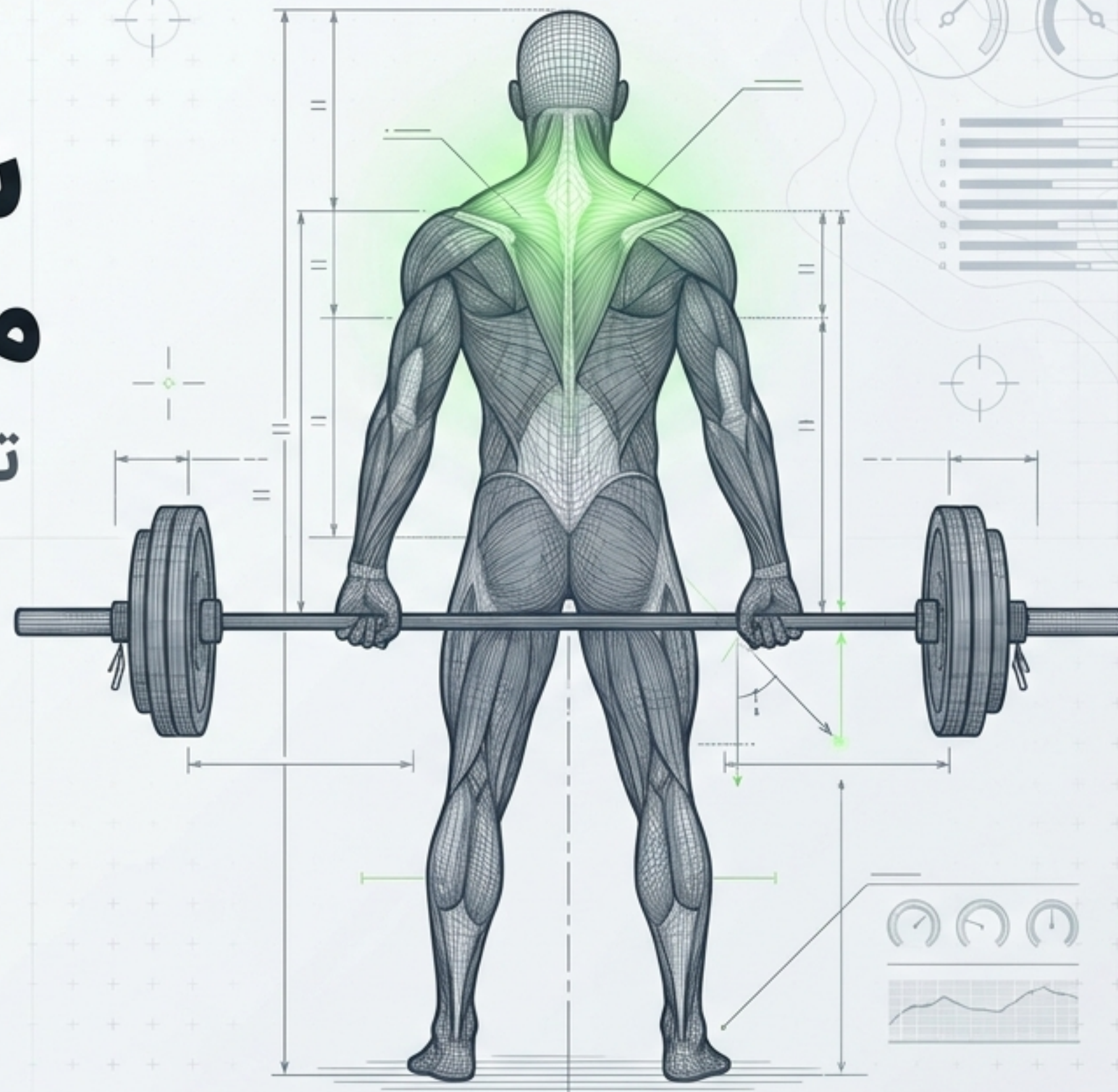


شراگ هالتر: معماری معماری قدرت در بالاتنه

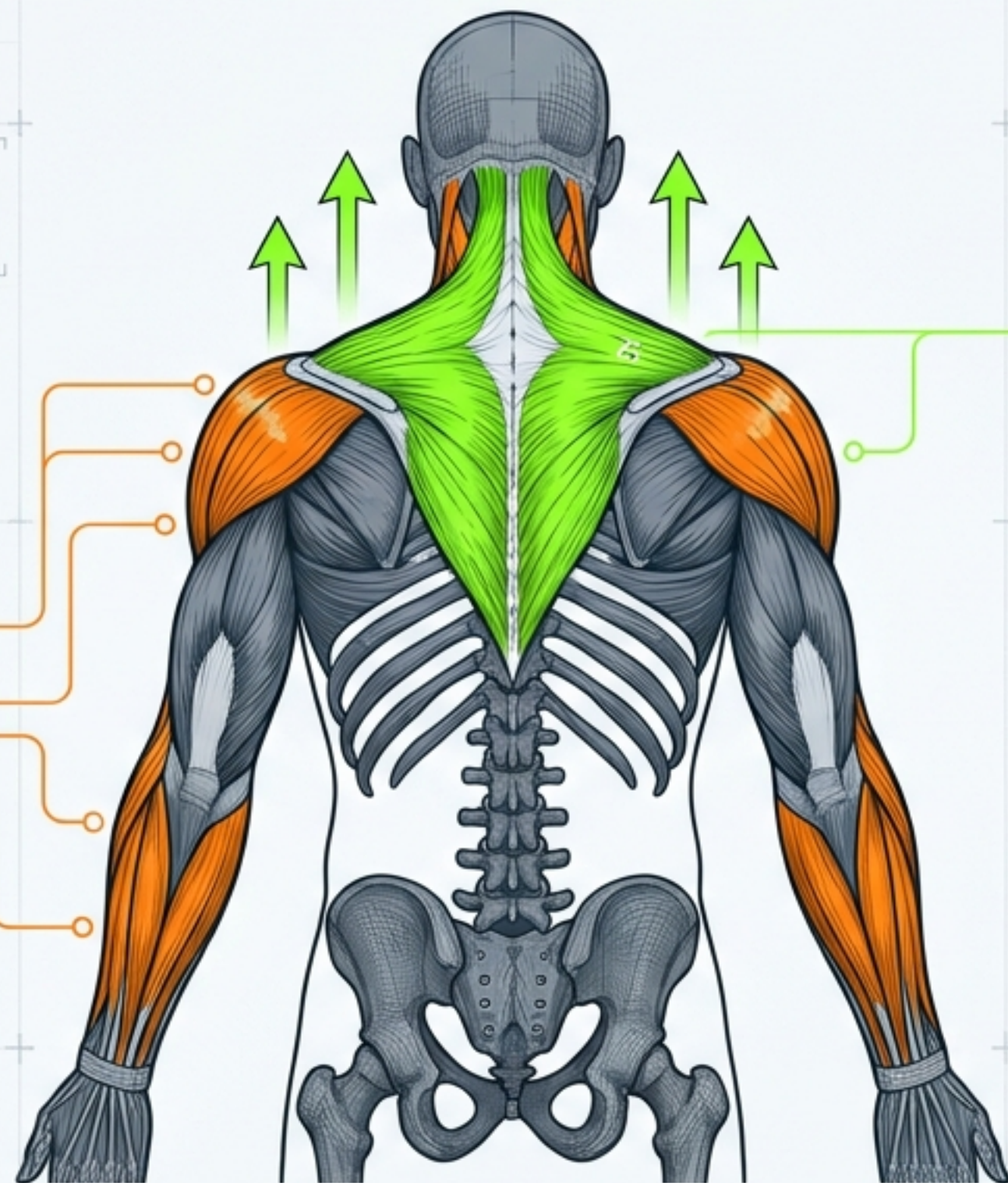
تحلیل بیومکانیک، متغیرهای تمرینی
تمرینی و پروتکل‌های اجرای بی‌نقص

هدف اصلی: توسعه و تقویت عضلات شانه و گردن

بر اساس تحقیقات دکتر پیتر هارپر (دانشگاه آیووا)



توپوگرافی عضلات: هدف‌گذاری دقیق مکانیکی



عضله اصلی

عضلات تریپزیوس (به‌ویژه بخش بخش فوقانی). محرک اصلی برای بالا بردن شانه‌ها.

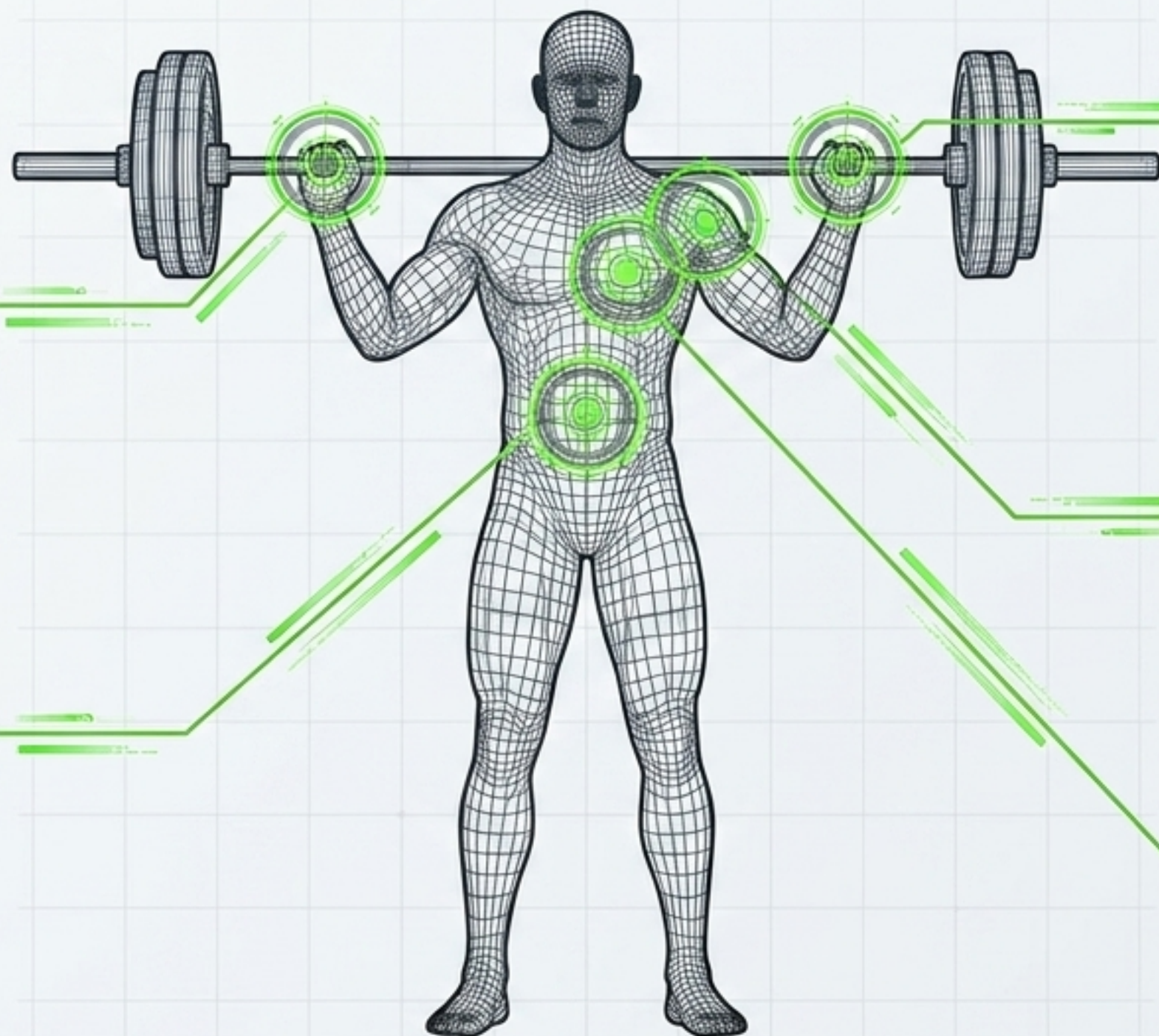
عضلات ثانویه

دلتوئید: بخش میانی و خلفی.
عضلات گردن: اسکالن و لواتور اسکاپولا.
عضلات ساعد: فعال برای حفظ پایداری و نگاه‌داشتن هالتر.

چک‌لیست آناتومیک: ۵ قانون اجرای ایمن

1 تنظیم دست‌ها
دست‌ها به عرض شانه.
موقعیت قرارگیری هالتر (جلو یا پشت) را دقیق تنظیم کنید.

2 فرم ستون فقرات
کمر کاملاً صاف. از خم شدن یا قوز کردن اکیداً جلوگیری کنید.

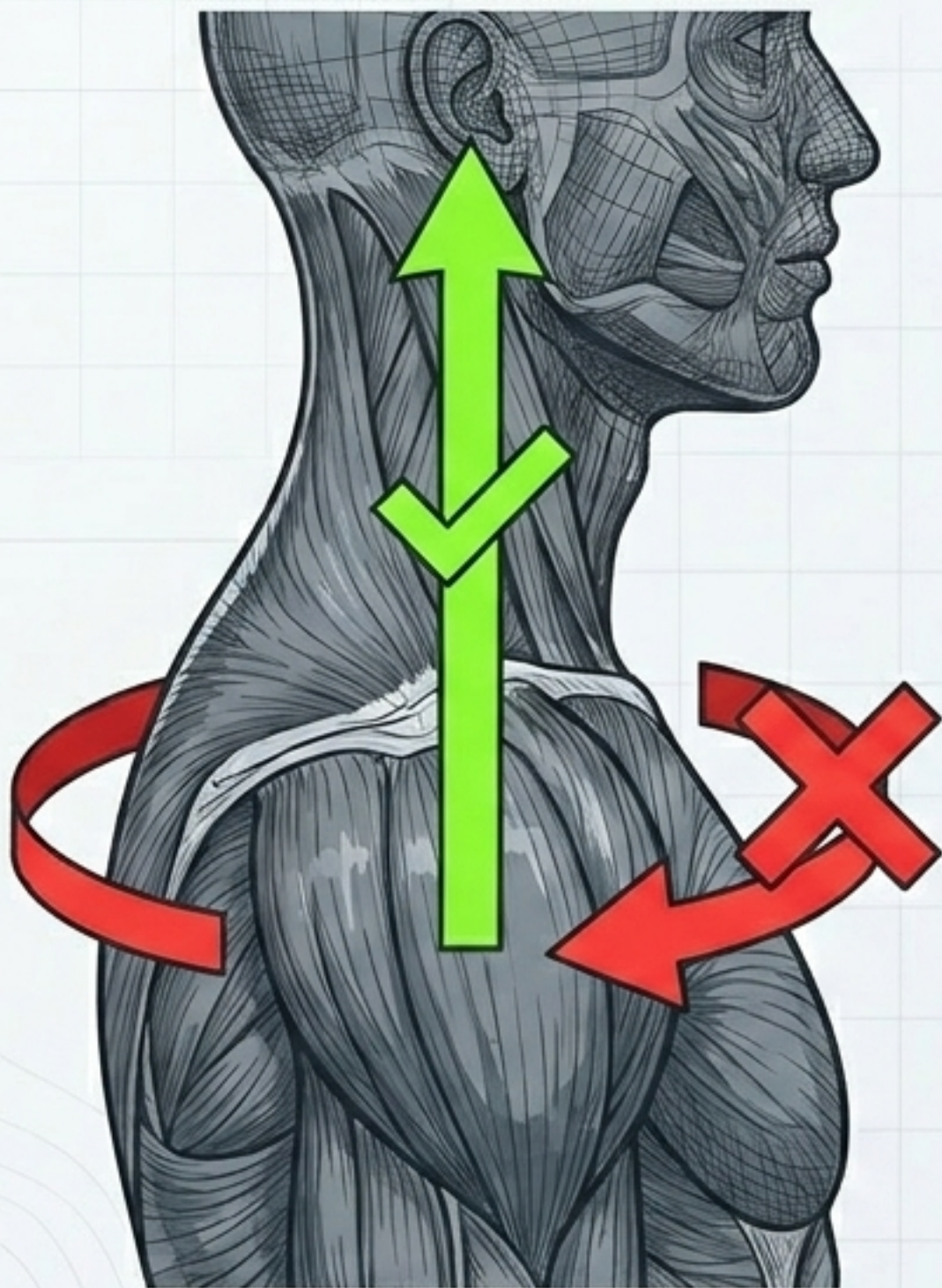


3 کنترل وزنه
انتخاب وزنه متناسب با توان.
پیشگیری از فشار مخرب بر گردن و کمر.

4 مکانیک حرکت
حرکت آرام و متمرکز.
پرهیز از حرکات ناگهانی (Jerking) و سریع.

5 پروتکل تنفس
صعود: نفس بکشید (دم).
نزول: نفس را بیرون دهید (بازدم).

وکتور حرکت: صعود عمودی و ایزوله



مسیر صحیح

شانه‌ها را مستقیماً به سمت بالا و نزدیک گوش‌ها هدایت کنید.

اوج انقباض

در بالاترین نقطه، حرکت را برای چند ثانیه نگه دارید تا فیبرهای عضلانی کاملاً درگیر شوند.

هدف

کنترل کامل مسیر برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی و حفظ فشار روی تریزیوس.

داشبورد برنامه‌ریزی: تنظیم متغیرهای تمرین

پشتوانه علمی: بر اساس تحقیقات دکتر جاناتان اسمیت (دانشگاه کالیفرنیا) پیرامون تأثیر شراگ بر قدرت عمومی بدن.



ست‌ها: ۳ تا ۴ ست

تکرارها: ۸ تا ۱۲ تکرار

GHTV / 8000



ست‌ها: ۳ تا ۵ ست

تکرارها: ۴ تا ۸ تکرار

GHTV / 8000

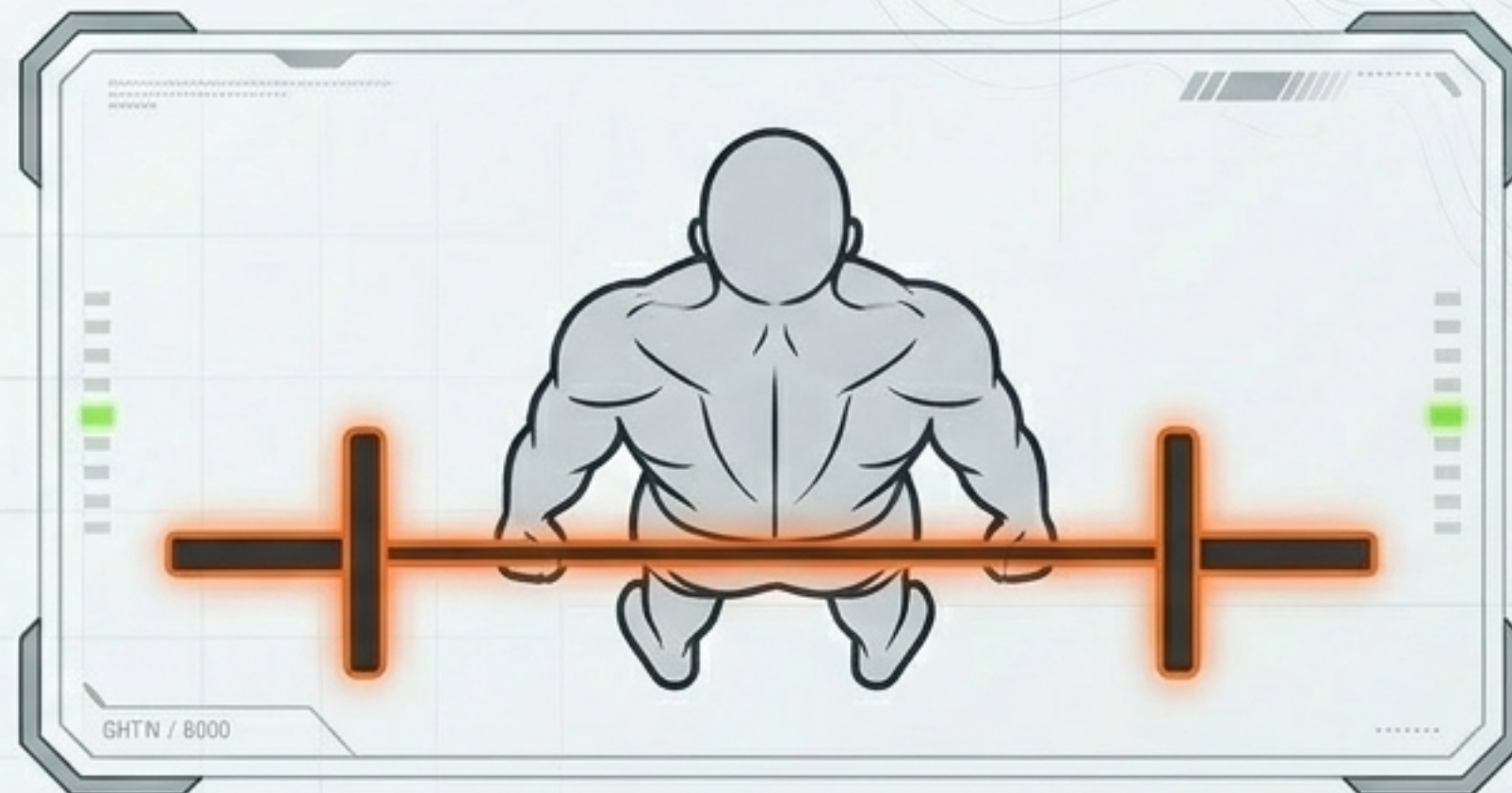
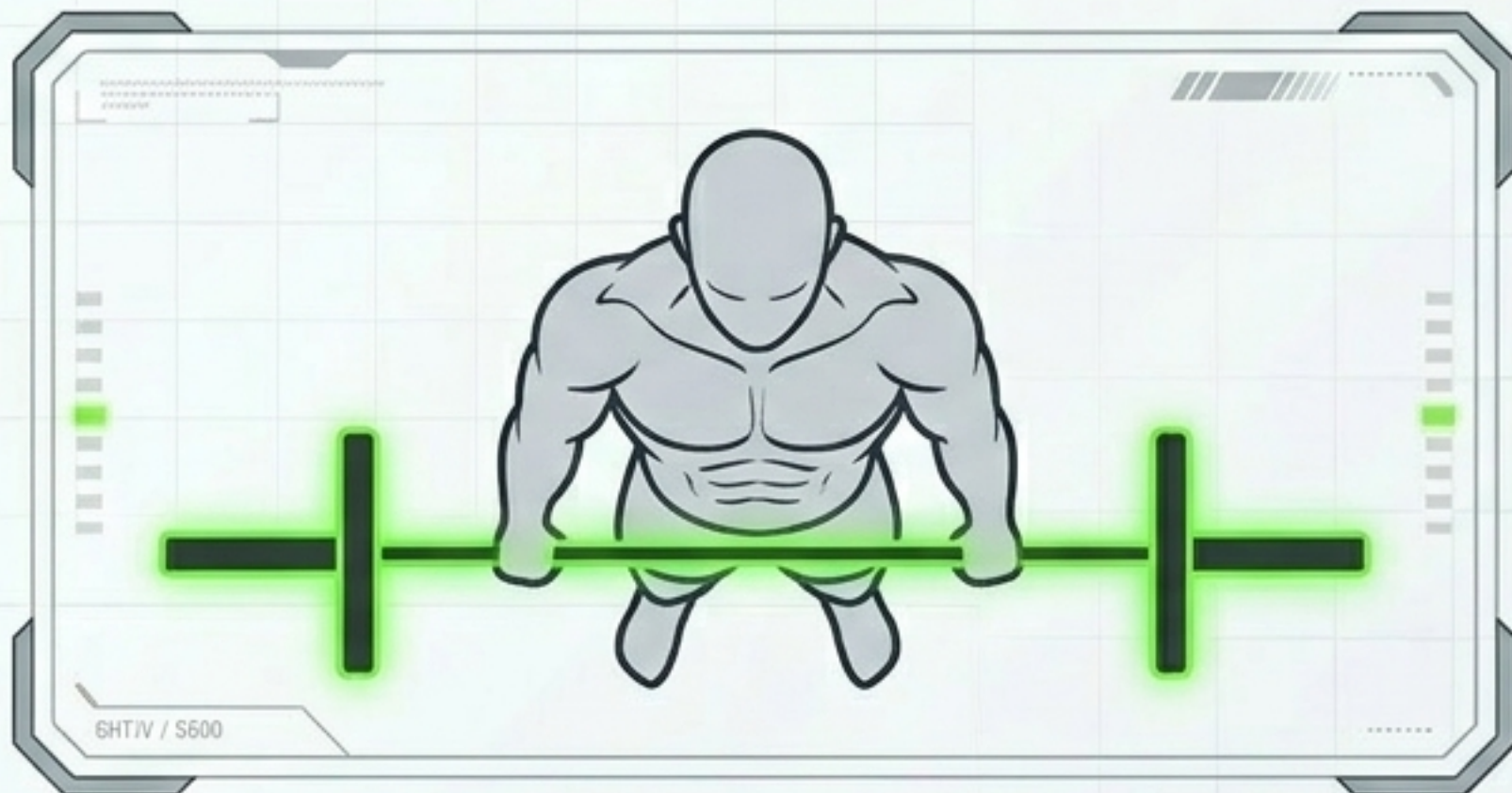


زمان استراحت: ۶۰ تا ۹۰ ثانیه بین ست‌ها.

ماتریس متغیرها: زرادخانه سراگ

تمرکز مکانیکی	عرض دست	موقعیت وزنه	نوع حرکت
تمرین پایه و استاندارد تریزیوس	عرض شانه	جلوی ران‌ها	سراگ هالتر از جلو
تغییر زاویه فشار و درگیری عضلات تثبیت‌کننده	عرض شانه	پشت پاها	سراگ هالتر از پشت
کنترل مستقل دست‌ها و دامنه حرکتی طبیعی‌تر	خنثی (کنار بدن)	طرفین بدن	سراگ دمبل
درگیری متفاوت بخش‌های خارجی شانه	بازتر از شانه	پشت پاها	سراگ دست باز (از پشت)
تمرکز شدیدتر بر بخش مرکزی تریزیوس	جمع‌تر از شانه	جلوی ران‌ها	سراگ دست جمع (از جلو)

محور بارگذاری: هالتر از جلو در برابر پشت



شراگ از جلو (Front Loading)

هالتر در جلوی بدن نگه داشته می‌شود. این حالت، فرم کلاسیک حرکت است که مستقیماً بخش بالایی پشت را هدف قرار می‌دهد.

شراگ از پشت (Back Loading)

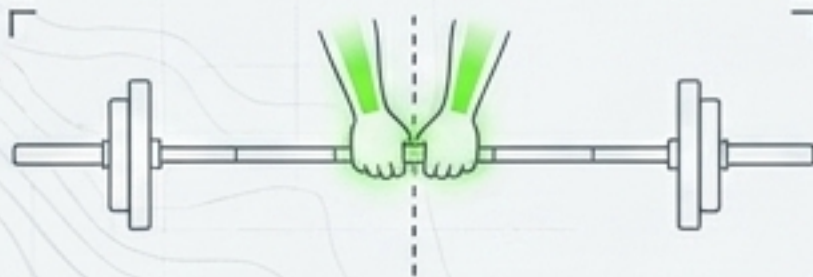
هالتر در پشت بدن قرار می‌گیرد. این تفاوت در محل نگهداری، تغییرات جزئی در احساس و عملکرد عضلات عضلات ایجاد می‌کند و نیازمند حفظ تعادل متفاوت در ستون فقرات است.

طیف عرض دست: کالیبراسیون فشار



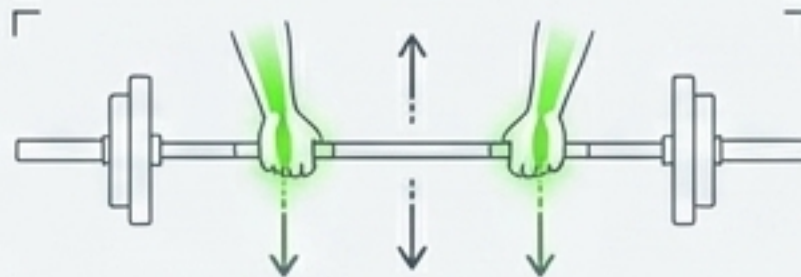
دست جمع (جمع‌تر از شانه)

دست‌ها نزدیک به هم در مرکز هالتر. نیازمند کنترل بالای ساعد و تمرکز بر فیبرهای مرکزی.



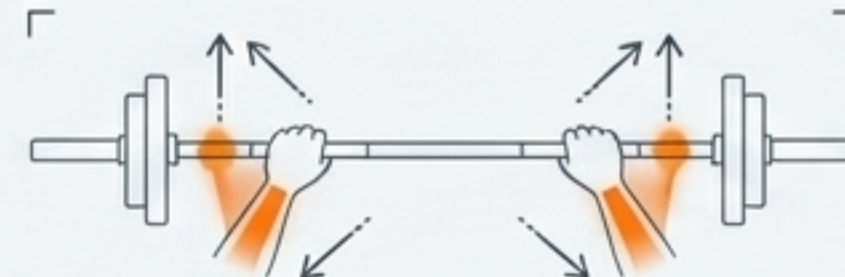
استاندارد (عرض شانه)

متعادل‌ترین حالت برای توزیع وزن و حرکت عمودی خالص.

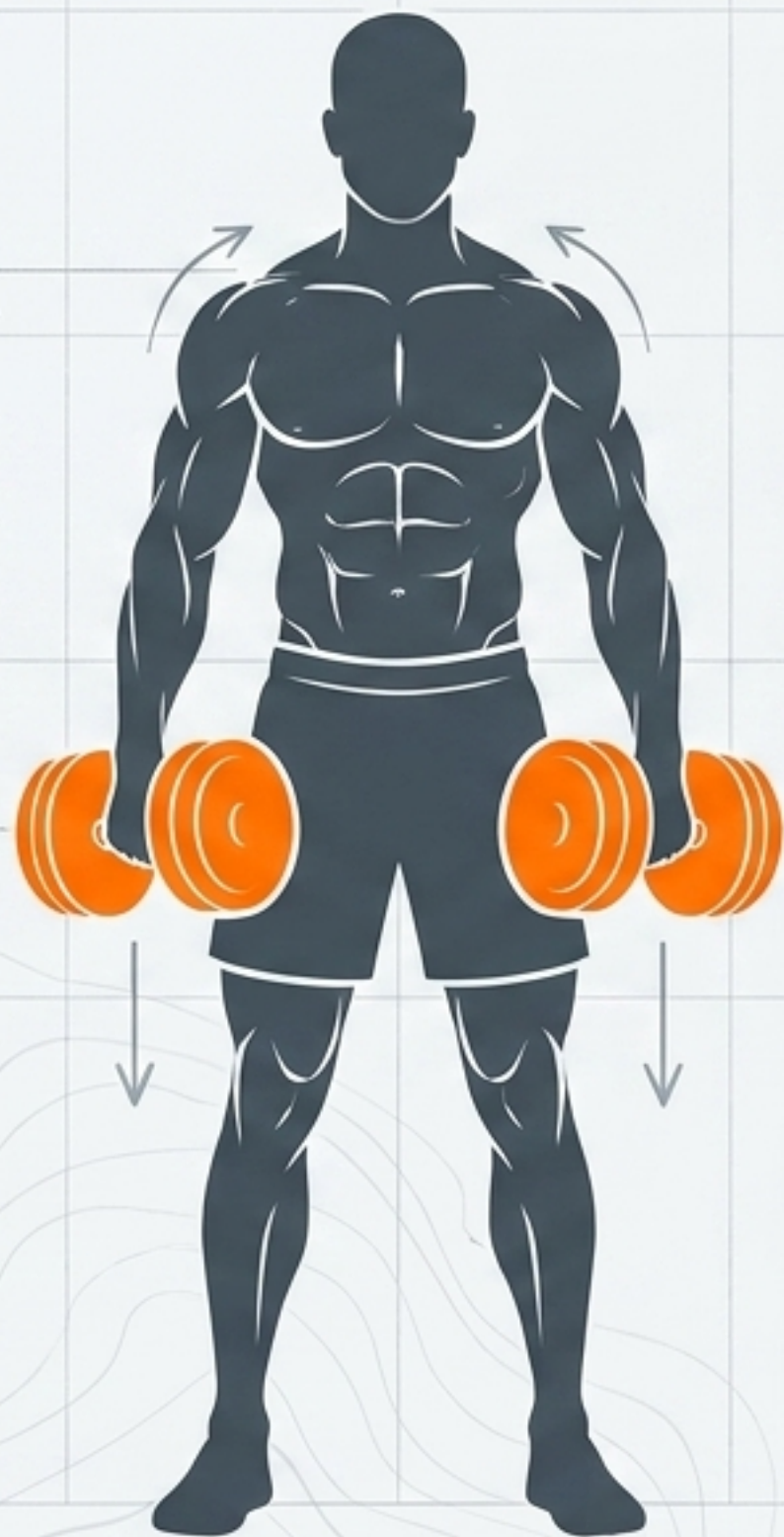


دست باز (بازتر از شانه)

عموماً در سراگ از پشت استفاده می‌شود. زاویه کشش عضلات شانه را تغییر داده و چالش تثبیت‌کنندگی را افزایش می‌دهد.



جایگزین مستقل: بیومکانیک شراگ دمبل



مکانیک حرکت

پاها به عرض شانه. دمبلها در کنار بدن (طرفین) قرار می‌گیرند.



مزیت استقرار

برخلاف هالتر که وزن را در جلو یا پشت متمرکز می‌کند، دمبلها اجازه می‌دهند دستها در طبیعی‌ترین حالت ممکن در کنار بدن آویزان بمانند.

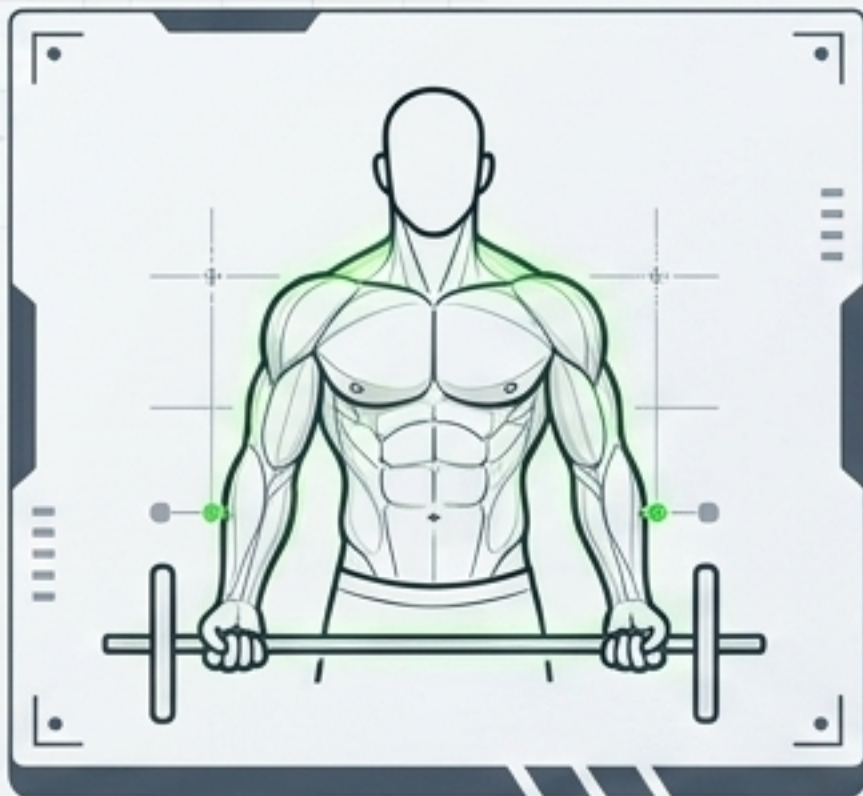


اجرا

شانه‌ها را مستقیماً به سمت گوش‌ها بالا ببرید. این حرکت نیازمند کنترل کامل هر دو دست به صورت مستقل است تا از عدم تقارن جلوگیری شود.

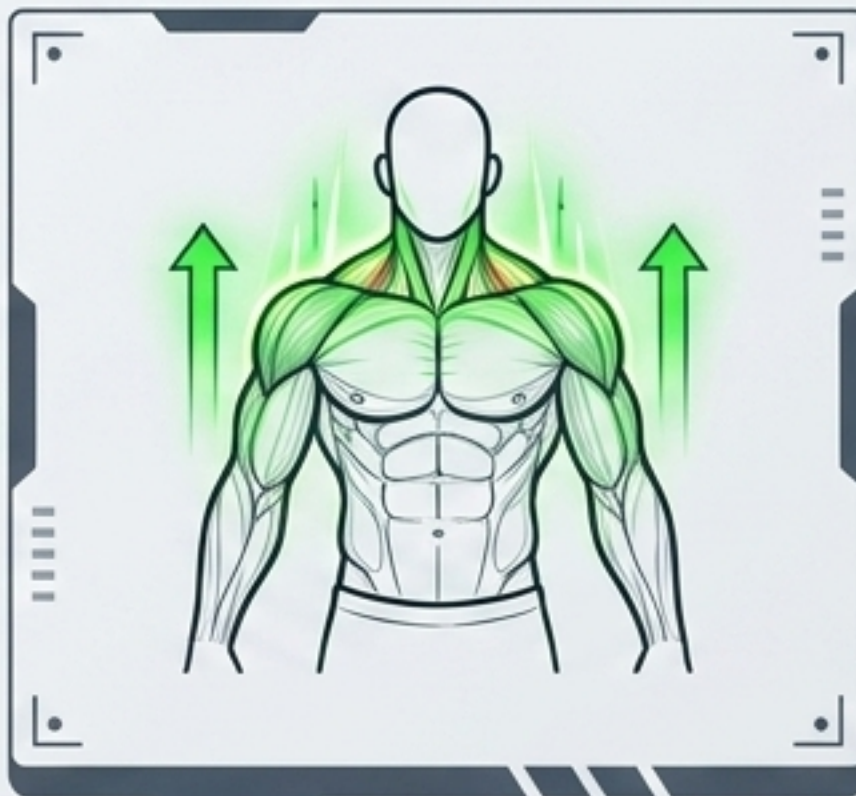


سنتز حرکت: آناتومی یک تکرار بی نقص



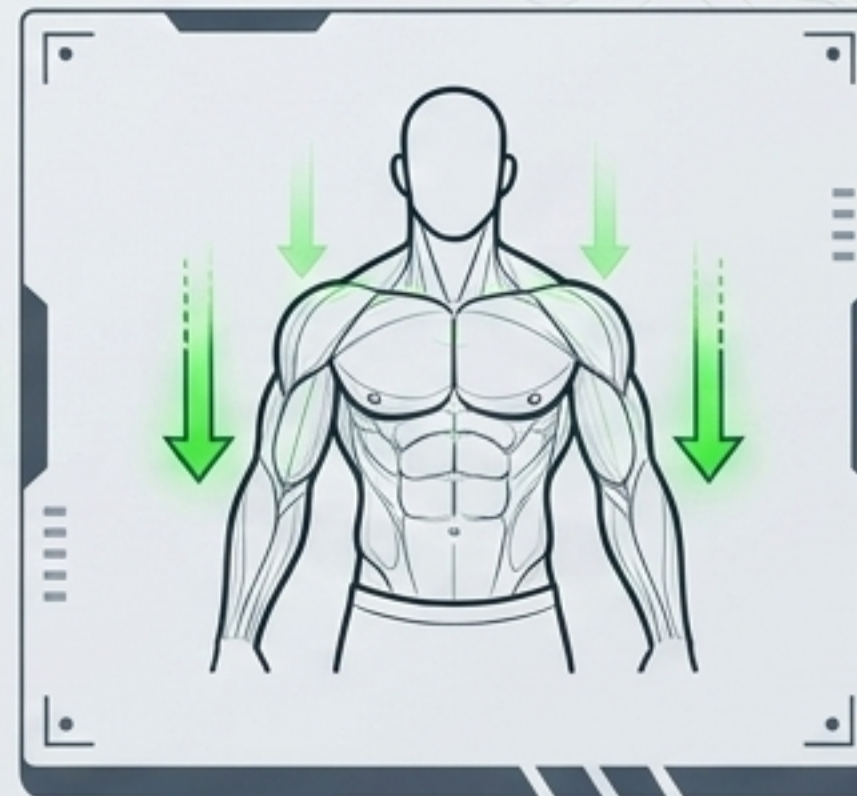
فاز ۱: استقرار (Setup)

پاها به عرض شانه. کمر کاملاً صاف.
دست‌ها روی هالتر (یا دمبل) قفل
می‌شوند. ذهن روی تریپزیوس متمرکز
متمرکز است.



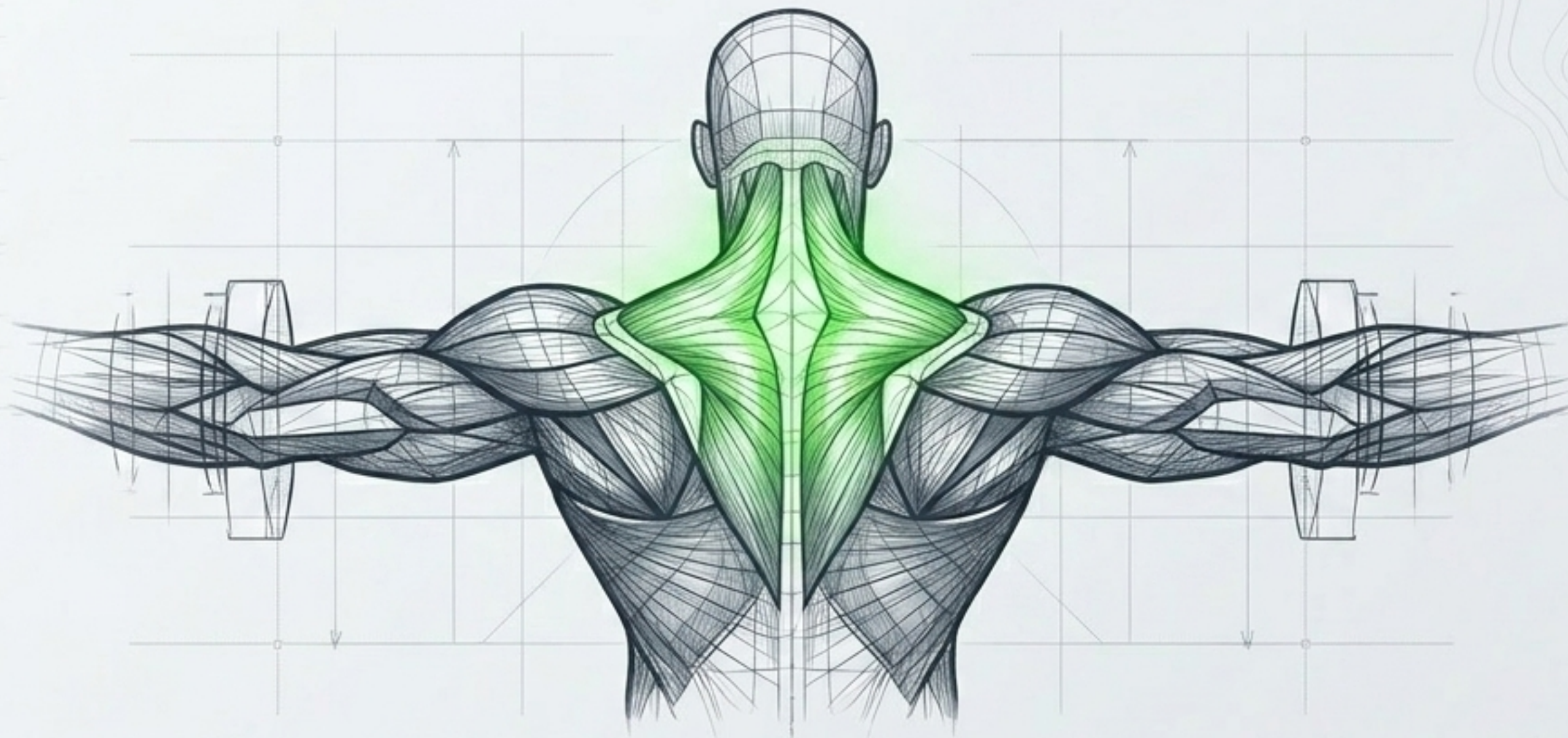
فاز ۲: صعود (Ascent)

[عمل دم - Inhale]
کشش قدرتمند و عمودی شانه‌ها به
سمت گوش‌ها. بدون چرخش مفصل.
در نقطه اوج (Peak Contraction)
چند ثانیه مکث کنید.



فاز ۳: نزول (Descent)

[عمل بازدم - Exhale]
آزادسازی تدریجی، آرام و کاملاً کنترل
کنترل شده وزنه تا بازگشت به نقطه
صفر. جلوگیری از افتادن ناگهانی
وزنه.



شراگ هالتر: فونداسیون بالاتنه قدرتمند

شراگ فراتر از یک حرکت ساده است؛ این تمرین معماری استقامت شانه و گردن شماست. ترکیب وزنه‌ی هوشمندانه، تمرکز مکانیکی دقیق و پرهیز از حرکات تکانه‌ای، کلید دستیابی به حجم، قدرت و تقارن عضلانی است.

تسلط بر تکنیک = جلوگیری از آسیب + حداکثر رشد