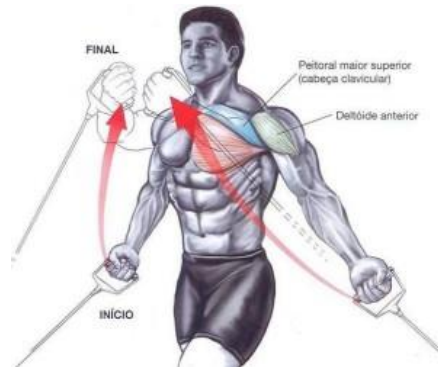
دیپ سینه (Chest Dip)



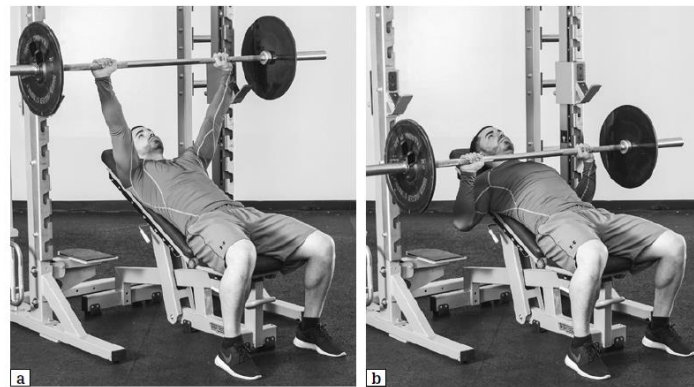
کراس اور سیم کش از بالا (High Cable Crossover)



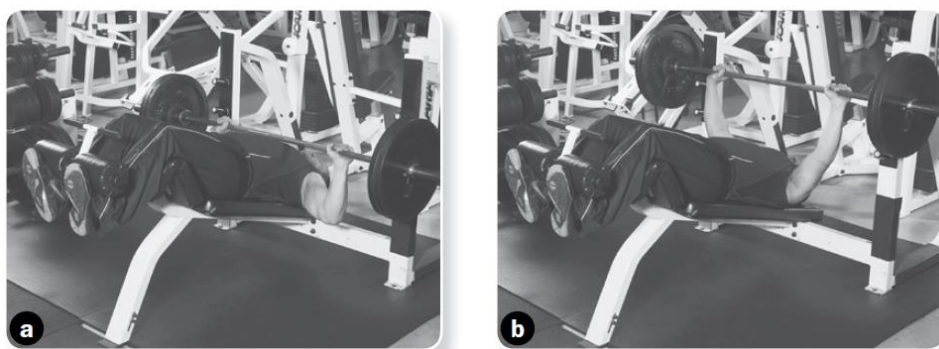
فلای سیمکش از پایین (Cable Low-Pulley Fly)



پرس بالاسینه هالتر روی میز شیبدار (Barbell Incline Bench Press)



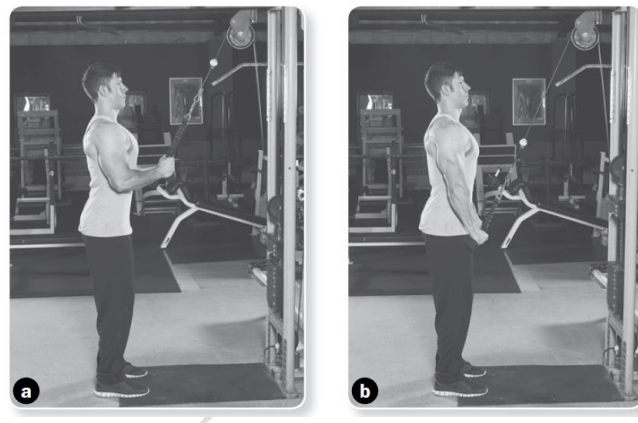
پرس زیرسینه هالتر روی میز شیبدار (Barbell Decline Bench Press)



پرس سینه هالتر روی نیمکت تخت (Barbell Flat Bench Press)



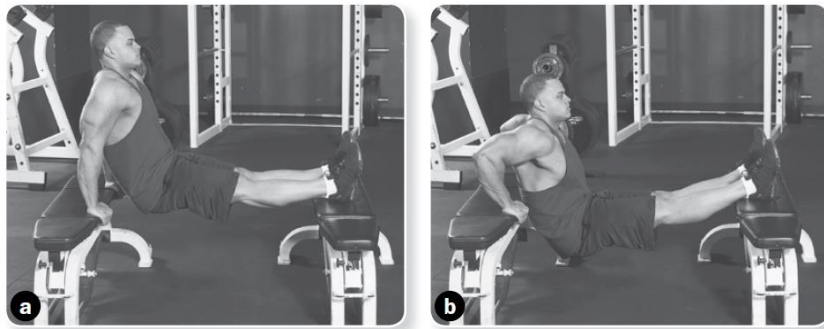
پشت بازو سیمکش (Triceps Push-Down)



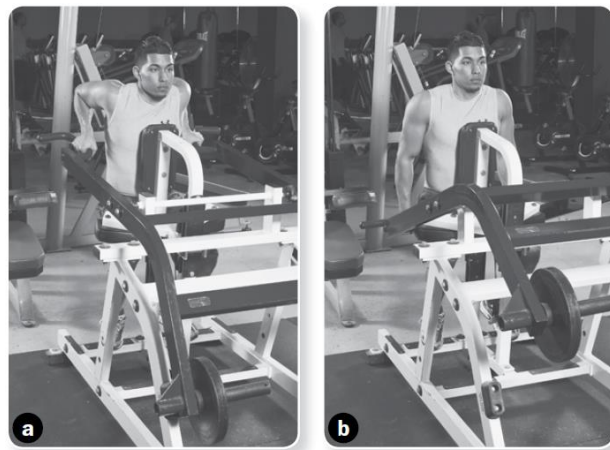
پشت بازو هالتر پرسی یا پرس سینه دست جمع (Close grip bench press)



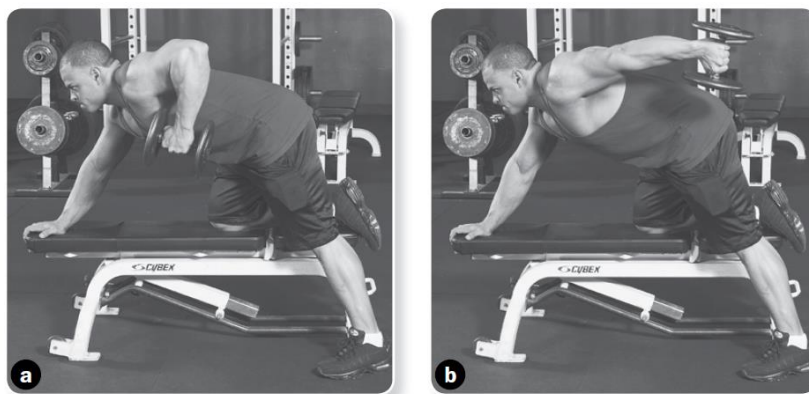
پشت بازو دیپ روی نیمکت (Triceps Dip)



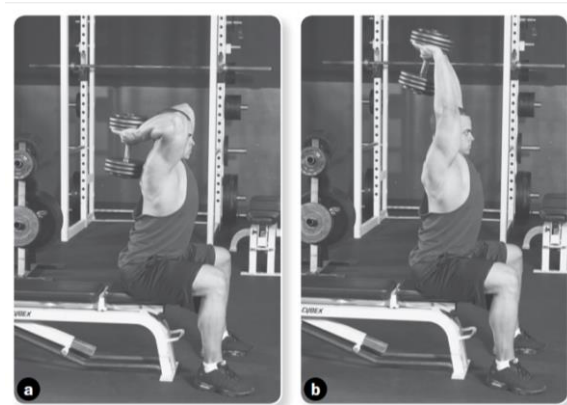
پشت بازو دیپ دستگاه (Machine Triceps Dip)



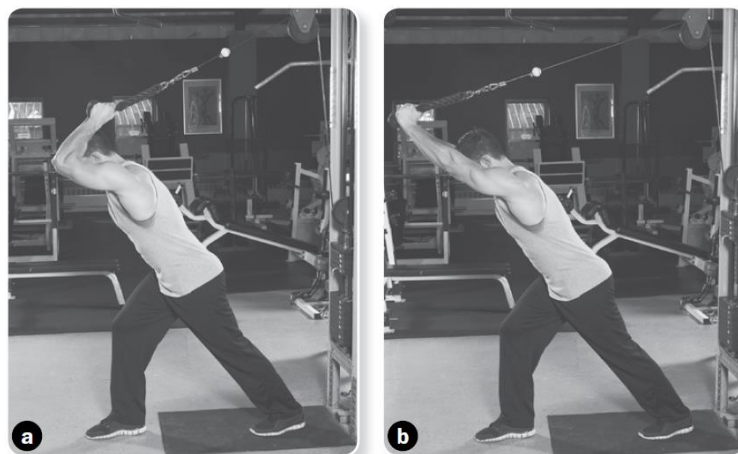
پشت بازو کیک بک با دمبل تک دست (Dumbbell Triceps Kickback)



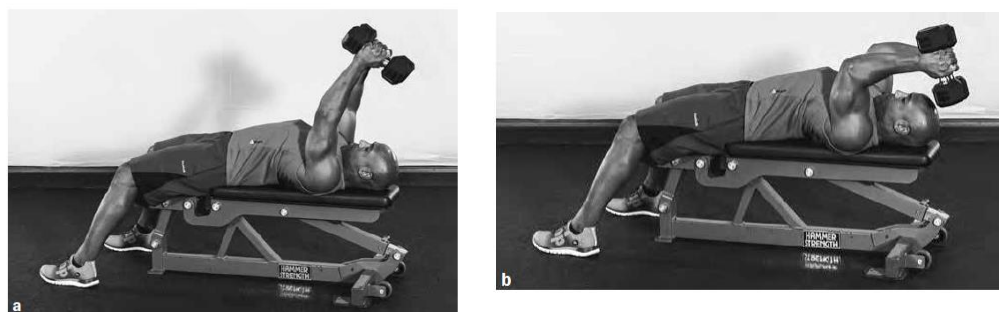
پشت بازو دمبل نشسته (Dumbbell overhead Triceps Extension)



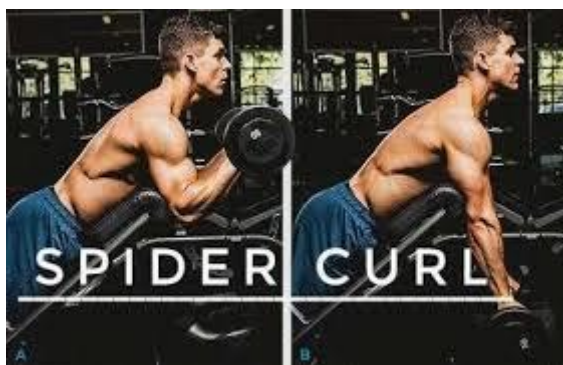
پشت بازو سیمکش بالای سر ایستاده (Cable Rope overhead Triceps Extension)



پشت بازو جفت دمبل خوابیده (Dumbbell Triceps Skull Crusher)



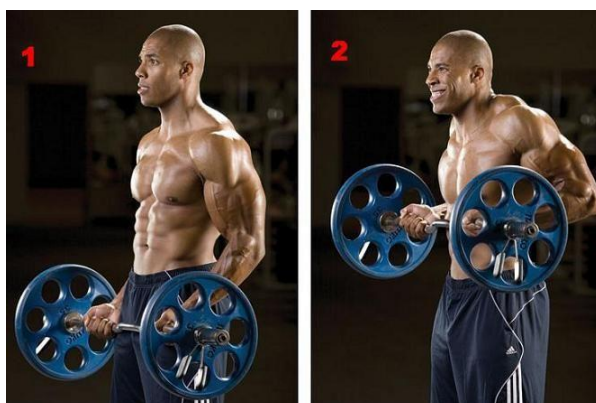
جلوبازو عنكبوتی (Spider Curls)



جلوبازو چکشی کراس با دمبل (Cross body hammer curl)



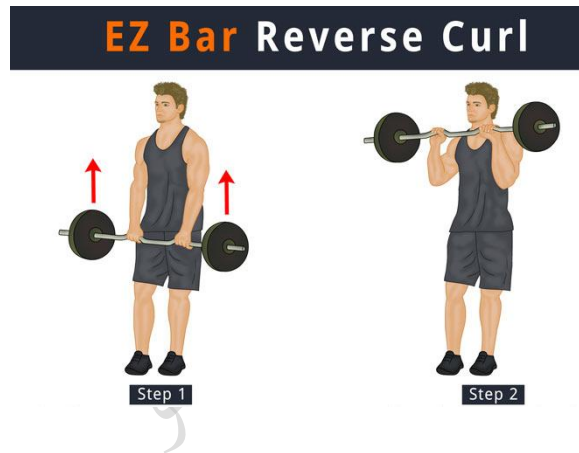
جلوبازو هالتر با کشش بازو به عقب (Drag curls)



جلوبازو زوتمن (Zottman curls)



جلوبازو معكوس با ميله Ez (Ez Bar reverse Curl)



جلوبازو چكشی تناوبی با دمبل ایستاده (Dumbbell Alternate Hammer Curl)



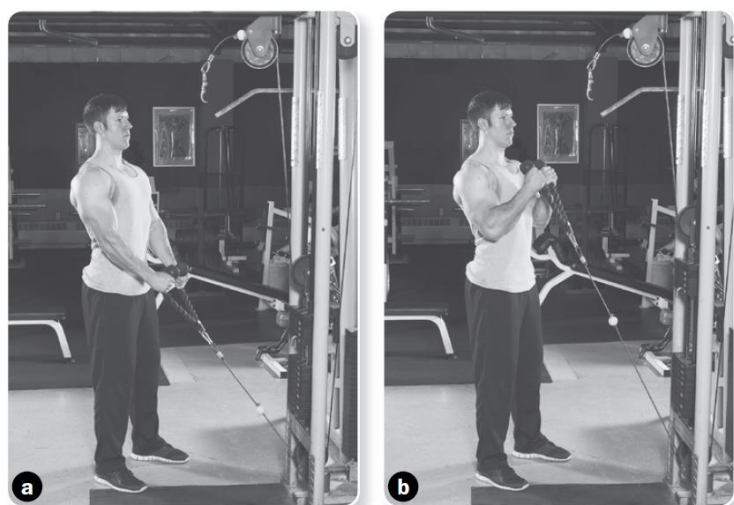
جلوبازو از بالای سر با سیمکش (Overhead Cable Biceps)



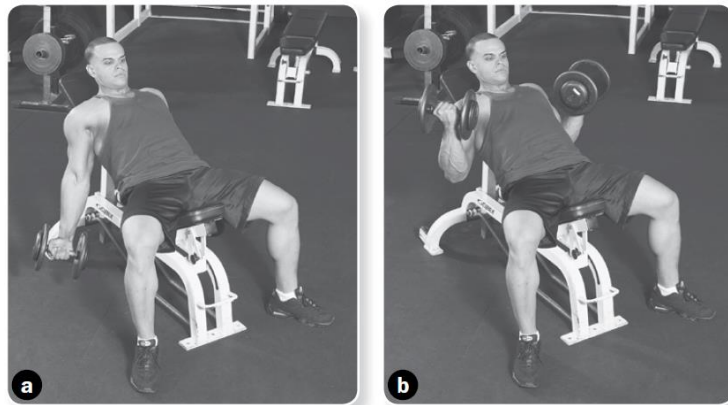
جلوبازو سیمکش در حالت زانورده (Kneeling Cable Curl)



جلوبازو چکشی با طناب سیمکش (Cable Rope hammer Curl)



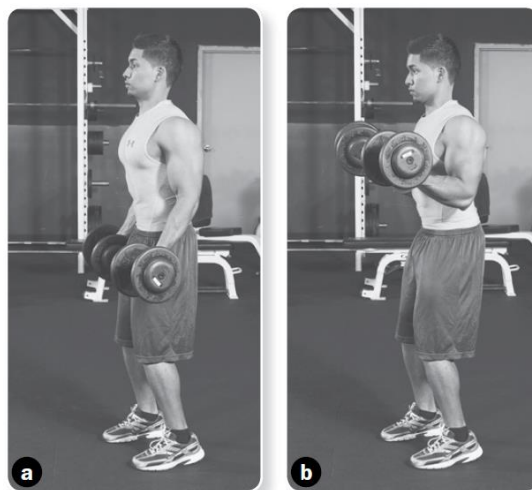
جلوبازو دمبل روی میز شیبدار (Dumbbell Incline Biceps Curl)



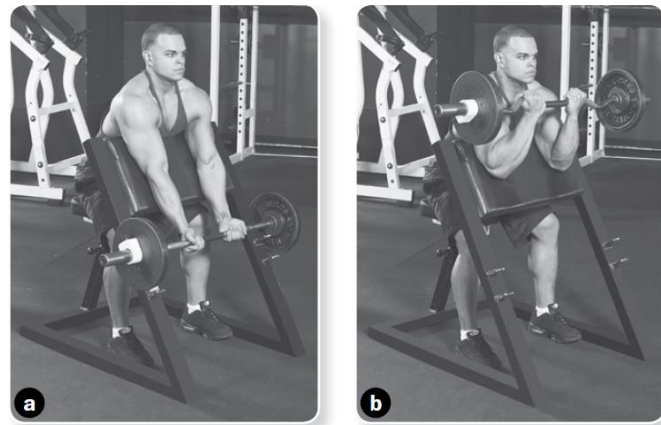
جلوبازو تمرکزی (Concentration Curl)



جلوبازو دمبل ایستاده (Dumbbell Standing Biceps Curl)



جلوبازو لاری با هالتر (Barbell Preacher Curl)



باز کردن مچ دست (کف دست رو به پایین) روی نیمکت با هالتر (Palms-Down Wrist Curl Over A Bench)



خم کردن مچ دست (کف دست رو به بالا) روی نیمکت با هالتر (Palms-Up Barbell Wrist Curl Over A Bench)



خم کردن مچ دست (کف دست رو به بالا) روی نیمکت با دمبل (Dumbbell wrist Curl on Bench)



خم کردن مچ دست با سیمکش (cable wrist curl)



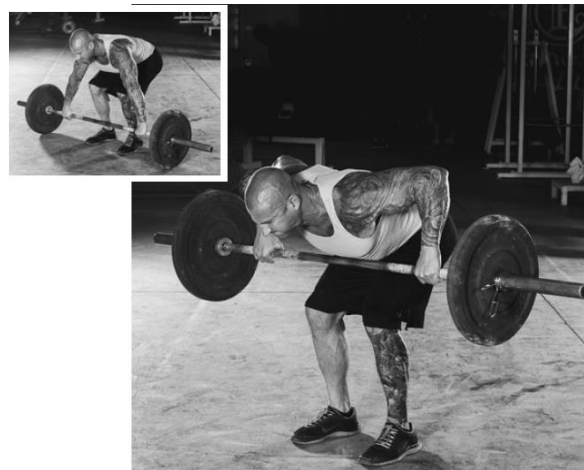
پارویی خم با سیمکش (Bent Over Cable Row)



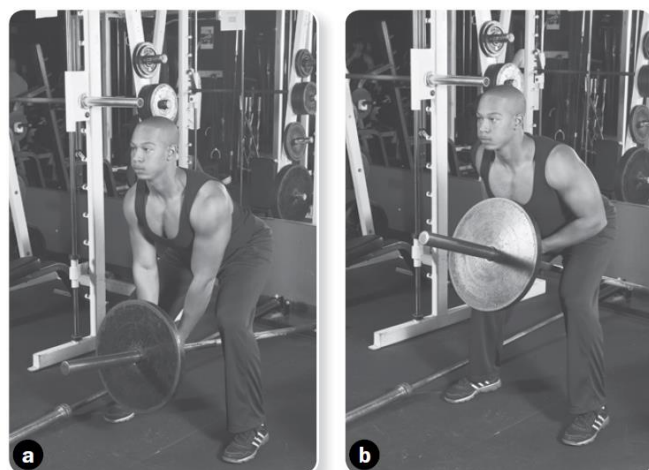
پارویی معکوس (Inverted Row)



پارویی پندلی (Pendlay row)



پارویی تی بار (T-Bar Row)



پارویی خم با هالتر (Barbell overhand Bent Row)



پارویی Renegade (Renegade Row)



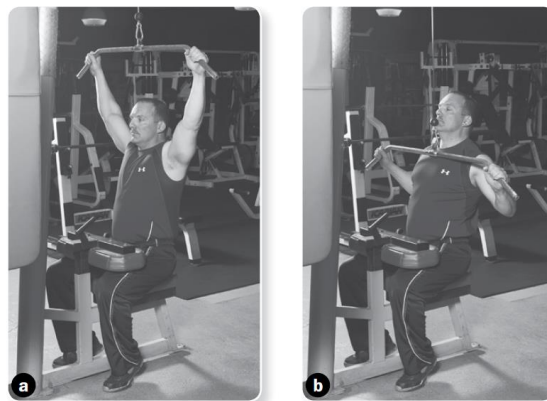
بارفیکس با کف دست رو به بدن (Chin-up)



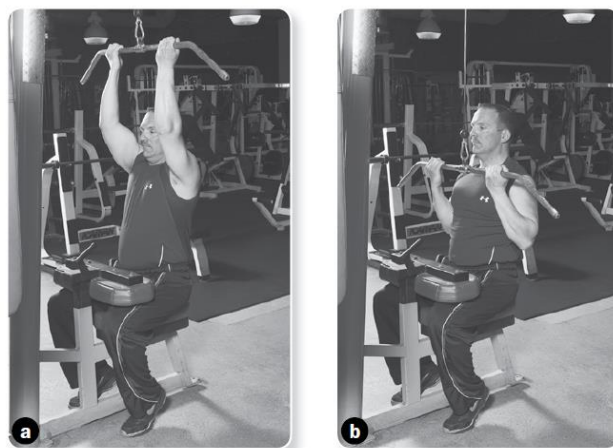
بارفیکس با پشت دست رو به بدن (Pull-up)



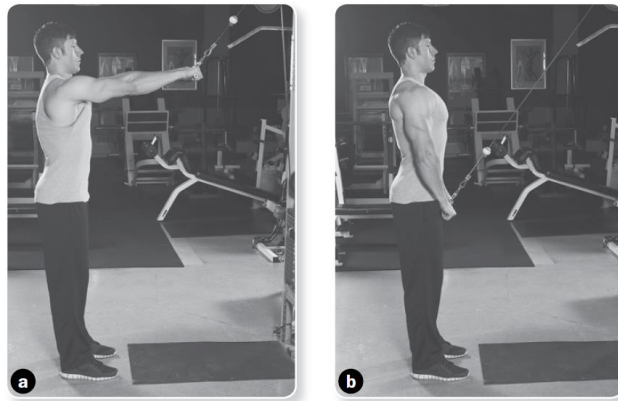
زیربغل سیمکش (لت) از جلو (Lat Pull-Down)



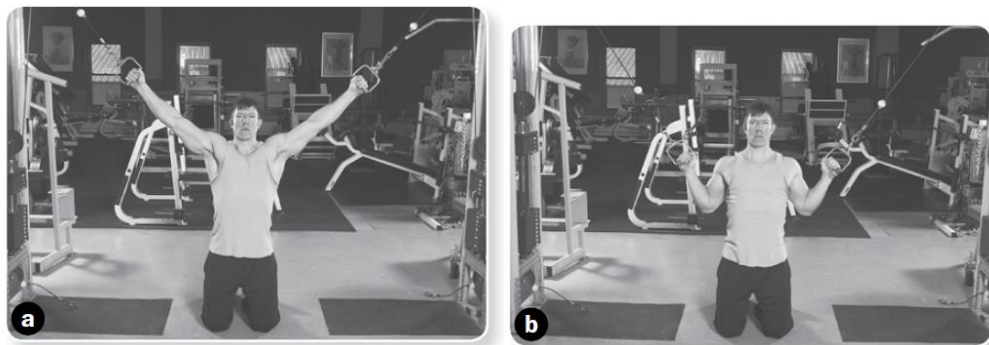
زیربغل سیمکش (لت) با گیرش معکوس (Reverse-grip Lat Pull Down)



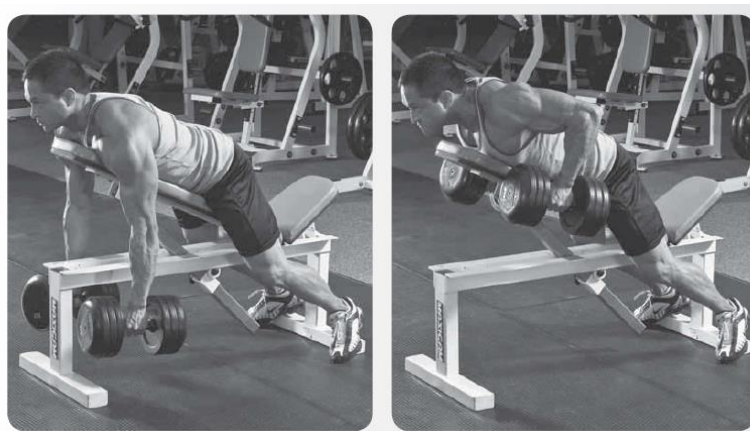
زیر بغل سیم کش دست صاف (Cable Straight-Arm Lat Pull-Down)



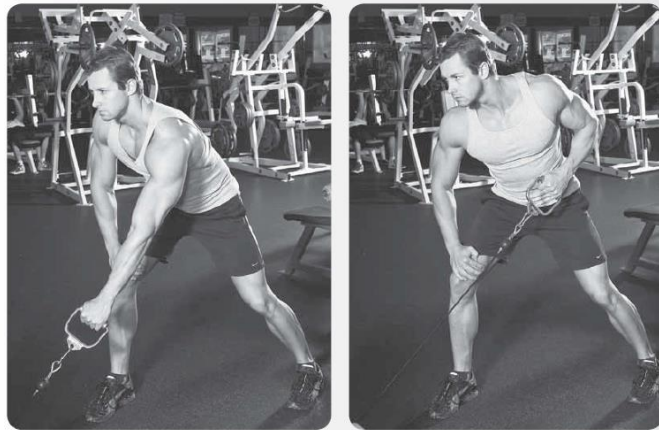
زیر بغل سیم کش کراس (Cross Cable Lat Pull-Down)



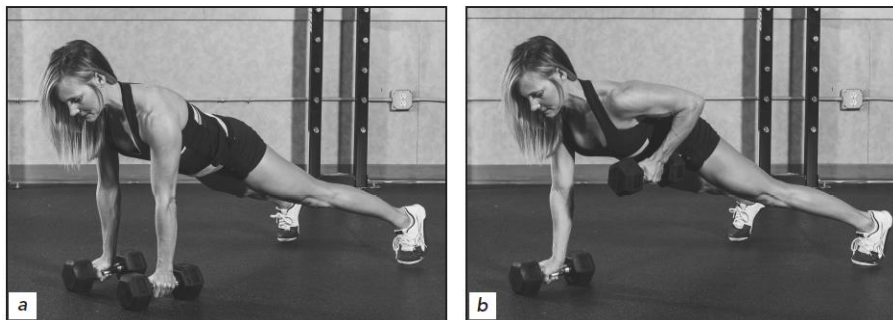
پارویی دمبل روی میز شیبدار (Incline Dumbbell Row)



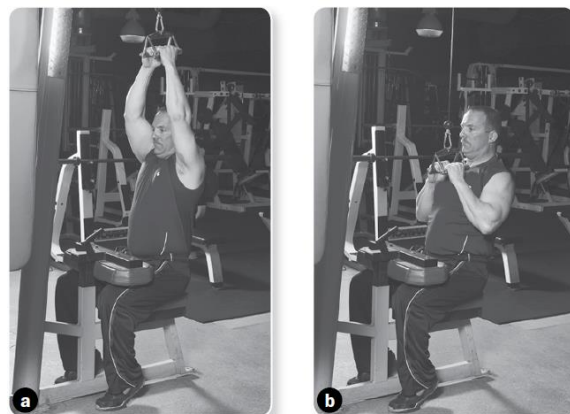
پارویی سیمکش ایستاده تک دست از پایین (Low Pulley One-Arm Cable Row)



پارویی پلانک با دمبل (Dumbbell Plank Row)



زیر بغل سیم کش دوپل (Neutral Grip lat Pulldown)



پرس پالوف یا پرس ضدچرخش (Antirotation Press) (Pallof press)



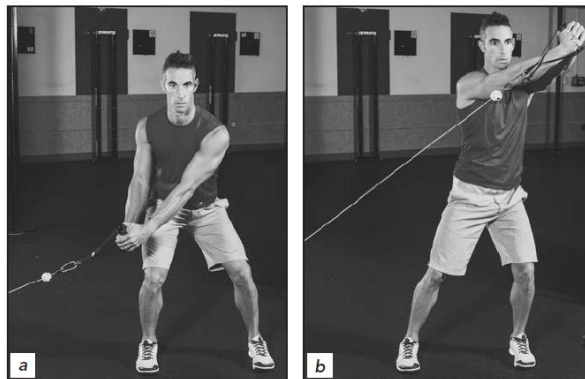
خم شدن به پهلو با سیمکش از بالا تک دست (Single-arm high-cable side bend)



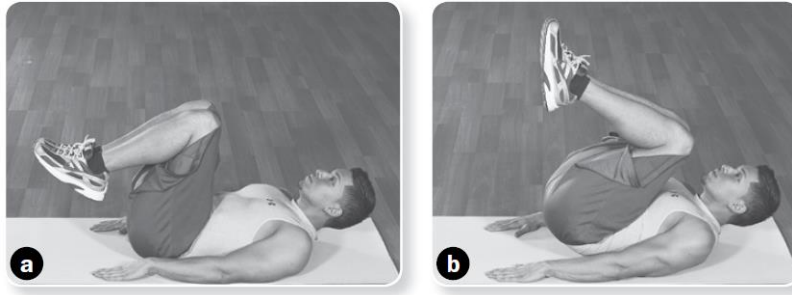
وودچاپ(هیزم شکن) با سیمکش ایستاده از بالا به پایین(Standing Cable Wood Chop)



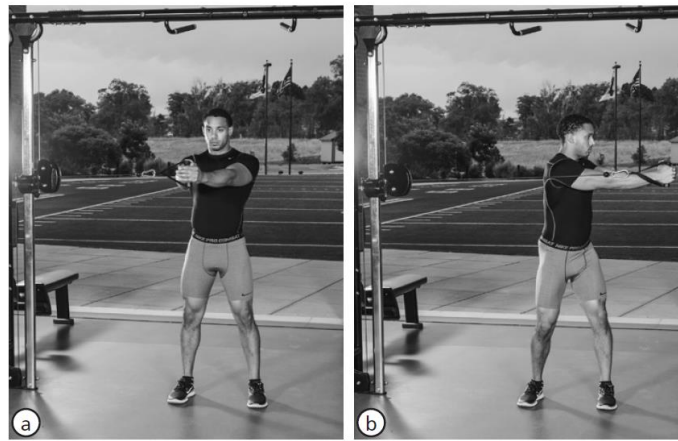
وودچاپ(هیزم شکن) با سیمکش ایستاده از پایین به بالا(Low To High Woodchop)



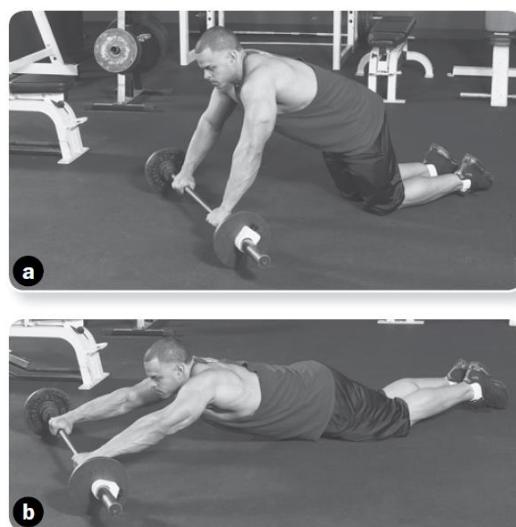
کراچ معکوس (Reverse Crunch)

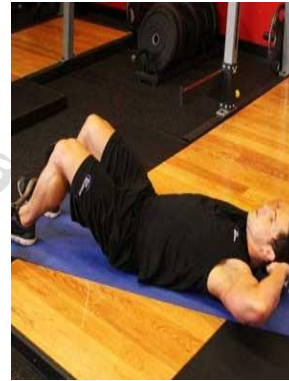
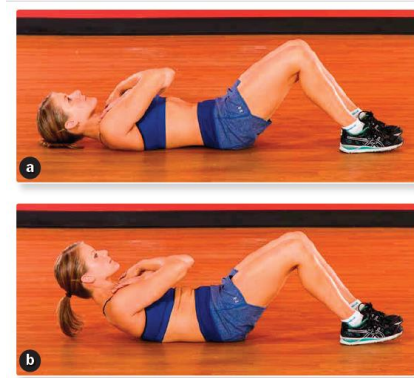


چرخش تنه با سیمکش (Cable Torso Rotation)



شکم غلتک با هالتر (Barbell Rollout)





کرانچ دوچرخه (Bicycle Crunches)



دراز و نشست جک نایف یا v up (Jackknife Sit Up/ v up)



تماس دست با پاشنه تناوبی (alternate heel touchers)



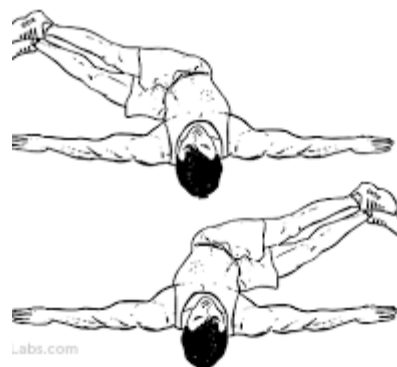
کرانچ معکوس روی میز شیبدار (Decline Reverse Crunch)



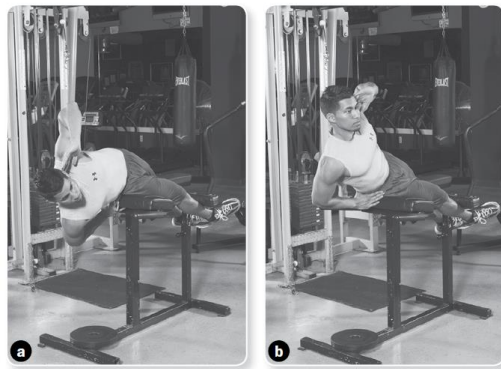
بالا آوردن موربی زانو در حالت آویزان (Hanging Oblique Knee Raise)



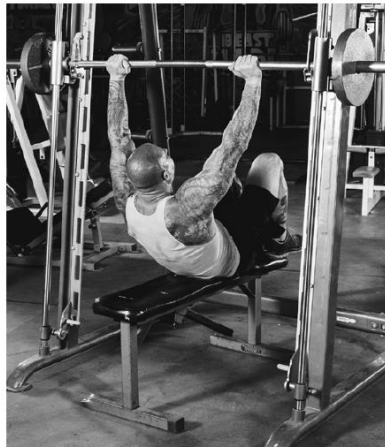
برف پاک کن شیشه جلوی ماشین (Windshield Wiper)



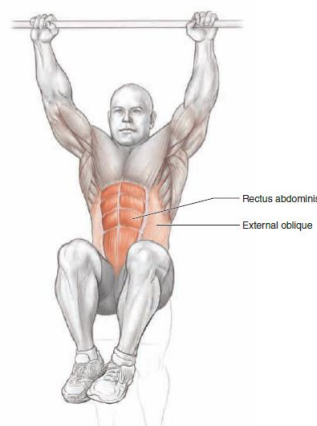
کرانچ پهلو روی دستگاه فیله (Roman Chair Side Crunch)



کرانچ با دستگاه اسمیت (Smith machine crunch)



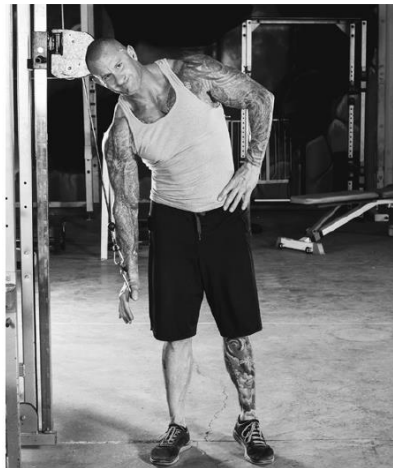
زیرشکم بارفیکس یا بالا آوردن پاها به حالت آویزان (Hanging leg raise)



کرانچ پهلو (Oblique crunch)



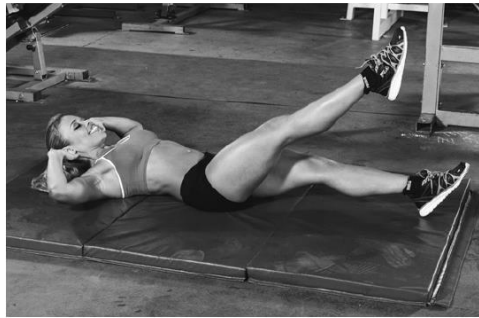
کشش سیم کش به سمت پایین ایستاده (Standing cable oblique pushdown)



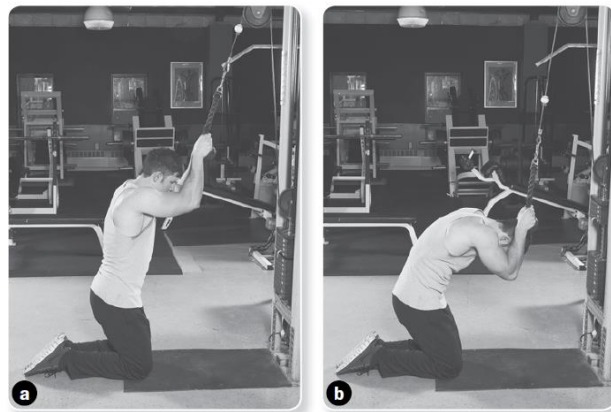
جک نایف از پهلو (Side jackknife)



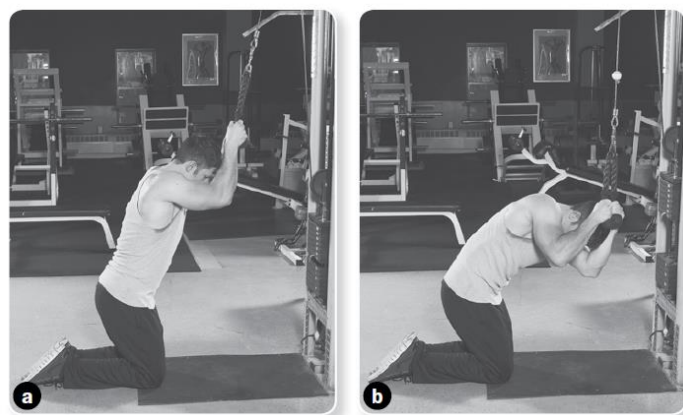
ضربه قیچی (Scissor kick)



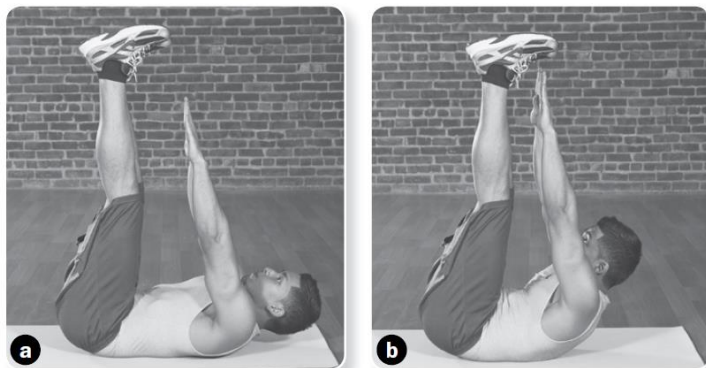
کرانچ زانورده با سیمکش (Cable Rope Kneeling Crunch)



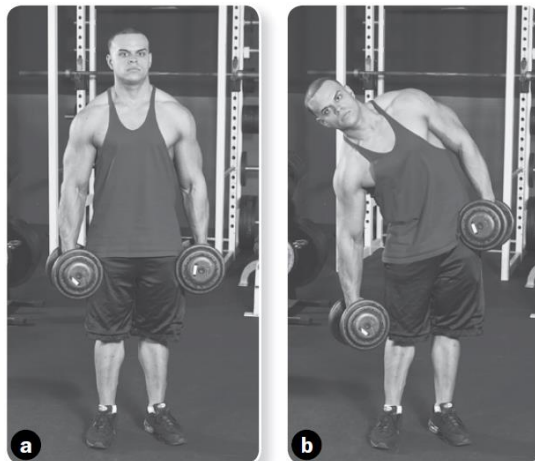
کرانچ چرخشی زانورده با سیمکش (Cable Rope Kneeling Twisting Crunch)



لمس انگشتان پا در حالت خوابیده (Toe Touch)



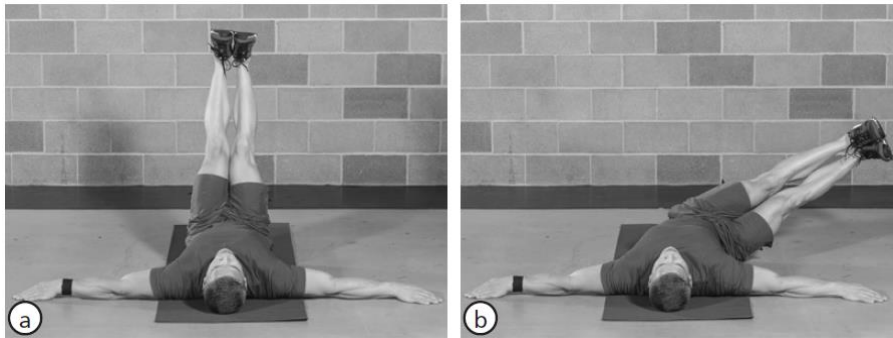
خم شدن به کنار با دمبل (Dumbbell Side Bend)



خم شدن به کنار با سیمکش (Cable Side Bend)



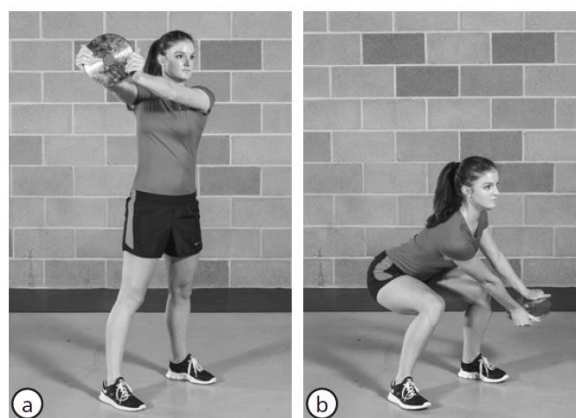
آونگ معكوس يا پاندول معكوس (Reverse Pendulum)



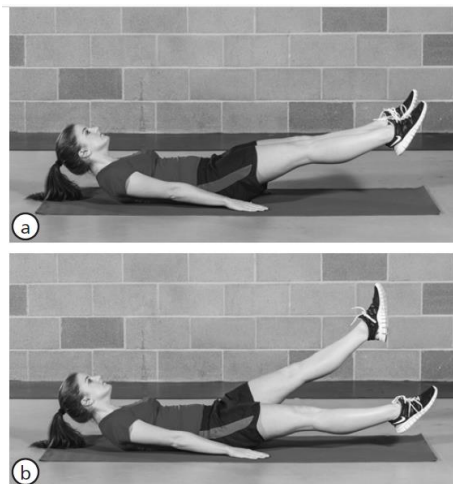
پلانك با اكستنشن ران (Prone Plank With Hip Extension)



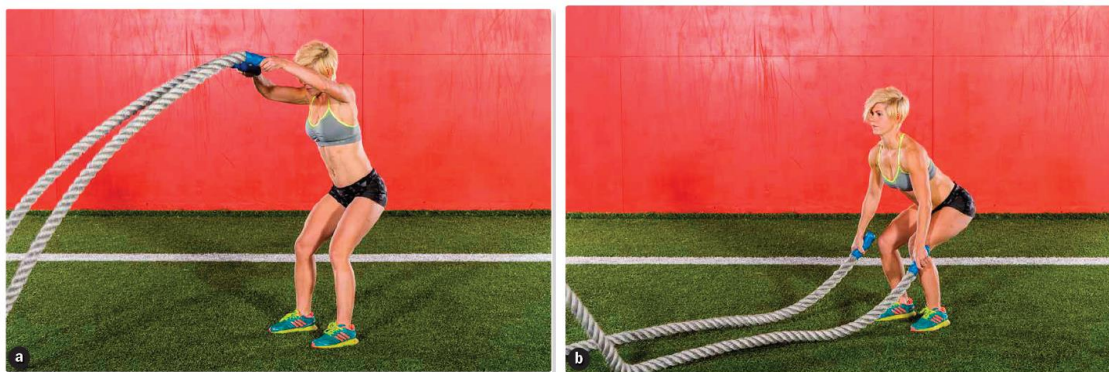
چاپ اريب با صفحه وزنه (Diagonal Plate Chop)



بال زنی (Flutter Kick)



اسلم دو دستی با بتل روپ (Heavy Ropes Two-Handed Slam)



حرکت موجی با بتل روپ (Heavy Ropes Wave)



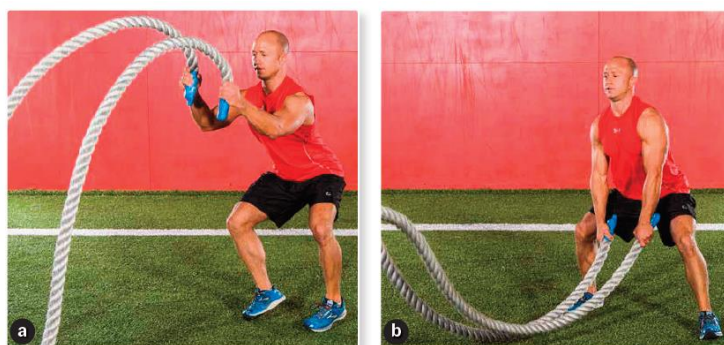
دایره زدن دست در جهت عقربه ساعت با بتل روپ (Heavy Ropes Clockwise Arm Circle)



دایره زدن دست در خلاف جهت عقربه ساعت با بتل روپ (Heavy Ropes Counterclockwise Arm Circle)



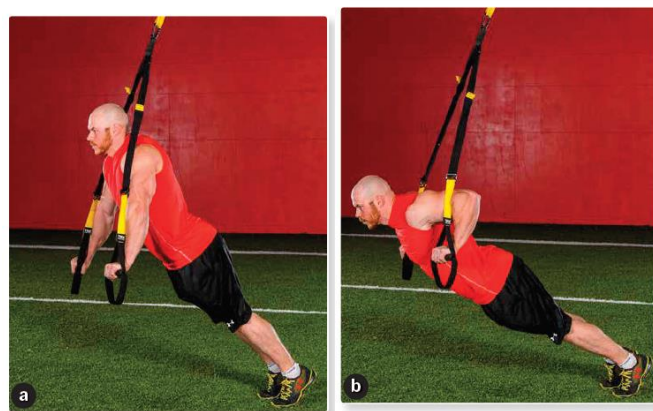
شافل اسلم با بتل روپ (Heavy Ropes Shuffle Slam)



وودچاپر اریب با بتل روپ (Heavy Ropes Oblique Woodchopper)



پرس سینه با TRX (Suspension Chest Press)



پارویی با TRX (Suspension Row)



جلوبازو با TRX (Suspension Biceps Curl)



پشت بازو TRX ایستاده (Standing Skull Crusher)



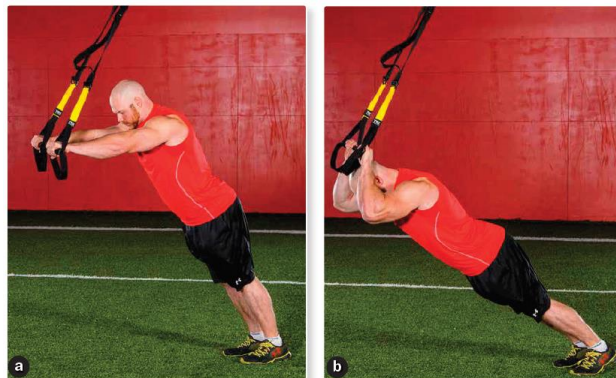
پشت بازو TRX زانورده (Kneeling Skull Crusher)



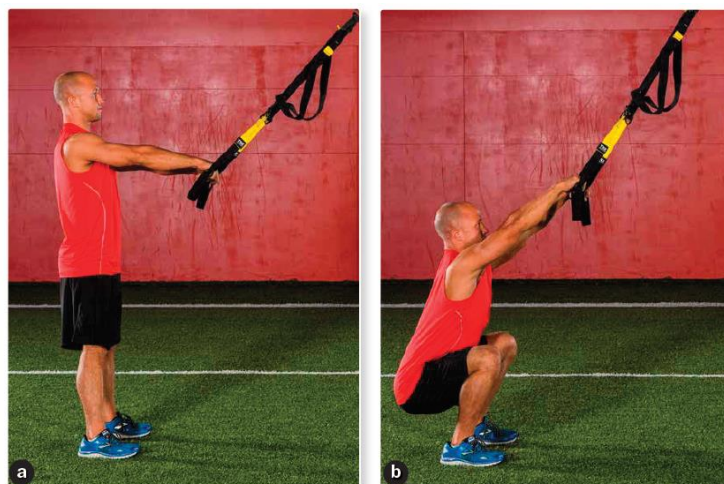
پشت بازو TRX بالای سر زانوده (Kneeling Overhead Triceps Extension)



پشت بازو با TRX (Suspension Triceps Extension)



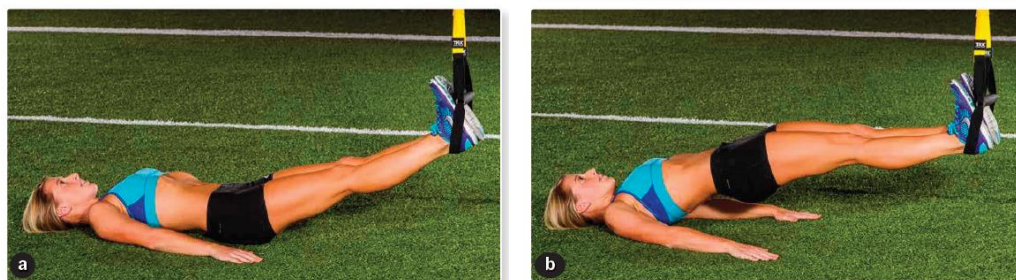
اسکات با TRX (Suspension Squat)



لانچ معکوس با TRX (Suspension Reverse Lunge)



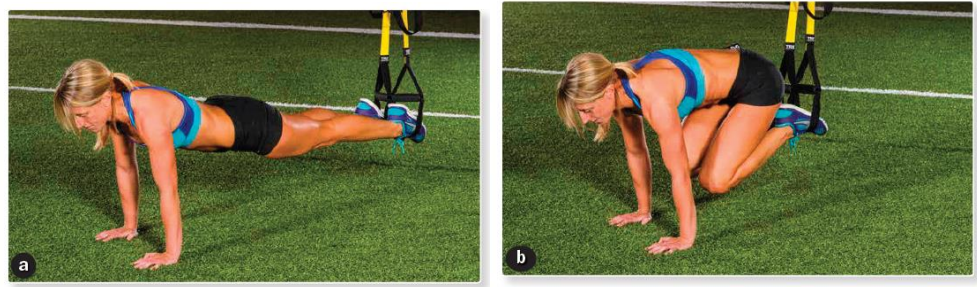
بالا بردن ران با TRX (Suspension Hip Up)



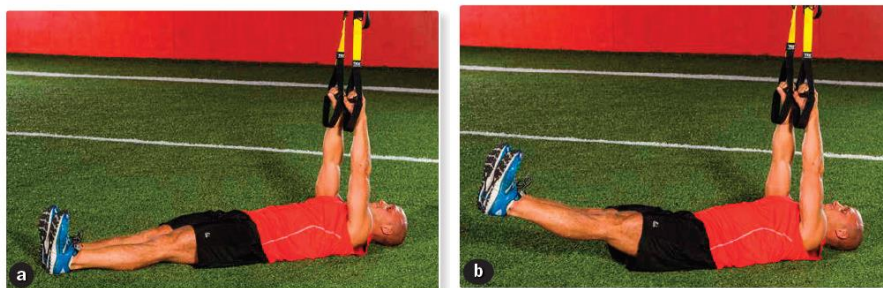
پشت پا با TRX (Suspension Leg Curl)



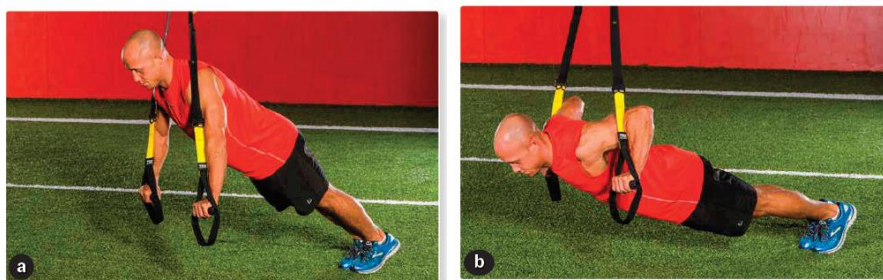
جمع کردن زانو به سینه با TRX (Suspension Knees to Chest)



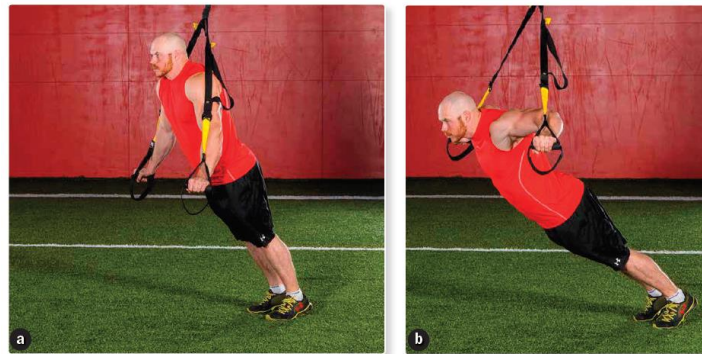
بالا بردن پا در حالت درازکش با TRX (Suspension Lying Leg Raise)



شنا با TRX (Suspension Push-Up)



فلای با TRX (Suspension Fly)



پارویی یک دست با TRX (Suspension One-Armed Row)



فلای معکوس با TRX (Suspension Reverse Fly)



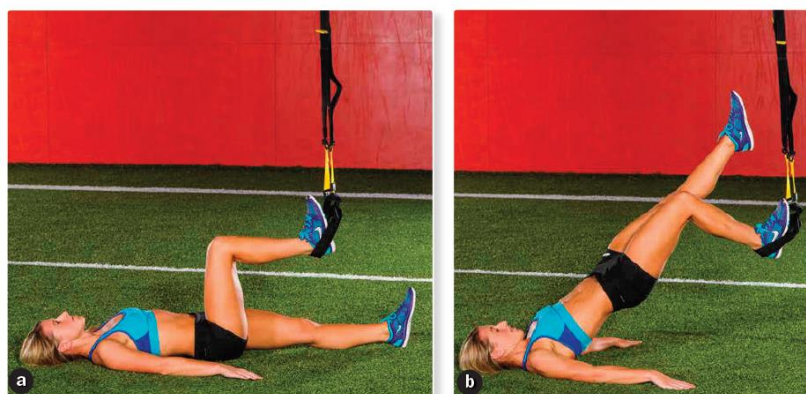
اسکات تک پا با (Suspension One-Legged Squat)TRX



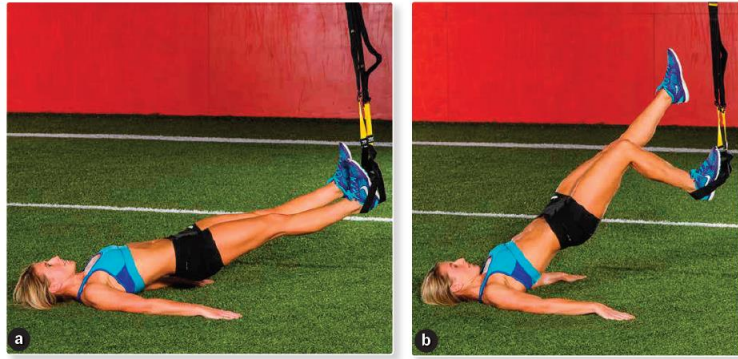
اسکات تک پا با پا در (Suspension Foot-in-Trainer One-Legged Squat)TRX



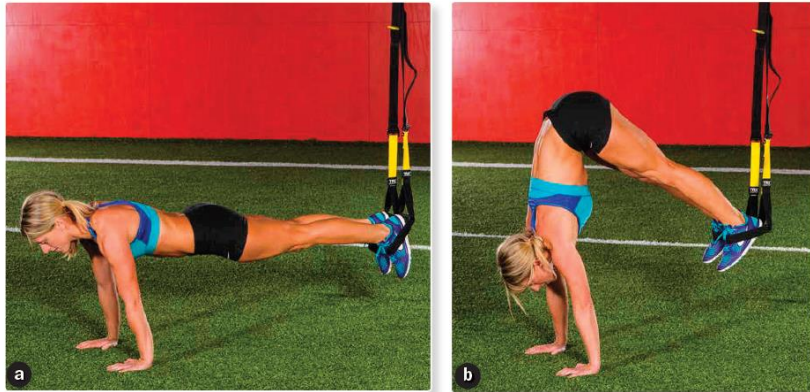
پل ران تک پا با پا در (Suspension Foot-in-Trainer One-Legged Hip Bridge)TRX



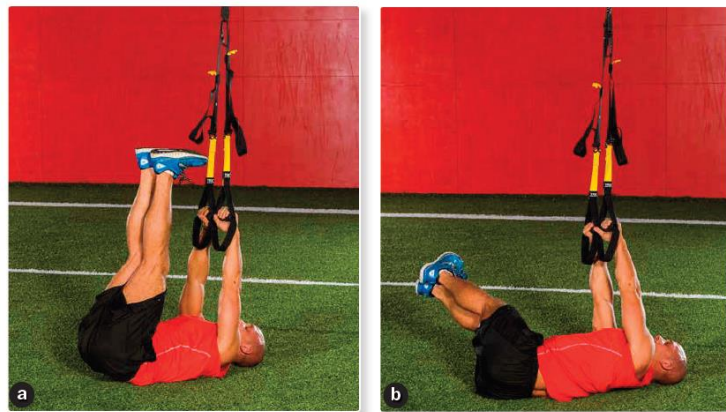
پشت پا تک پا با TRX (Suspension Foot-in-Trainer One-Legged Leg Curl)



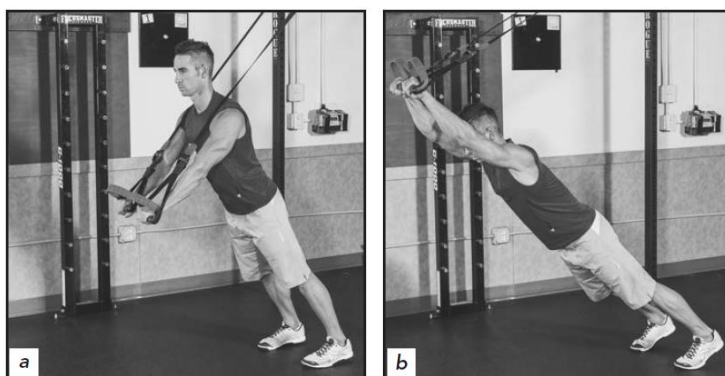
پایک با TRX (Suspension Pike)



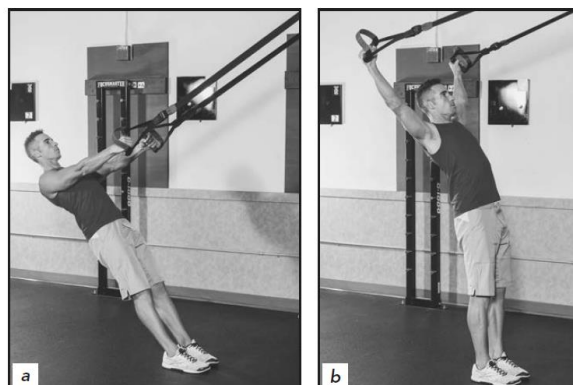
عقربه ساعت با TRX (Suspension Clock)



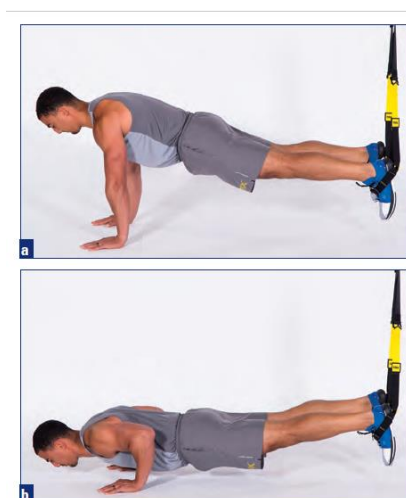
شکم سقوط با TRX (Suspension Ab Fall-Out)



کشش Y با TRX (Suspension Y-Pulls)



شنا با TRX (Suspended Push-Up)



چرخش خارجی بازو با TRX



پلانک آرنج (Elbow Plank)



پلانک طاقباز (Supine Plank)



ددلیفت رومانیایی تک پا (Single-Leg Reaching Romanian Deadlift)



لانچ معکوس با درایو زانو (Reverse Lunge With Knee Drive)



اسکات اسپلیت (Split Squat)



اسکات جانبی (Lateral Squat)



بلند کردن ساق (Calf Raise)



پلانک پهلو (Side Plank)



پرس عقربه ساعت (Clock Press)



چرخش داخلی بازو جفت دست (Dual-Arm Internal Rotation)



فلای اسپلیت (Split Fly)



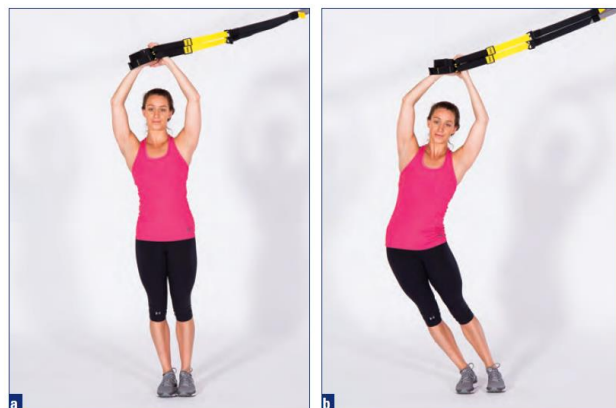
شکم غلتک زانوزده (Kneeling Rollout)



کشش توانی (Power Pull)



کرانچ پهلو ایستاده (Standing Oblique Crunch)



پلانک پهلو دست صاف (Extended-Arm Side Plank)



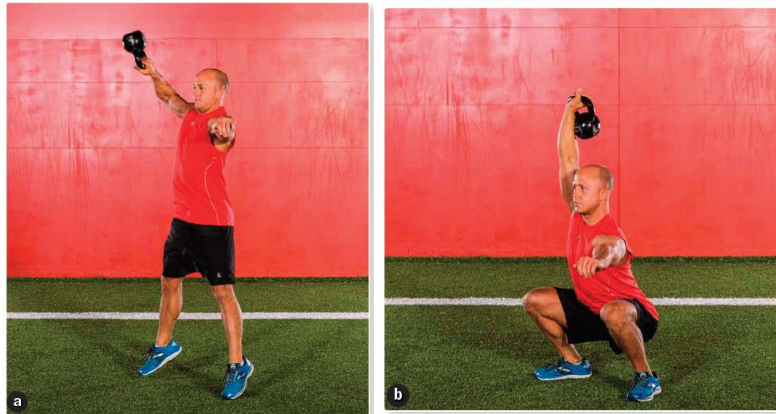
شکم غلتک ایستاده (Standing Rollout)



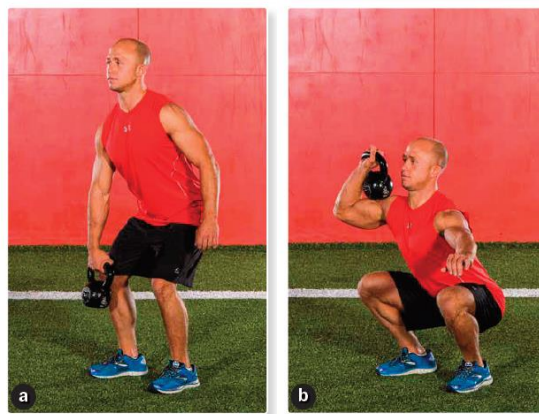
تاب دادن یا سوئینگ دو دستی کتل بل (Kettlebell Two-Handed Swing)



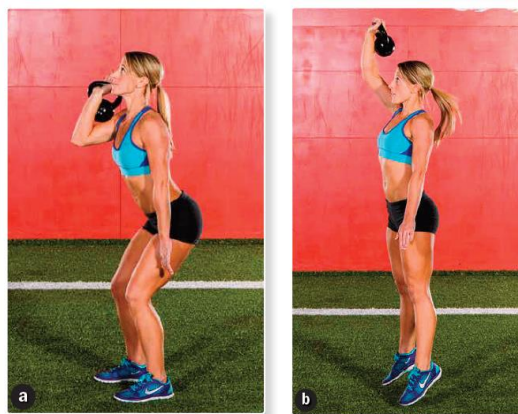
اسنچ یا یک ضرب با کتل بل (Kettlebell Snatch)



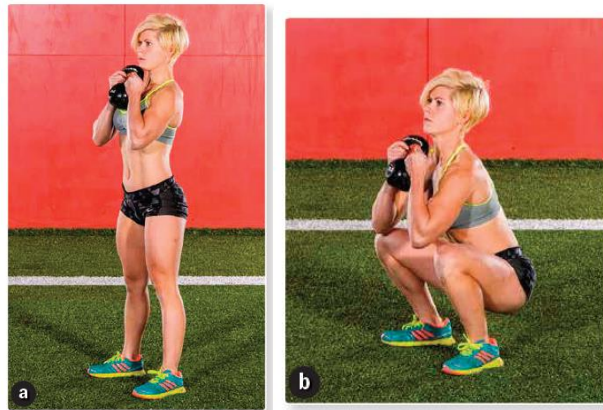
کلین یا دو ضرب با کتل بل (Kettlebell Clean)



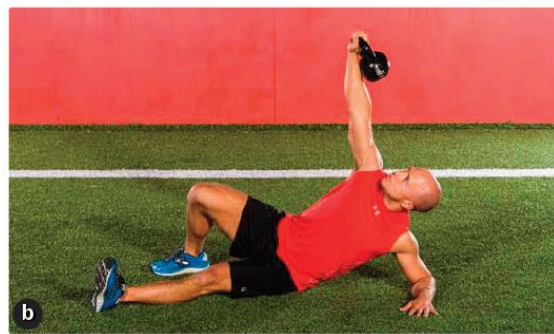
جرک با کتل بل (Kettlebell Jerk)



اسکات گوبلت با کتل بل (Kettlebell Goblet Squat)



بلندشدن ترکی با کتل بل (Kettlebell Get-Up)



رنگین کمان هالتر زاویه دار (Angled Barbell Rainbow)



رنگین کمان سفت هالتر زاویه دار (Angled Barbell Tight Rainbow)



لانچ معکوس زاویه دار (Angled Reverse Lunge)



آرنولدشو

پرس شانه به شانه (Angled Shoulder-to-Shoulder Press)

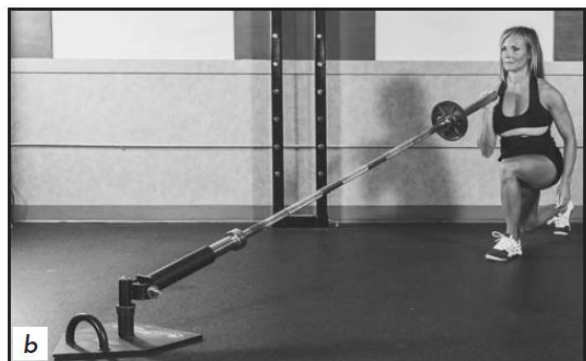


ددلیفت کلین زاویه دار (Angled Deadlift to Clean)



آرنولدشو

لانچ معکوس، پرس تک دست (Angled Reverse Lunge)
(to One-Arm Press)

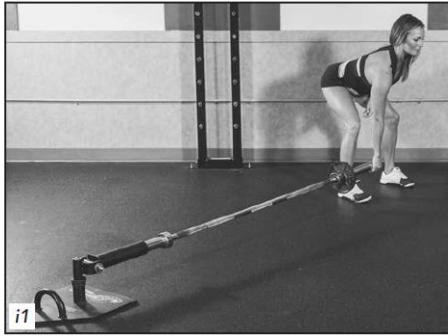


آرنولدشو

ددلیفت کلین پرس چرخشی (Angled Deadlift to Clean to Rotary Press)



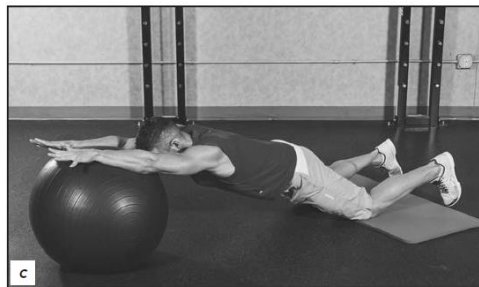
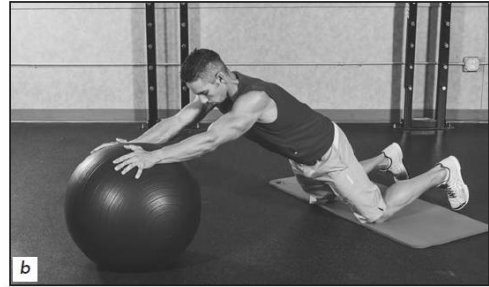
پارویی تک دست (Angled One-Arm Row)



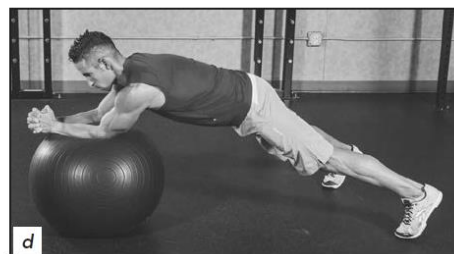
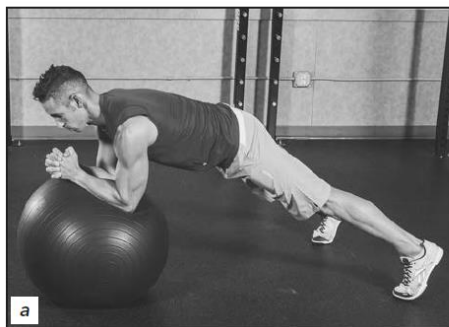
شنا سوئدی، پارویی پلانک (Push-Up to Plank Row)



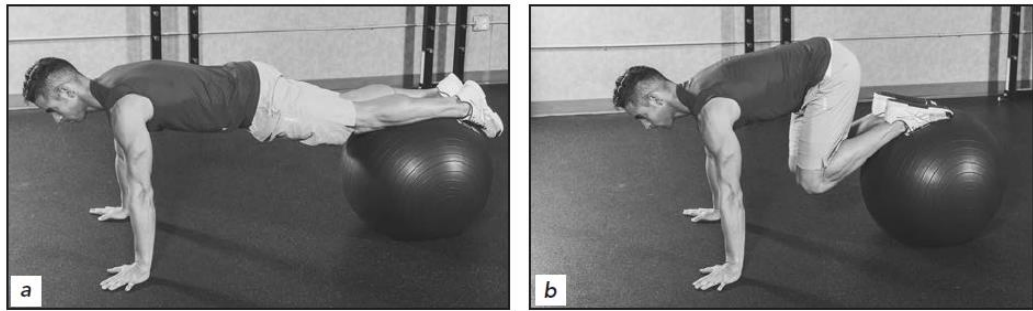
غلتش با توپ Ball Roll-Out



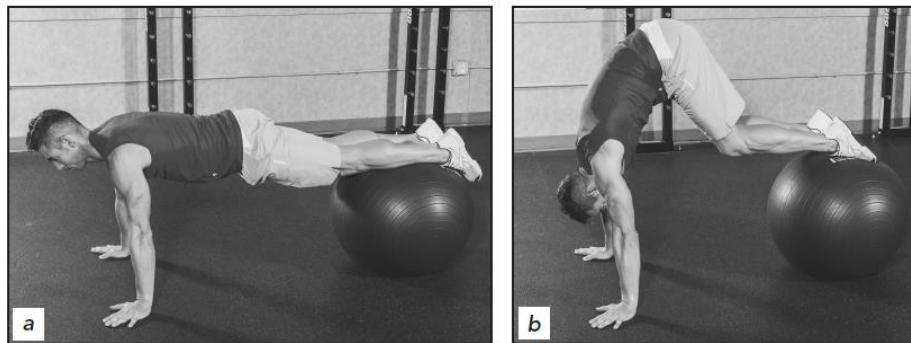
هم زدن قابله روی توپ (Stability Ball Stir the Pot)



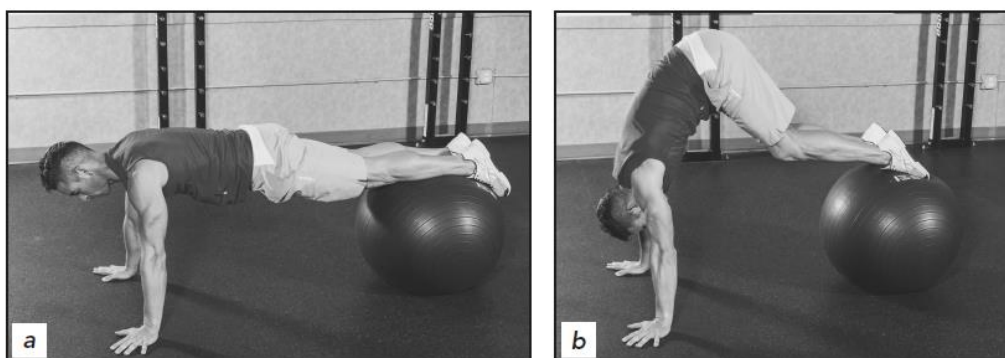
جمع کردن زانو با توپ (Ball Knee Tuck)



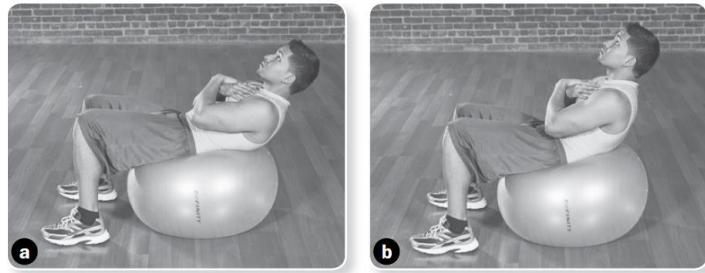
پایک شکم با توپ (Ball Pike)



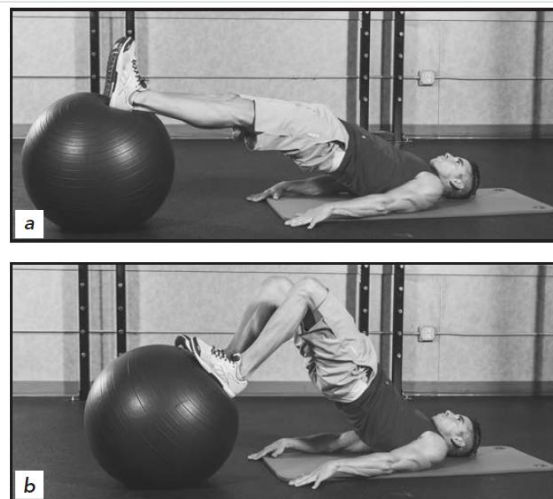
پایک رولبک روی توپ (Ball Pike Rollback)



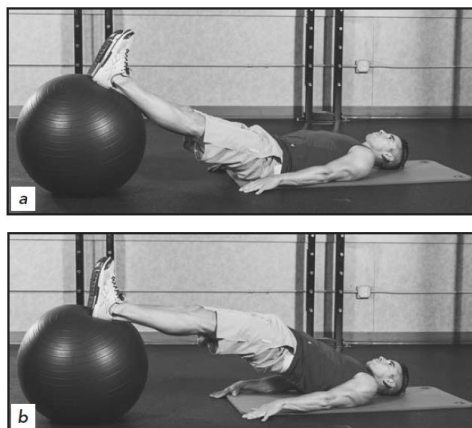
کرانچ روی توپ (Stability Ball Abdominal Crunch)



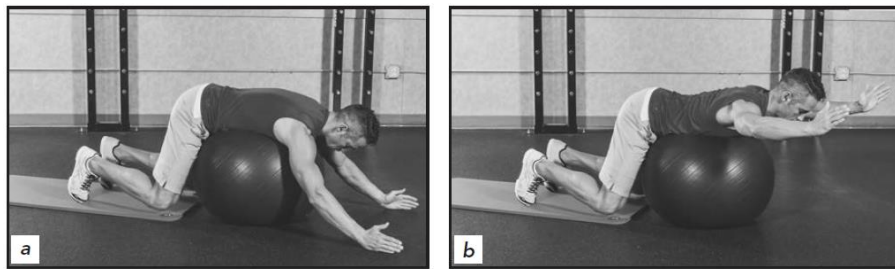
پشت پا با توپ (Stability-Ball Leg Curl)



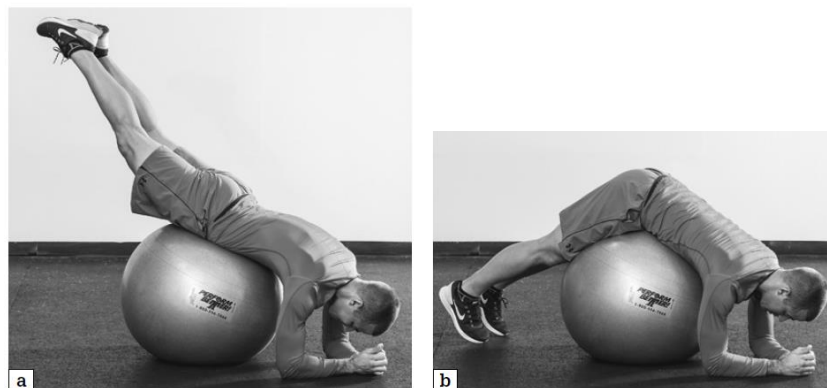
بلند کردن ران از توپ (Stability-Ball Hip Lift)



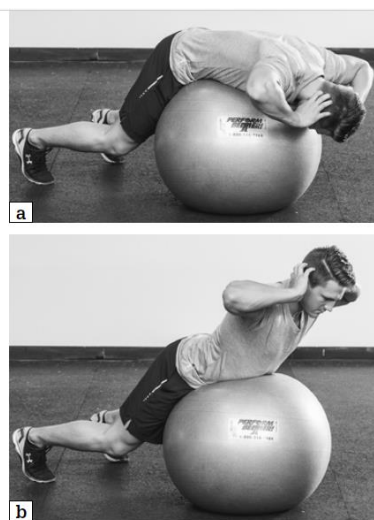
اکستنشن پشت با دست Y مانند (Ball Back Extension With Arm Y)



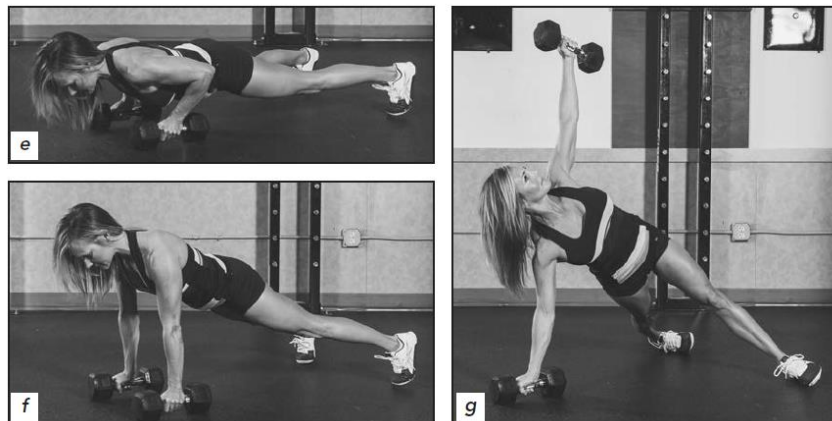
هایپراکستنشن معکوس روی توپ (SB Reverse Hyperextension)



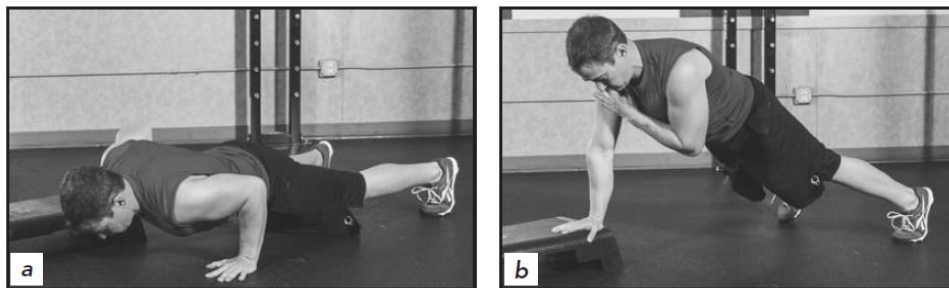
هایپراکستنشن روی توپ (SB Hyperextension)



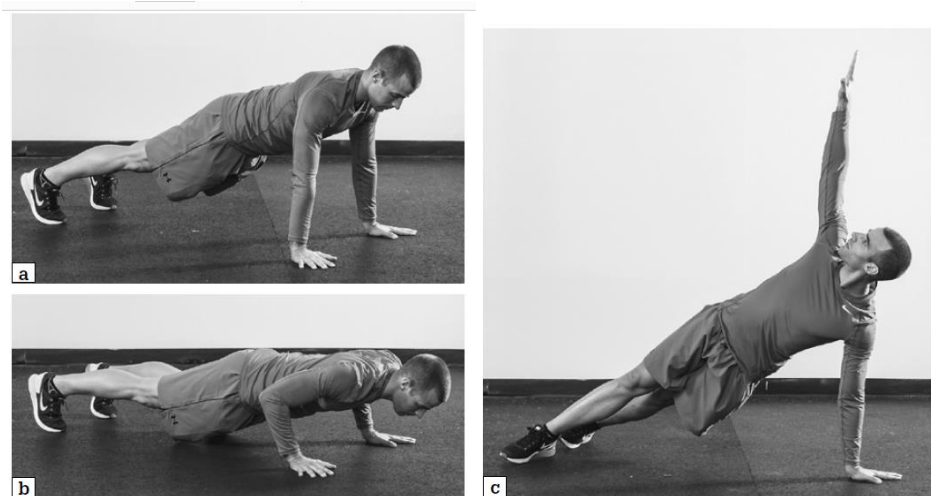
شنا چرخش T (T-Roll Push-Up)



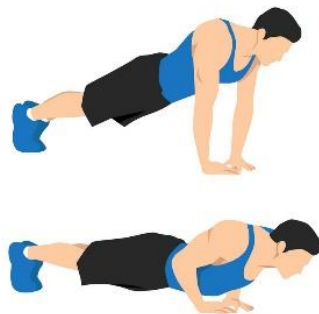
شنا لاک آف (Push-Up Lock-Off)



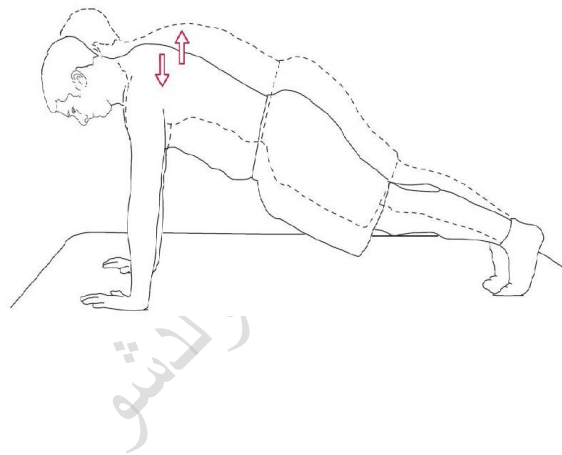
شنا T (T Push-Up)



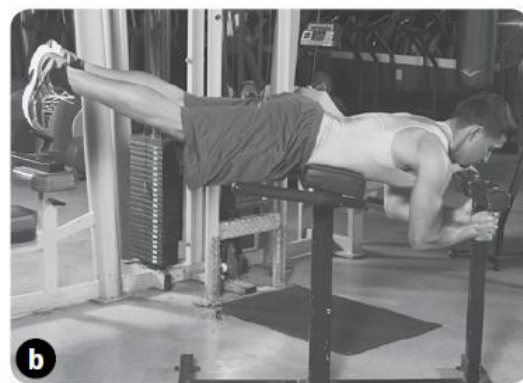
شنا الماسی (Diamond push-ups)



شنا پلاس (Push up plus)



هایپر اکستنشن معکوس (Reverse hyperextension)



بالا آوردن همسترینگ و سرینی از دستگاه (Glute ham raise)



فيله كمر با نيمكت ۴۵ درجه (45 degree hyperextension):



فيله كمر باسن (glute hyperextension)





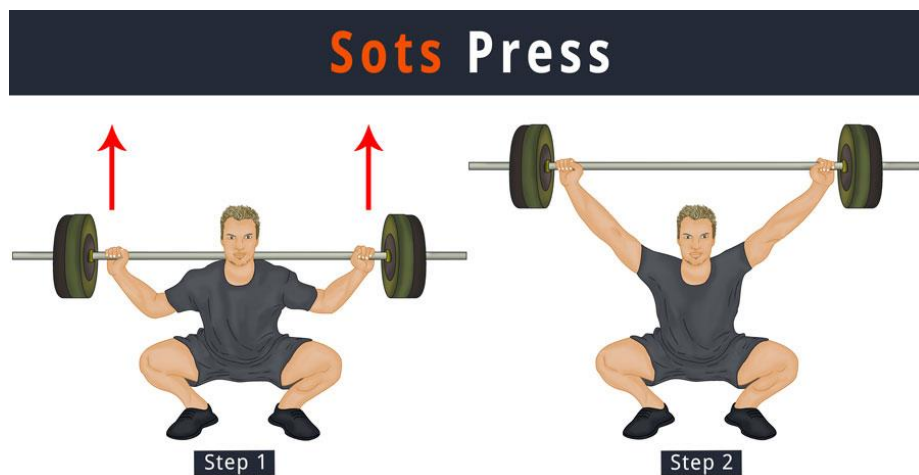
آپ داگ (updog): بازو صاف است و ران ها از زمین بلند می شود.



کبرا (cobra): ران ها روی زمین است و آرنج ها همیشه خمیده است.



پرس سوتس (Sots press)



پلانک عنكبوتی (spiderman plank)



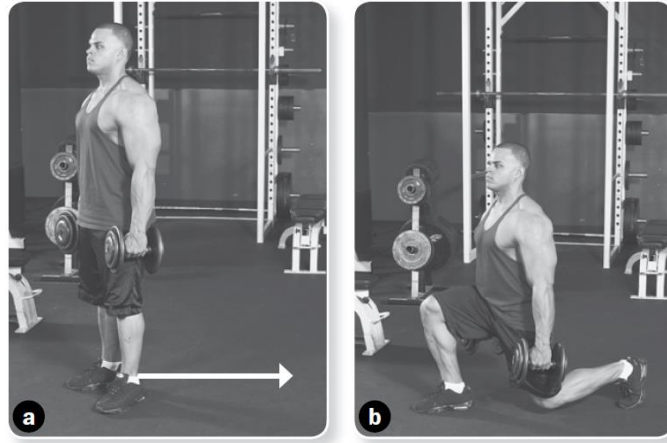
لانچ راه رفتن (Walking Lunge)



لانچ از جلو با دمبل (Dumbbell Lunge)



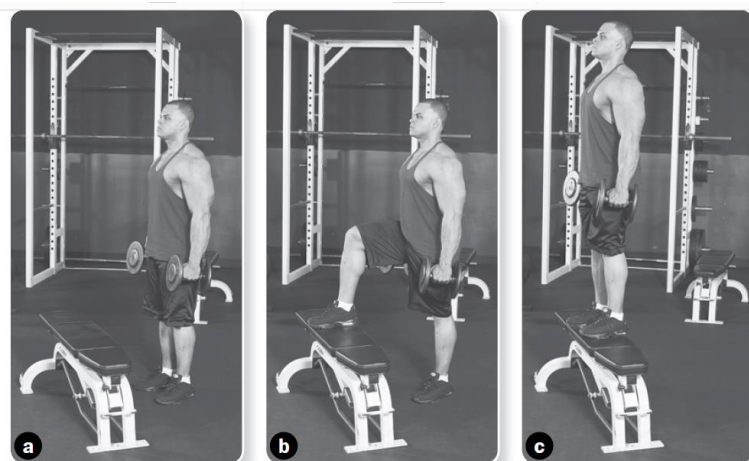
لانچ معکوس با دمبل (Dumbbell Reverse Lunge)



لانچ کرتسی (Curtsy Lunge)



استپ آپ با دمبل یا پله با دمبل (Dumbbell Step-up)



اسکات از جلو با هالتر (Barbell Front Squat)



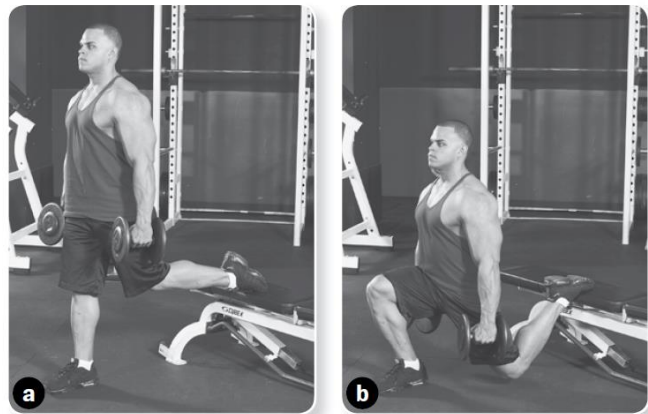
اسکات از عقب با هالتر (Barbell Back Squat)



اسکات اسپلیت با هالتر (Barbell Split Squat)



اسکات بلغاری (Bulgarian Squat)



اسکات اسپانیایی (spanish squat)



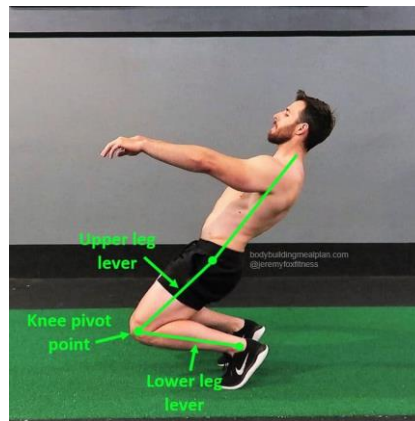
اسکات زرچر (zercher squat)



اسکات تک پا یا اسکات پیستول (Single-leg squat (pistol squat))



سی سی اسکات (Sissy Squat)

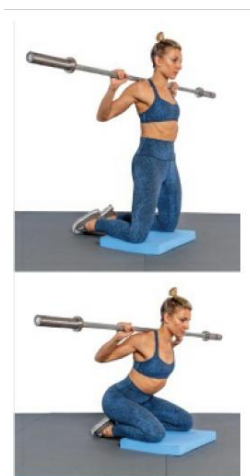


اسکات اندر سون (Anderson Squats (Bottom-Up Squats)) برای مشاهده نحوه اجرای این اسکات، لینک زیر را لمس کنید.

[/https://www.aparat.com/v/cuAVf](https://www.aparat.com/v/cuAVf)



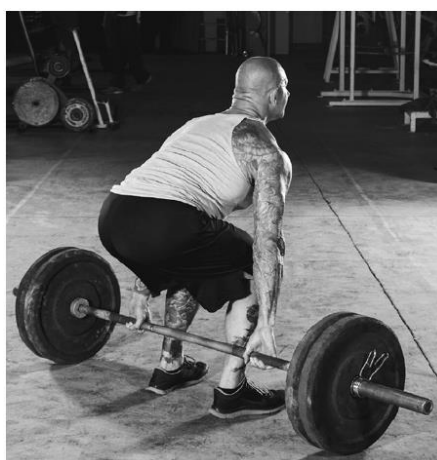
اسکات در حالت زانورده (KNEELING SQUAT)



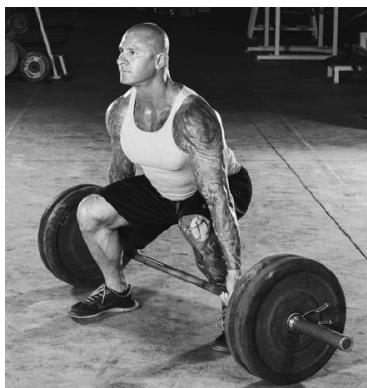
اسکات اسکیتتر (SKATER SQUATS)



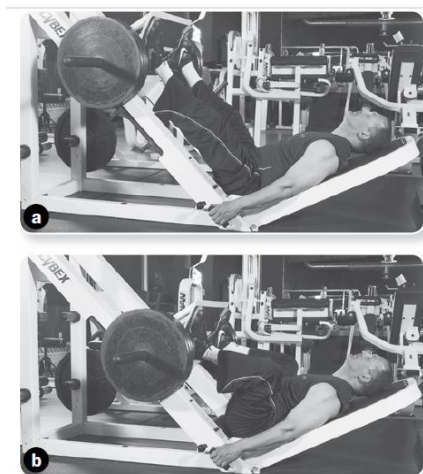
هاگ اسکات با هالتر (barbell hack squat)



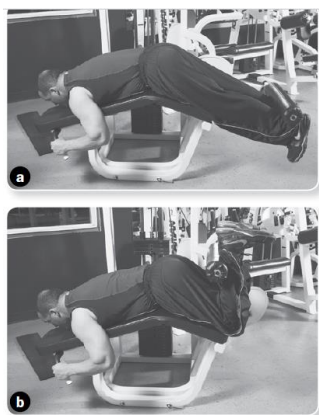
اسکات جفرسون (jefferson squat)



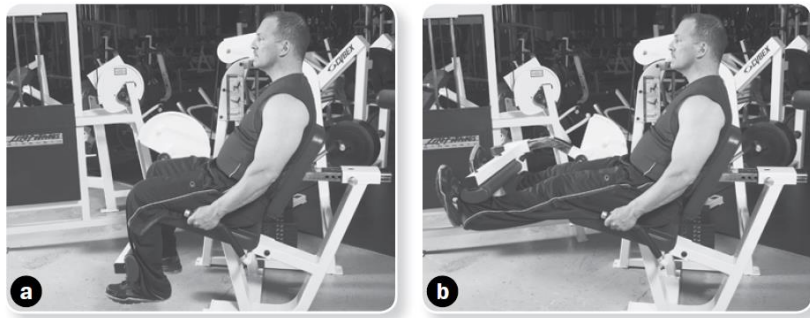
پرس پا دستگاه (Leg Press)



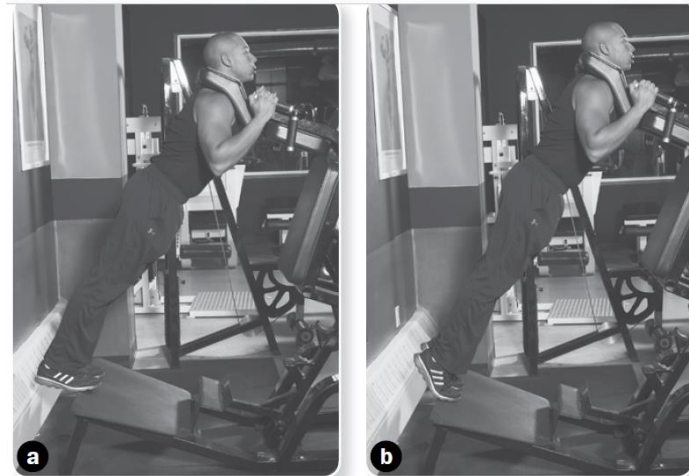
پشت پا خوابیده دستگاه (Lying Leg Curl)



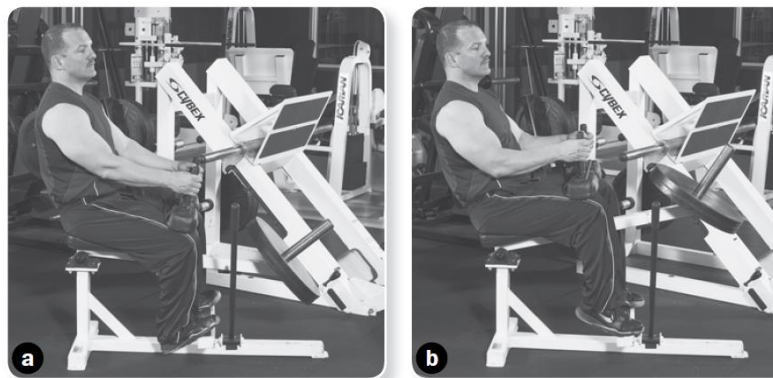
جلو پا دستگاه (Leg Extension)



ساق پا ایستاده با دستگاه (Machine Standing Calf Raise)



ساق پا نشسته با دستگاه (Machine Seated Calf Raise)



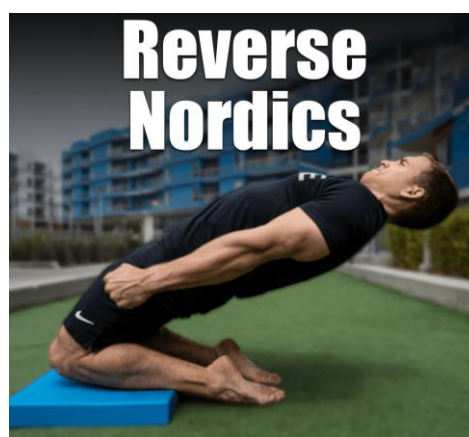
پرس ساق پا دستگاه (calf press)



ساق پا دانکی با یار کمکی (Donkey calf raise)



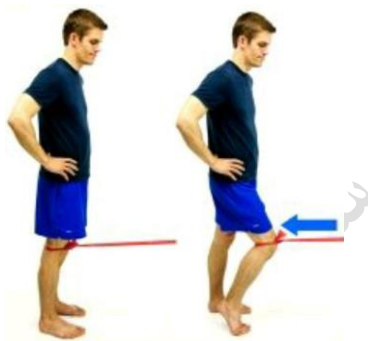
نوردیک معکوس (Reverse Nordic Curls)



نوردیک همسترینگ (Nordic Curls):



بازکردن انتهایی زانو با کش (Terminal Knee Extensions)



اسکات کانگ: ترکیب حرکت سلام ژاپنی و اسکات. جهت مشاهده فیلم اجرای این حرکت، لینک را لمس کنید.

<https://www.aparat.com/v/8SFcG>



اسکات کاسک(قزاق) بالای سر با هالتر (Barbell Overhead Cossack Squat)



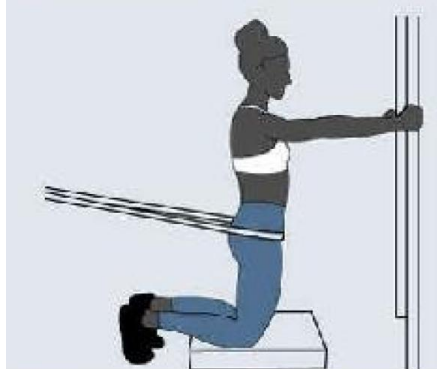
اسکات کاسک(قزاق) یا لانج عمیق از پهلو (cossack squat / deep Side Lunge)



لانج از پهلو (Side Lunge)



هیپ تراست عمودی (Upright hip thrust)



کشش طناب سیمکش از وسط بدن در حالت ایستاده (standing cable pull through)



کشش طناب سیمکش از وسط بدن در حالت زانورده (kneeling cable pull through)



پمپ قورباغه (frog pump)



صدف در حالت دراز کشیده به کنار (Side-Lying Clam)



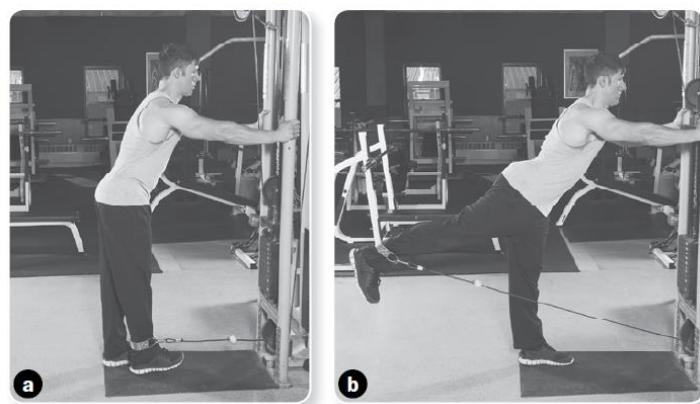
بلند کردن ران در حالت دراز کشیده به کنار (Side-Lying Hip Raise)



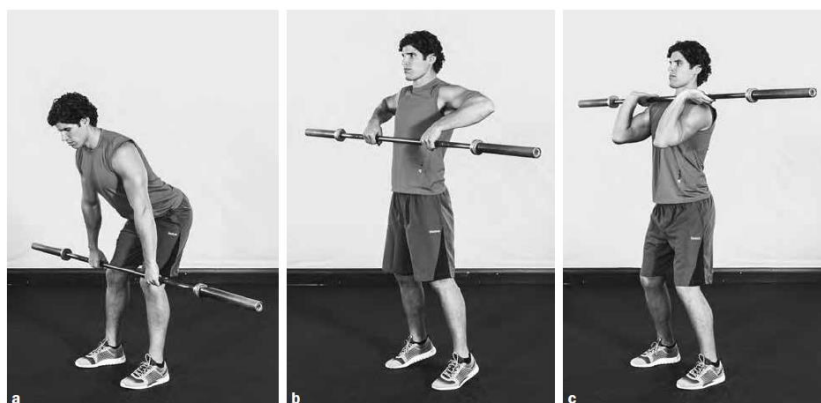
شیر آتش نشانی (Fire Hydrant)



کیک بک سرینی سیمکش (Cable glute Kickback)



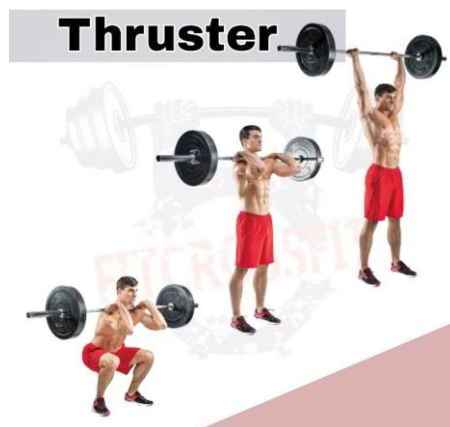
هنگ کلین هالتر (Barbell Hang Clean)



کشش هالتر به بالا (Barbell High Pull)



تراستر: ترکیبی از تمرین اسکوات از جلو و پرس سرشانه



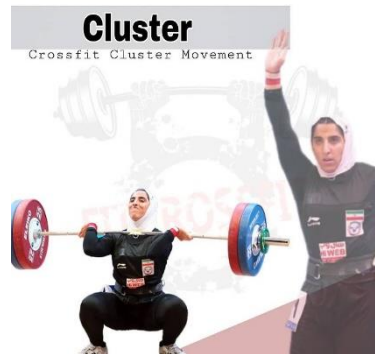
هنگ اسنچ (hang snatch)



Hang Snatch

کلاستر (cluster): ترکیب دو حرکت اسکات کلین و پرس سرشانه. برای مشاهده نحوه اجرای این حرکت، لینک زیر را لمس کنید تا فیلم حرکت را مشاهده فرمایید.

<https://www.aparat.com/v/M31OU>



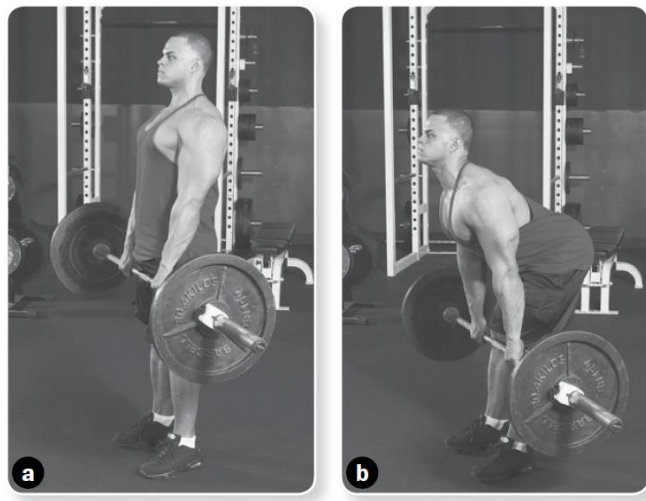
ماسل آپ (muscle up)



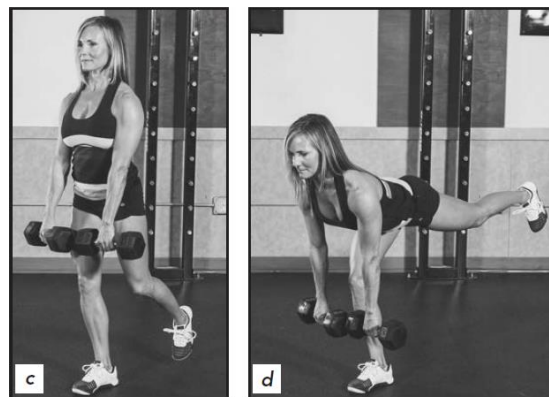
ددلیفت (Deadlift)



ددلیفت پا صاف با هالتر (Barbell Stiff-Legged Deadlift)



ددلیفت رومانیایی تک پا (One-Leg Romanian Deadlift)



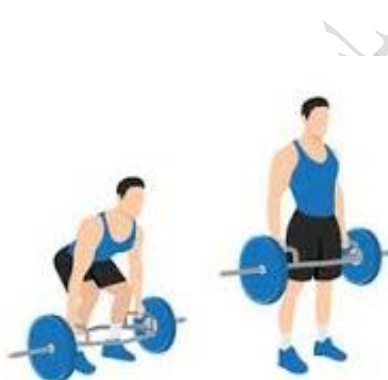
ددلیفت دفیسیت (deficit deadlift). قراردادن پاها روی یک تخته یا صفحه وزنه و اجرای ددلیفت را ددلیفت دفیسیت می گویند.



ددلیفت نیمه از سطح زانو (رک پول) Rack Pull



ددلیفت با هالتر هکس (Hex-Bar Deadlift)



لیفت پشت پا یا ددلیفت زانو صاف (stiff leg deadlift)



تفاوت های کلیدی بین ددلیفت در مقابل رومانیایی چیست؟

ددلیفت رومانیایی از این نظر که از حالت ایستاده شروع می شود و بیشتر عضلات سرینی و همسترینگ را درگیر می کند ، متفاوت است. ددلیفت از وضعیت پایین شروع می شود و بیشتر چهارسران و و پشت را درگیر می کند. می توانید با ددلیفت نسبت به ددلیفت رومانیایی وزنه بیشتری را بلند کنید.

تفاوت بین ددلیفت و رومانیایی چیست؟

ابتدا بیایید نامگذاری را درست کنیم.

"ددلیفت" همچنین "ددلیفت معمولی" یا "ددلیفت سنتی" نامیده می شود.

ددلیفت از زمین شروع می شود در حالی که ددلیفت رومانیایی از حالت ایستاده شروع می شود.



ددلیفت با دامنه حرکتی "کانسنتریک یا انقباض درونگرا" (حرکت به سمت بالا) شروع می شود ، در حالی که حرکت ددلیفت رومانیایی با دامنه حرکتی "اکسنتریک یا انقباض برونگرا" (حرکت رو به پایین) شروع می شود.



در ددلیفت، فشار به زمین از طریق زانو، در حالی که در ددلیفت رومانیایی، کشیدن از طریق ران می باشد.



شانه ها در ددلیفت کمی در جلوی هالتر نگه داشته می شوند، در حالی که شانه ها در ددلیفت رومانیایی بسیار جلوتر از هالتر قرار دارند.



هم ددلیفت و هم ددلیفت رومانیایی، حرکت از ناحیه لگن می باشد، اما در ددلیفت رومانیایی حرکت بیشتر از لگن می باشد و بر عقب راندن باسن به عقب هنگام پایین آمدن هالتر تأکید می شود.



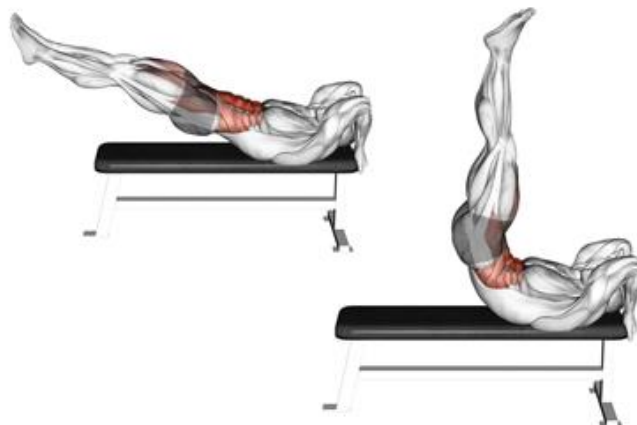
هم ددلیفت و هم ددلیفت رومانیایی عضلات مشابهی را درگیر می کنند. با این حال ، ددلیفت، عضلات چهار سرران را بیشتر فعال می کند در حالی که ددلیفت رومانیایی عضلات سرینی و همسترینگ را بیشتر فعال می کند.



سلام ژاپنی ((good morning))



پرچم اژدها یا دراگون فلگ (dragon flag)





تفاوت ۳ نوع پرس

پرس سرشانه (shoulder press): در پرس سرشانه فقط شانه درگیر است. نیرو فقط از طریق شانه اعمال می شود.

پوش پرس (push press): در پوش پرس، فرد با خم کردن پاها و با کمک گرفتن از پاها، وزنه را به بالای سر می برد. نیرو از طریق شانه و پاها اعمال می شود.

پوش جرک (push jerk): در پوش جرک، فرد با خم کردن پاها و با کمک گرفتن از پاها و همچنین با یک پرس کوچک، وزنه را به بالای سر می برد. نیرو از طریق شانه، پاها و پرس کوچک اعمال می شود.

برای مشاهده تفاوت این سه حرکت، لینک زیر را لمس کنید تا فیلم اجرای آن را مشاهده کنید.

<https://www.aparat.com/v/dkL7a>

تفاوت اسکات اسپلیت و لانچ

اسکات اسپلیت متفاوت از یک لانچ است، زیرا لانچ بخشی از حرکت دارد که تنها ۱ پا با زمین در تماس است. در مقابل، یک اسکات اسپلیت همیشه ۲ پا در تماس با زمین خواهد بود. در اسکات اسپلیت فرد ساکن است و جابه جا نمی شود ولی در لانچ از جلو، فرد یک پا را جلو قرار می دهد یا در لانچ معکوس، یک پا را در عقب قرار می دهد.

سایت آرنولدشو