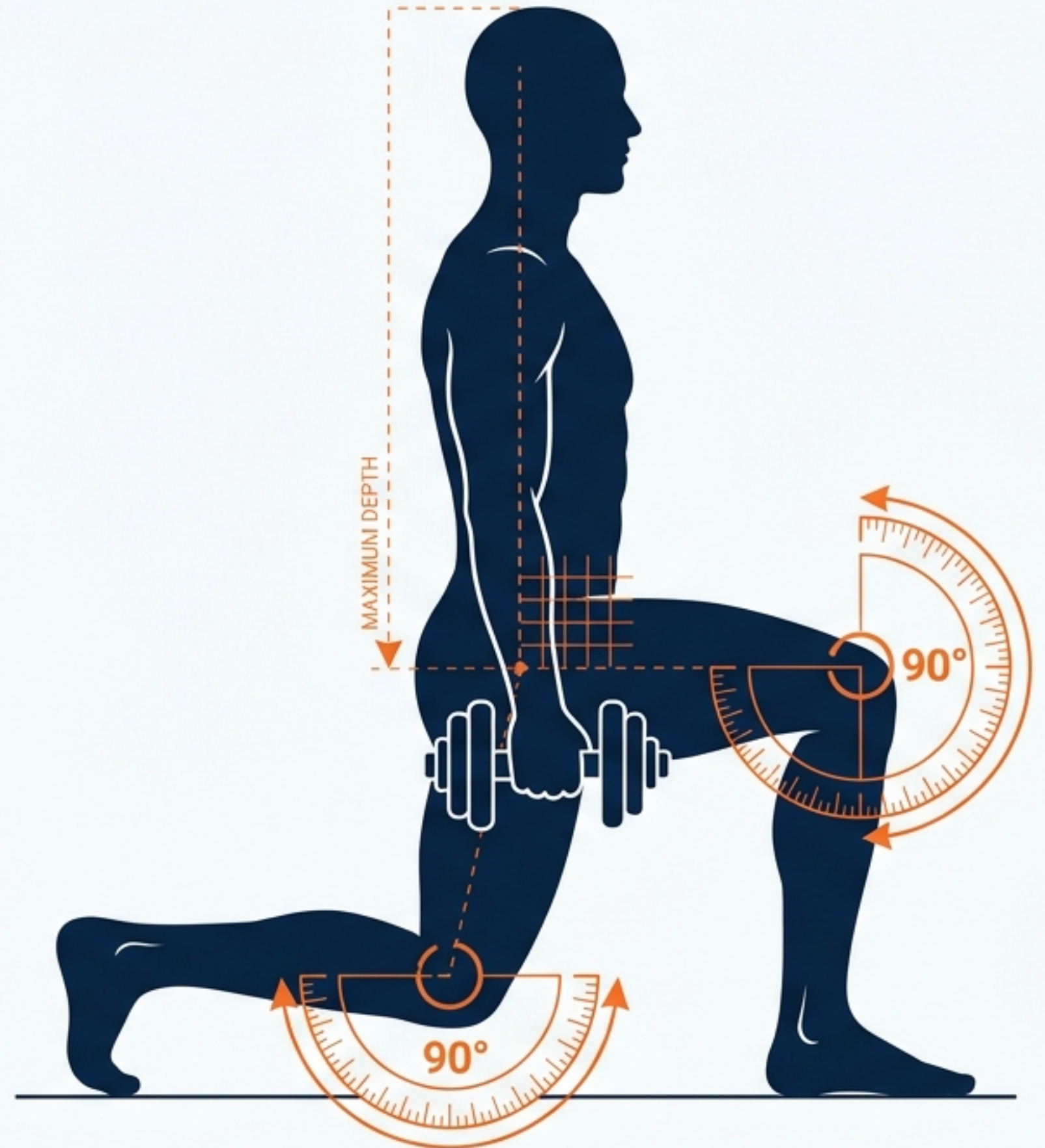
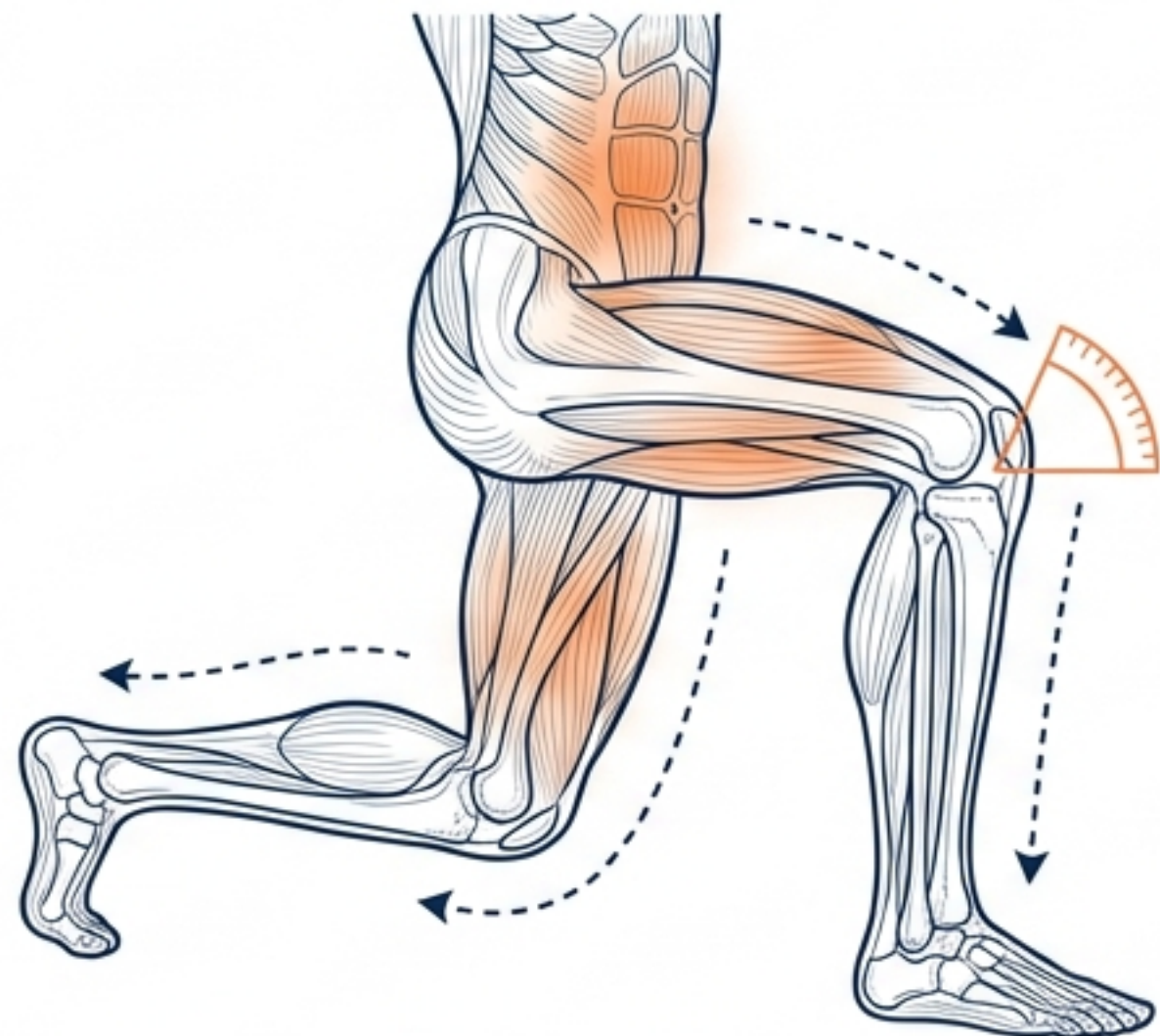


تسلط بر لانچ دمبل

تکنیک‌ها، آناتومی و ۷ مدل
مدل کاربردی برای پایین تنه



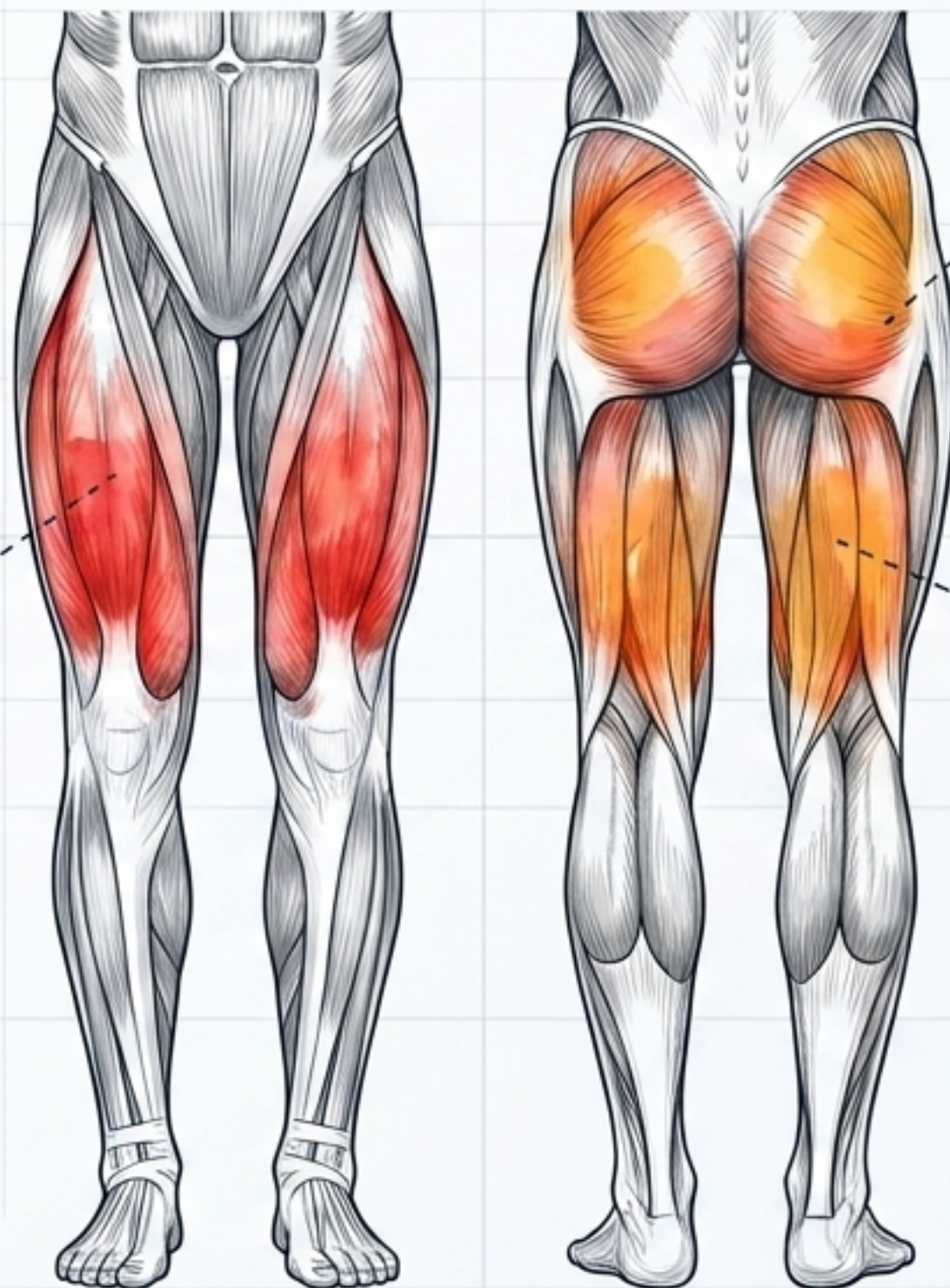
آناتومی یک حرکت یک‌جانبه (Unilateral)



لانچ یک حرکت چندمفصلی تک‌پا است.
هدف اصلی: بهبود هماهنگی سیستم عصبی-عضلانی
و ایجاد قدرت انفجاری بدون فشار متقارن.

نسخه استاندارد ACE	
تعداد ست: ۳ ست	
تکرار: ۱۰ تا ۱۲ تکرار برای هر پا	
هدف: ارتقای بهینه قدرت و استقامت عضلانی	

نقشه درگیری عضلانی و فواید بیومکانیکی



عضلات گلوتهال (باسن):
درگیری حداکثری برای عضله سازی و فرم دهی.

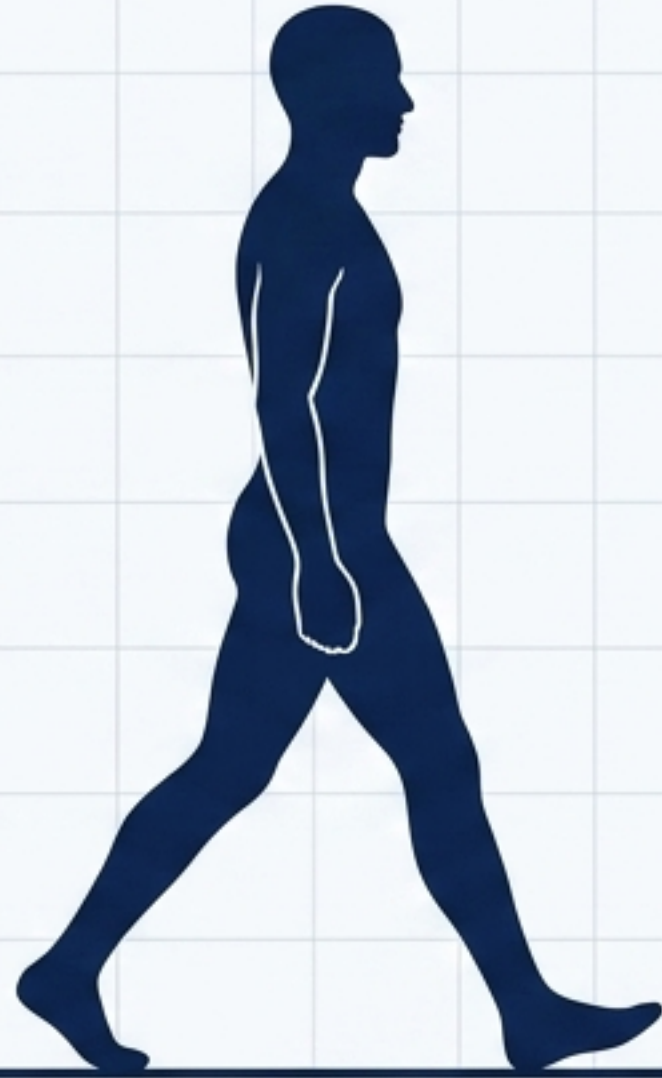
عضلات چهارسر ران (Quads):
موتور محرک برای قدرت انفجاری و فرم دهی جلوی پا.

همسترینگ (Hamstrings):
تثبیت کننده زانو و افزایش استقامت.

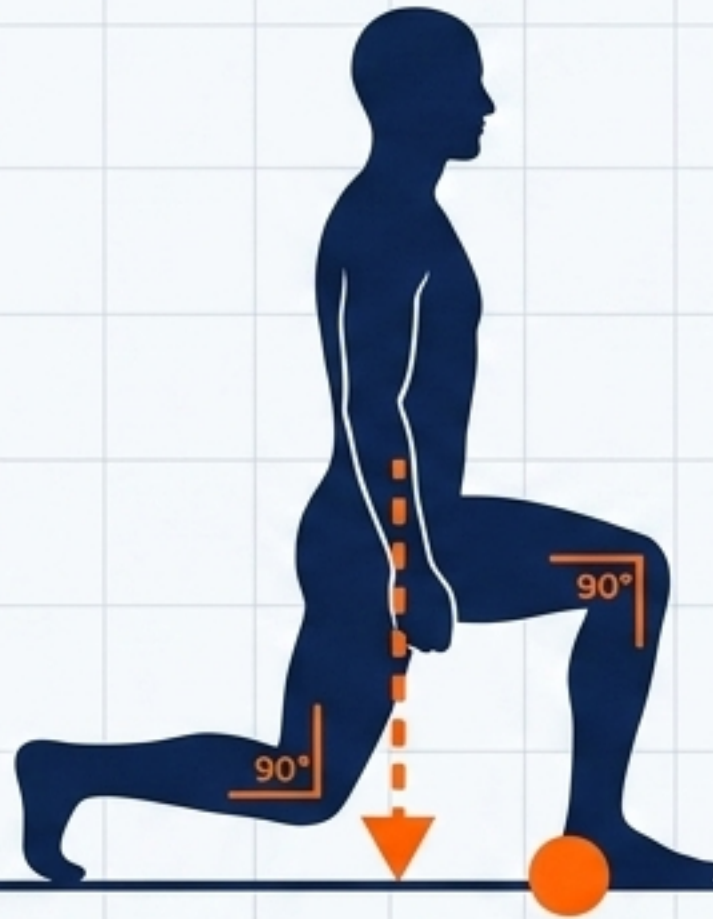
نکته ریکاوری: مصرف گلوتامین خالص پس از تمرین، بازسازی فیبرهای عضلانی پایین تنه را تسریع می کند. 

فواید سیستمیک:
بهبود تعادل عصبی، پایداری مفصل زانو، اصلاح عدم تقارن بدن.

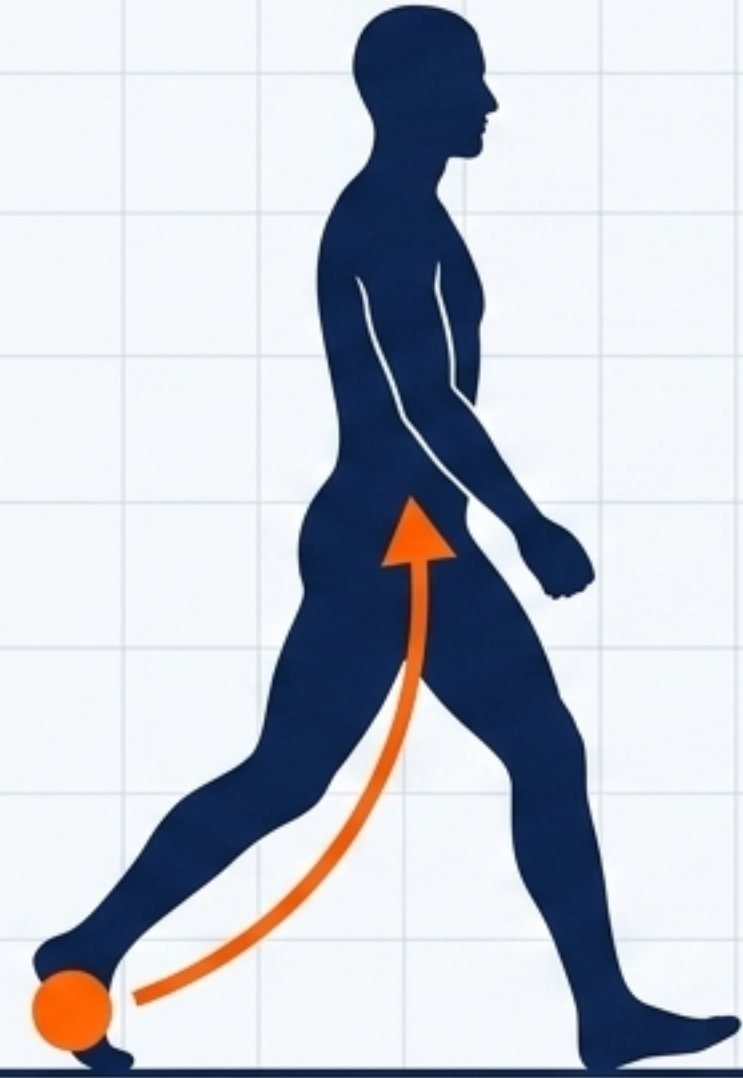
توالی حرکتی لانچ بی نقص



وضعیت شروع: پاها به عرض
شانه باز. بالاتنه کاملاً صاف.
یک قدم بلند به جلو.

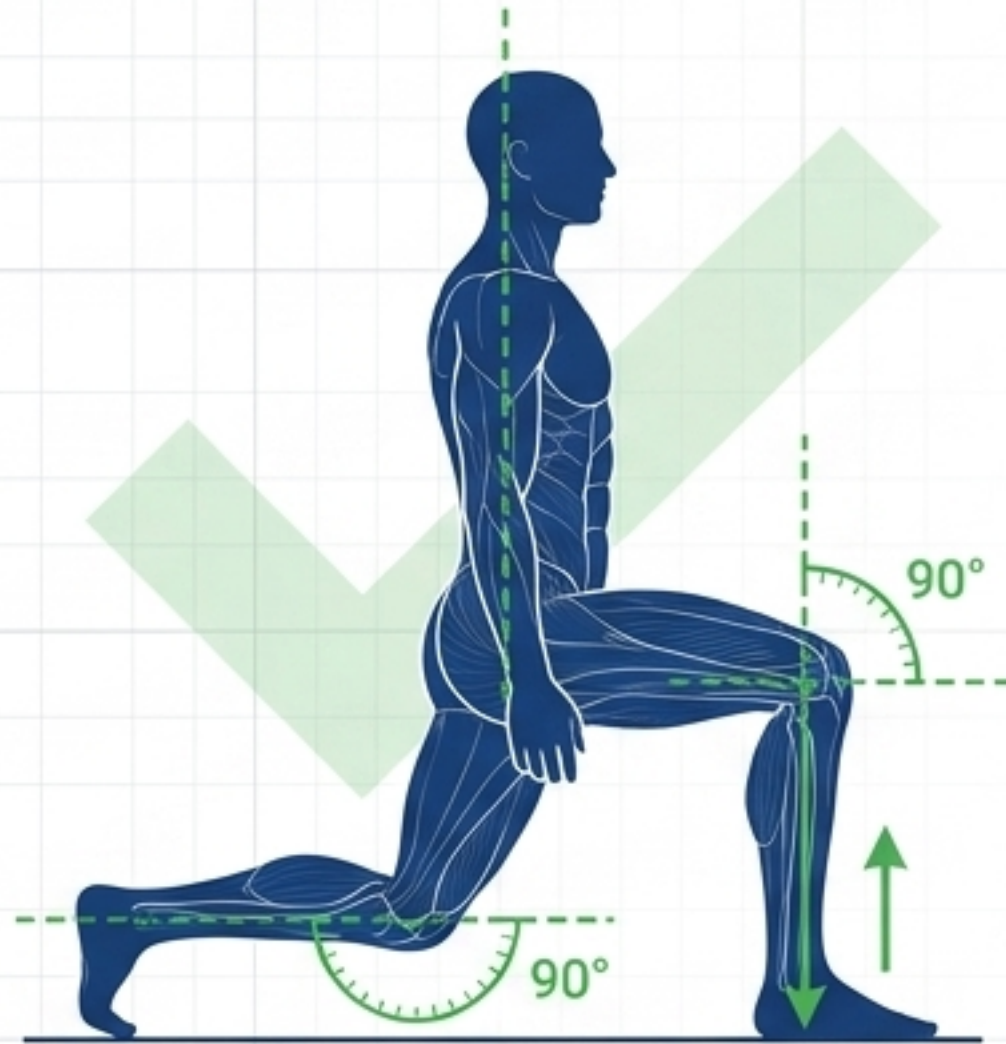


فاز نزولی: فرود عمودی.
ران پای جلو موازی با زمین.
انتقال وزن به پاشنه پای جلو.
زانوها در زاویه ۹۰ درجه.



فاز بازگشت: فشار متمرکز از
طریق پاشنه پای جلو. درگیری
هسته بدن برای حفظ تعادل
و بازگشت به نقطه صفر.

قوانین طلایی و پیشگیری از آسیب



فرم صحیح (✓): زاویه دقیق ۹۰ درجه در هر دو زانو. ستون فقرات کاملاً عمود. فشار روی عضلات هدف.

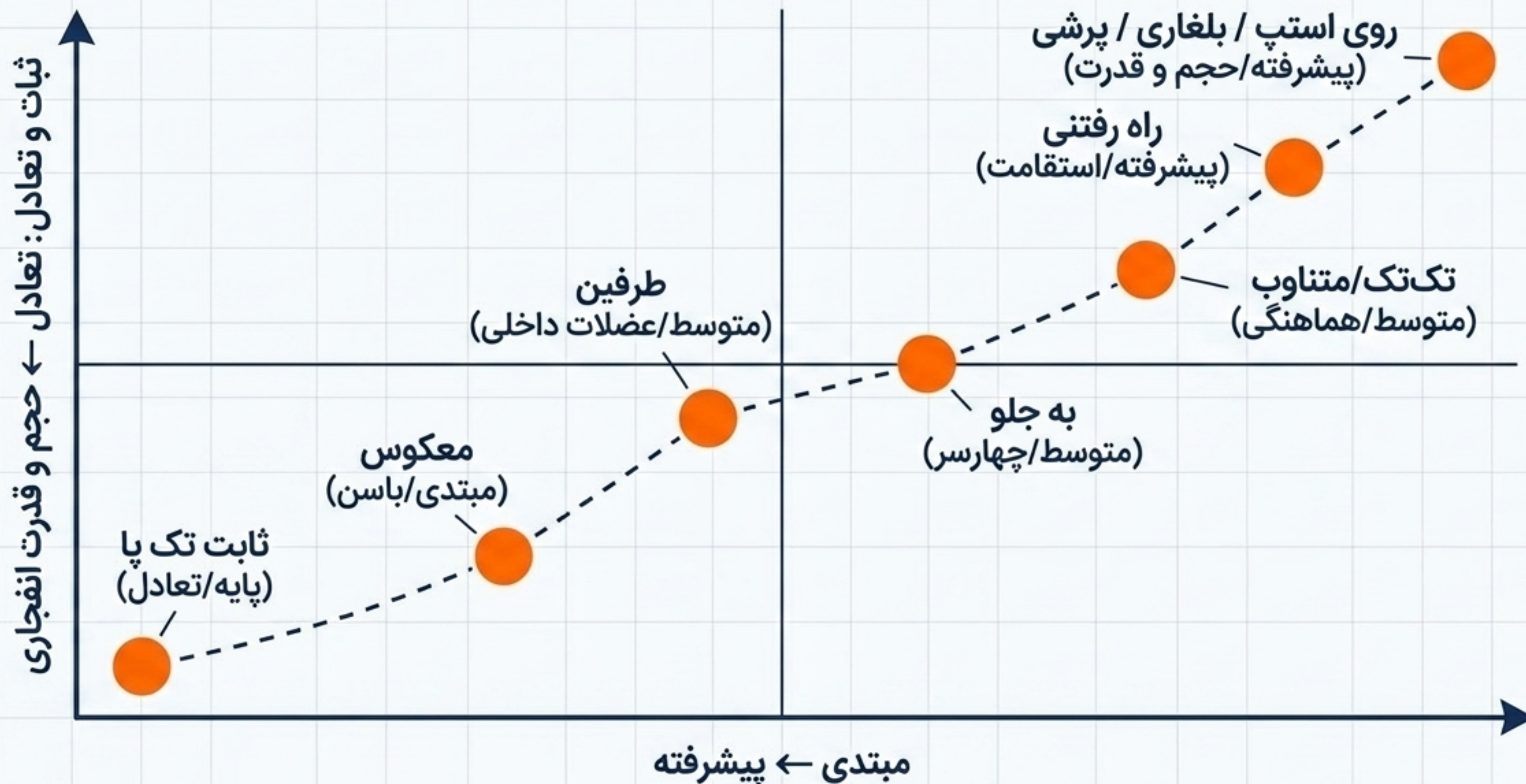


خطای رایج (✗): عبور زانوی جلو از امتداد پنجه پا. ایجاد نیروی برشی (Shear Force) مخرب بر مفصل زانو.



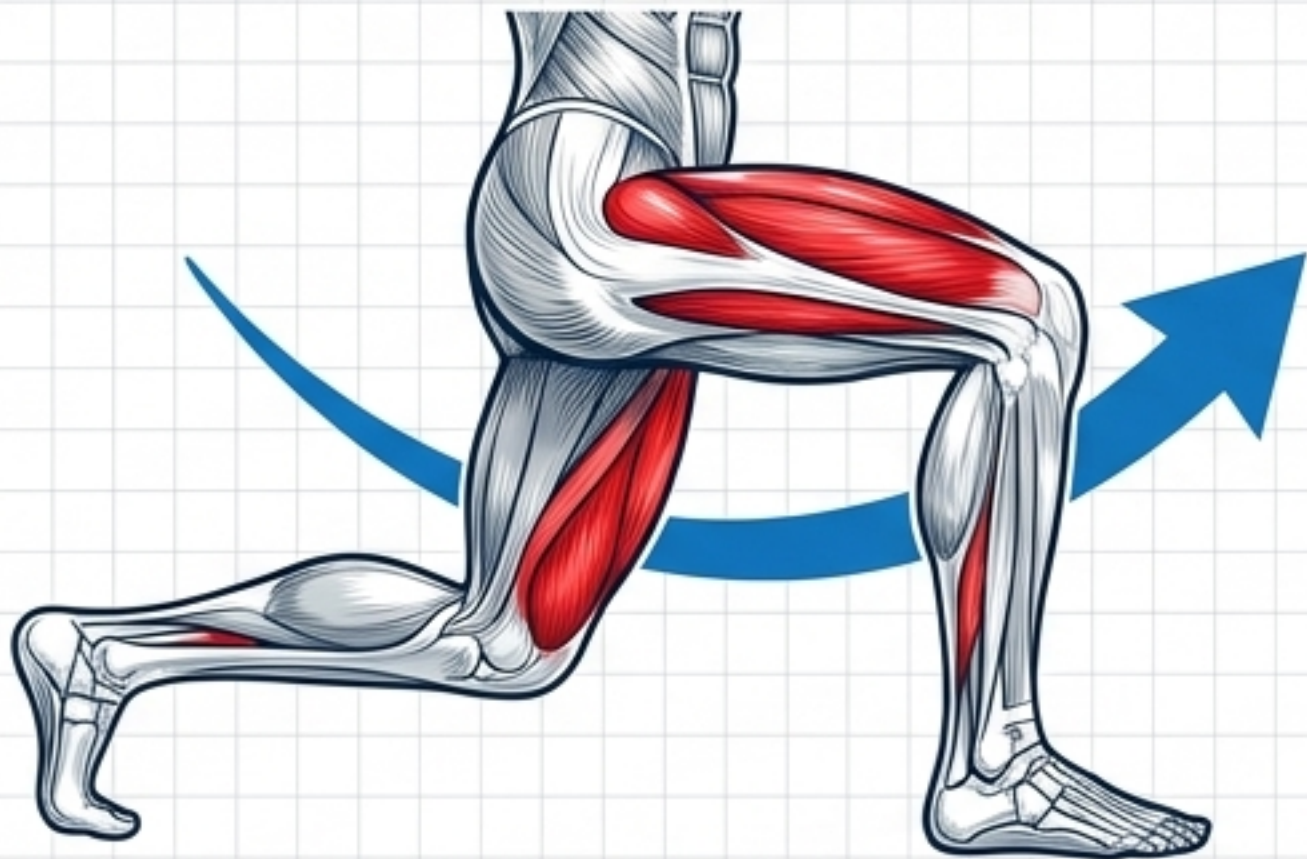
توصیه برای مبتدیان: از یک آینه جانبی استفاده کنید. مانیتورینگ چشمی زانو، فشار مستقیم بر مفصل را حذف و تمرکز را به چهارسر و باسن منتقل می‌کند.

ماتریس پیشرفت: انتخاب استراتژیک لانچ



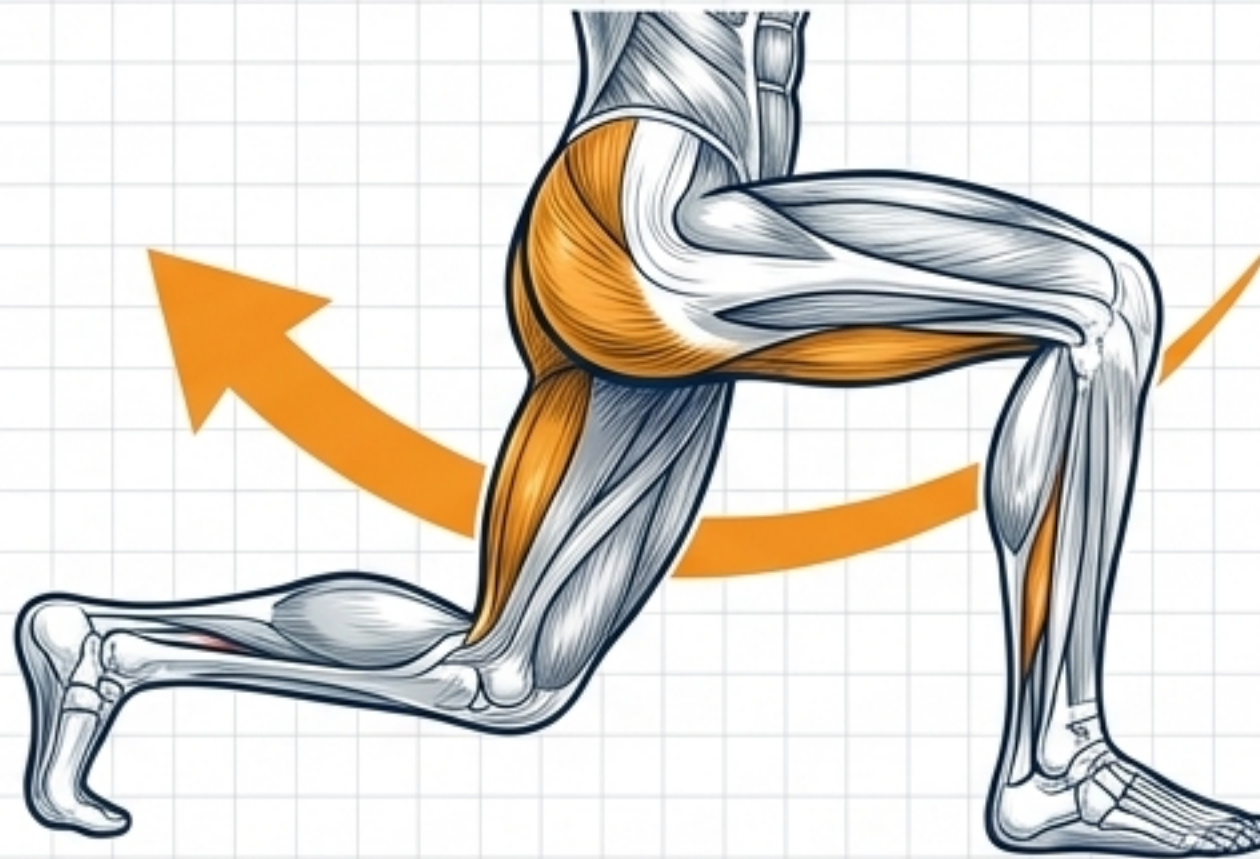
مقایسه حرکات پایه: جلو در برابر معکوس

لانچ ثابت به جلو (Forward)



- تمرکز اصلی: عضلات چهارسر ران.
- مکانیک: نیازمند قدرت توقف (Deceleration) بالا هنگام گام برداشتن.
- بهترین برای: فرم‌دهی جلوی پا و ثبات پایین‌تنه.

لانچ معکوس (Reverse)

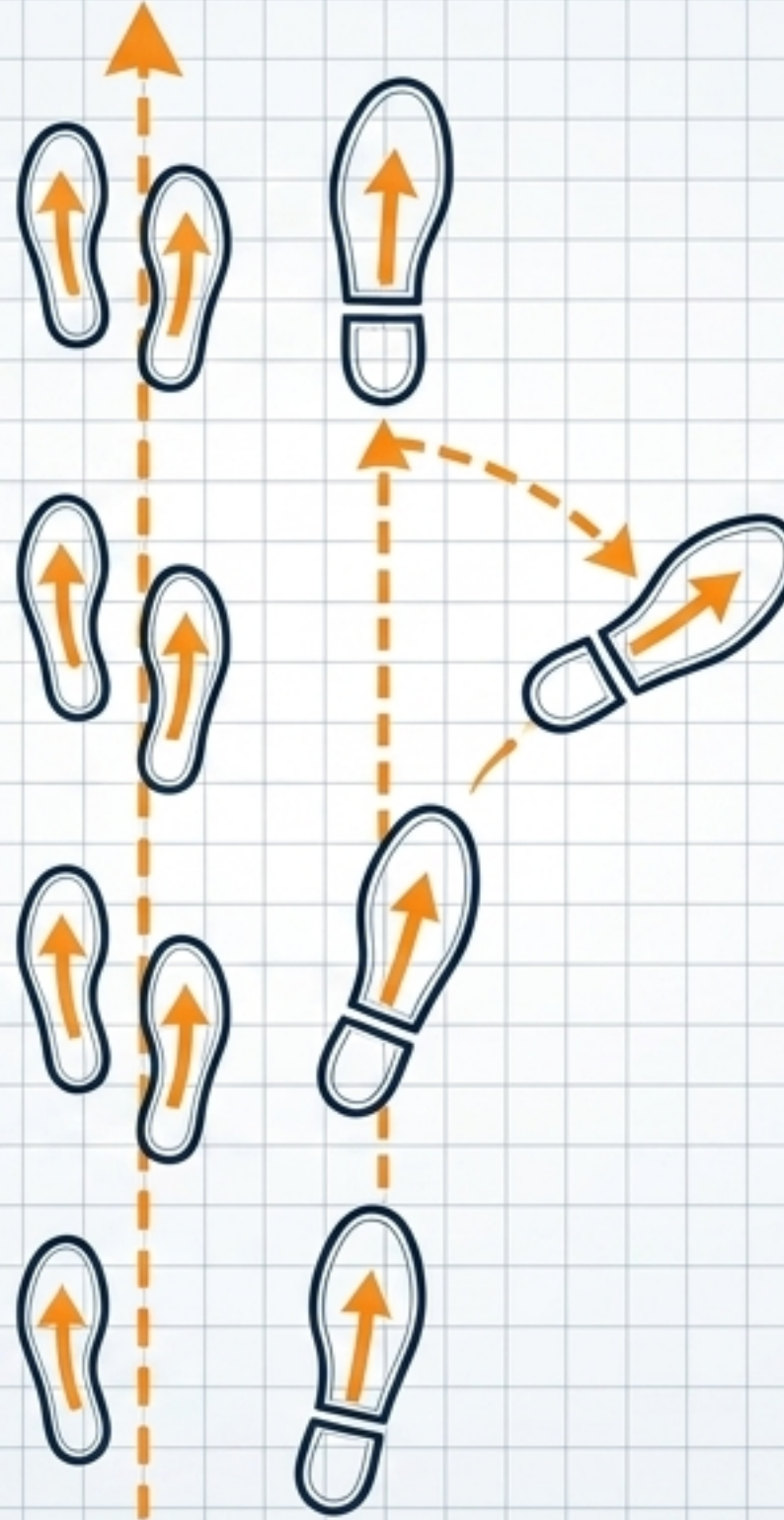


- تمرکز اصلی: گلوئئال (باسن) و همسترینگ.
- مکانیک: حفظ نقطه ثقل در مرکز، کاهش چشمگیر فشار از روی زانوها.
- بهترین برای: افراد مبتدی و کسانی که زانودرد دارند.

حرکات عرضی و پویایی سیستمیک

لانچ دمبل طرفین (جانبی)

- خروج از مسیر معمول: شکستن الگوی حرکتی جلو-عقب.
- عضله هدف: درگیری عمقی عضلات داخلی ران (ادکتور) و افزایش تحرک مفصل لگن.



لانچ راه رفتنی و تک تک (Dynamic)

- مکانیک: جابجایی مداوم مرکز ثقل. بالاتنه باید کاملاً صاف بماند.
- اثر بیولوژیک: افزایش شدید ضربان قلب، کالری سوزی بالا و ارتقای ارتقای هماهنگی عصبی-عضلانی.

شکستن استپ عضلانی: حجم و قدرت پیشرفته



لانچ بلغاری (Bulgarian)

سلطان حرکات تک‌پا. پای عقب روی نیمکت. انزوا (Isolation) مطلق عضلات چهارسر و باسن. تمام وزن روی پاشنه پای جلو.



روی استپ (Step Lunge)

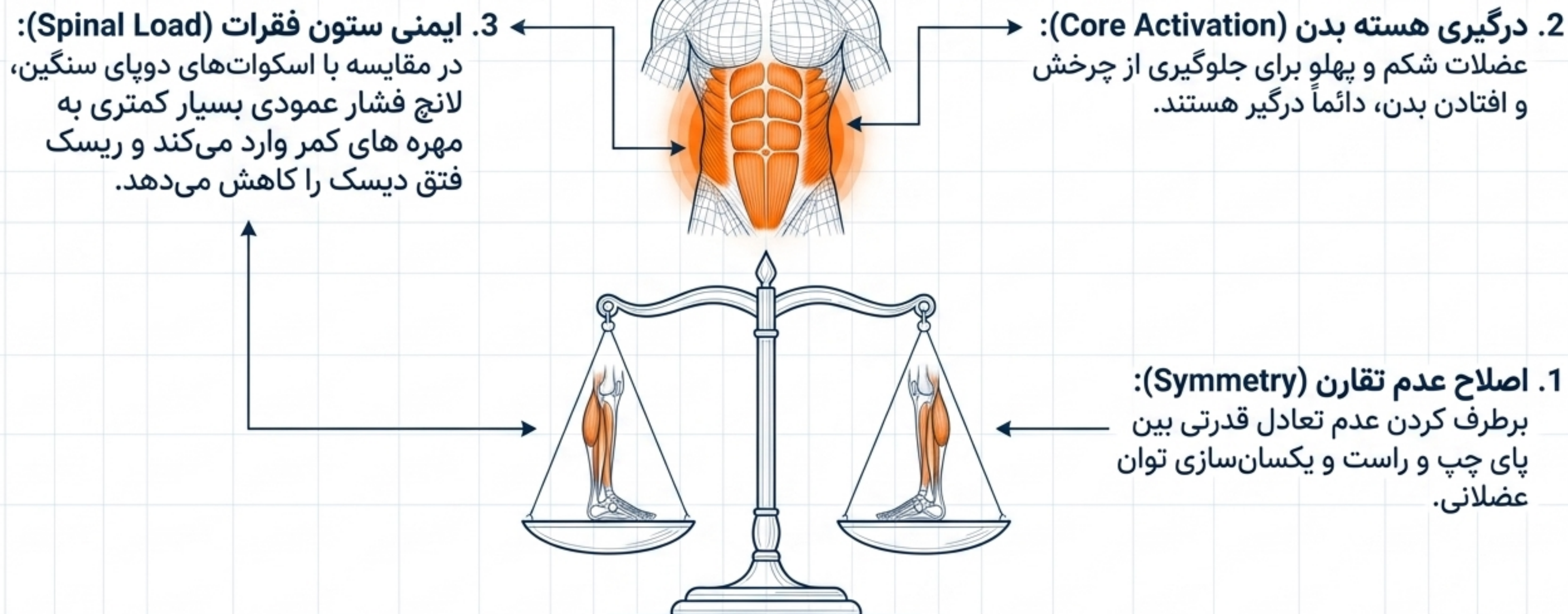
افزایش دامنه. قرار دادن پای جلو روی استپ. ایجاد کشش بیشتر و درگیری عمیق‌تر فیبرهای گلوئتال.



لانچ پرشی (Jump Lunge)

قدرت پلائیومتریک. تعویض پاها در هوا با پرش انفجاری. نیازمند دمبل‌های سبک‌تر و فرود نرم برای جذب ضربه مفصلی.

چرا تمرینات تک‌پا (Unilateral) ضروری است؟



سیستم عیب‌یابی: جایگزین‌های استراتژیک لانچ

محدودیت: نیاز به امنیت بیشتر در ناحیه کمر؟

جایگزین: اسکوات گابلت
(Goblet Squat)

دست‌آورد: درگیری ایمن کل پا و هسته بدن.

محدودیت: زانودرد اما نیاز به تمرین تک‌پا؟

جایگزین: استپ‌آپ
(Step-up)

دست‌آورد: تقویت تعادل با حداقل زاویه خمیدگی زانو (تمرکز بر چهارسر/باسن)

محدودیت: عدم تعادل اما نیاز به حجم‌سازی سنگین؟

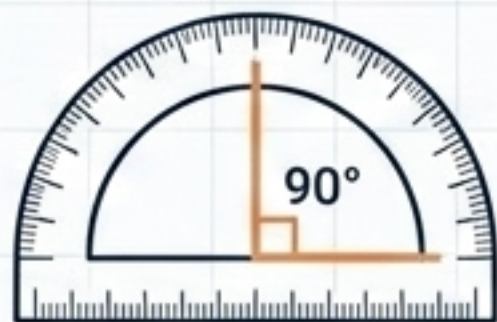
جایگزین: پرس پا
(Leg Press)

دست‌آورد: حجم‌دهی کاملاً ایمن با دستگاه.

چک‌لیست نهایی تسلط بر لانچ

قانون اول: هندسه حرکت (فرم)

زاویه ۹۰ درجه در زانوها و حفظ وزن روی پاشنه پای جلو غیرقابل مذاکره است.



قانون دوم: پیشرفت هدفمند (تنوع)

در یک مدل متوقف نشوید. بر اساس نیاز خود (ثبات، حجم، قدرت) مدل‌های معکوس، بلغاری یا پرشی را در برنامه بگنجانید.



قانون سوم: تعادل بیومکانیکی (تقارن)

لانچ ابزار اصلی شما برای رفع ضعف‌های یک‌جانبه و ساختن پایین‌تنه‌ای بدون نقص و آسیب است.

