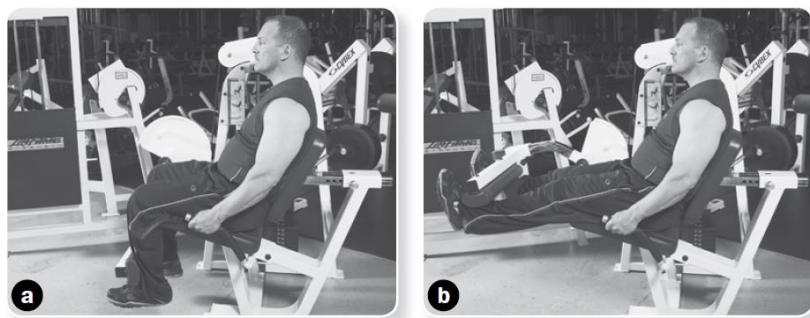
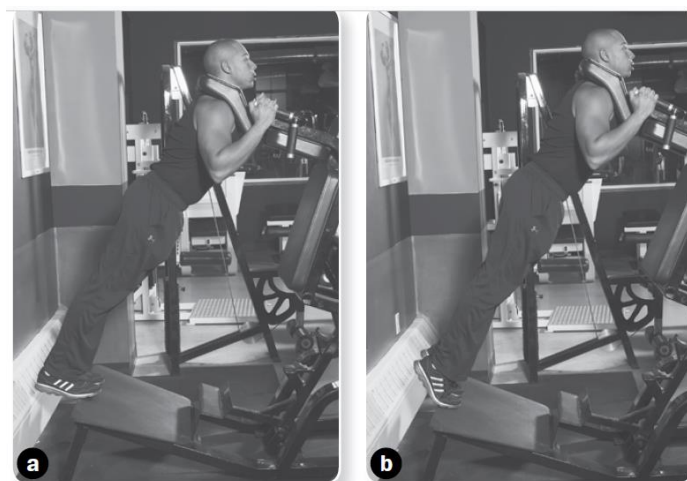


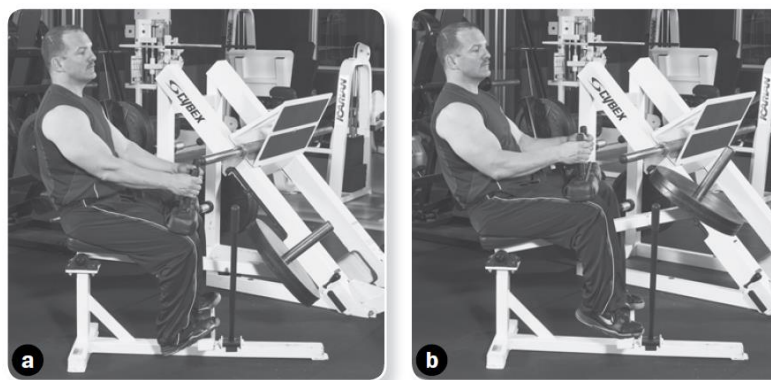
جلوپا دستگاه (Leg Extension)



ساق پا ایستاده با دستگاه (Machine Standing Calf Raise)



ساق پا نشسته با دستگاه (Machine Seated Calf Raise)



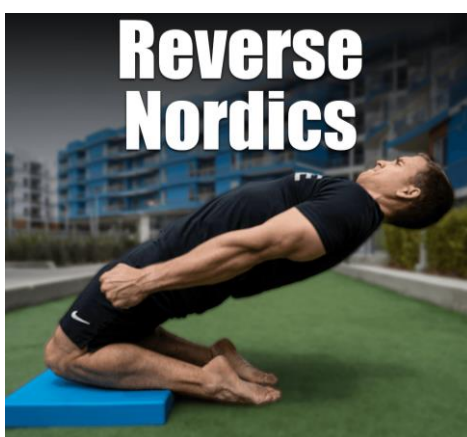
پرس ساق پا دستگاه (calf press)



ساق پا دانکی با یار کمکی (Donkey calf raise)



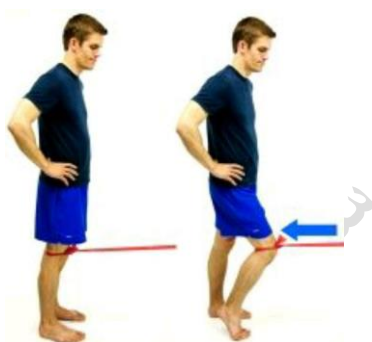
نوردیک معکوس (Reverse Nordic Curls)



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)



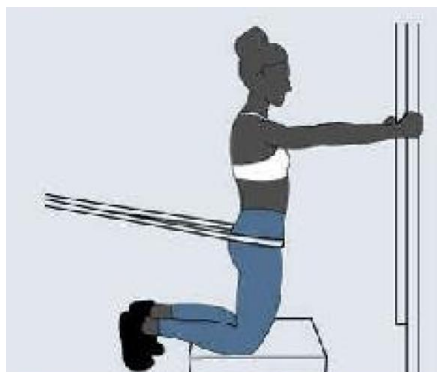
اسکات کاسک(قزاق) یا لانج عمیق از پهلو (cossack squat / deep Side Lunge)



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)



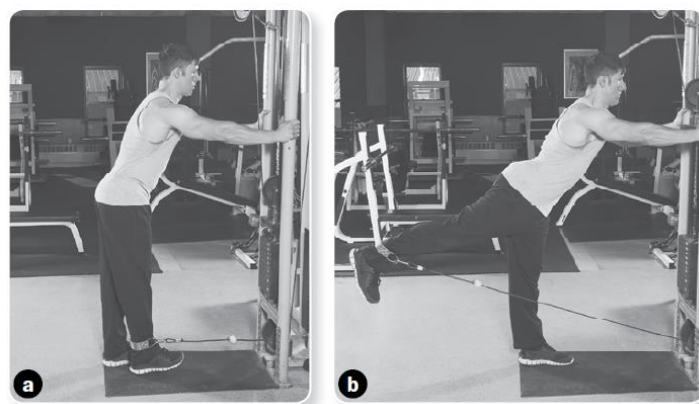
بلند کردن ران در حالت دراز کشیده به کنار (Side-Lying Hip Raise)



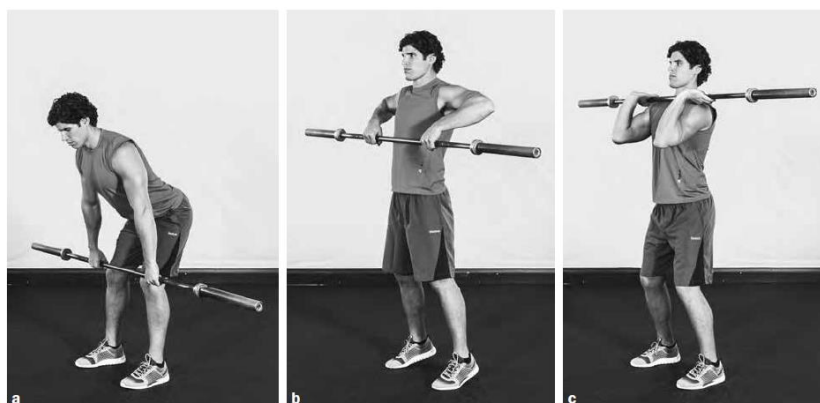
شیر آتش نشانی (Fire Hydrant)



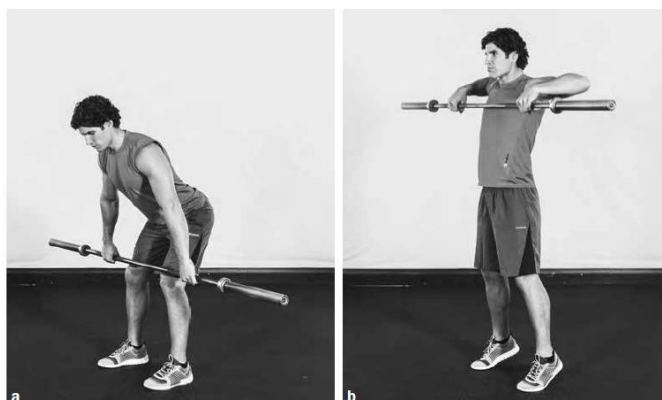
کیک بک سرینی سیمکش (Cable glute Kickback)



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>



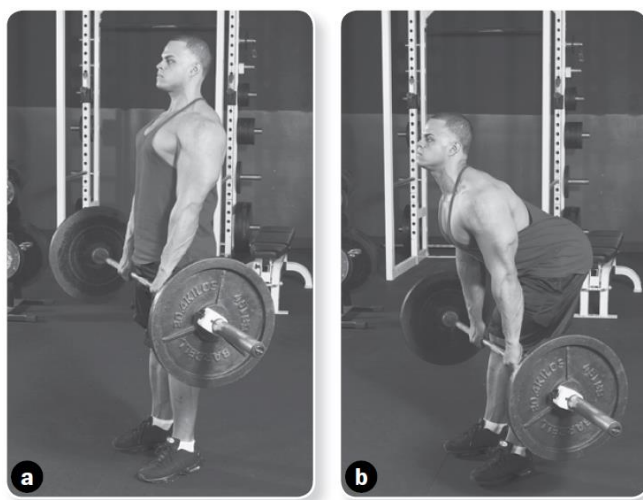
ماسل آپ (muscle up)



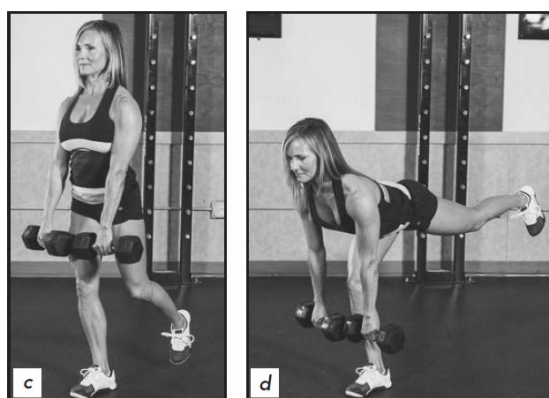
ددلیفت (Deadlift)



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



ددلیفت رومانیایی تک پا (One-Leg Romanian Deadlift)



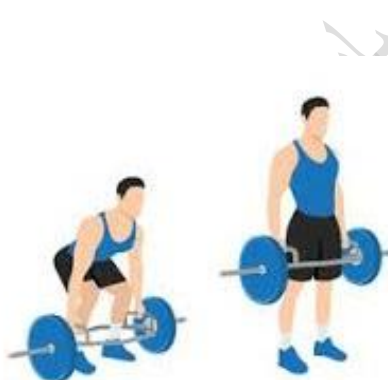
ددلیفت دفیسیٹ (deficit deadlift). قراردادن پاها روی یک تخته یا صفحه وزنه و اجرای ددلیفت را ددلیفت دفیسیٹ می گویند.



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)

