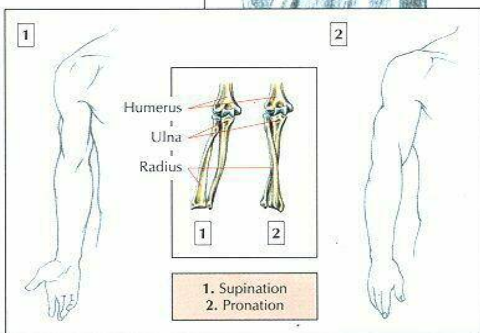
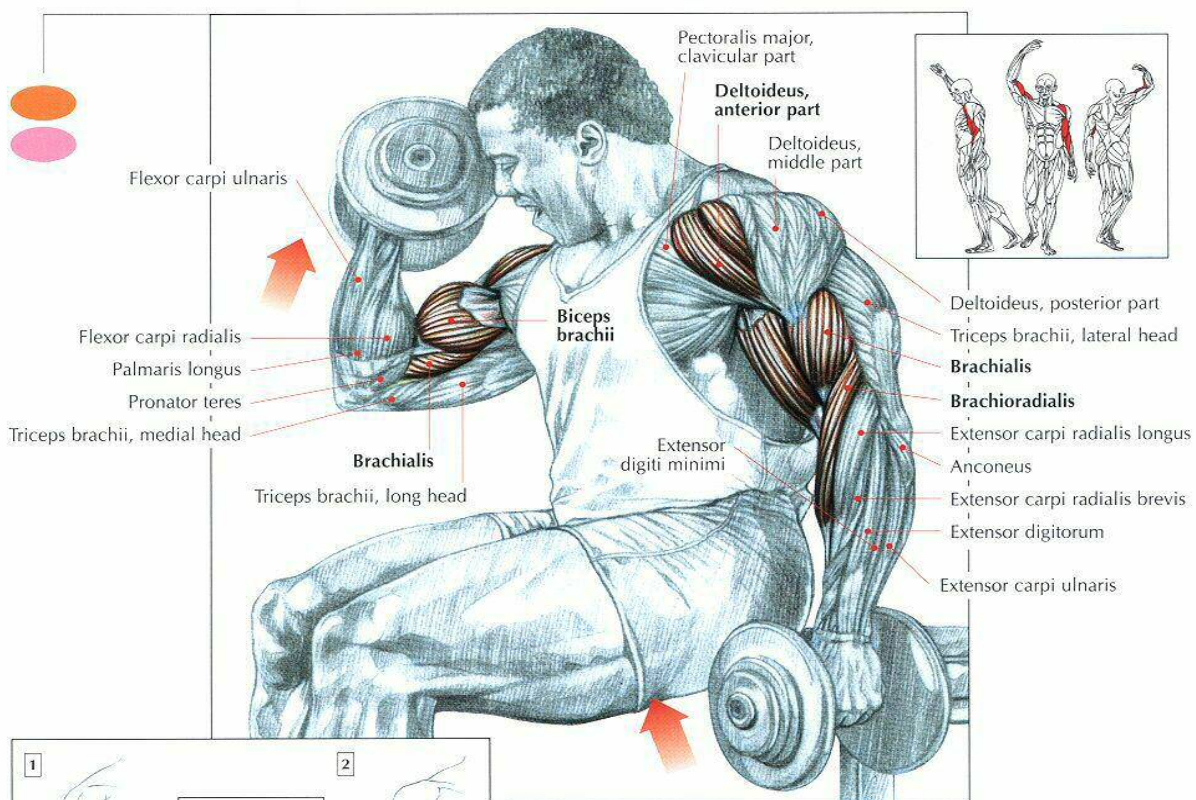
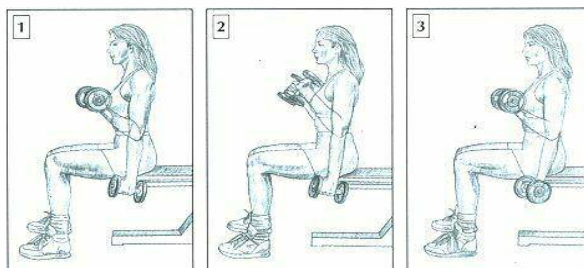


1 CURLS



Sit on a bench holding a dumbbell in each hand with your palms facing inward:
 - Inhale and raise one arm at a time, turning the palm up
 - Raise your elbow to continue curling the dumbbell

This exercise involves the brachioradialis, brachialis, biceps, anterior deltoideus, and, to a lesser extent, the coracobrachialis and upper pectorals.



Note: biomechanically, this exercise is excellent for emphasizing the biceps in all its actions (flexion and protraction of the arm and supination).

THREE WAYS TO CURL DUMBBELLS:
 1. work both the biceps and brachialis
 2. mainly work the brachioradialis
 3. mainly work the biceps

- بنشینید و یک دمبل در هر دست بگیرید با راست کردن بازو در کنار بدن و طوری که کف دست ها در کنار بدن و رو به بدن باشند
- نفس بکشید ارنج را خم کنید ، کف دست ها را به سمت بالا بچرخانید قبل از این که ساعد با افق موازی شود
- ادامه دهید با بالا آوردن ارنج در پایان حرکت
- در این تمرین ابتدا از **biceps brachii**، **brachialis**، **brachioradialis** ، و در درجه و اندازه خیلی کم ، بالا سینه یا سر ترقوه ای عضلات سینه

سه را اجرای curls

1- با قوت عضله دوسر بازو، 2- قویا BRACHIORADIALIS 3- بیشتر BICEPS AND BRACHIALIS و

CONCENTRATION CURLS

MOVEMENT

Sit on a bench. Hold a dumbbell with an underhand grip and rest your elbow on the inner side of your thigh:
 - Inhale and curl the dumbbell
 - Exhale as you complete the movement

This isolation exercise allows you to control the range, speed, and alignment of the movement. It works mainly the biceps, brachialis, and brachioradialis.

BRACHIALIS

بنشینید و دنبل را در حالی که کف دست به سمت مقابل هست و ارنج موقعیت گرفته در مقابل قسمت داخلی ران

-تنفس و بلند کنید ساعد را با خم کردن ارنج

- باز دم در پایان حرکت

این تمرین تفکیک کننده به شما کمک می کند تا کنترل کنید محدوده حرکت و سرعت را ، این حرکت

اساسا روی دوسر بازو و brachialis کار می کند

3 HAMMER CURLS

BRACHIORADIALIS

Stand or sit. Grasp a dumbbell in each hand with your palms facing inward:
 - Inhale and curl the dumbbells to your shoulders, either simultaneously or alternately
 - Exhale as you complete the movement

This is the best exercise for the brachioradialis. It also works the biceps and develops the brachialis.

ACTION

Labels in diagram:
 Trapezius
 Supraspinatus
 Teres minor
 Teres major
 Latissimus dorsi
 Triceps brachii (Medial head, Long head, Lateral head)
 Extensor carpi radialis longus
 Extensor carpi radialis brevis
 Anconeus
 Extensor carpi ulnaris
 Flexor carpi ulnaris
 Deltoides (Posterior part, Medial part, Anterior part)
 Pectoralis major
 Biceps brachii
 Brachialis
 Brachioradialis
 Extensor digitorum
 Extensor digiti minimi

Bones in inset:
 Scapula, Clavicula, Costa sternum, Sternum, Humerus, Radius, Ulna, Carpus, Metacarpus, Middle phalanx, Proximal phalanx, Distal phalanx

بایستید یا بشینید و تکیه دهید در هر دست یک دمبل در حالی که کف دست ها مقابل یکدیگر باشند

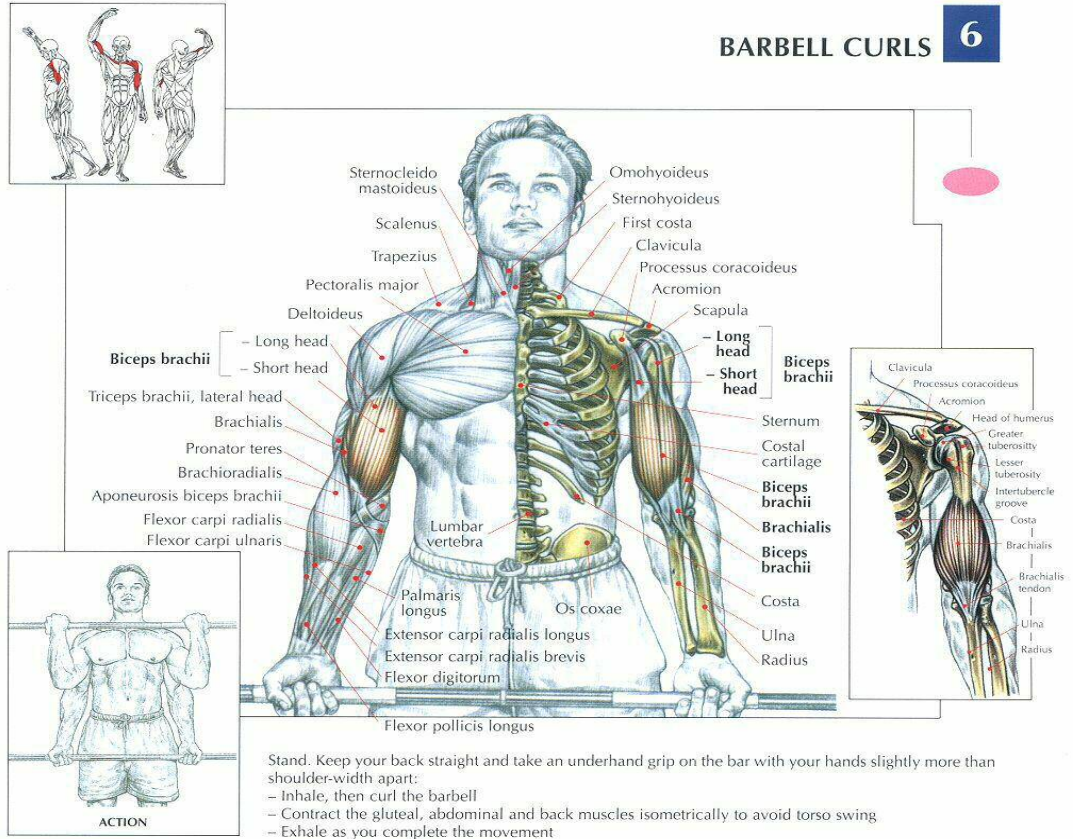
- تنفس و ساعد هارا باهم یا تکی بالا بیاورید

بازدم در پایان حرکت

بهترین تمرین برای توسعه دادن brachioradialis

همچنین موثر در گسترش دو سر بازو brachialis، و در درجه ی کم. extensor carpi radialis brevis and longus.

BARBELL CURLS

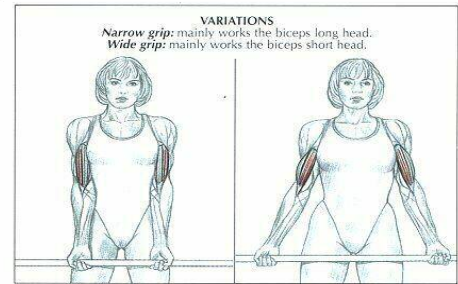


Stand. Keep your back straight and take an underhand grip on the bar with your hands slightly more than shoulder-width apart:
 - Inhale, then curl the barbell
 - Contract the gluteal, abdominal and back muscles isometrically to avoid torso swing
 - Exhale as you complete the movement

This exercise mainly works the biceps, brachialis, and, to a lesser degree, the brachioradialis, pronator teres, and all the flexors of the wrist and fingers.

Variations:

1. Try using various grip widths to more intensely work
 - the biceps short head (wide grip) or
 - the biceps long head (narrow grip).
2. Lift your elbows at the end of the curl to get a better biceps contraction and to involve the anterior deltoids.
3. To make this movement more rigorous and controlled, place your back against a wall and keep your scapulae (shoulder blades) pressed against the wall.



بایستید با پشت کاملاً صاف هالتر را از زیر و دست‌ها را کمی بیشتر از عرض شانه بگیرید

- تنفس و بالا ببرید هالتر با خم کردن ارنج، مواظب باشید که بالا تنه و ستون فقرات استوار و ثابت باشد با حفظ تعادل سفت کردن عضلات سرینی، شکم، و ستون فقرات

- بازدم در پایان حرکت

این تمرین اساساً اعمال فشار می‌کند بر دوسر بازو، brachialis، و در درجه ی کم، pronator teres، brachioradialis، و wrist flexor group

دگرگونی: تغییر اندازه ی گرفتن دست‌ها برای کار کردن بیشتر روی قسمت‌های متفاوت عضله

- گذاشتن دست‌ها دور تر از هم باعث جدا شدن سر کوتاه از دوسر بازو می‌شود

- قرار دادن دست‌ها نزدیک تر به هم تفکیک می‌کند سر بلند عضله دوسر بازو را

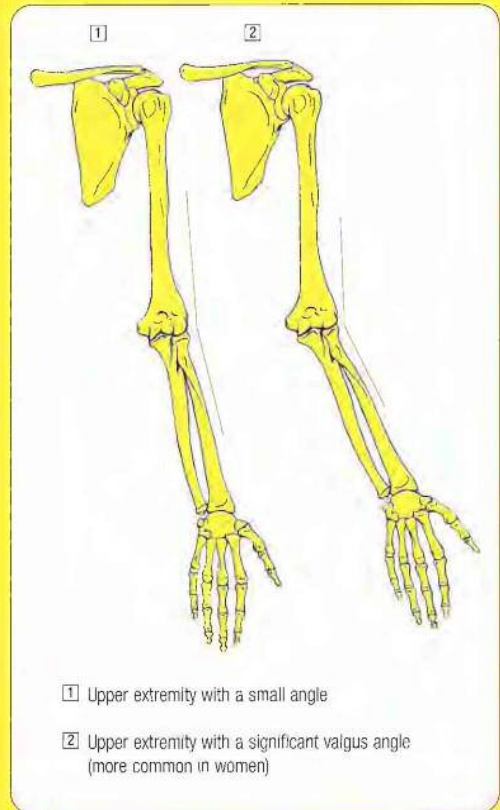
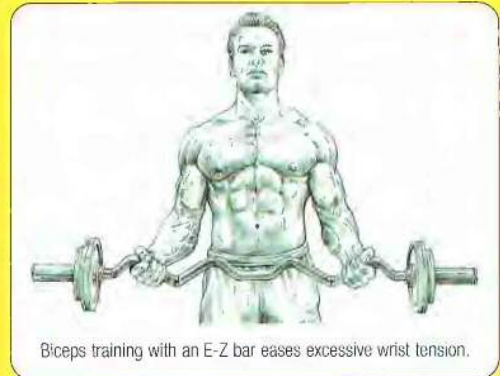
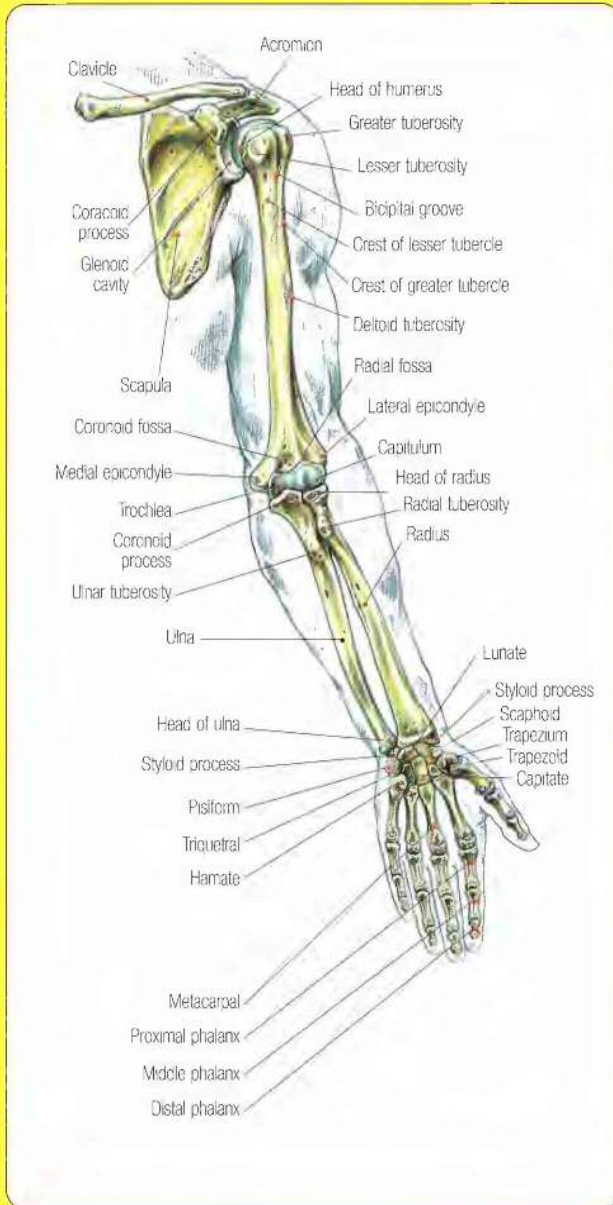
بالا کشیدن هردو ارنج بعد از خم شدن باعث افزایش فشار روی دوسر بازو و دلتوئید قدامی می‌شود

برای مشکل تر کردن تمرین، حرکت را با حالتی که پشتتان به دیوار چسبیده باشد بطوریکه تیغه ی پشت تکان نخورد اجرا کنید.

شما می‌توانید بالا بکشید وزن بیشتر و قدرتان را افزایش دهید با تکیه دادن بالا تنه زمانی که میله را بالا می‌کشید، گرچه برای جلوگیری از مصدومیت، این حرکت نیاز مند تکنیک و فن اجرای خوب و عضلات کمتری (مهتره پشت) و شکمی پرورش یافته می‌باشد.



ELBOW STRUCTURE AND ITS EFFECT ON TRAINING



When training the biceps brachii using a barbell, take into account variations in each person's physical structure.

In the anatomical position (arms hanging alongside the body, palms facing forward, and thumbs pointing laterally), the angle at the elbow between the upper

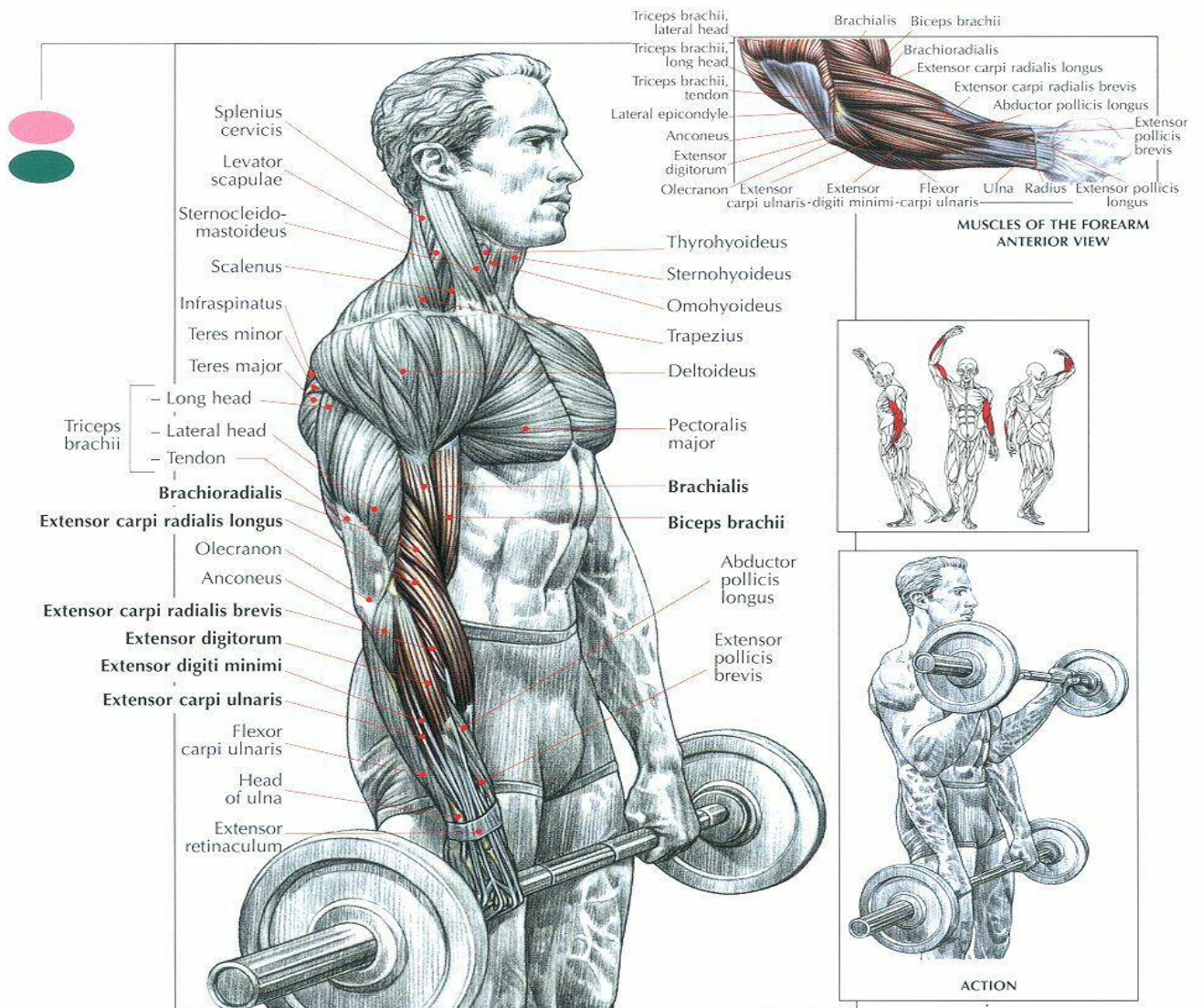
arm and the forearm varies from person to person. Someone whose forearm hangs distinctly away from the body in a valgus position must break excessively at the wrist when performing a curl with a straight bar, which is painful. Therefore, these people should work with an E-Z bar to spare their wrists.

Comment: Valgus of the elbow is usually more pronounced in women.

زمانی که دوسر بازو را با هالتر تمرین می دهند مواجه می شوید با تفاوت ساختار بدنی اشخاص.

در موقعیت کالبد شناسی (بازو ها اویزان هستند در پهلو بدن ، کف دست ها رو به جلو هستند ونوک انگشت ها بر پهلو ، زاویه ارنج با بالای بازو وتغییر کردن ساعد از شخص به شخص وکسانی که ساعدشان به طور مشخص دور تر از بدنشان اویزان هست بدن در زاویه VALGUS مستعد شکستگی از مچ است ، وقتی Curls را با میله صاف انجام میدهند که بسیار دردناک است ، بنابر این اشخاص باید با هالتر EZ کار کنند تا مچ هایشان از مصدومیت حفظ شود.

Valgus از ارنج در زنان بسیار رایج تر است.



Stand with your feet slightly apart and your arms straight, using an overhand grip (thumbs toward each other):

- Inhale and curl the bar
- Exhale as you complete the movement

This exercise works the extensors of the wrist and fingers. It works the brachioradialis, brachialis, and, to a lesser degree, the biceps.

Note: this is an excellent movement for strengthening the wrist joint. The predominance of the wrist flexors over the wrist extensors often causes imbalance and weakens the wrist. For this reason, this exercise has been integrated into many boxers' training programs. Many bench press champions use it to prevent their wrists from shaking when using heavy weight.

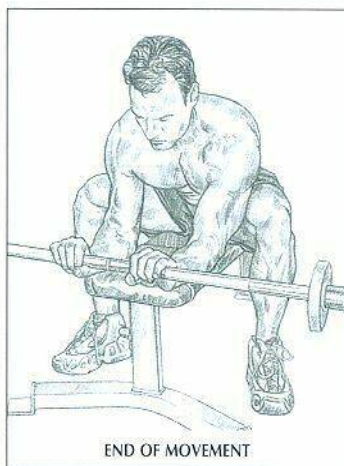
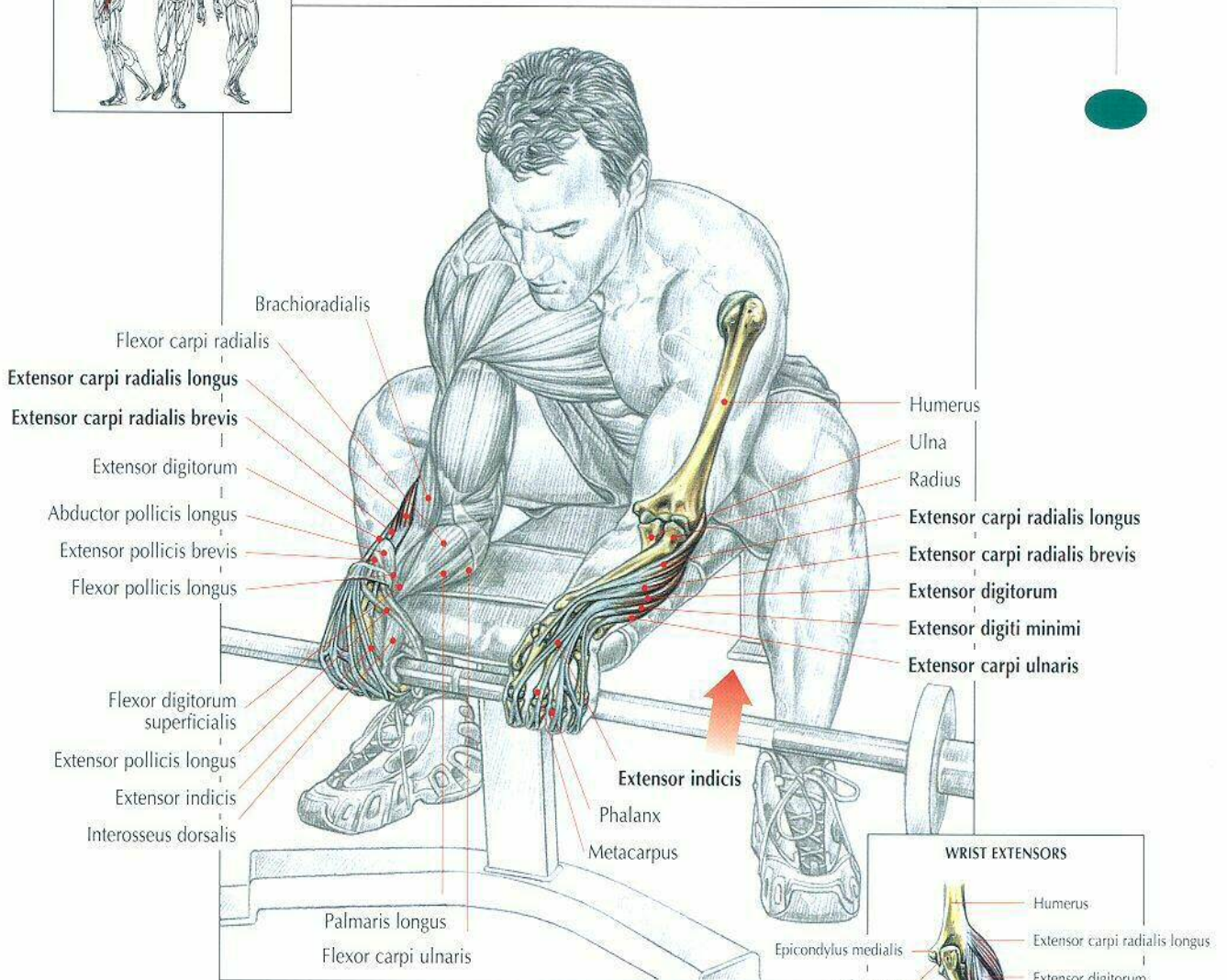
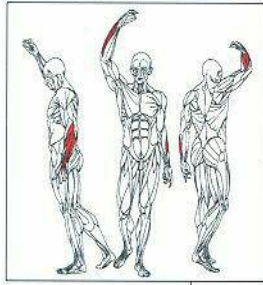
بایستید در حالتی که پاها کمی از هم فاصله داشته باشند و بازو ها را باز کنید و میله را از بالا بگیرید

- تنفس و بالا بکشید ساعد را با خم کردن آرنج

- بازدم در پایان حرکت

این تمرین روی عضلات منبسط کننده مچ ، extensor carpi radialis longus ، extensor carpi radialis brevis ، brachialis ، brachioradialis ، و در درجه ی کم دوسر بازو and extensor carpi utnaris. ، extensor digiti minimi. ، extensor digiti minimi. ، extensor digitorum. همچنین کار می کند روی

شرح: این تمرین یک تمرین عالی برای تقویت مچ است ، که اغلب ضعیف است ، زیرا یک عدم تعادل سبب استفاده بیشتر از wrist flexors ، از wrist extensors می شود ، به این دلیل خیلی از بوکسور ها این تمرین را در برنامه شان قرار میدهند و خیلی از قهرمانان پرس سینه از این تمرین برای حفظ مچ های خود از لرزش در زیر وزنه ی اضافه استفاده می کنند.

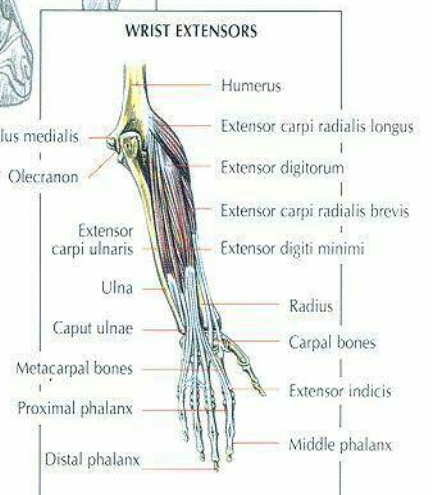


Sit with your forearms resting on your thighs or on a bench. Take an overhand grip on the bar with your wrists passively flexed:

- Curl your wrists back toward you
- Return to the starting position

This exercise works the wrist and finger extensors.

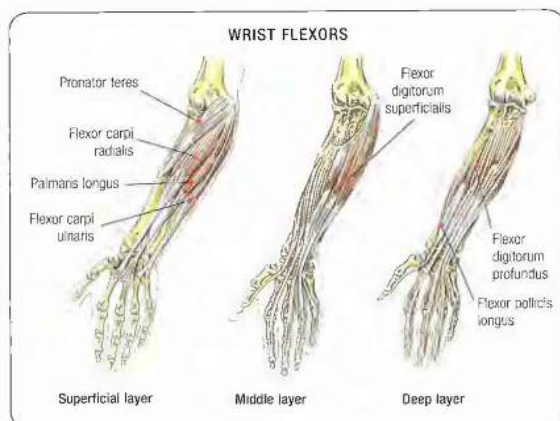
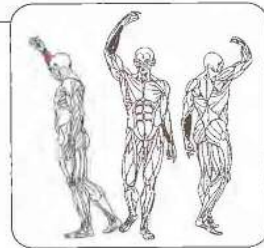
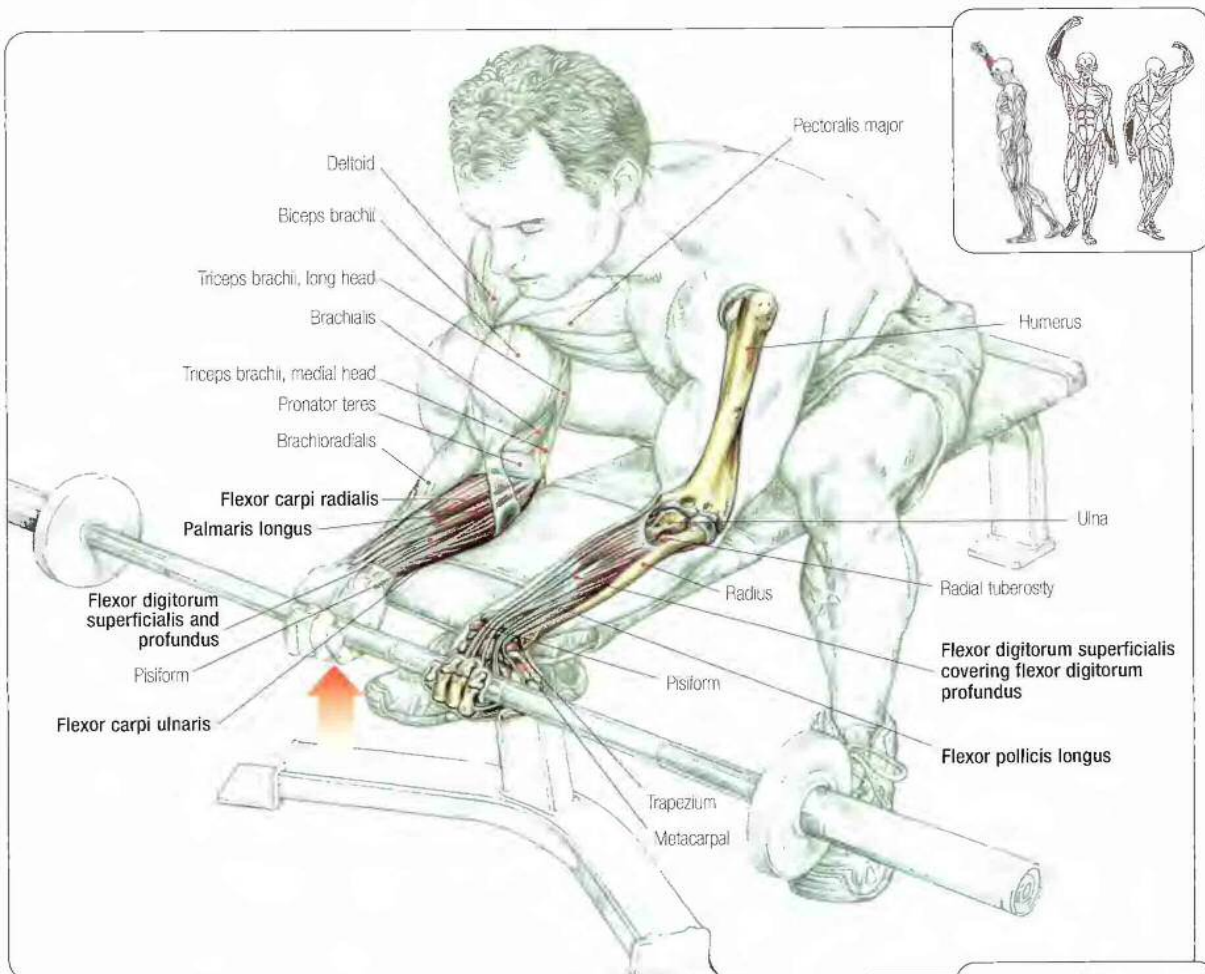
Note: this is an excellent movement for strengthening the wrist, which is often weak because of a lack of strength in the extensor muscles.



بنشینید و ساعد ها را روی ران ها یا نیمکت بخوابانید و میله را از بالا بگیرید و مچ ها را شل کنید

دست ها را با راست کردن مچ ها بالا بکشید.

این تمرین مچ ها را که اغلب به خاطر ضعیف بودن wrist extensors آسیب پذیر هستند تقویت میکند

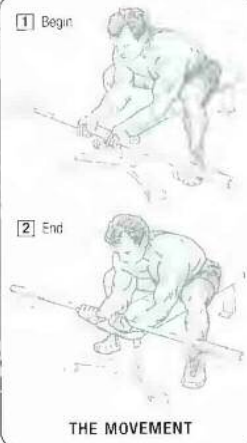


Sit with the forearms resting on the thighs or on a bench and grasp the bar with an underhand grip with wrists relaxed:

- Inhale and raise the hands by flexing at the wrists.

This exercise contracts the flexor carpi radialis, palmaris longus, flexor carpi ulnaris, and the flexors digitorum superficialis and profundus.

The latter two muscles, although located deep in the wrist, make up most of the muscle mass of the wrist flexors.



بنشینید و ساعد ها را روی ران ها یا نیمکت بخوابانید میله را از زیر بگیرید و مچ ها را شل کنید

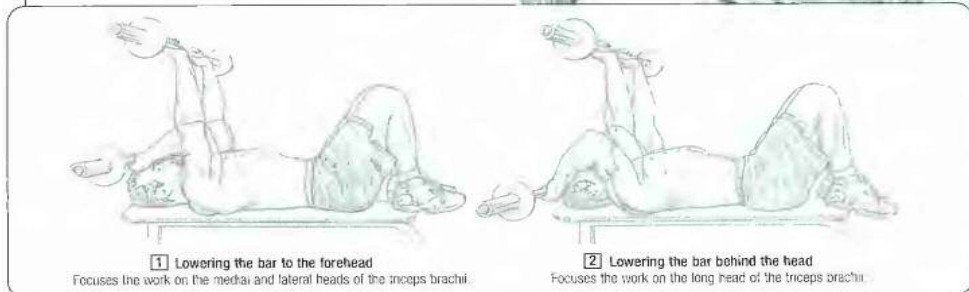
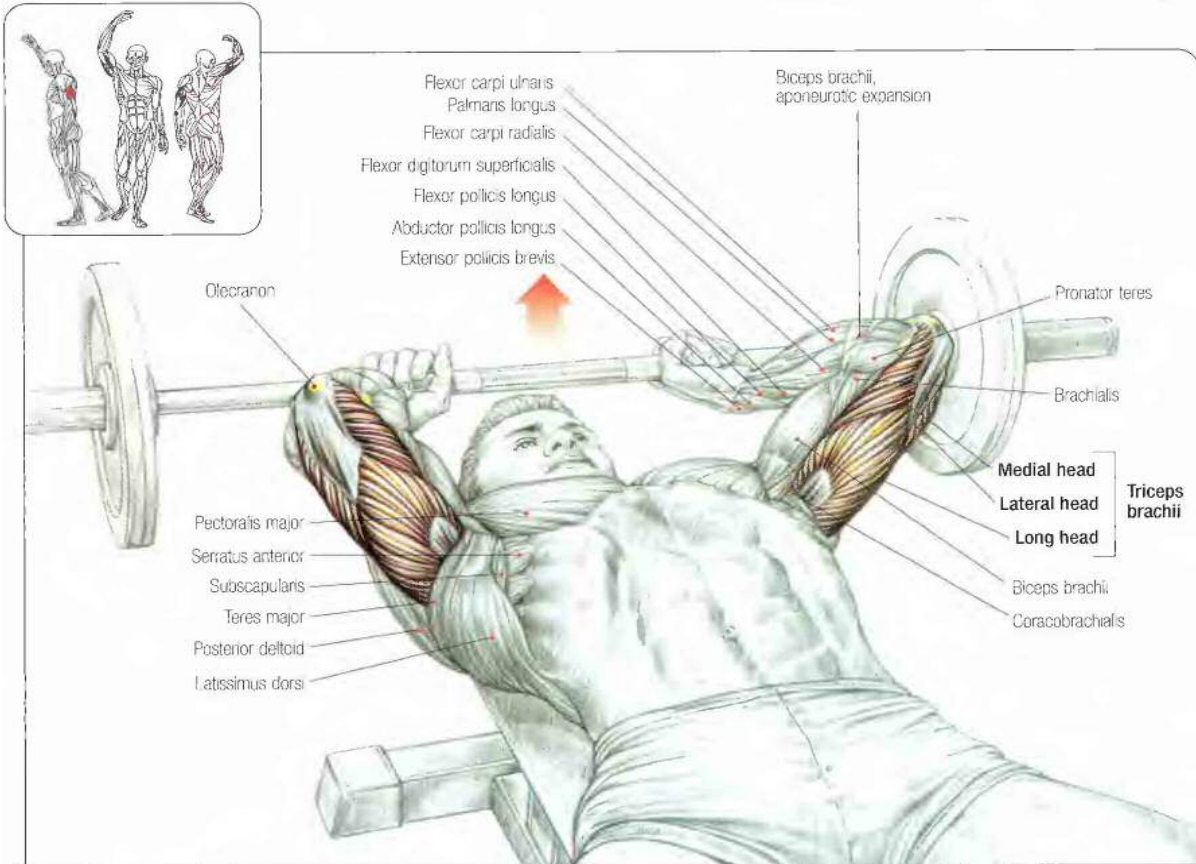
تنفس و بالا بکشید دست ها را با خم کردن مچ ها.

این تمرین تحت فشار قرار میدهد عضلات، flexors و flexor carpi ulnaris، flexor carpi radialis palmaris longus، flexor digitorum superficialis and profundus

و دوم اینکه دو عضله، هم در عمق مچ هستند که بالا می آورند گروه عضلات wrist flexors را

TRICEPS EXTENSIONS

15



VARIATION ON A MACHINE
Performing this exercise at an Atlas triceps pulley simulates the movement with a barbell, but enables you to isolate the long head of the triceps brachii.

Lie on a horizontal bench and grasp the barbell with an overhand grip and the arms vertical:

- Inhale and lower the barbell to the forehead or behind the head by bending the elbows.
- Return to the initial position.
- Exhale at the end of the effort.

Comments: Because of individual variations in shoulder width, valgus angle at the elbows, and wrist flexibility, the hands can be closer or farther apart on the bar and the elbow angle more or less open during the exercise. Using an E-Z bar helps prevent excessive strain at the wrists.

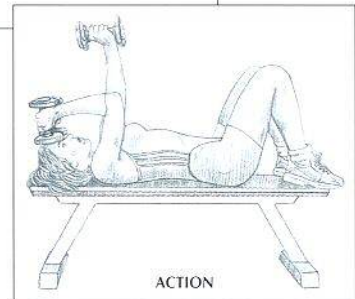
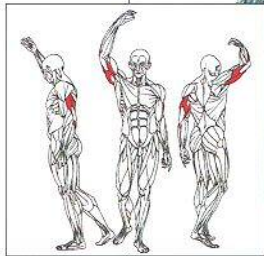
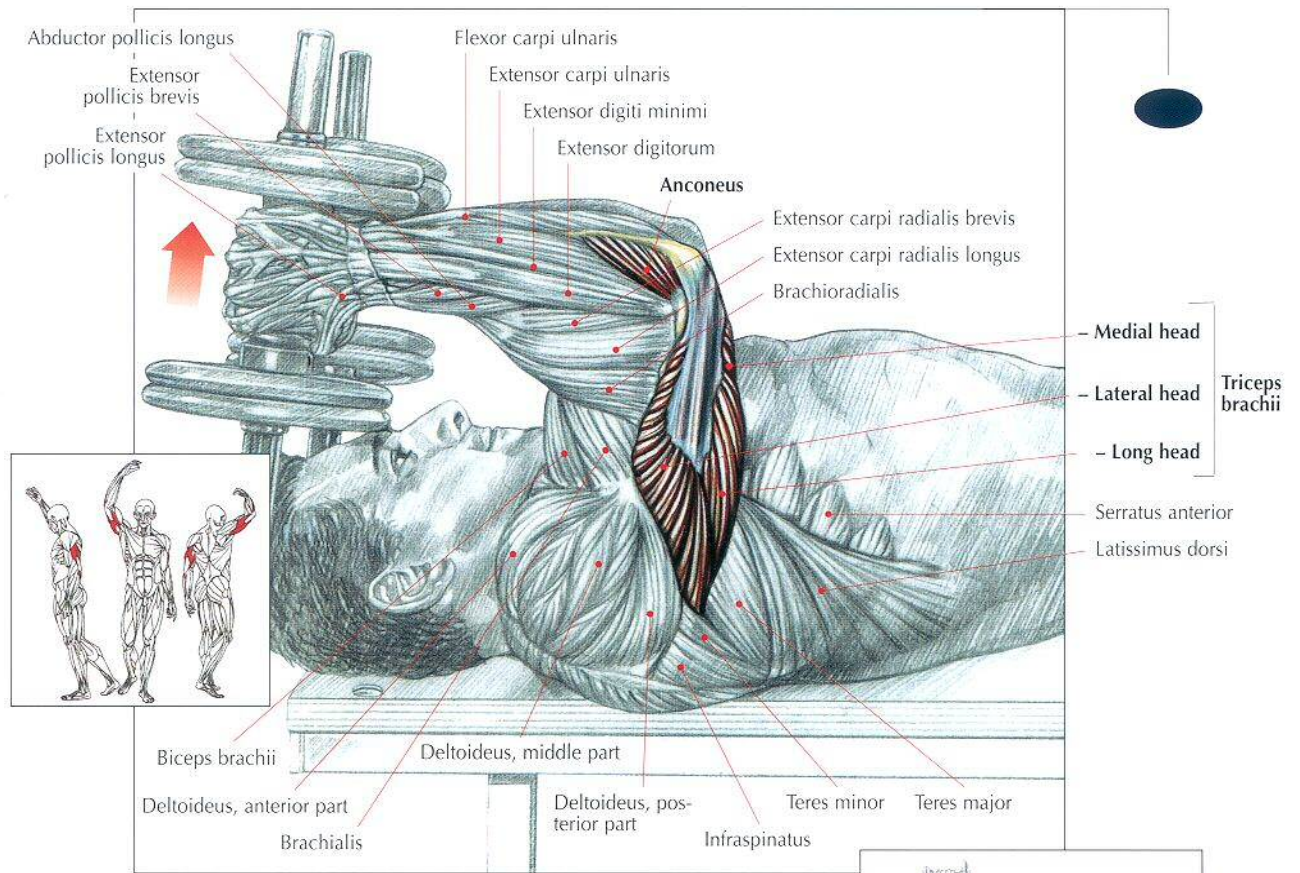
روی یک نیمکت افقی بخوابید و هالتر را از رو بگیرد و بازوها را به صورت عمود بالا بکشید

تنفس کنید و پایین بیاورید هالتر را تا روی پیشانی یا پشت سر با خم کردن آرنج

برگردید به موقعیت اول

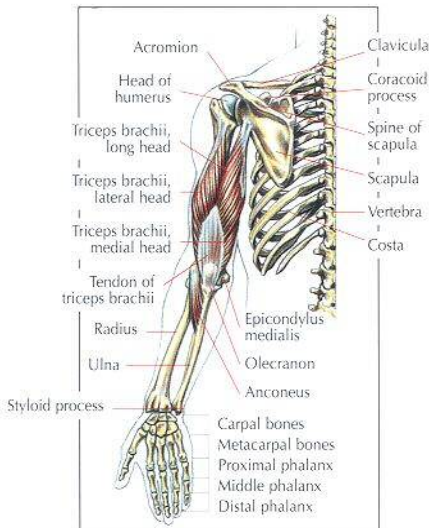
بازدم در پایان حرکت

توضیح : به خاطر تفاوت های فردی در عرض شانه ، زاویه valgus از آرنج و انعطاف پذیری مچ ، دست ها می توانند روی میله به هم نزدیک تر یا دور تر باشند و زلویه ی آرنج در طول تمرین کم و زیاد شود استفاده از میله ی ez مانع از کشش زیاد مچ می شود.



Lie on a flat bench holding a dumbbell in each hand with your arms extended straight up from your shoulders:
 – Inhale and slowly bend your arms
 – Return to the starting position, exhaling as you complete the movement

This exercise equally works all three heads of the triceps.



روی نیمکت صاف بخوابید و دنبل هارا در دست بگیرید و بازو ها عمود باشند

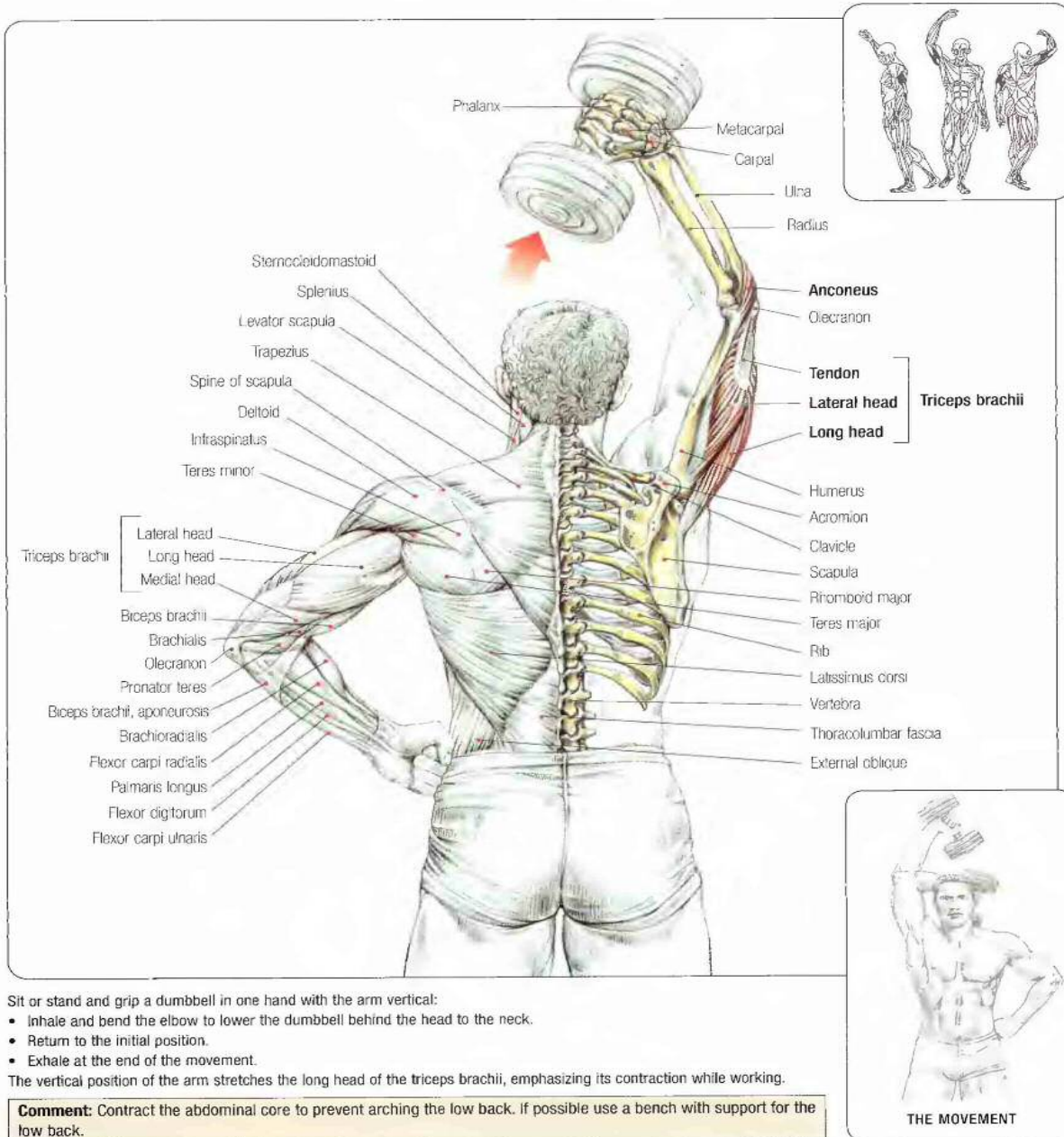
تنفس کنید ساعد ها را پایین بیاورید با خم کردن ارنج با یک حرکت کنترل شده به حالت اول برگردید

بازدم در پایان حرکت

این تمرین کار می کند روی هر سه سر پشت بازو به صورت برابر

ONE-ARM DUMBBELL TRICEPS EXTENSIONS

17



- Sit or stand and grip a dumbbell in one hand with the arm vertical:
- Inhale and bend the elbow to lower the dumbbell behind the head to the neck.
 - Return to the initial position.
 - Exhale at the end of the movement.

The vertical position of the arm stretches the long head of the triceps brachii, emphasizing its contraction while working.

Comment: Contract the abdominal core to prevent arching the low back. If possible use a bench with support for the low back.

THE MOVEMENT

بنشینید یا بایستید و یک دمبل در دست بگیرید و بازو به صورت عمود

تنفس و خم کنید ارنج را ، دمبل را تا پشت سر و گردن پایین بیاورید

برگردید به موقعیت اولیه

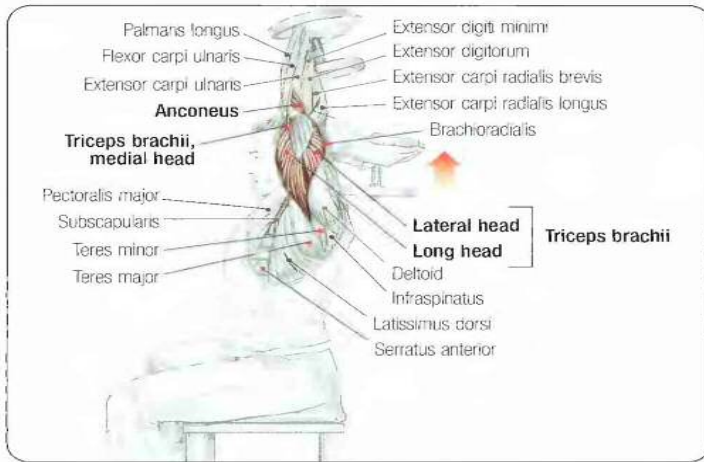
بازدم در پایان حرکت

عمود بودن بازو باعث کشیدگی سر بلند پشت بازو می گردد، خصوصا فشرده کردن آن در حین تمرین.

شرح: فشرده کنید عضلات شکم را برای جلوگیری از خمیدگی قسمت پایین پشت ، اگر ممکن است از یک نیمکت دارای حفاظ برای قسمت پایین پشت استفاده کنید.

ARMS

18 SEATED DUMBBELL TRICEPS EXTENSIONS

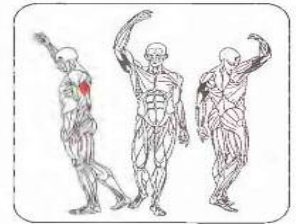


Sit and grasp a dumbbell, holding it behind the neck:

- Inhale, and extend the forearm.
- Exhale at the end of the movement.

The vertical position of the arm strongly stretches the long head of the triceps brachii, emphasizing its contraction while working.

Contract the abdominal core to prevent arching the low back. If possible use a bench with support for the low back.



19 SEATED E-Z BAR TRICEPS EXTENSIONS

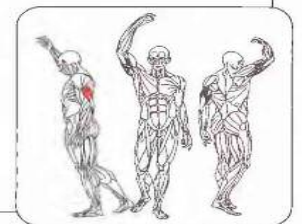
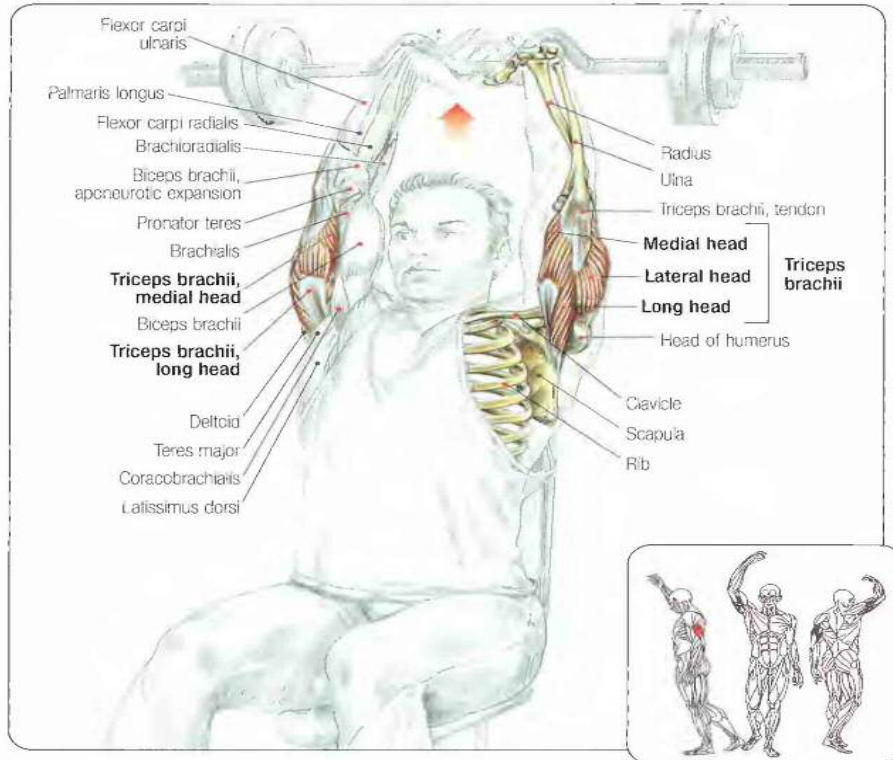
Sit or stand and grasp an E-Z bar with an overhand grip and arms vertical:

- Inhale and bend the elbows to lower the bar behind the head.
- Return to the initial position.
- Exhale at the end of the extension.

The vertical position of the arms strongly stretches the long head of the triceps brachii, emphasizing its contraction while working.

An overhand grip isolates the lateral head of the triceps brachii.

Contract the abdominal muscles and avoid arching the low back. If possible use a bench with support for the low back.



بنشینید و یک دمبل در دست بگیرید و پشت گردن نگاه دارید

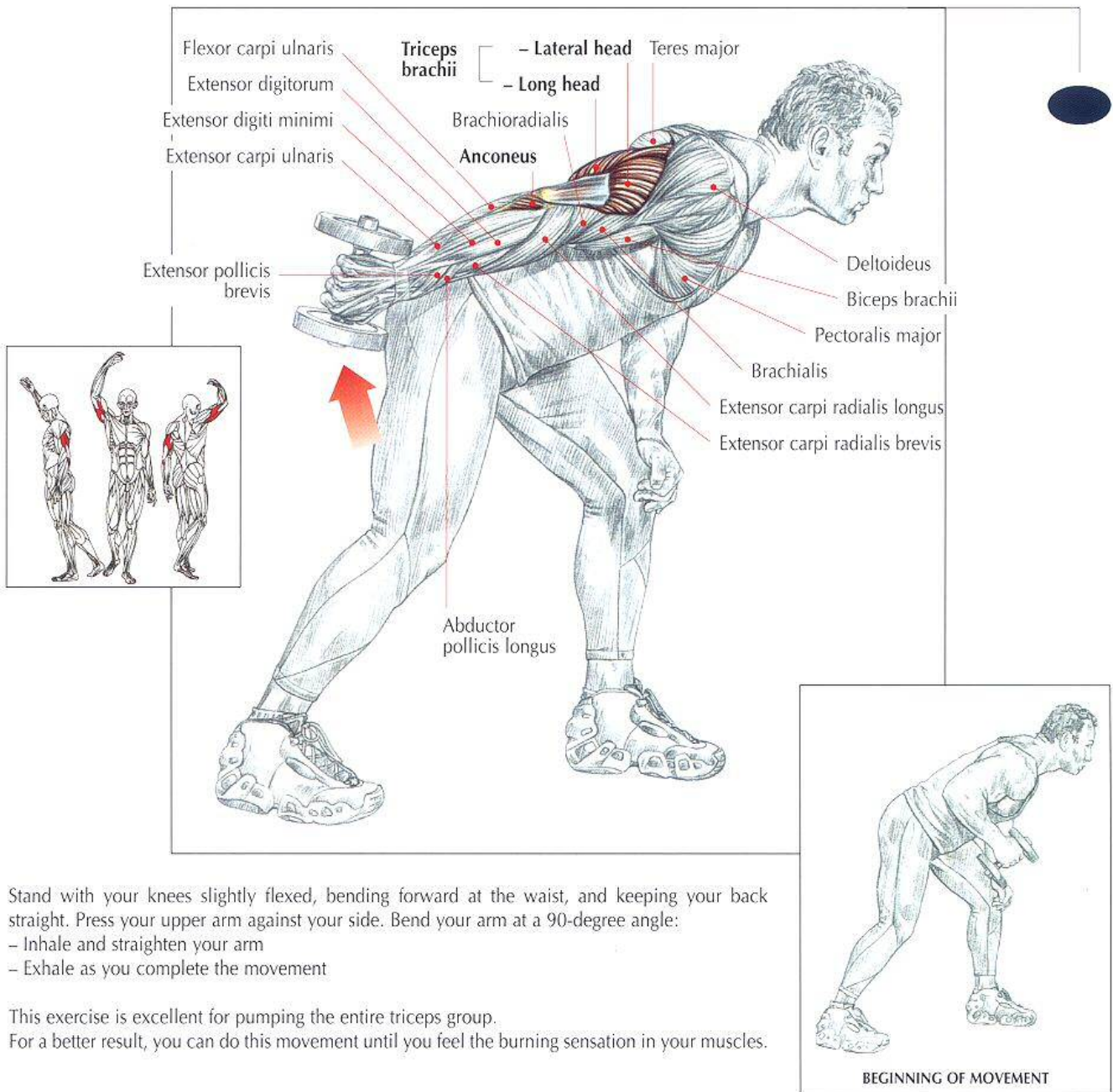
تنفس و راست کنید ساعد را

بازدم در پایان حرکت

در موقعیت عمودی بازوها، سر بلند سه سر پشت بازو به شدت کشیده می شود، خصوصاً فشرده می شود در حین اجرا.

از بالا گرفتن تمرکز می کند روی سر میانی سه سر پشت بازو

فشرده کنید عضلات شکم را و از کمانی شدن پایین پشت دوری کنید، اگر ممکن است از یک نیمکت با محافظ برای پایین پشت استفاده کنید.



Stand with your knees slightly flexed, bending forward at the waist, and keeping your back straight. Press your upper arm against your side. Bend your arm at a 90-degree angle:
 – Inhale and straighten your arm
 – Exhale as you complete the movement

This exercise is excellent for pumping the entire triceps group.
 For a better result, you can do this movement until you feel the burning sensation in your muscles.

بایستید در حالتی که زانو ها کمی به جلو خم شده باشند و از ناحیه کمر متمایل به جلو باشید ، مراقب باشید پشتتان صاف باشد

ارنج را خم کنید ونگه دارید بالای بازو را موازی در کنار بدن

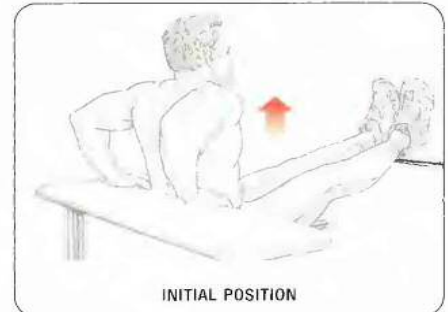
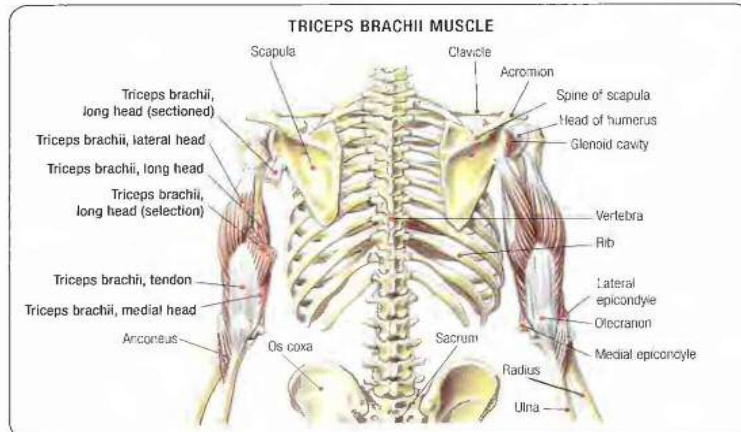
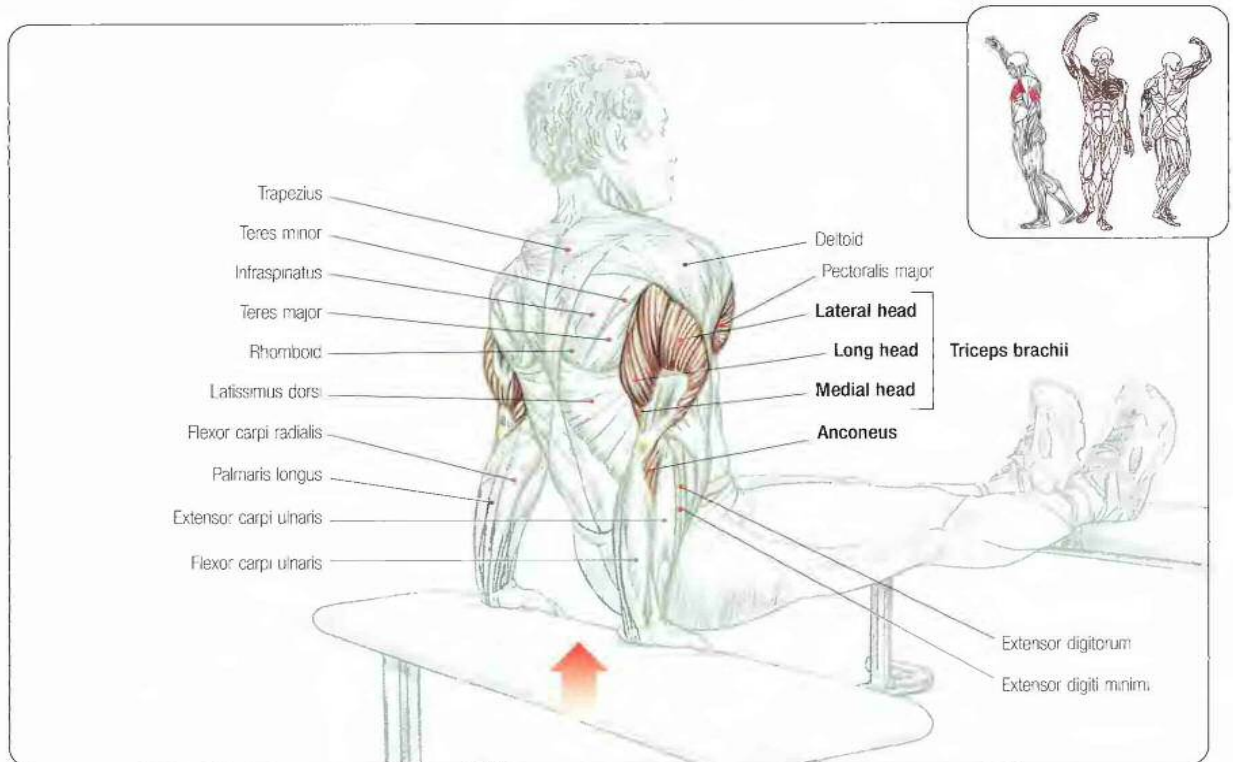
تنفس و دراز کنید ساعد را

بازدم در پایان حرکت

این یک تمرین عالی برای درگیر کردن گروه علات پشت بازو است

این تمرین را انجام دهید تا گرما را احساس کنید و بهترین نتیجه را حاصل شود

21 TRICEPS DIPS



Suspend the body between two benches by placing the hands on the edge of one bench and the feet on the edge of the other bench:

- Inhale, then dip by bending the elbows and rise by extending the forearms.
- Exhale at the end of the movement.

This exercise works the triceps and pectorals as well as the anterior deltoid.

Resting weights on top of the thighs increases the difficulty and intensity of the dip.

اوزان کنید بدن را بین دو نیمکت با قرار دادن دست ها روی لبه ی یکی و قرار دادن پاها روی لبه ی نیمکت دیگر

تنفس و سپس پایین بیایید با خم کردن آرنج ها و برخیزید با راست کردن ساعد ها

باز دم در پایان حرکت

این تمرین درگیر می کند پشت بازو ، عضلات سینه و همچنین دلتوئید قدامی را

نگه داشتن وزن بالا تنه در بالا فشار حرکت دپ را افزایش میدهد