بسم الله الرحمن الرحیم

اسم حرکات تنه در بدنسازی

تمرینات فانکشنال عضلات مرکزی بدن

مولف: ابوالفضل زاهدی

فهرست مطالب

بخش ۱: مفاهیم مرکزی بدن

فصل ۱: آشنایی با عضلات مرکزی بدن

بخش ۲: تمرینات ثبات مرکزی بدن

فصل ۲: تمرینات آنتی اکستنشن

فصل ۳:تمرینات آنتی روتیشن

فصل ۴:تمرینات کتفی پشتی

فصل ۵: تمرینات کمری لگنی رانی

بخش ۳: تمرینات قدرتی مرکزی بدن

فصل ۶: تمرینات آنتی اکستنشن

فصل ۷: تمرینات آنتی روتیشن

فصل ۸: تمرینات کلی مرکزی بدن

بخش ۴: تمرینات توانی مرکزی بدن

فصل ۹: تمرینات آنتی اکستنشن

بخش ۵: آزمون های مرکزی بدن

آزمون های مرکزی بدن

سایت آرنولدشو

بخش ۱: مفاهیم مرکزی بدن

فصل ۱: آشنایی با عضلات مرکزی بدن

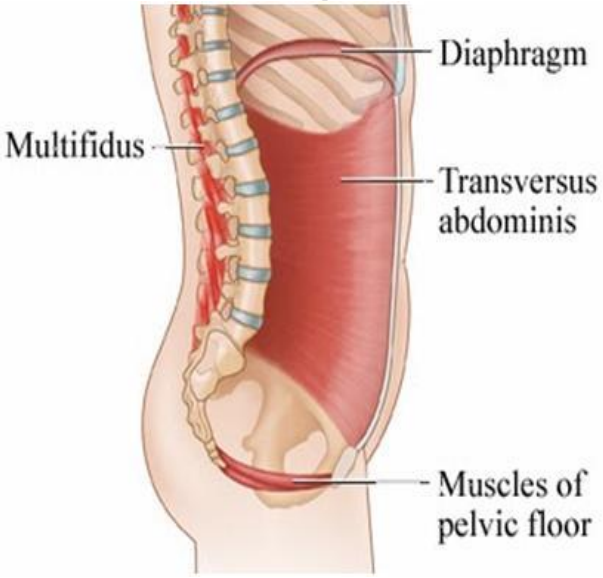
عضلات مرکزی بدن، شامل عضلات سطحی و عمقی هستند.

عضلات عمقی شامل عضلات عضلات دیافراگم، عرضی شکمی، دیافراگم و مولتی فیدوس می باشد.

عضلات عمقی: سرثابت و متحرک عضلات در همان مفصل است، بنابراین سگمنتالی ثبات می دهند. ثبات دهنده هستند و حرکت دهنده نیستند. هر گاه فشاری فراتر از وضعیت عادی پیش می آید.

هر گاه فشار فراتر از وضعیت عادی پیش می آید، بوسیله هشداری که می دهند، عضلات سطحی را وارد عمل می کنند تا باعث ثبات بیشتر کنند. بنابراین موقعی که این عضلات وارد عمل می کنند، سفتی در اون ناحیه بالا می رود. یعنی تحرک برای حفظ ثبات، کاهش پیدا می کند.

عضلات عمقی موقع خواب، موقع کارهای روزمره فعال هستند. بنابراین بیشتر تارهای آنها کند انقباض هستند و در سطح زیربیشینه کار می کنند.



جعبه عضلانی شامل عضلات دیافراگم، عرضی شکمی، دیافراگم و مولتی فیدوس (چند سر) که در مرکز بدن قرارگرفته و باعث ایجاد ثبات می‌شود.

- عضله عرضی شکمی از طریق نیام پشتی کمری به مولتی فیدوس در پشت متصل می شود. عضله عرضی شکم در جلو و مولتی فیدوس در عقب است. وظیفه عضله عرضی شکمی: حفظ فشار درون شکمی و به داخل کشیدن امعا و احشا
- دیافراگم: از نظر تخصصی و منفرد، دیافراگم وظیفه تنفس دارد.
- وظیفه منفرد مولتی فیدوس، ثبات سگمنتال ناحیه کمری است.
- وظیفه منفرد عضله کف لگن، کنترل کننده ادرار و مدفوع است.

عضلات سطحی شامل عضلات راست شکمی، سرینی بزرگ، پشتی بزرگ، راست کننده ستون مهره ها و غیره می باشد. این عضلات حداقل یک سرشان داخل مفصل است.

نقش عضلات مرکزی(عضلات عمقی تنه) بدن

۱. سینرجیست (همکار) هستند.

با هم کار می کنند. اگر یکی کار نکند، دیگری هم کار نمی کند. بنابراین باهم انقباضی باعث ایجاد ثبات می شود. موقعی که عضله عرضی شکمی منقبض می شود، از طریق کشش توراکولومبار باعث درگیری مولتی فیدوس می شود.

موقعی که دچار مشکل می شوند، خصوصیات آنها تغییر می کند. یعنی دیگر مثل قبل تونیک نیستند، دیگر همیشه منقبض نیستند. باهم کار نمی کنند.

بنابراین فردی که آسم داره، تعداد تنفس اش را بالا می برد و فشار بر دیافراگم زیاد می شود. درنتیجه فردی که آسم داره به تدریج دچار کمردرد می شود. چون مولتی فیدوس هم خودش را ول می کند، ثبات کمر نداریم.

در مثال دیگر در زایمان طبیعی، عضله کف لگن دچار آسیب می شود یا در سزارین، عضله عرضی شکمی دچار آسیب می شود.

به محض اینکه کف لگن دچار مشکل می شود، برآمدگی شکم هم داریم، چون عرضی شکمی خودش را ول می کند.

۲. **پیشگو (پیش بین) هستند.** این عضلات قبل از حرکت اندام درگیر می شوند. منتظر نیستند، محرک وارد شود و اطلاعات بگیرند. جلو جلو کار می کنند. دست را بخواهی بالا بیاوری، ۳۵ میلی ثانیه قبل آن درگیر می شوند.

۳. **مستقل از جهت حرکت هستند.** اصلا کاری به این ندارند که حرکت در کدام جهت انجام می شود. همیشه کار خودشان را انجام می دهند. همیشه منقبض می شوند. کاری ندارند، حرکت فلکشن، اکستنشن و غیره است.

۴. **مستقل از سرعت هستند.** با سرعت حرکت کار ندارند.

۵. **نقش تنفسی دارند.** علاوه بر دیافراگم، بقیه هم درگیر می شوند به خصوص در بازدم فعال. هر ۴ تایی شون سیستم انرژی شون هوازی است.

سایت آرنولدشو

۶. **ثبات دهنده های کمری لگنی اند.**

وقتی با قدرت، عضلات درشت سطحی را وارد عمل می کنید دیگه ۴ عضله، محلی از اعراب ندارند. در واقع اگر فردی که کمردرد دارد و عضلات عمقی دچار مشکل است، به این فرد تمرینات پیلاتس و تمرینات شکم دهیم، او را بدتر می کنیم.

بخش ۲: تمرینات ثبات مرکزی بدن

فصل ۲: تمرینات آنتی اکستنشن

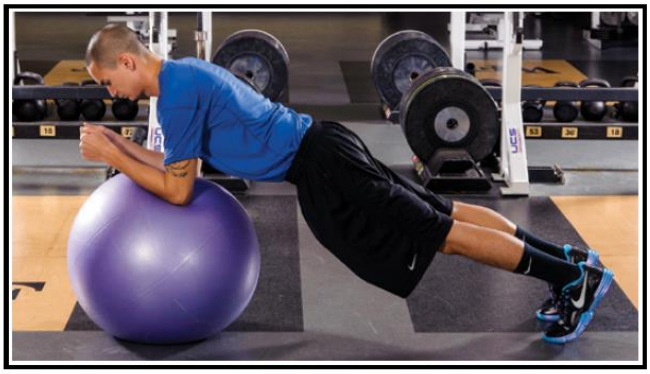
پلانک آرنج Elbow Plank

پلانک دست صاف Straight-Arm Plank

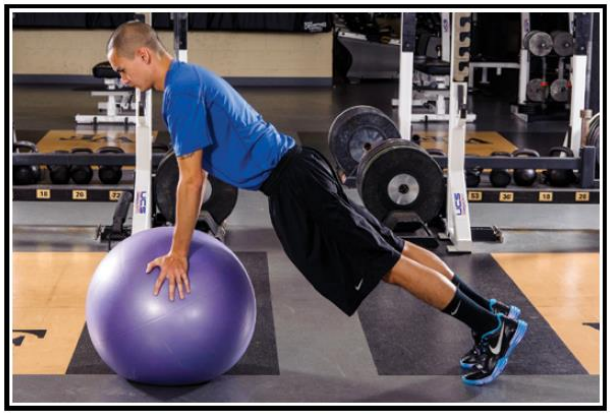
پلانک آرنج با دست روی بوسیوبال Elbow Plank Unstable Upper

پلانک دست صاف با دست روی بوسیوبال Straight-Arm Plank Unstable Upper

پلانک آرنج با دست روی توپ Elbow Plank Unstable Upper arms elevated



پلانک دست صاف با دست روی توپ Straight-Arm Plank Unstable Upper arms elevated



پلانک آرنج، پاها روی نیمکت Elbow Plank feet elevated

پلانک دست صاف، پاها روی نیمکت Straight-Arm Plank feet elevated

پلانک آرنج، پاها روی توپ سوئیس بال Elbow Plank Unstable Lower, Feet Elevated

پلانک دست صاف، پاها روی توپ سوئیس بال

Straight-Arm Plank Unstable Lower, Feet Elevated

پلانک آرنج، پاها روی مدیسین بال و آرنج روی بوسیوبال

Elbow Plank Unstable Upper and Lower

پلانک دست صاف، دست ها روی مدیسین بال و پاها روی فوم

Straight-Arm Plank Unstable Upper and Lower

پلانک آرنج، یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension

پلانک دست صاف، یک پا بالاتر Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension

پلانک آرنج، پاها روی نیمکت، یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated

پلانک دست صاف، پاها روی نیمکت یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated

پلانک دست صاف، دست روی بوسیوبال یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension Unstable Upper

پلانک آرنج، دست روی توپ، پاها روی نیمکت یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated Unstable Upper

پلانک دست صاف، دست روی بوسیوبال، پاها روی نیمکت یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension Feet Elevated Unstable Upper

پلانک آرنج، دست روی توپ، یک پا بالاتر

Elbow Plank Single-Leg Hip Extension arm Elevated Unstable Upper

پلانک دست صاف، دست روی توپ، یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip Extension arm Elevated Unstable Upper

پلانک آرنج روی توپ بوسیوبال، دورکردن ران تک پا

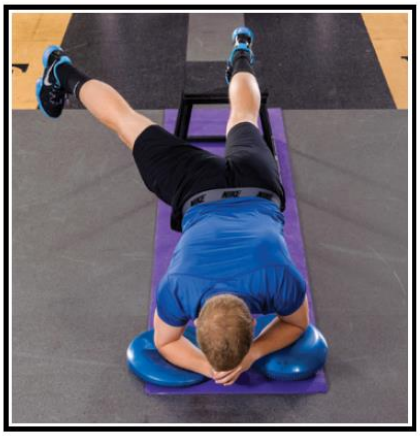
Elbow Plank Single-Leg Hip abduction

پلانک دست صاف روی توپ، دورکردن ران تک پا

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip abduction Unstable Upper

پلانک آرنج، دورکردن ران تک پا با یک پا روی نیمکت

Elbow Plank Single-Leg Hip abduction Unstable Upper feet Elevated



پلانک دست صاف روی مدیسین بال، دورکردن ران تک پا

Straight-Arm Plank Single-Leg Hip abduction Unstable Upper feet Elevated

پلانک دست صاف با TRX Straight-Arm Plank Suspended Upper

پلانک دست صاف با TRX و پاها روی نیمکت

Straight-Arm Plank Suspended Upper feet elevated

پلانک دست صاف با TRX یک پا بالاتر

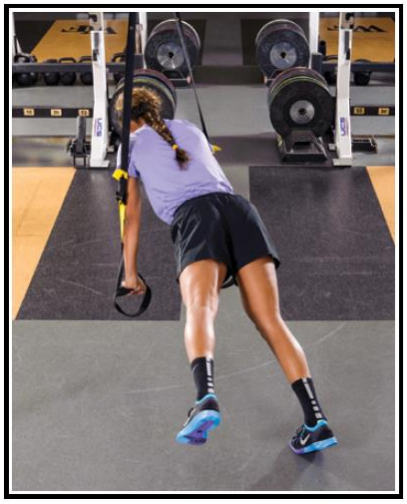
Straight-Arm Plank, Suspended Upper Single-Leg Hip Extension

پلانک دست صاف با TRX ، پاها روی نیمکت و یک پا بالاتر

Straight-Arm Plank, Suspended Upper Single-Leg Hip Extension, Feet Elevated

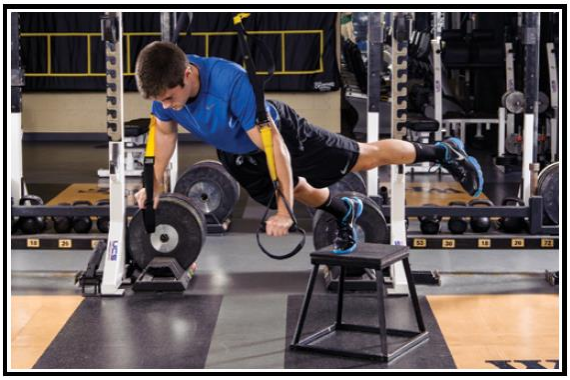
پلانک دست صاف با TRX ، دورکردن تک پا ران

Straight- Arm Plank, Suspended Upper, Single-Leg Hip Abduction

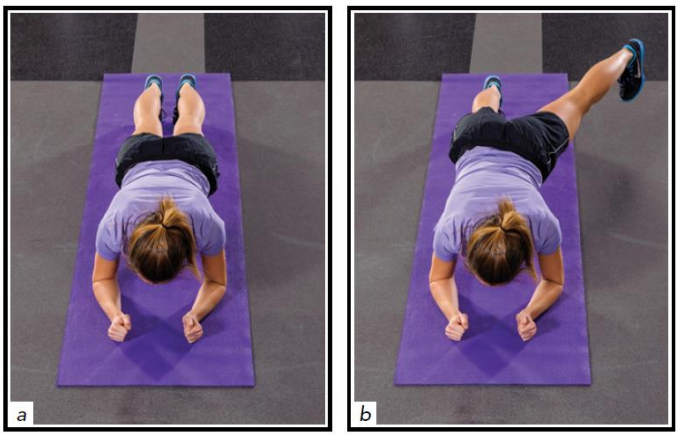


پلانک دست صاف با TRX ، پاها روی نیمکت، دورکردن تک پا ران

Straight-Arm Plank, Suspended Upper, Single-Leg Hip Abduction, Feet Elevated

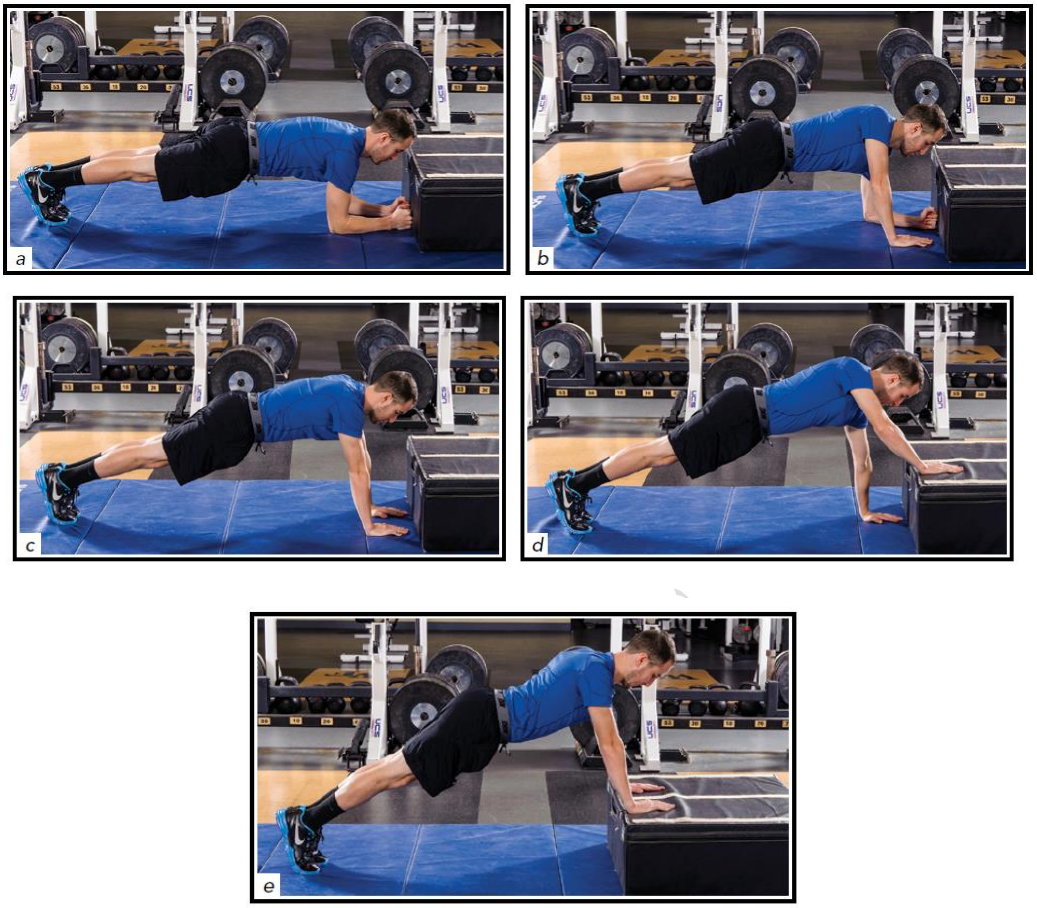


پلانک آرنج، دور و نزدیک کردن پا Elbow Plank, Leg Abduction and Adduction



پلانک آرنج، پیاده روی ساکن به جلو و عقب Elbow Plank, Stationary Walk Out and Back

پلانک آرنج به پلانک دست صاف، به بالای پله قدم برداشتن Elbow to Straight-Arm Plank Box Walk Up



پلانک دست صاف، به بالای پله قدم برداشتن Straight-Arm Plank, Box Walk Up

پلانک دست صاف، به بالای توپ قدم برداشتن Straight-Arm Plank, Ball Walk Up

پلانک آرنج، پاها روی توپ و قدم برداشتن به جلو و عقب

Elbow Plank, Unstable Lower, Walk Out and Back

پلانک آرنج، پاها روی TRX و قدم برداشتن به جلو و عقب

پلانک آرنج، راه رفتن کل بدن Elbow Plank, Full-Body Walk

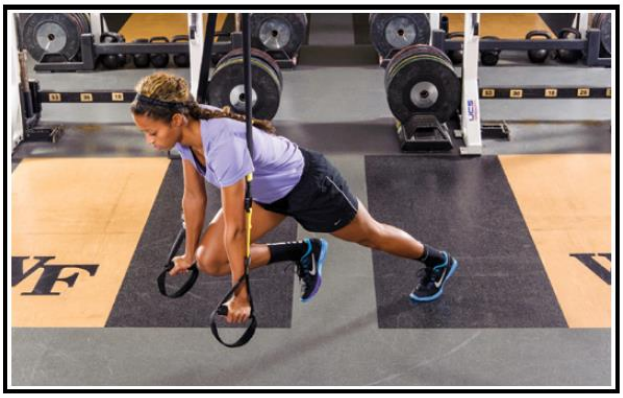
پلانک آرنج با حرکت دایره ای روی توپ Elbow Plank, Stability Ball Circle Walk

بالارفتن از کوه Mountain Climber

بالارفتن از کوه روی میز شیبدار Mountain Climber, Incline

بالارفتن از کوه روی توپ Mountain Climber, Unstable Upper

بالارفتن از کوه، دست در TRX Mountain Climber, Suspended Upper



بالارفتن از کوه، پاها در TRX Mountain Climber, Suspended Lower

بالارفتن از کوه، پاها روی توپ و بردن پاها به جلو

Mountain Climber, Unstable Lower Feet Elevated, Double Knee Tuck

بالارفتن از کوه، پا روی توپ و بردن یک پا به جلو

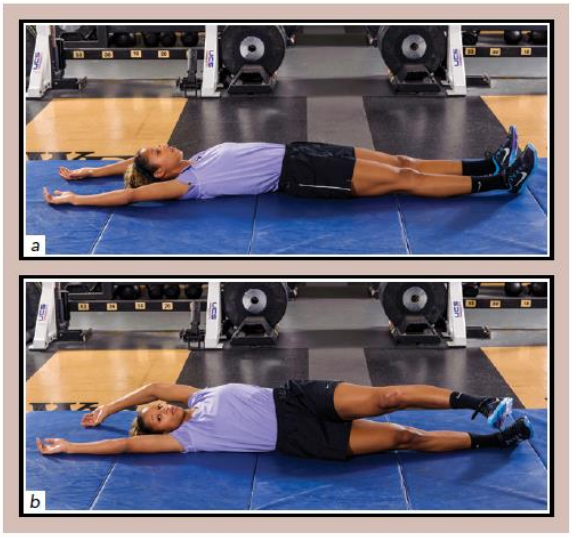
Mountain Climber, Unstable Lower Feet Elevated, Single Knee Tuck

سایت آرنولدشو

فصل ۳:تمرینات آنتی روتیشن

غلتش پایین تنه ۸۱

Rolling Pattern 1: Soft Roll, Upper Body



غلتش بالا تنه

Rolling Pattern 1 Soft Roll, Upper Body

غلتش با توپ

Rolling Pattern 2 Hard Roll With Ball

پلانک جانبی آرنج Lateral Elbow Plank

پلانک جانبی دست صاف Lateral Straight-Arm Plank

پلانک جانبی آرنج با بالاآورن دست و پا Lateral Elbow Plank, Arm and Leg Abduction

پلانک جانبی دست صاف با بالاآورن دست و پا Lateral Straight-Arm Plank, Arm and Leg Abduction

پلانک جانبی آرنج با دست روی بوسیوبال Lateral Elbow Plank, Unstable Upper

پلانک جانبی دست صاف با دست روی فوم Lateral Straight-Arm Plank, Unstable Upper

پلانک جانبی آرنج با دست روی توپ سوئیس بال

- Lateral Elbow Plank
Unstable Upper, Arm Elevated

پلانک جانبی دست صاف با بالاآورن دست و پا و دست روی توپ سوئیس بال

■ Lateral Straight-Arm Plank ■ Unstable Upper, Arm and Leg Abduction

پلانک جانبی آرنج با بالاآورن دست و پا. دست روی توپ سوئیس بال

■ Lateral Elbow Plank ■

Unstable Upper, Arm and Leg Abduction, Arm Elevated

پلانک جانبی آرنج با پاها روی نیمکت

▪ Lateral Elbow Plank ▪Feet Elevated

پلانک جانبی دست صاف با پاها روی نیمکت Lateral Straight-Arm Plank ▪Feet Elevated

پلانک جانبی آرنج با پاها روی نیمکت و دست روی توپ سوئیس بال

▪ Lateral Elbow Plank ▪
Unstable Upper, Feet Elevated

پلانک جانبی دست صاف با پاها روی نیمکت و دست روی تخته تعادل

▪ Lateral Straight-Arm Plank
Unstable Upper, Feet Elevated

پلانک جانبی آرنج با بالاآورن دست و پا و دست روی توپ سوئیس بال

■ Lateral Elbow Plank ■
Unstable Upper, Arm and Leg Abduction, Feet Elevated

پلانک جانبی دست صاف با بالاآورن دست و پا. دست روی مدیسین بال و پا روی نیمکت

■ Lateral Straight-Arm Plank ■

Unstable Upper, Arm and Leg Abduction, Feet Elevated

پلانک جانبی آرنج با پا روی مدیسین بال ▪Unstable Lower ▪ Lateral Elbow Plank ▪

پلانک جانبی آرنج با بالاآورن دست و پا و پا روی مدیسین بال

▪ Lateral Elbow Plank ▪
Unstable Lower, Arm and Leg Abduction

پلانک جانبی آرنج با دست و پا روی بوسیوبال ▪ Lateral Elbow Plank ▪
Unstable Upper and Lower

پلانک جانبی دست صاف با دست و پا روی بوسیوبال ▪ Lateral Straight-Arm Plank ▪
Unstable Upper and Lower

پلانک جانبی دست صاف با دورکردن دست و به عقب بردن یکی از پاها
▪ Lateral Straight-Arm Plank
Arm Abduction, Foot Taps

پلانک جانبی دست صاف، دورکردن دست با بردن زانو به سینه

- Lateral Straight-Arm Plank
Arm Abduction, Knee Drive to Chest

پلانک جانبی دست صاف با پرتاب توپ

- Lateral Straight-Arm Plank - Ball Toss

پلانک جانبی دست صاف با پرتاب توپ و پاها روی نیمکت

- Lateral Straight-Arm Plank
Ball Toss, Feet Elevated

پلانک جانبی دست صاف با پرتاب توپ و دست روی تخته تعادل

■ Lateral Straight-Arm Plank ■

Ball Toss, Unstable Upper

پلانک جانبی دست صاف با پرتاب توپ، دست در ارتفاع بالا و پا روی بوسیوبال

▪ Lateral Straight-Arm Plank ▪
Ball Toss, Unstable Lower, Arm Elevated

پلانک جانبی دست صاف با حمایت پای بالایی و نزدیک کردن پای پایینی

- Lateral Straight-Arm Plank
Top Leg Support, Bottom Leg Adduction

ثبات چرخشی Prone Rotary Stability

۱. بازکردن تک پا ران Progression 1: Single-Leg Hip Extension

ثبات چرخشی

۲. خم کردن کامل تک پا Progression 2: Single-Leg Full Flexion

ثبات چرخشی

۳. چرخش داخلی تک پا ران Progression 3: Single-Leg Hip Internal Rotation and Tap

ثبات چرخشی

۴. خم کردن کامل یک دست Progression 4: Single-Arm Full Flexion to Tap

ثبات چرخشی

۵: خم کردن شانه بالای سر تک دست Progression 5: Single-Arm Overhead Shoulder Flexion

ثبات چرخشی

۶: چسباندن یک دست به ران Progression 6: Single-Arm Shoulder Extension to Hip Tap

ثبات چرخشی

۷. بالاآوردن دست و پای مخالف Progression 7: Contralateral Hip and Shoulder Extension

ثبات چرخشی

۸. دست و پای مخالف Progression 8: Contralateral Foot to Opposite Hand

ثبات چرخشی

۹. لمس آرنج و زانوی مخالف Progression 9: Contralateral Knee to Opposite Elbow

ثبات چرخشی

۱۰. لمس آرنج و زانوی موافق Progression 10: Ipsilateral Elbow to Knee

مجموعه جابجایی پلانک دست صاف

۱. راه رفتن با دور و نزدیک کردن پایین تنه Lower Body Abduction and Adduction Walk

مجموعه جابجایی پلانک دست صاف

۲. راه رفتن با دور و نزدیک کردن بالا تنه Upper Body Abduction and Adduction Walk

مجموعه جابجایی پلانک دست صاف

۳. راه رفتن با دور و نزدیک کردن پایین تنه و بالاتنه

Upper and Lower Body Abduction and Adduction Walk

مجموعه جابجایی پلانک دست صاف

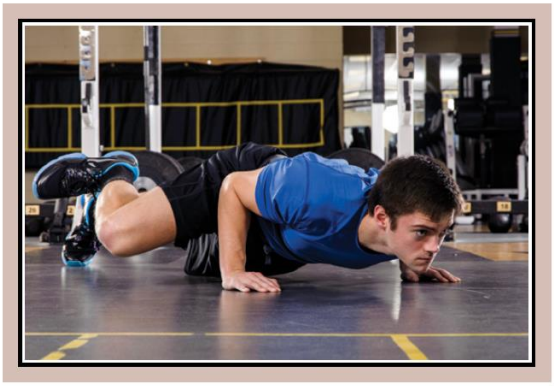
راه رفتن خرچنگی با دور و نزدیک کردن پایین تنه و بالاتنه

Upper and Lower Body Abduction and Adduction Crab Walk

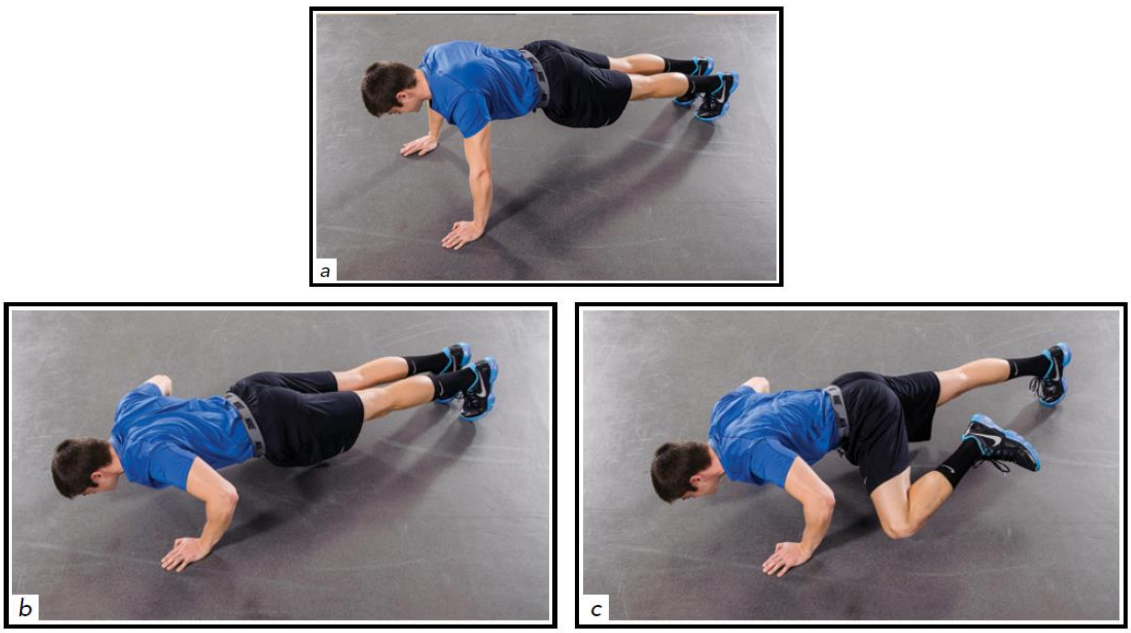
مجموعه جابجایی پلانک دست صاف

راه رفتن چرخش دایره ای پایین تنه و بالاتنه Upper and Lower body Circle Pivot Walk

مرد عنکبوتی پلانک دمر Low Prone Plank Spider-Man



شنا عنکبوتی پلانک دمر Low Prone Plank Spider-Man Push-Up



سایت آرنولدشو

فصل ۴:تمرینات کتفی پشتی

اسکپشن دمر(Y) Prone Scaption (Y), Floor

اسکپشن دمر(Y) روی توپ Prone Scaption (Y), Stability Ball

دورکردن شانه دمر روی زمین (T) Prone Shoulder Abduction (T), Floor

نزدیک کردن و پایین آوردن کتف دمر روی زمین(**A**)

Prone Scapular Retraction and Depression (A), Floor

سایت آرنولدشو

فصل ۵: تمرینات کمری لگنی رانی

پل باسن Bridge on Floor

پل باسن با کش مقاومتی Bridge on Floor With Resistance Band

پل باسن با مدیسین بال Bridge on Floor With Medicine ball

پل باسن با یک پا Unilateral Bridge

پل باسن روی توپ Bridge on Stability Ball

پل باسن تک پا روی توپ Single-Leg Bridge on Stability Ball

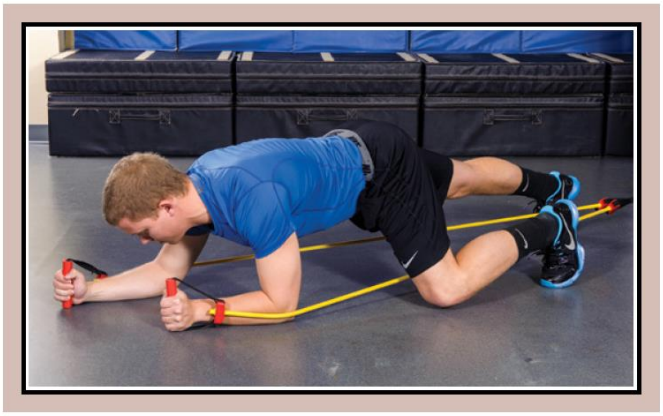
بلندکردن ران روی توپ Hip Lift on Stability Ball

بلندکردن تک پا ران روی توپ Single-Leg Hip Lift on Stability Ball

بخش ۳: تمرینات قدرتی مرکزی بدن

فصل ۶: تمرینات آنتی اکستنشن

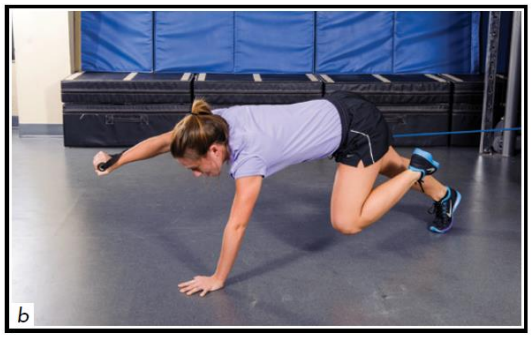
پلانک آرنج، راه رفتن با کش Elbow Plank With Resistance: Band Walk



پلانک آرنج دست صاف، پرس افقی سرشانه Straight-Arm Plank With Resistance: Horizontal Shoulder Press

پلانک آرنج دست صاف، پرس افقی سرشانه با خم کردن ران

Straight-Arm Plank With Resistance:
Horizontal Shoulder Press With Hip Flexion



آرنولدشو

پلانک آرنج دست صاف، پرس افقی سرشانه با بازکردن ران

Straight-Arm Plank With Resistance:
Horizontal Shoulder Press With Hip Extension

غلتش با توپ سوئیس بال در حالت زانوزده Rollout: Stability Ball, Kneeling

غلتش، چرخ شکم در حالت زانوزده Rollout: Ab Wheel, Kneeling

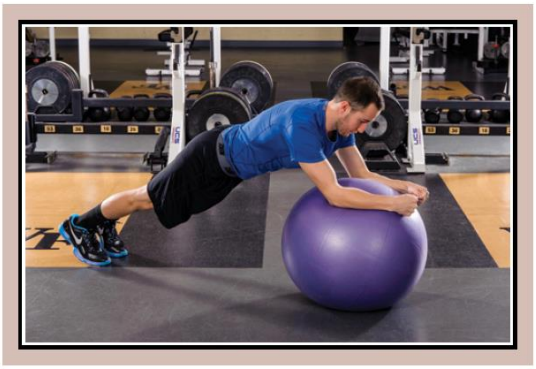
آرنولدشو

غلتش زانوزده با **TRX** Rollout: Suspended Upper, Kneeling

غلتش با هالتر Rollout: Barbell, Kneeling

غلتش چرخ شکم با پاهای صاف Rollout: Ab Wheel, Legs Extended

پلانک آرنج، تکان دادن گهواره روی توپ Elbow Plank on Stability Ball: Rock the Cradle



پلانک آرنج، بهم زدن ظرف روی توپ Elbow Plank on Stability Ball: Stir the Pot

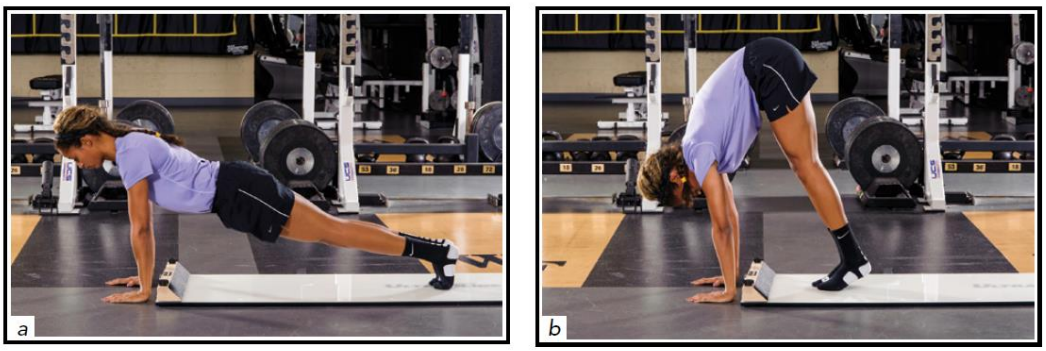
بالارفتن از کوه Mountain Climber: Slideboard

بالارفتن از کوه با دست روی توپ Mountain Climber: Slideboard, Unstable Upper

بالارفتن از کوه با جلوبردن دو پا Mountain Climber: Slideboard, Double- Leg Knee Tuck

بالارفتن از کوه با تک پا Mountain Climber: Slideboard, Single Leg

بالارفتن از کوه، پایک دو پا Mountain Climber: Slideboard, Double Leg Pike

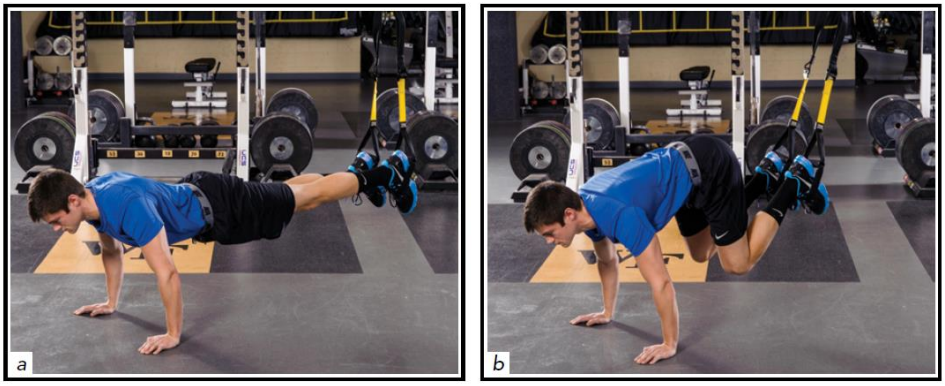


-

بالارفتن از کوه، دست روی توپ و پا در کش مقاومتی
Mountain Climber: Stability Ball, Elastic Band Resistance

بالارفتن از کوه با دست روی زمین و پا در TRX Mountain Climber: Suspended Lower

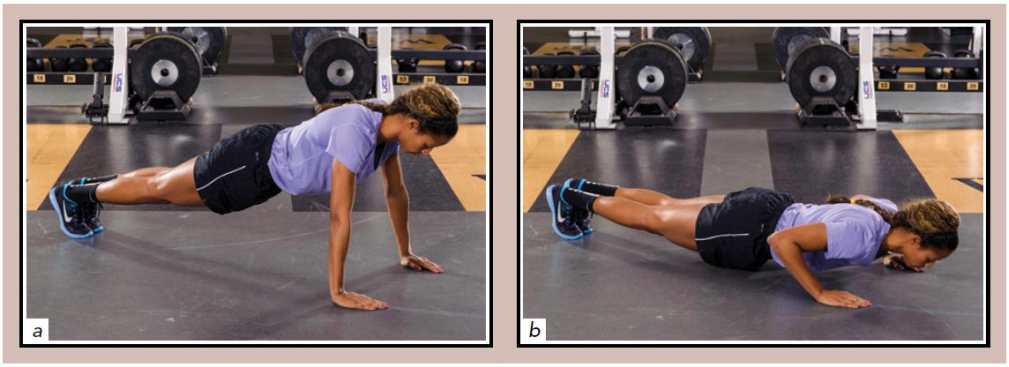
بالارفتن از کوه در حالت پا در TRX و جلوبردن دو پا
Mountain Climber: Suspended Lower Double-Leg Knee Tuck



بالارفتن از کوه در حالت پا در TRX ، دست روی توپ و جلوبردن دو پا

Mountain Climber: Unstable Upper, Suspended Lower, Double-Leg Knee Tuck

شنا روی زمین Push-Up



شنا با اکستنشن ران(بازکردن ران) Push-Up With Hip Extension

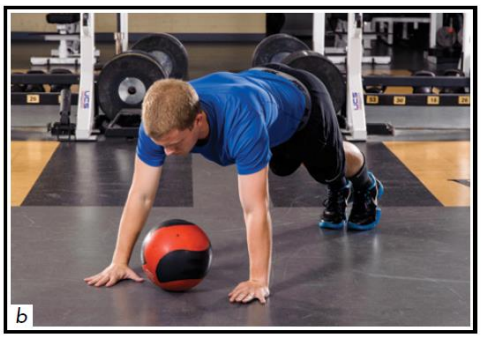
شنا با دور و نزدیک کردن تناوبی پا Push-Up With Alternating Abduction and Adduction

شنا تک دست روی جعبه Push-Up With Box, Asymmetrical

شنا تک دست روی مدیسین بال Push-Up, Unstable Upper With Medicine Ball, Asymmetrical

شنا روی مدیسین بال تناوبی روی هر دست(غلتش توپ از میان دست ها)

Push-Up, Unstable Upper With Medicine Ball, Roll Across



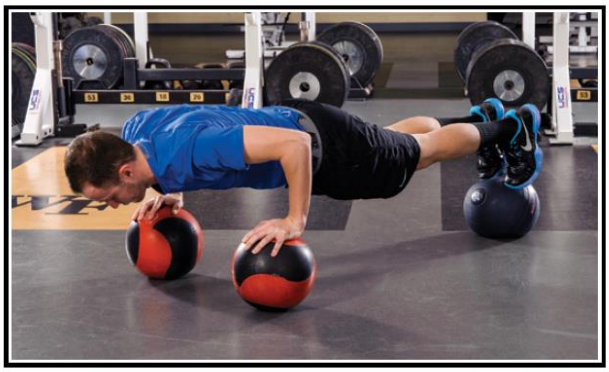
آرنولدشو

شنا روی مدیسین بال تناوبی روی هر دست(راه رفتن روی توپ)

Push-Up, Unstable Upper With Medicine Ball, Walk Across

شنا با پا روی مدیسین بال Push-Up, Unstable Lower With Medicine Ball

شنا با دست و پا روی مدیسین بال Push-up, Unstable Upper and Lower With Medicine Balls



r

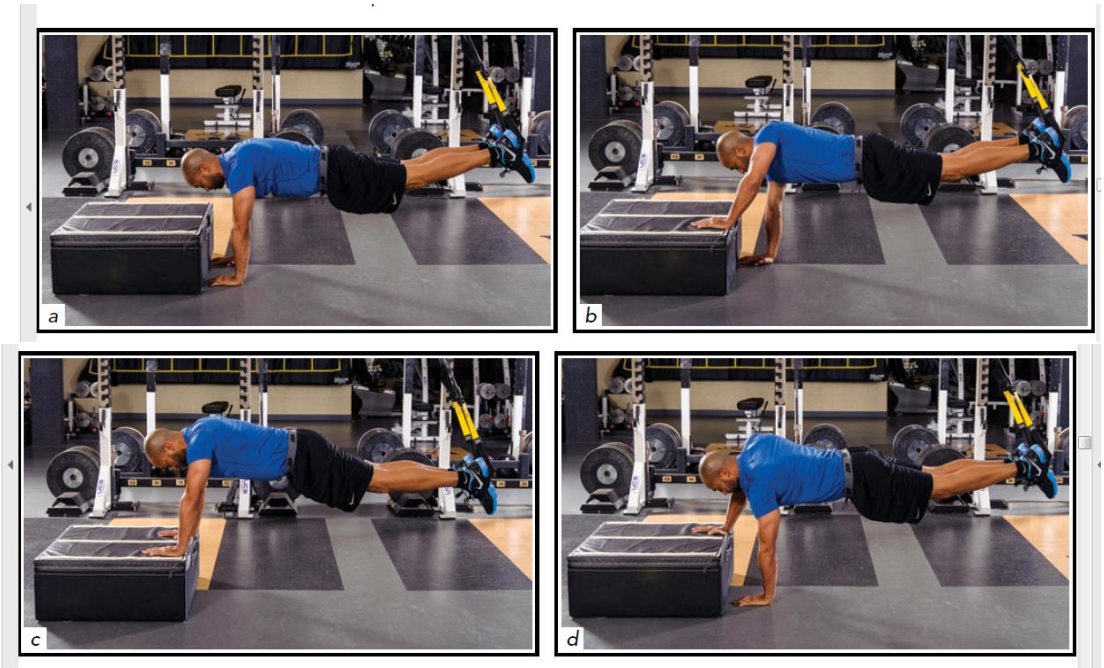
شنا روی توپ مدیسین بال با پاها روی بوسیوبال ▪ Push-Up ▪ Unstable Lower, Narrow Grip With Medicine Ball

شنا با زانو روی مدیسین بال و رفتن روی جعبه ▪ Push-Up ▪
Unstable Lower, Complex

آرنولدشو

شنا با TRX Push-Up, Suspended Upper

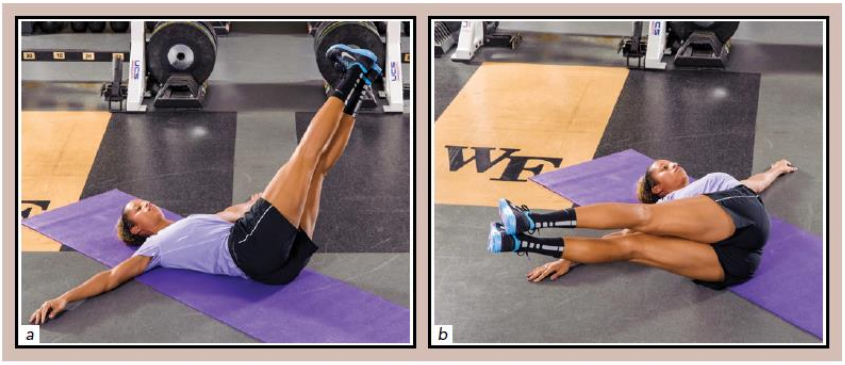
شنا با پا در **TRX** و راه رفتن روی جعبه. Push-Up, Suspended Lower, Box Walk-Up



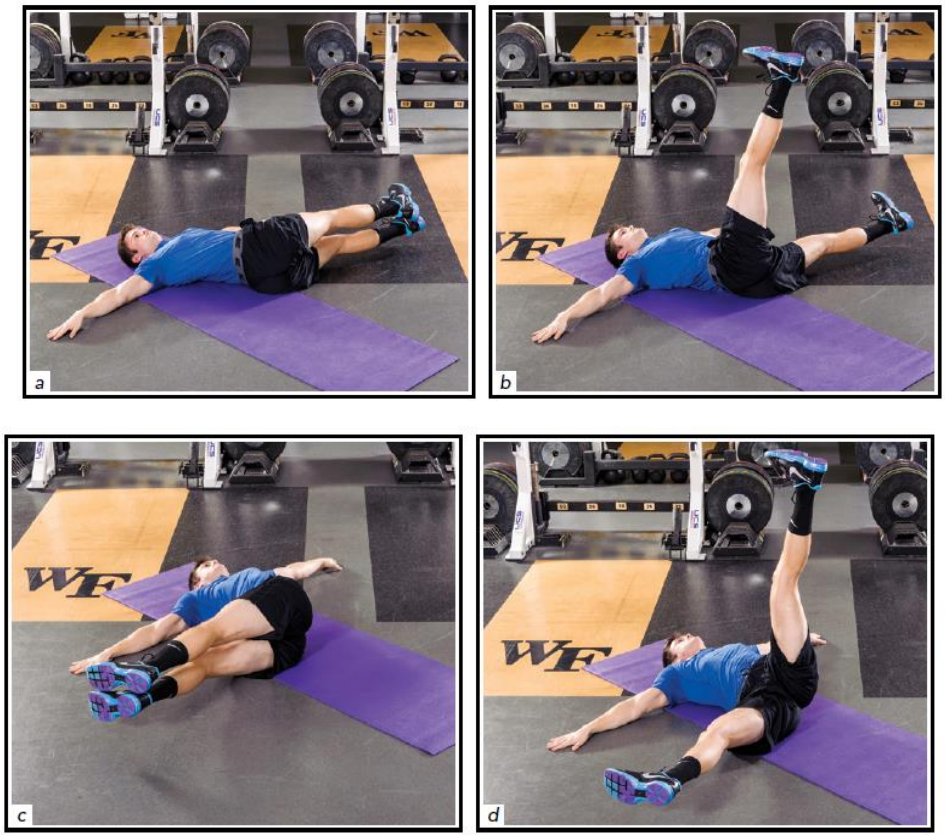
بالابردن پاها در حالت آویزان از بارفیکس Hanging Straight Leg to Bent Knee

فصل ۷: تمرینات آنتی روتیشن

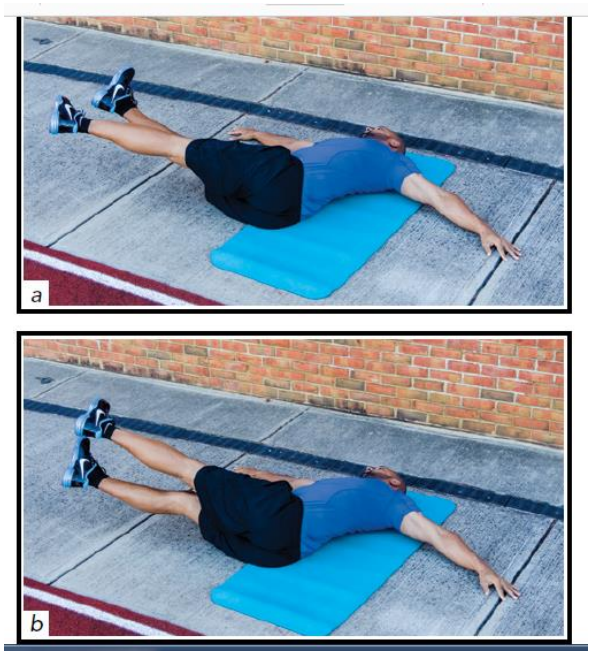
برف پاکن شیشه Windshield Wiper



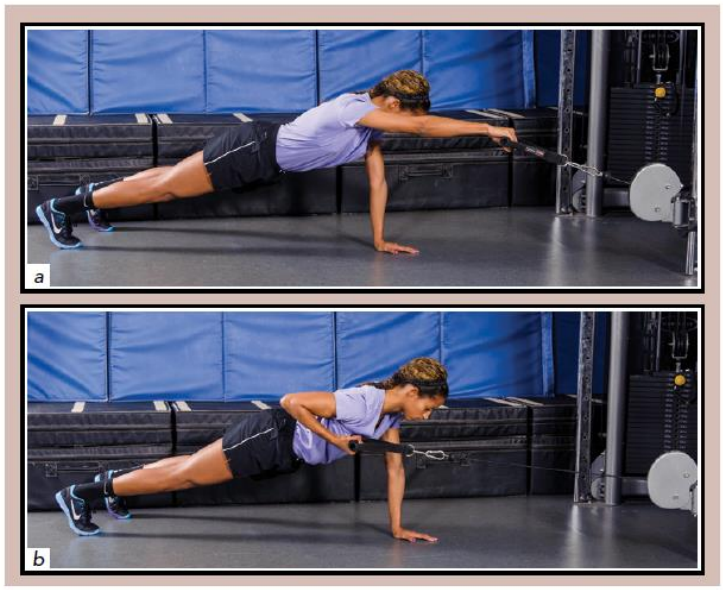
تغییرات برف پاک کن Windshield Wiper Variation



برف پاک کن با ضربه بالی Windshield Wiper With Flutter Kick

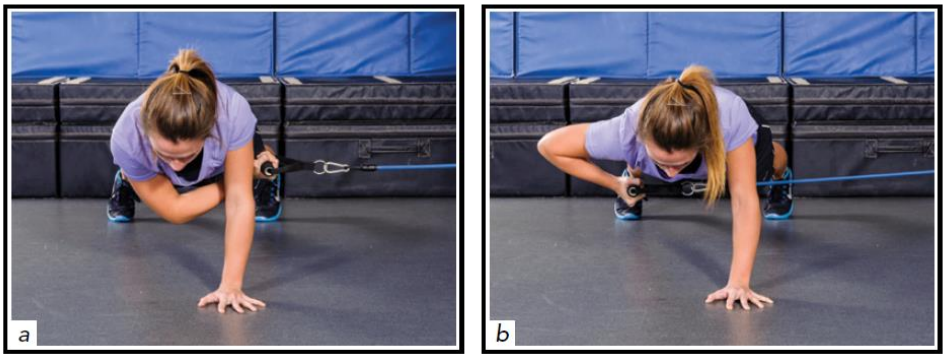


پلانک دست صاف با کشش بالای سر Straight-Arm Plank Complex 1: Overhead Pull

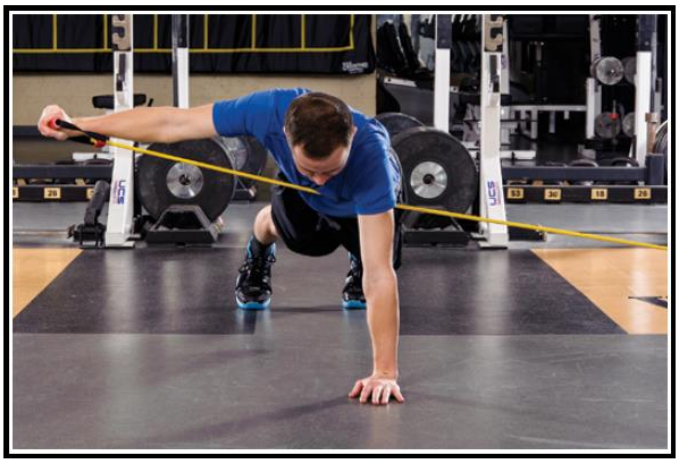


پلانک دست صاف با نشر از جلو Straight-Arm Plank Complex 2: Front Raise (Sagittal Abduction)

پلانک دست صاف با کشش جانبی Straight-Arm Plank Complex 3: Lateral Pull

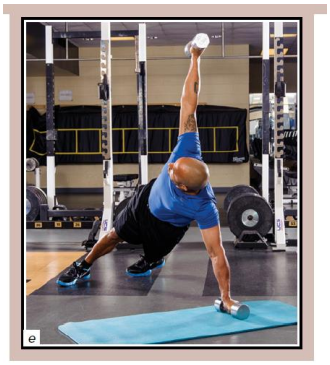


پلانک دست صاف با کشش جانبی و بازکردن آرنج Straight-Arm Plank Complex 4: Lateral Pull, Elbow Extension



پلانک دست صاف با کشش جانبی و فلای دلتوئید Straight-Arm Plank Complex 5: Lateral Rear Deltoid Fly

شنا، دلتوئید خلفی Push-Up Complex, Rear Deltoid

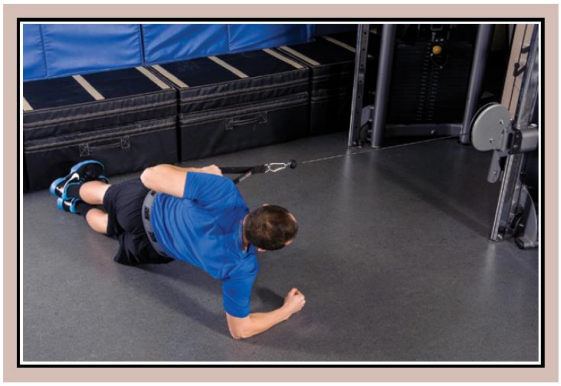


کشش کیسه شن تک دست Slideboard Feet Sandbag Pull

کشش کیسه شن، دورکردن و نزدیک کردن Slideboard Feet Sandbag Pull, Abduction and Adduction

کشش کیسه شن، بالارفتن از کوه Slideboard Feet Sandbag Pull, Mountain Climber

پلانک جانبی آرنج با پارویی سیمکش Lateral Elbow Plank Cable Row



پلانک جانبی دست صاف با پارویی سیمکش Lateral Straight-Arm Plank Cable Row

پلانک جانبی آرنج با پارویی سیمکش(پاها بالاتر) Lateral Elbow Plank Cable Row, Feet Elevated

پلانک جانبی دست صاف با پارویی سیمکش(پاها بالاتر) Lateral Straight-Arm Plank Cable Row, Feet Elevated

پلانک جانبی آرنج با پارویی سیمکش(بالاتنه بی ثبات) Lateral Elbow Plank Cable Row, Unstable Upper

پلانک جانبی دست صاف با پارویی سیمکش(بالاتنه بی ثبات) Lateral Straight-Arm Plank Cable Row, Unstable Upper

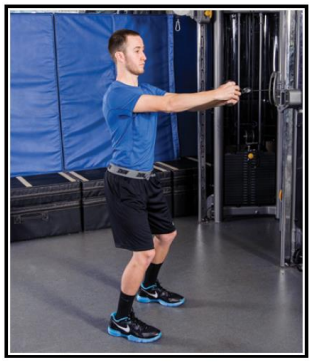
پلانک جانبی آرنج با پارویی سیمکش(پایین تنه بی ثبات) Lateral Elbow Plank Cable Row, Unstable Lower

پلانک جانبی دست صاف با پارویی سیمکش(پایین تنه بی ثبات) Lateral Straight-Arm Plank Cable Row, Unstable Lower

پرس پالوف ایزومتریک با یک پا زانوزده :Pallof Isometric Press Progression 1
Half-Kneeling

پرس پالوف ایزومتریک با دوپا زانوزده :Pallof Isometric Press Progression 2
Tall Kneeling

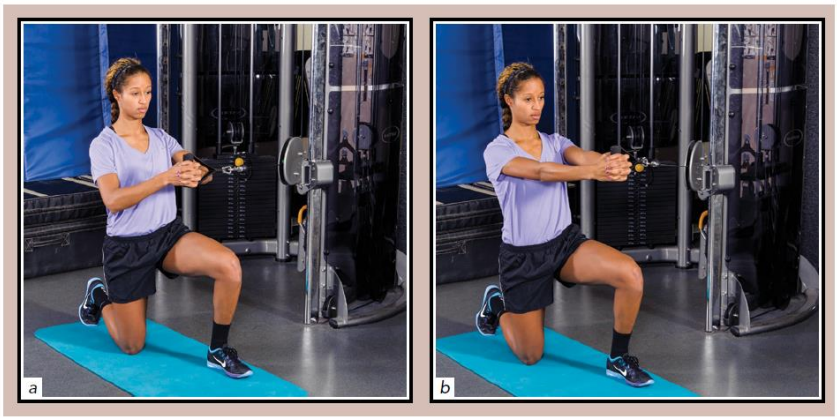
پرس پالوف ایزومتریک ایستاده :Pallof Isometric Press Progression 3
Standing



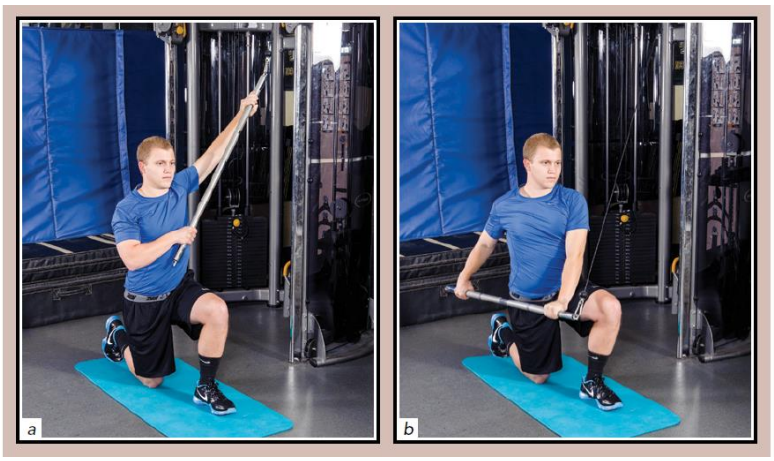
پرس پالوف ایزومتریک با یک پا جلو Pallof Isometric Press Staggered Stance

پرس پالوف ایزومتریک با وضعیت لانج Pallof Isometric Press Lunge Stance

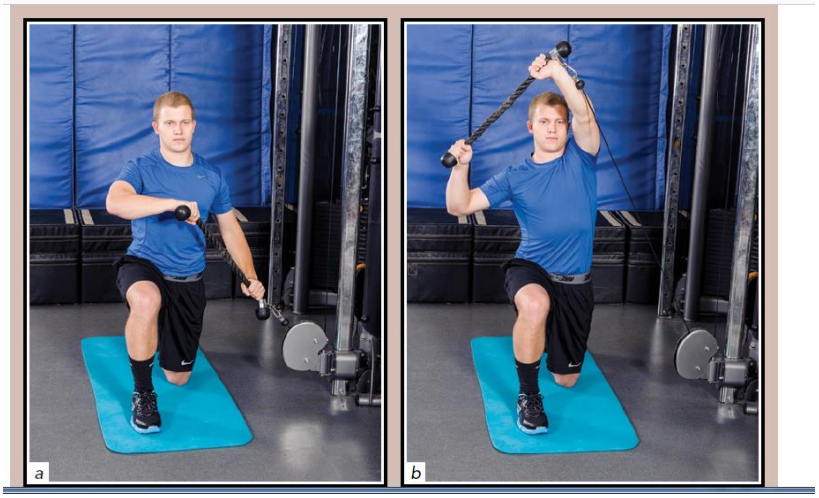
پرس پالوف با یک پا زانوزده Pallof Horizontal Press Progression 1: Half-Kneeling



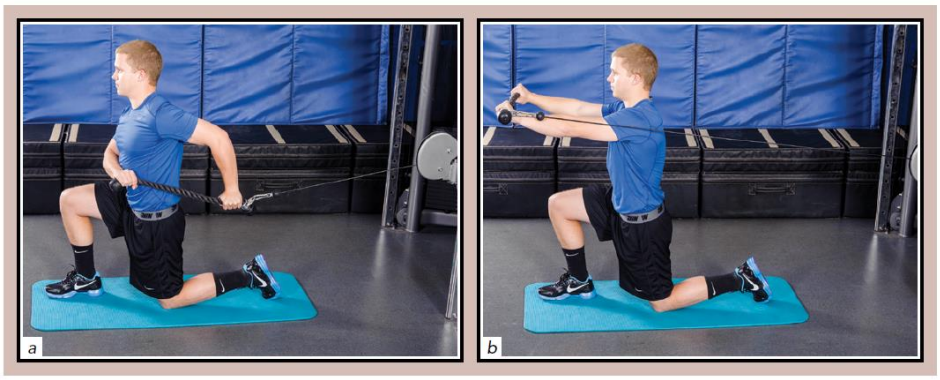
چاپ سیمکش با یک پا زانوزده :Cable Chop Progression 1
Half-Kneeling



بالابردن سیمکش با یک پا زانوزده :Cable Lift Progression 1
Half-Kneeling



پرس ضدچرخش با یک پا زانوزده Anti-Rotation Press Progression 1:
Half-Kneeling



کشش و پرس سیم کش با یک پا زانوزده Pull and Press Progression 1:
Half-Kneeling

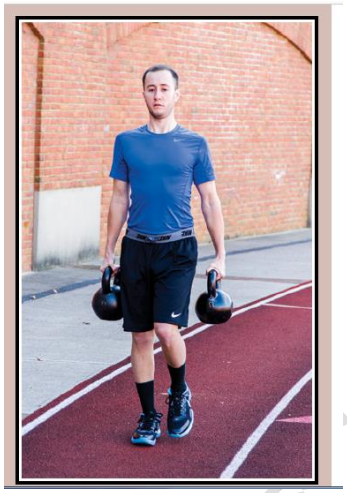
چرخش لندماین Landmine Rotation

برف پاک کن دو پا در حالت آویزان از بارفیکس Hanging Inverted Pike Double-Leg Windshield Wiper

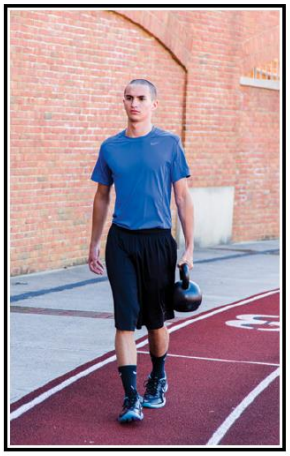
سایت آرنولدشو

فصل ۸: تمرینات کلی مرکزی بدن

راه رفتن دو طرفه کشاورز با کتل بل Bilateral Farmer’s Walk

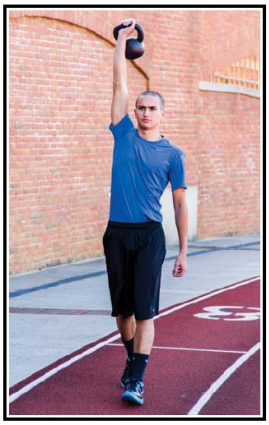


راه رفتن یک طرفه کشاورز با کتل بل Unilateral Farmer’s Walk



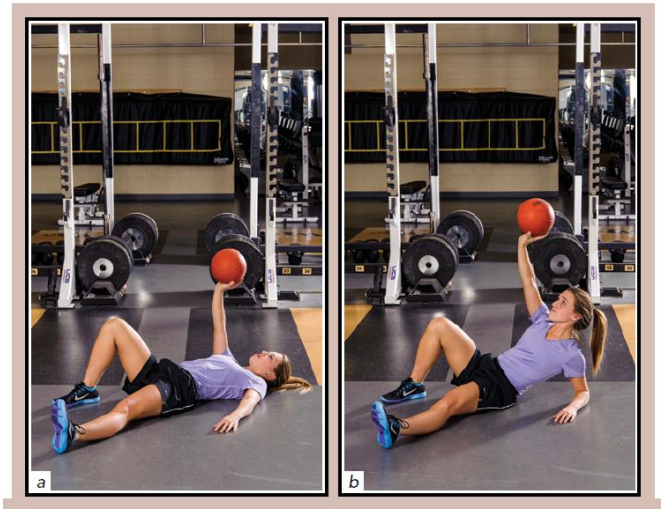
راه رفتن دو طرفه خدمتکار با کتل بل Bilateral Waiter’s Walk

راه رفتن یک طرفه خدمتکار با کتل بل Unilateral Waiter’s Walk



راه رفتن کراس Cross Walk

برخواست ترکی Turkish Get-Up



کشش سیمکش و اسکات اسپلیت با دمبل Split-Stance Cable Pull Complex 1: Dumbbell Squat

کشش سیمکش و اسکات اسپلیت با پرس دمبل به بالای سر

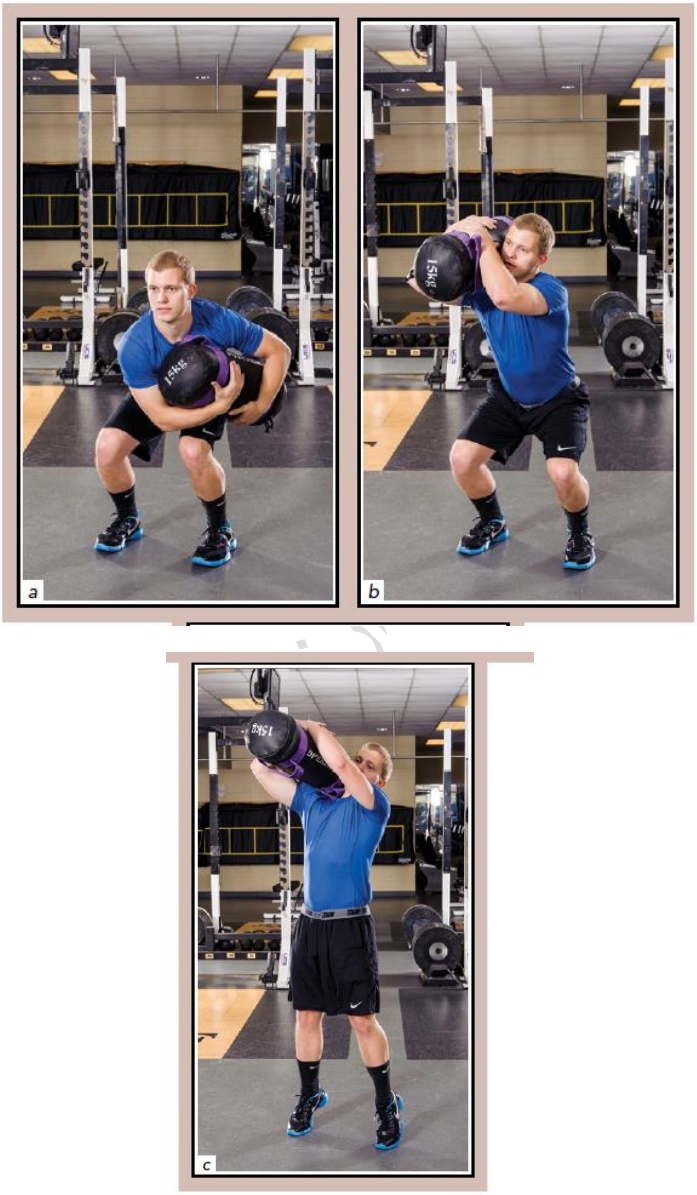
Split-Stance Cable Pull Complex 2:
Squat With Dumbbell Overhead Press

بورپی پرس بالای سر Sandbag Complex 1:

Burpee, Overhead Press

چمن زنی اریب بدن

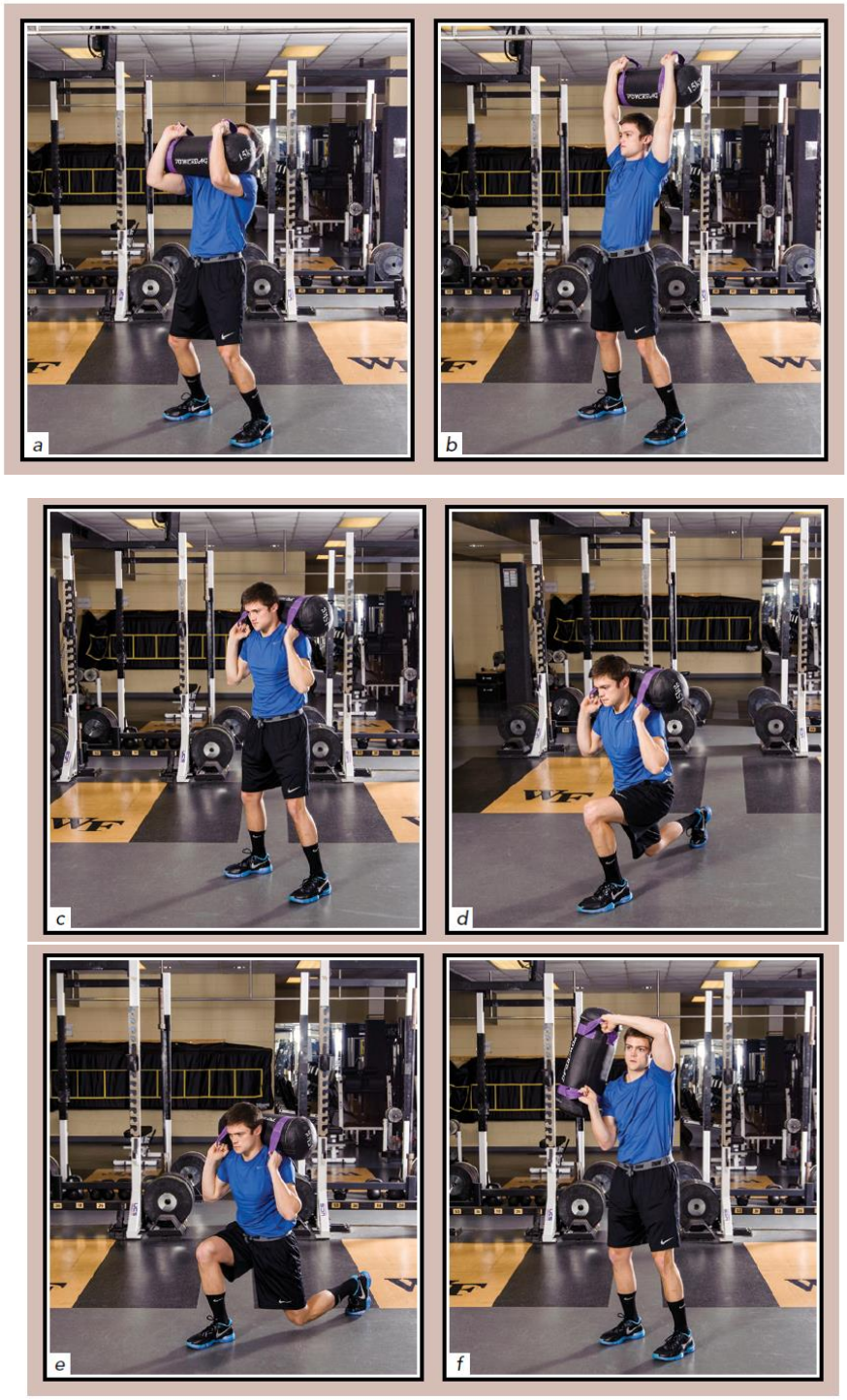
Sandbag Complex 2:
Cross-Body Lawnmower



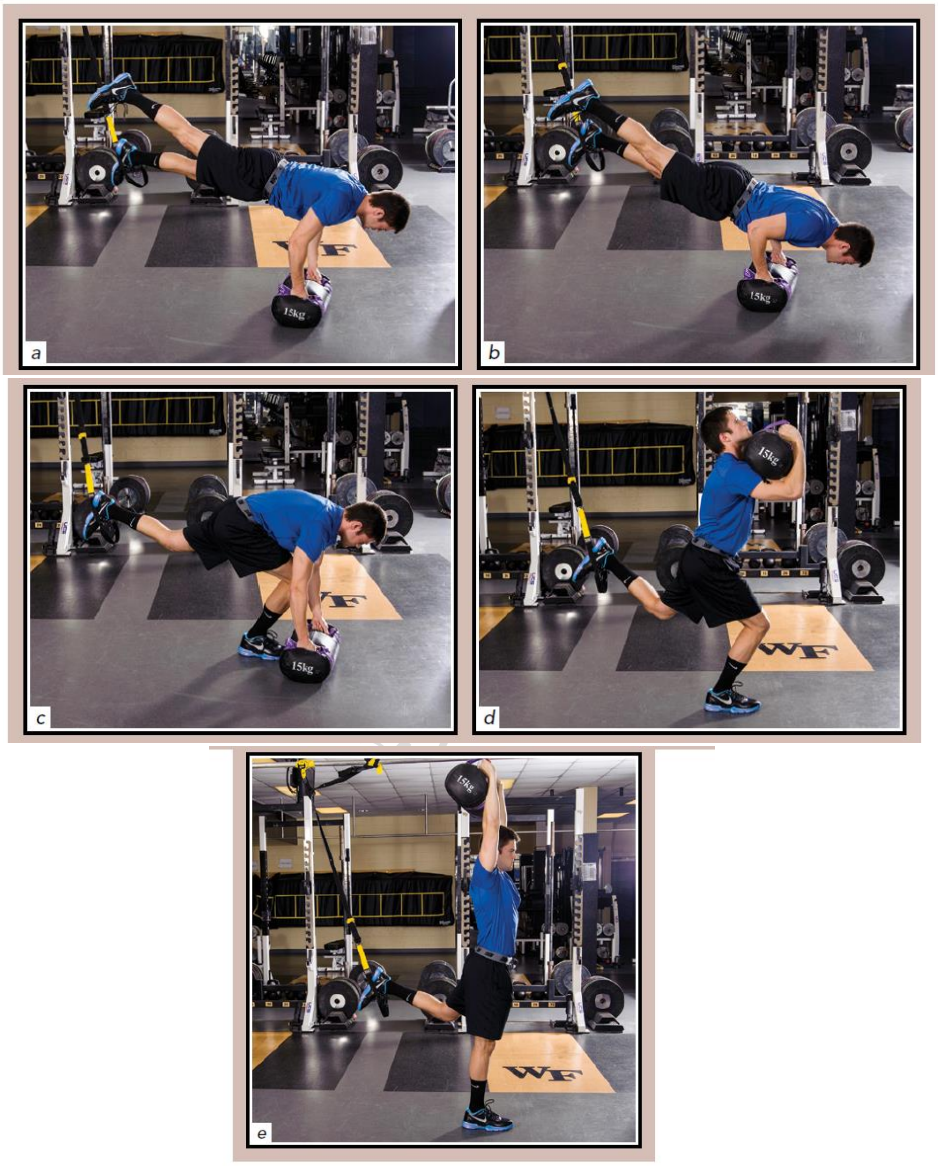
سلام ژاپنی با کیسه شن

اسکات با کیسه شن روی شانه Sandbag Complex 3:
How-De-Do Shoulder Squat

پرس، لانج، دورزدن دایره ای کیسه شن :Sandbag Complex 4
Lunge, Press, Round-the-World



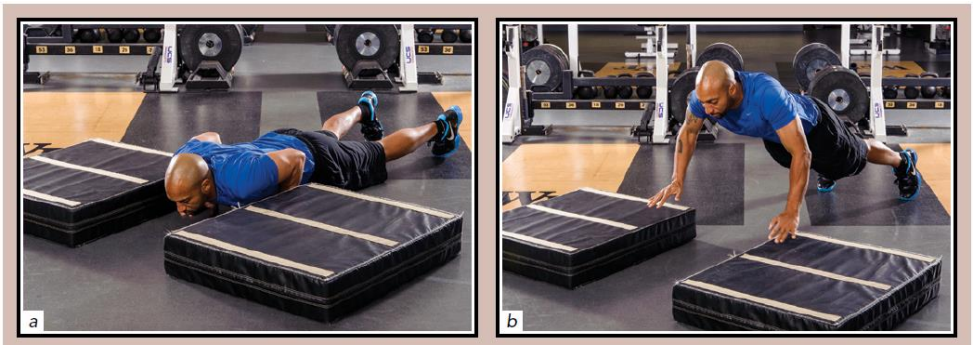
شنا معلق، کشش خلفی فلامینگو، پرس بالای سر. :Sandbag Complex 5
Suspended Push-Up, Flamingo Rear
Pull, Overhead Press



بخش ۴: تمرینات توانی مرکزی بدن

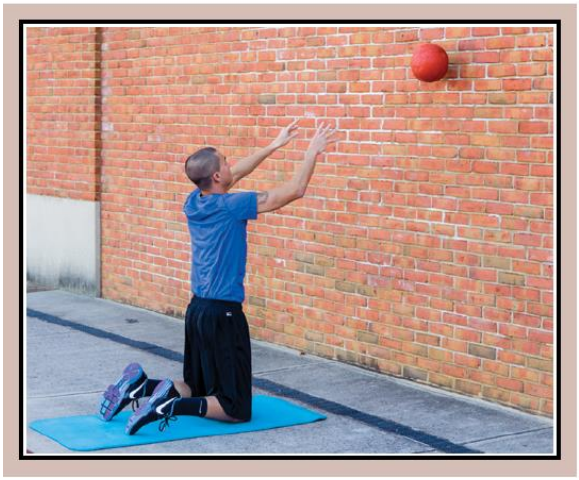
فصل ۹: تمرینات آنتی اکستنشن

پرش روی جعبه فرود Box Drop and Jump, Upper Body

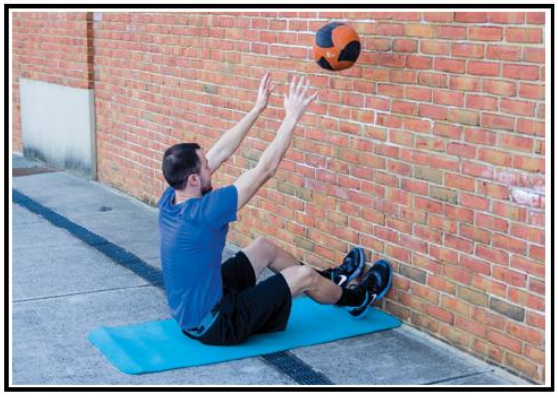


پلانک دست صاف با پرش Straight-Arm Plank Walk-Out Jump

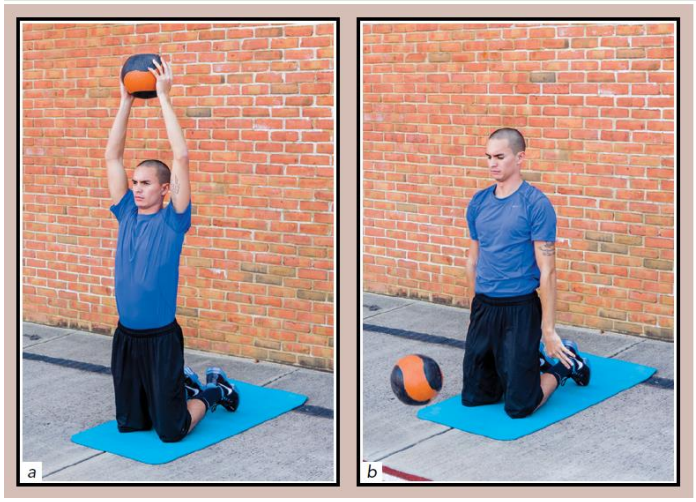
پرتاب توپ به دیوار از بالای سر در حالت زانوزده Kneeling Overhead Wall Toss



پرتاب توپ به دیوار از بالای سر در حالت طاقباز Supine Overhead Wall Toss Complex



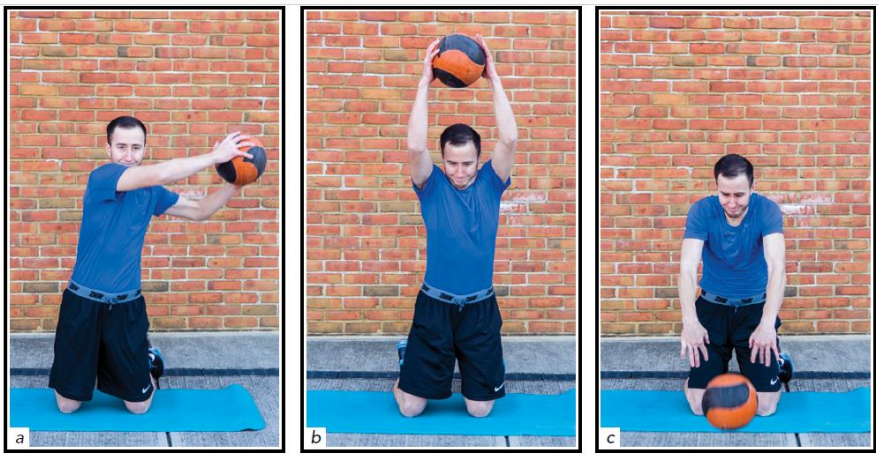
اسلم مدیسین بال بالای سر در حالت زانوزده Overhead Medicine Ball Slam
Progression 1: Tall Kneeling



اسلم مدیسین بال بالای سر ایستاده Overhead Medicine Ball Slam
Progression 2: Standing

اسلم مدیسین بال بالای سر در حالت زانوزده Overhead Medicine Ball Slam

Progression 3: Tall Kneeling With Wind-Up

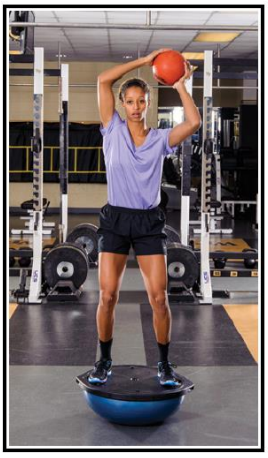


سایت آرنولدشو

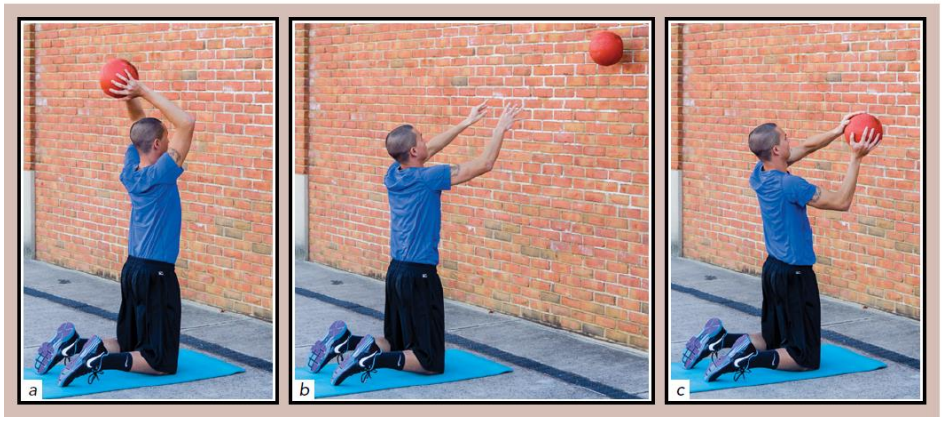
فصل ۱۰: تمرینات آنتی روتیشن

دایره زدن کیسه شن در بالای سر Around the World

دایره زدن توپ در بالای سر Around the World

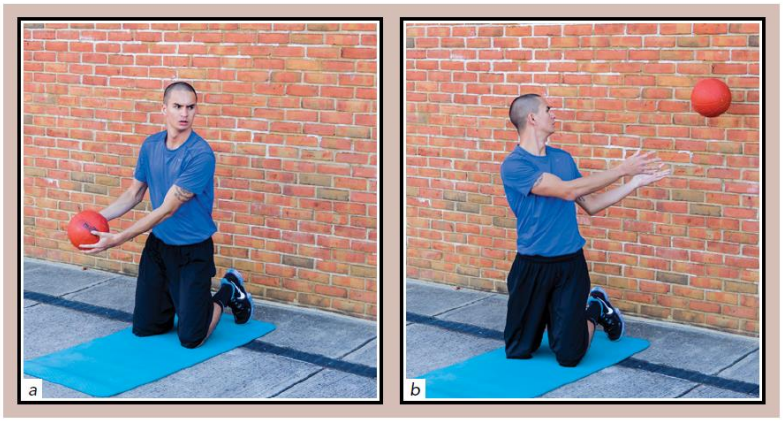


پرتاب مدیسین بال در حالت زانوزده Kneeling Angle Toss



پرتاب مدیسین بال در حالت نشسته Seated Angle Toss

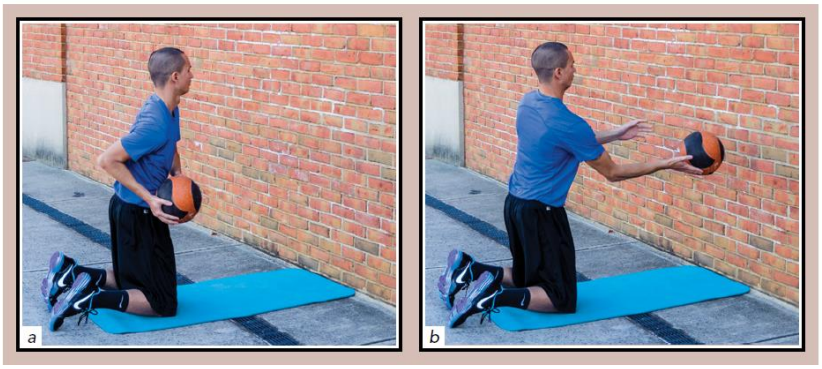
چرخش نیمه، معکوس در حالت زانوزده Kneeling Reverse Half-Rotation



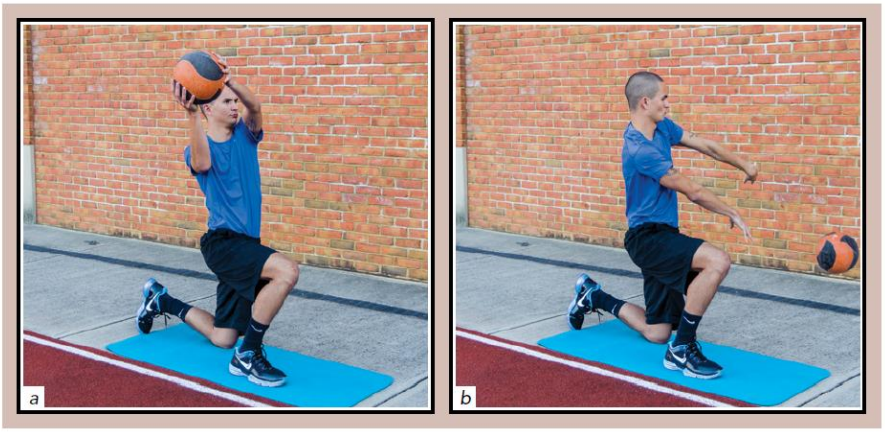
چرخش نیمه، معکوس در حالت ایستاده standing Reverse Half-Rotation

چرخش کامل، معکوس در حالت زانوزده Kneeling Reverse Full Rotation

پاس در حالت زانوزده Kneeling Scoop Pass



اسلم چاپ مدیسین بال یک زانوزده Medicine Ball Chop Slam Half-Kneeling



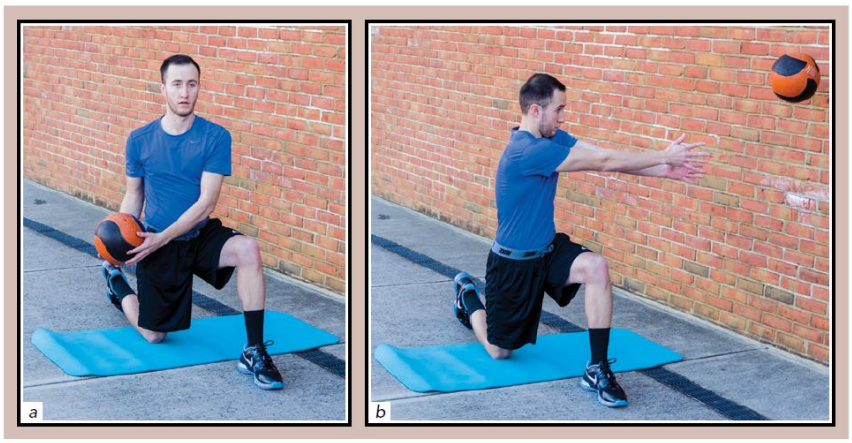
اسلم چاپ مدیسین بال در حالت زانوزده Medicine Ball Chop Slam tall-Kneeling

اسلم چاپ مدیسین بال ایستاده Medicine Ball Chop Slam standing

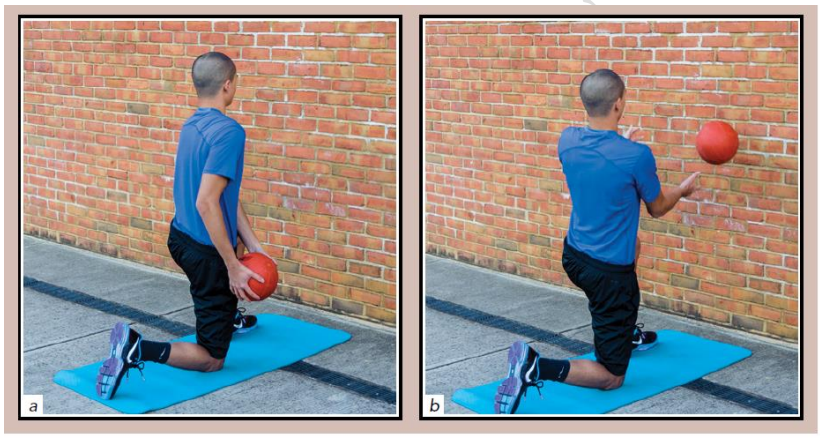
اسلم چاپ مدیسین بال پا باز Medicine Ball Chop Slam Staggered Stance

اسلم چاپ مدیسین بال در وضعیت لانج Medicine Ball Chop Slam lunge Stance

پرتاب مدیسین بال از کنار در حالت نیمه زانوزده Medicine Ball Side Throw Half-Kneeling

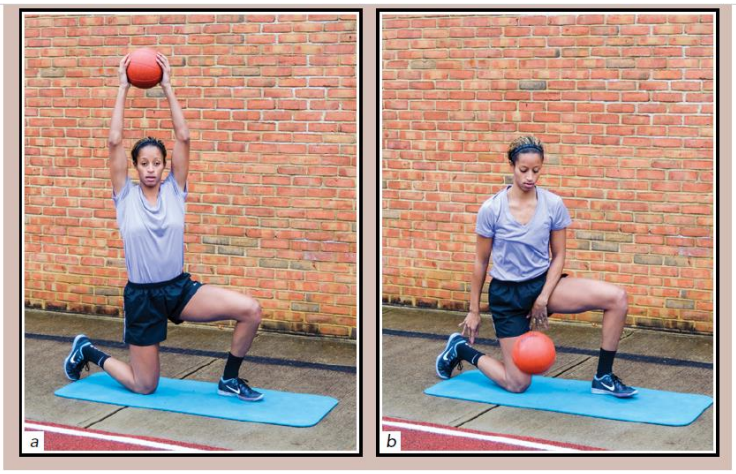


پرتاب موازی مدیسین بال در حالت زانوزده Medicine Ball Parallel Throw Half-Kneeling



چرخش اسلم مدیسین بال بالای سر در حالت نیمه زانوزده

Overhead Medicine Ball Slam Rotation Half-Kneeling

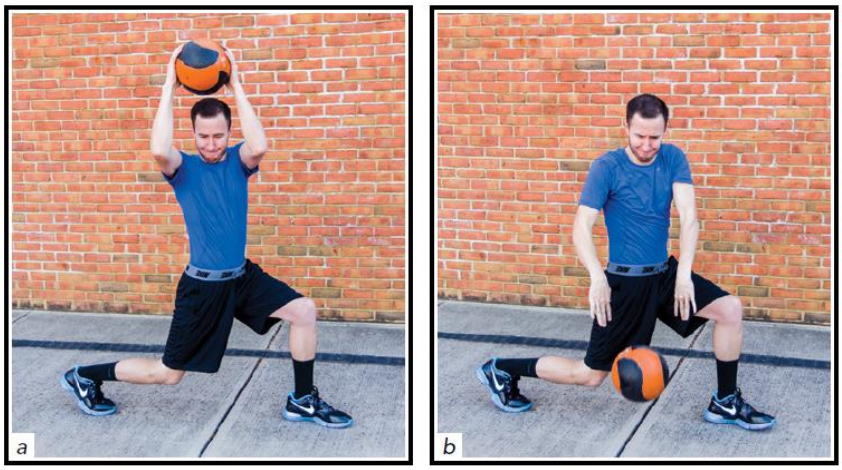


چرخش اسلم مدیسین بال بالای سر در حالت پا باز

Overhead Medicine Ball Slam Rotation Staggered Stance

چرخش اسلم مدیسین بال بالای سر در حالت لانج

Overhead Medicine Ball Slam Rotation lunge Stance



سایت آرنولدشو

بخش ۵: آزمون های مرکزی بدن

آزمون آنتی اکستنشن: پلانک آرنج ۶۰ ثانیه.

Anti-Extension Test 1: Elbow Plank, 60 Seconds

آزمون آنتی روتیشن ۱: سگ پرنده Anti-Rotation Test 1: Bird-Dog

آزمون آنتی روتیشن ۲: ثبات چرخشی Anti-Rotation Test 2: Rotary Stability

آزمون کمری لگنی رانی: پل با دوپا

Lumbo-Pelvic Hip Complex Test 1: Two-Foot Bridge

آزمون کمری لگنی رانی: پل با یک پا

Lumbo-Pelvic Hip Complex Test 2: Unilateral Bridge