

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بدن ساز / بدو / با شکوه

نوید آرازشی

نمست / ۹۴

توپیست شکم با هالتر



1



کرانچ معکوس



2



زیر شکم بار فیکس



3



دراز نشست قورباغه ای



4



زیر شکم خوابیده روی میز



5



بالا بردن زانوهایی خم شده



6



کرانچ روی توپ ایروبیکی



7



خم شدن به پهلو با دنبل



8



بوت آپ



9



کرانچ با کابل



10



کرانچ با کابل ایستاده



11



جمع کردن پا در شکم با کابل



12



کرانچ با کابل نشسته



کرانچ کراس متوالی



کرانچ دست بالای سر



کرانچ روی زمین



16



کرانچ روی میز شیب دار



17



کرانچ عضله ی مایل شکم روی میز شیب دار



18





خم شدن به پهلو ایستاده با هالتر



رولینگ شکم با هالتر



خم شدن به پهلو خوابیده



22



چرخش زانو



23



کشش ساق پا



24



کشش عضلات کف پا



25



پرس ساق پا یار کمکی



26



کشش ساق بوسیله قرار دادن آرنج روی دیوار



27



کشش گردن به جانب



28



گردن خوابیده با صفحه روی نیمکت ۱



29



گردن خوابیده با صفحه روی نیمکت ۲



30



تمرین ایزومتریک گردن



31



کشش گردن به سمت قفسه سینه



32



کشش ساعد نشسته



چرخش به داخل و خارج ساعد با دنبل

