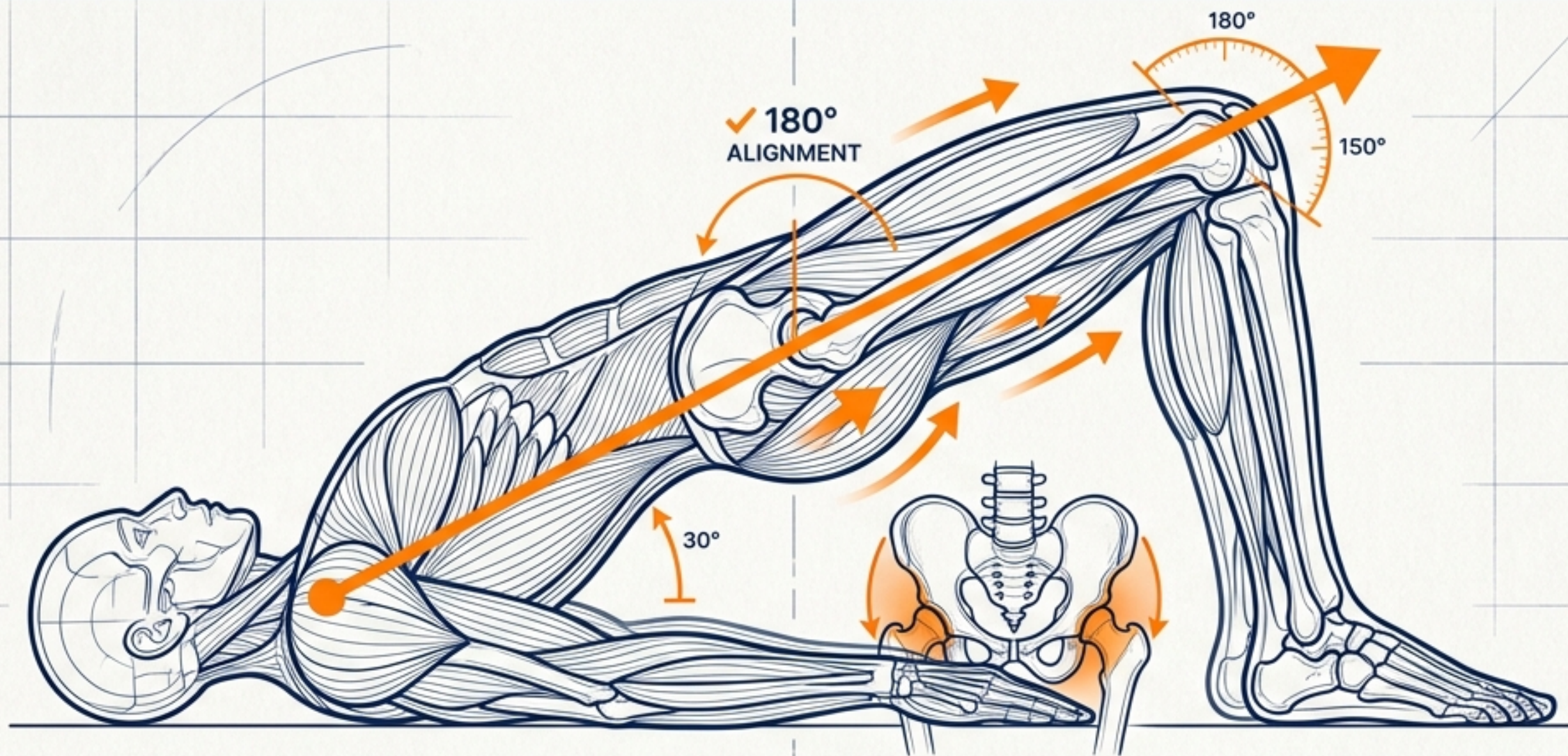


راهنمای جامع حرکت هیپ تراست روی زمین

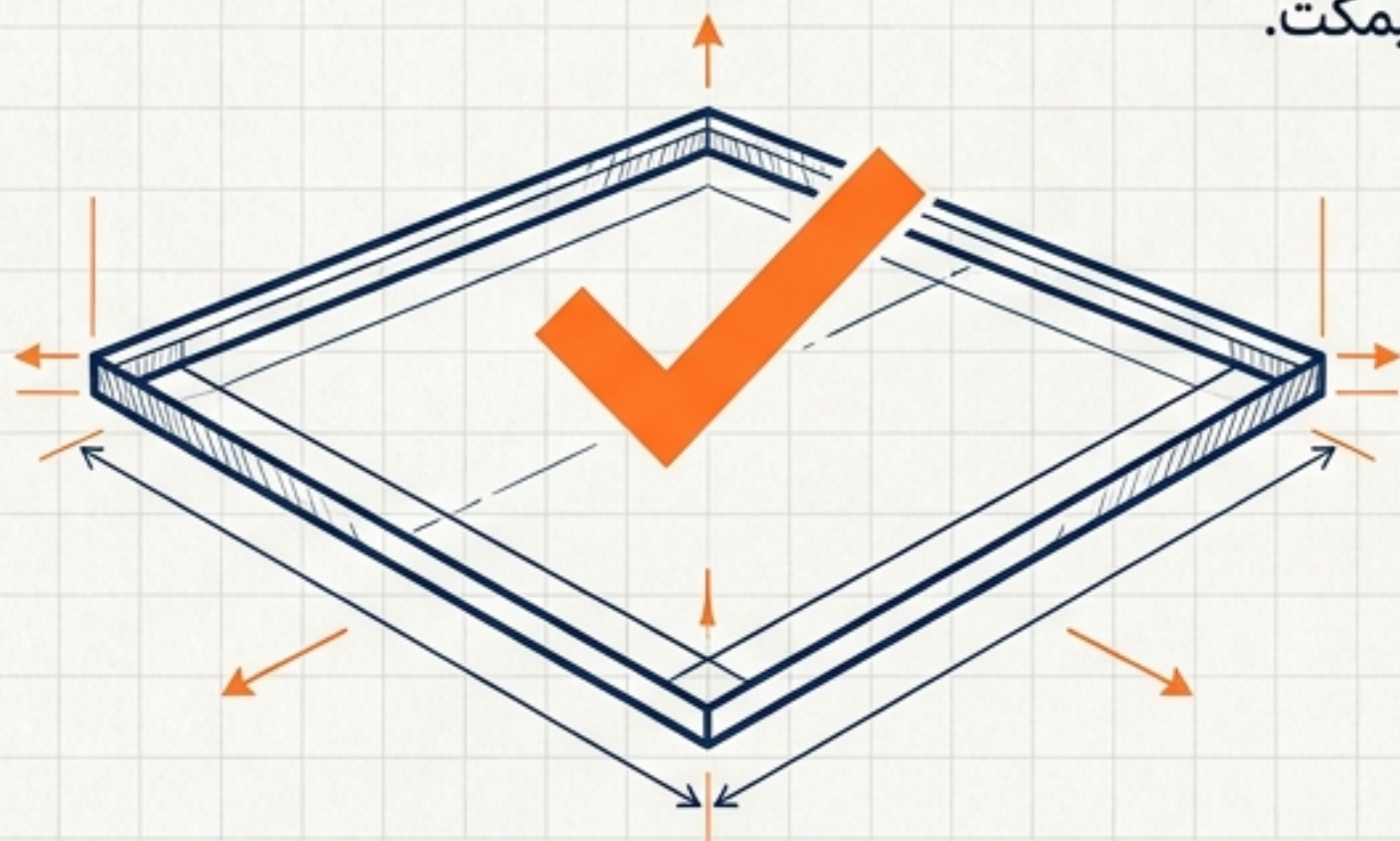


تسلط بر بیومکانیک، اصلاح فرم و پیشرفت در تقویت پایین تنه

چیستی و چرایی هیپ تراست روی زمین

چرا روی زمین؟

ایده‌آل برای مبتدیان و کسانی که تجهیزات ندارند.
بهترین نقطه شروع برای یادگیری فرم صحیح پیش از انتقال به نیمکت.



چیست؟

یک حرکت مقاومتی با وزن بدن یا وزنه برای تقویت عضلات پایین‌تنه. تمرکز اصلی بر حرکت دادن لگن به سمت بالا است.



نقشه آناتومی: عضلات درگیر در حرکت



عضله سرینی بزرگ:

عضله اصلی درگیر که بیشترین فشار حرکت را دریافت می‌کند.

همسترینگ و چهارسر ران:

کمک به حرکت لگن، حفظ تعادل و کنترل وضعیت پاها.

عضلات مرکزی:

ثابت نگه داشتن بدن و حفظ فرم صحیح ستون فقرات.

چهار ستون فواید هیپ تراست



افزایش قدرت پایین تنه

تقویت یکپارچه ران و لگن برای عملکرد بهتر در فعالیت‌های روزمره.



تقویت عضلات باسن

افزایش قدرت و رشد عضلات سرینی با تمرکز مستقیم.



فرم‌دهی ایده‌آل (ویژه بانوان)

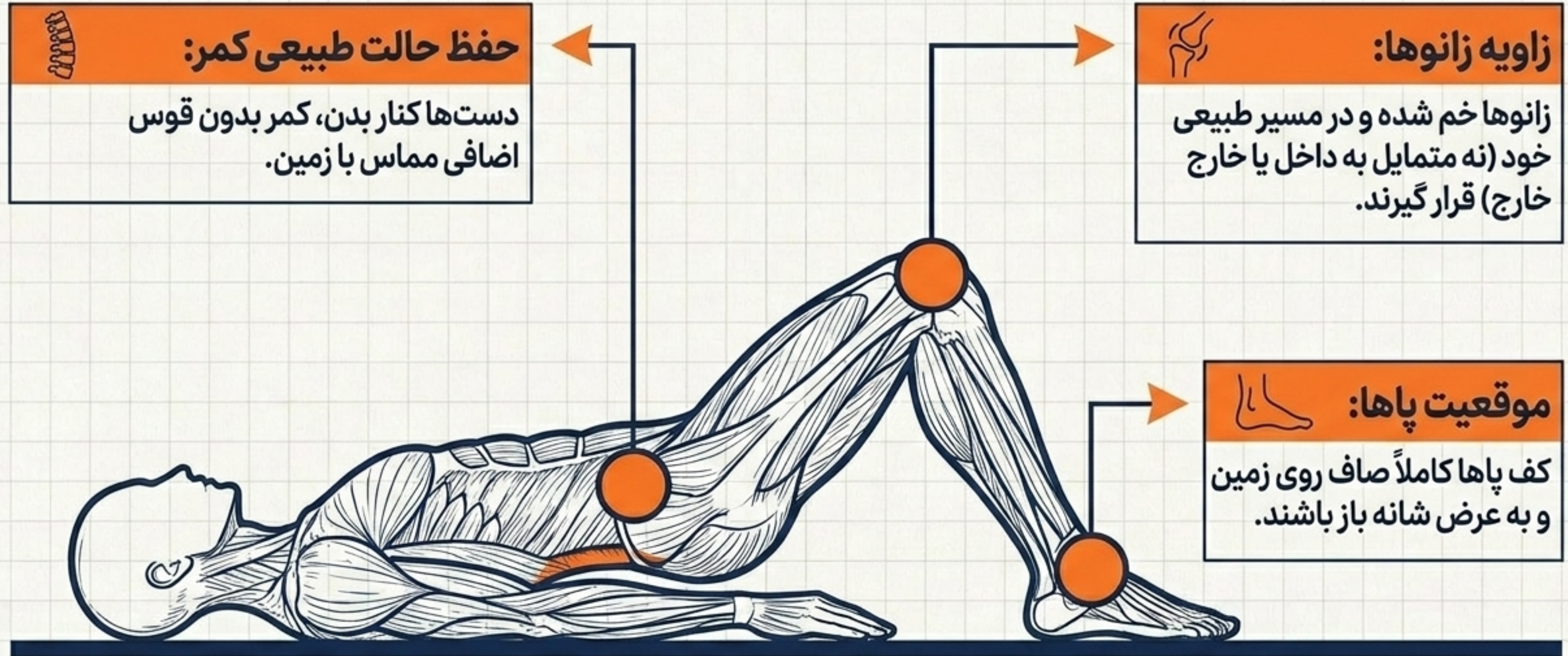
بهترین گزینه برای پشتیبانی از فرم‌دهی عضلات باسن بدون فشار مضاعف به زانو‌ها.



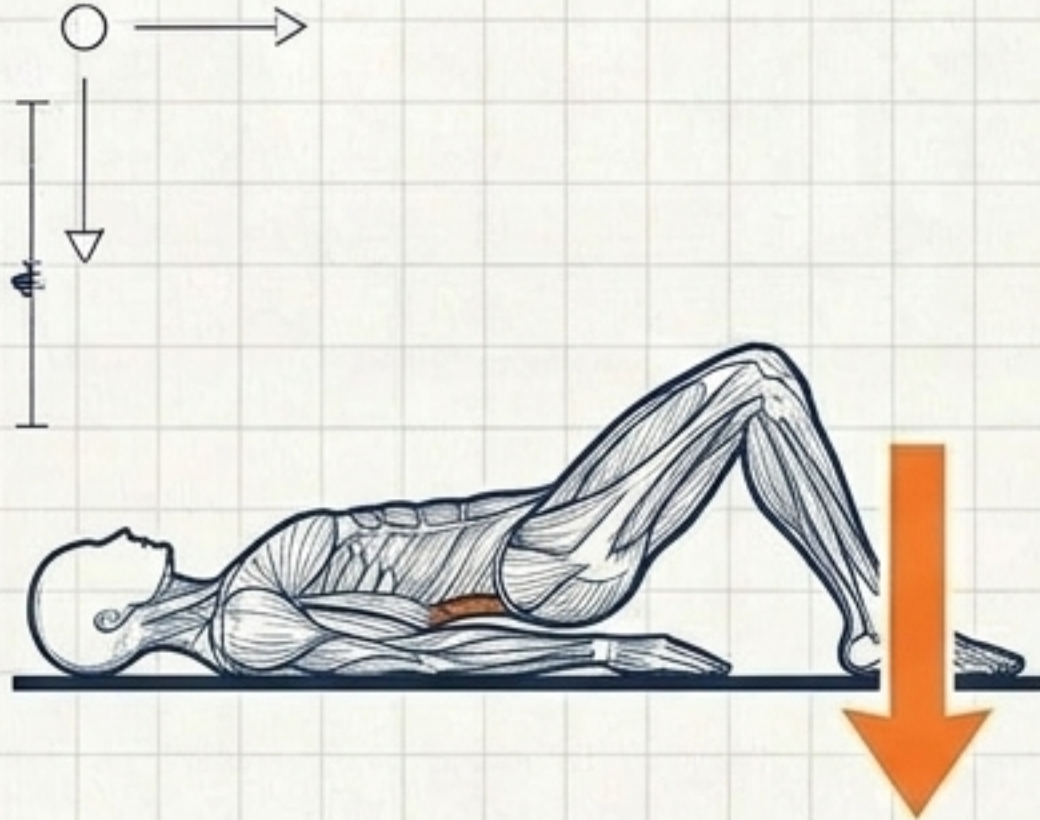
بهبود عملکرد ورزشی

افزایش رکورد و اجرای ایمن‌تر در حرکات قدرتی سنگین مانند اسکوات و ددلیفت.

گام اول: وضعیت شروع بی نقص



گام دوم: هدایت لگن و انقباض عضلانی



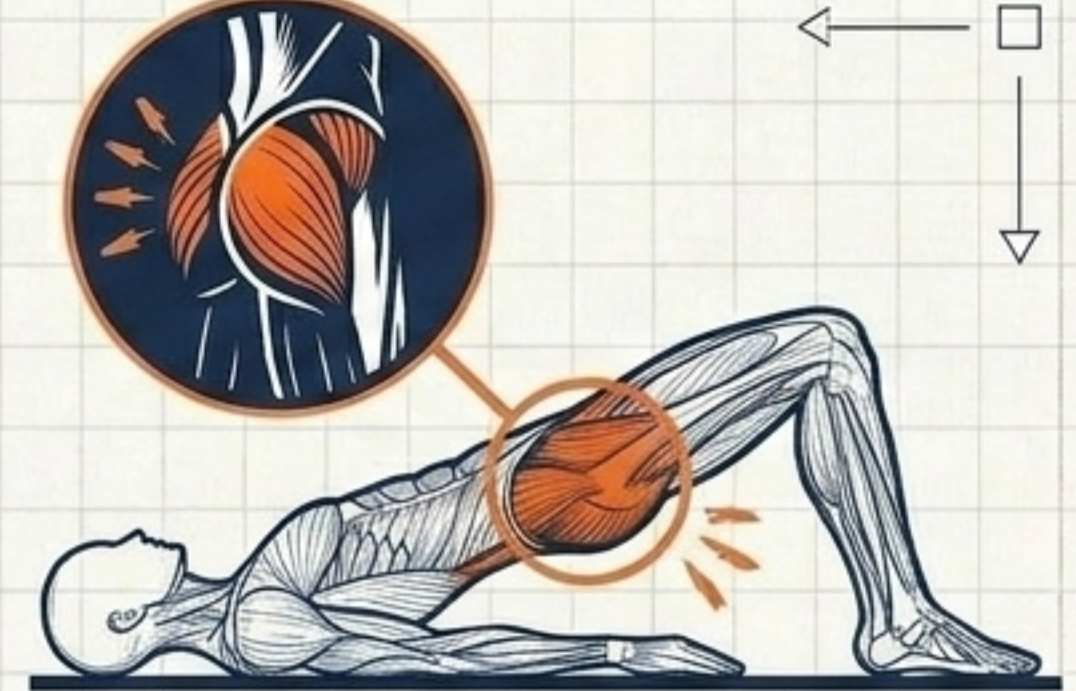
فشار از پاشنه‌ها:

حرکت را با فشار دادن پاشنه پاها
پاشنه پاها به زمین آغاز کنید،
نه با کشیدن کمر.



بالا بردن لگن:

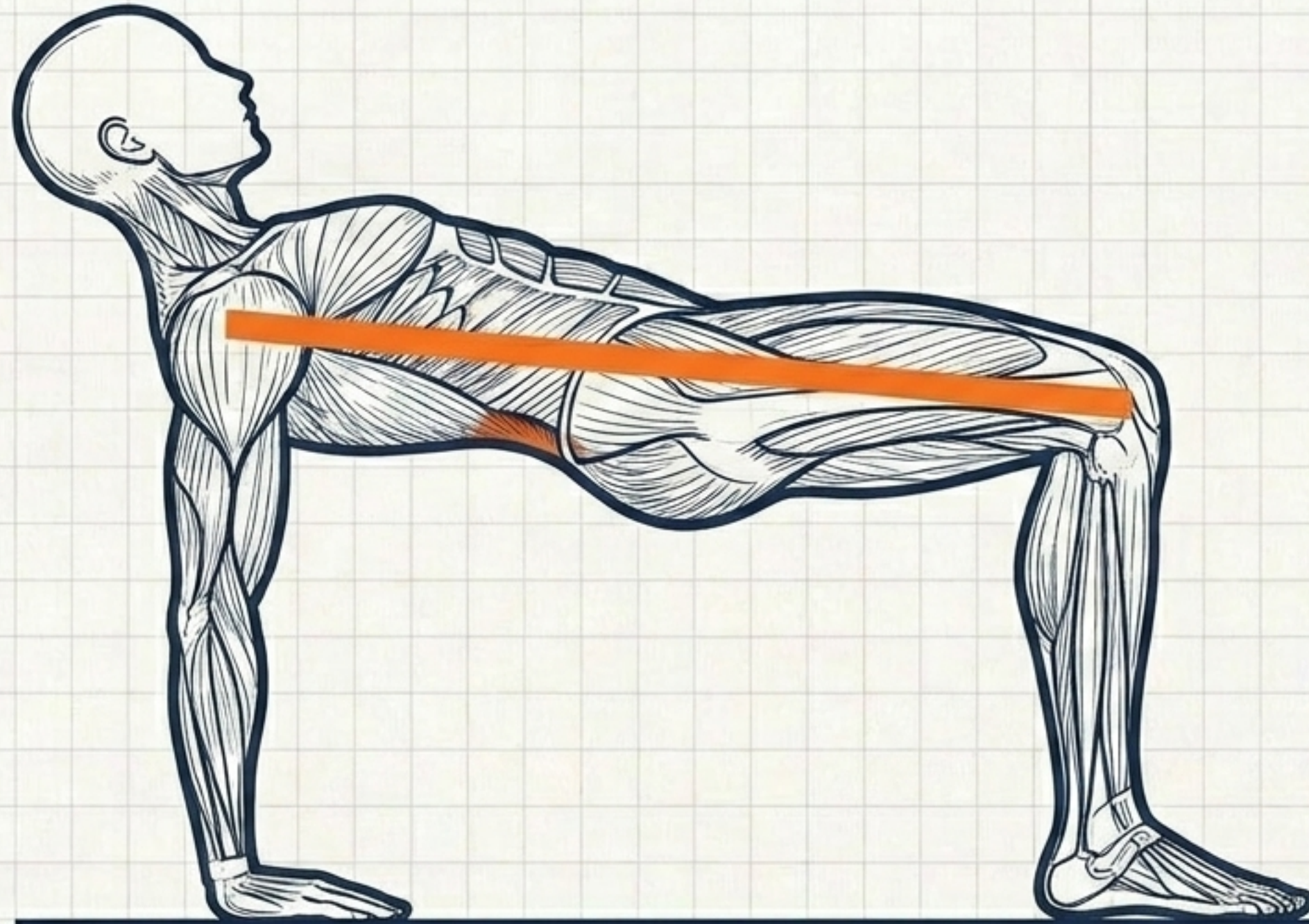
لگن را کاملاً کنترل شده به سمت بالا
هدایت کنید تا بدن صاف شود.



انقباض در نقطه اوج:

در بالاترین نقطه حرکت، عضلات
باسن را به شدت منقبض کرده و
مکث کنید، سپس آرام به نقطه
شروع بازگردید.

تراز بیومکانیکی: چک لیست فرم صحیح



در بالاترین نقطه حرکت، بدن شما باید یک خط مستقیم و بی نقص بسازد.

✓ خط شانه تا زانو: بدون شکستگی یا افتادگی در ناحیه لگن.

✓ تمرکز فشار: فشار باید کاملاً روی باسن احساس شود، نه روی ستون فقرات.

✓ ثبات مرکزی: عضلات شکم باید سفت باشند تا از باز شدن دنده‌ها جلوگیری کنند.

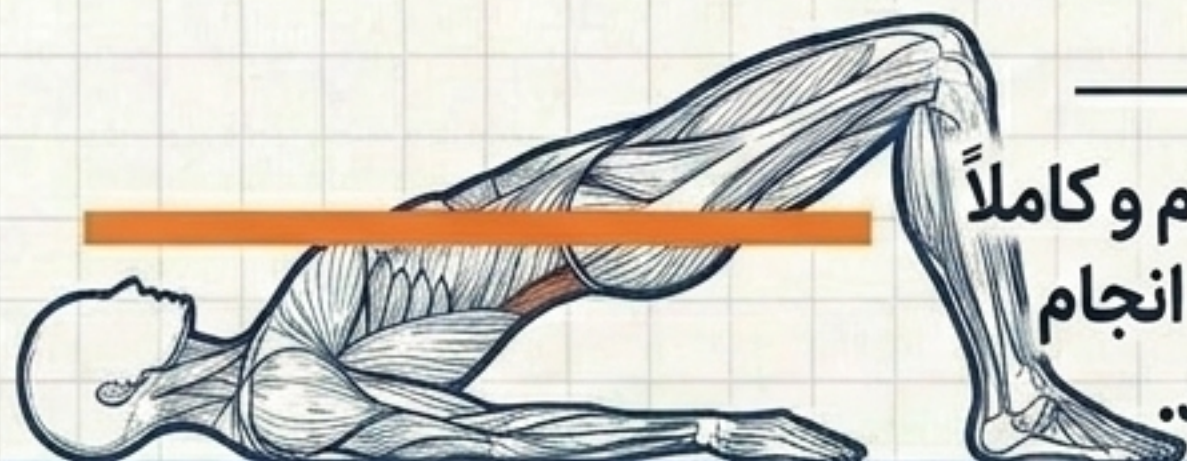
عیب‌یابی: اصلاح اشتباهات رایج



اصلاحات

کمر را خنثی نگه دارید و حرکت را
را فقط از مفصل لگن انجام دهید.

در نقطه خط مستقیم
متوقف شوید.



حرکت را آرام و کاملاً
کنترل شده انجام
انجام دهید.

اشتباهات

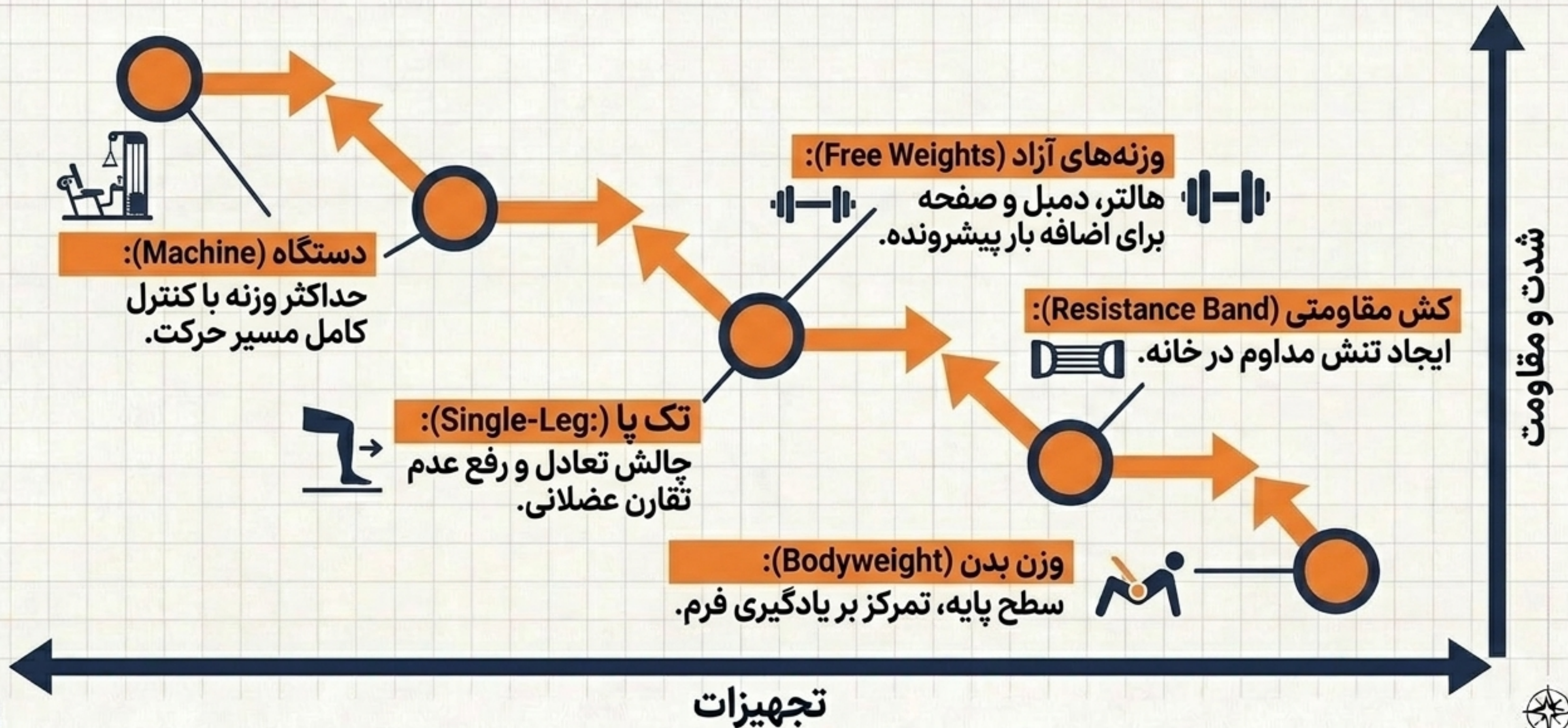
قوس دادن بیش از حد کمر:
انتقال مخرب فشار از باسن
به مهره‌های کمر.

بالا بردن بیش از حد لگن:
خارج شدن بدن از راستای
طبیعی و فرم صحیح.

اجرای سریع و پرتابی: از
بین بردن فرصت انقباض
عضلات هدف.



ماتریس پیشرفت: نقشه راه هیپ تراست

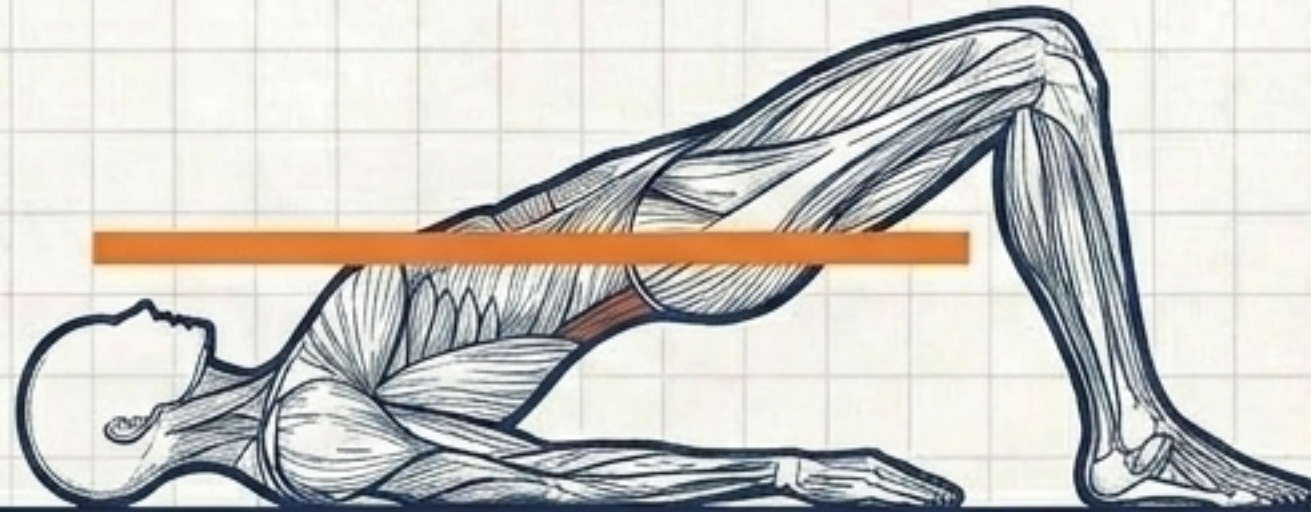


سطح ۱: ایجاد پایه با وزن بدن و کش

هیپ تراست بدون وزنه

مناسب برای شروع و تمرین در خانه.

بهترین روش برای ایجاد ارتباط ذهن و عضله و یادگیری کامل دامنه حرکتی قبل از افزودن وزنه.



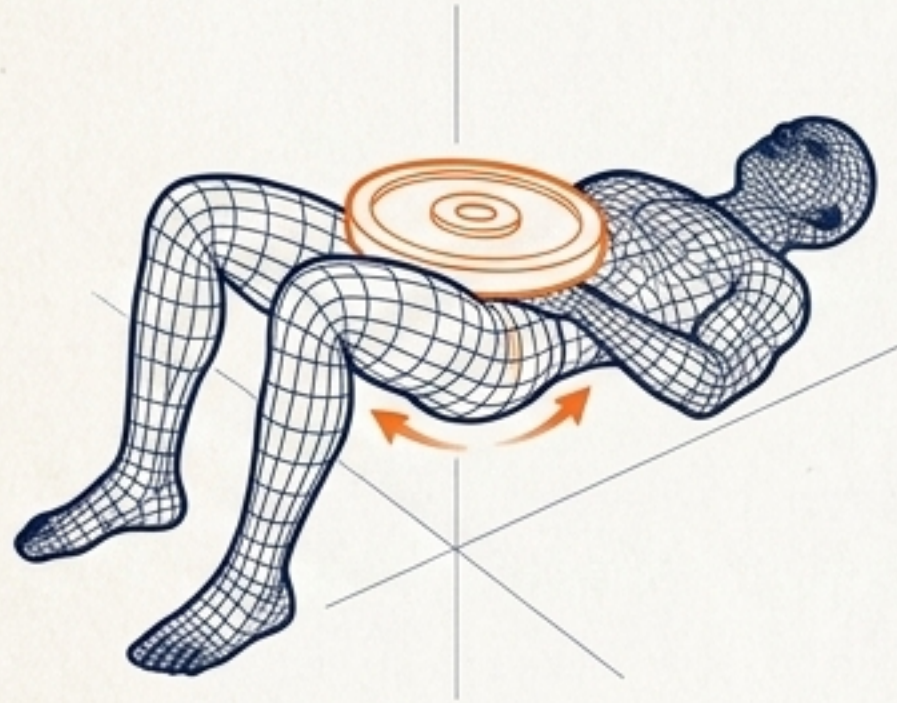
هیپ تراست با کش

کش را درست بالای زانوها قرار دهید.

جلوگیری از نزدیک شدن زانوها به هم، باعث فعال شدن شدیدتر عضلات سرینی و افزایش مقاومت در طول حرکت می‌شود.



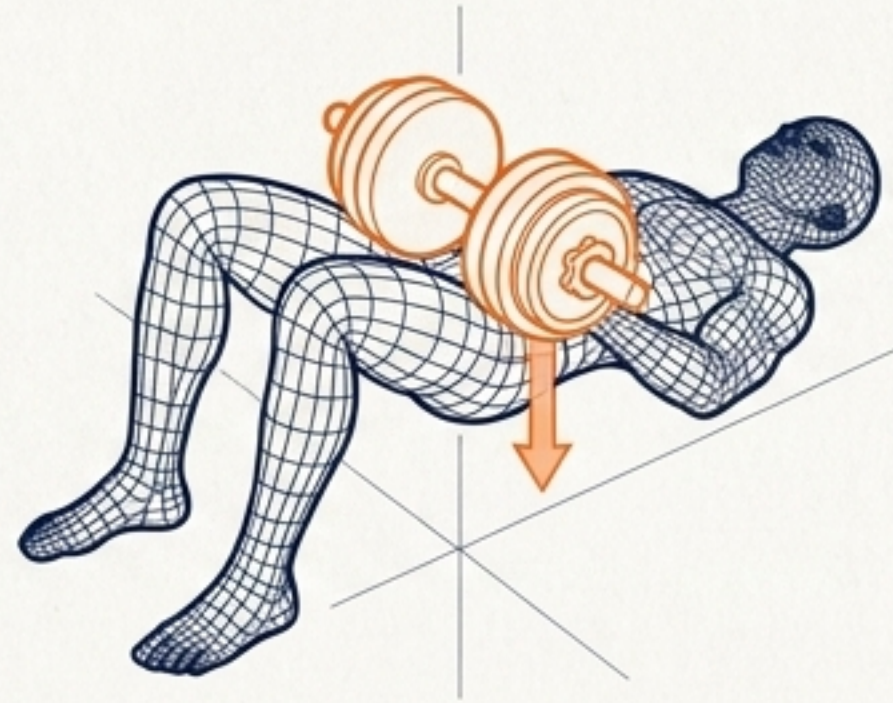
سطح ۲: اضافه بار با وزنه‌های آزاد



صفحه وزنه (Weight Plate)

کاربرد: افزایش مقاومت با ابزار ساده.

نکته: صفحه‌ای مسطح که به راحتی روی لگن قرار گرفته و فشار را به طور مساوی پخش می‌کند.



دمبل (Dumbbell)

کاربرد: جایگزین عالی هالتر برای شروع کار با وزنه.

نکته: کنترل دمبل روی لگن و حفظ تعادل در حین اجرا بسیار مهم است.



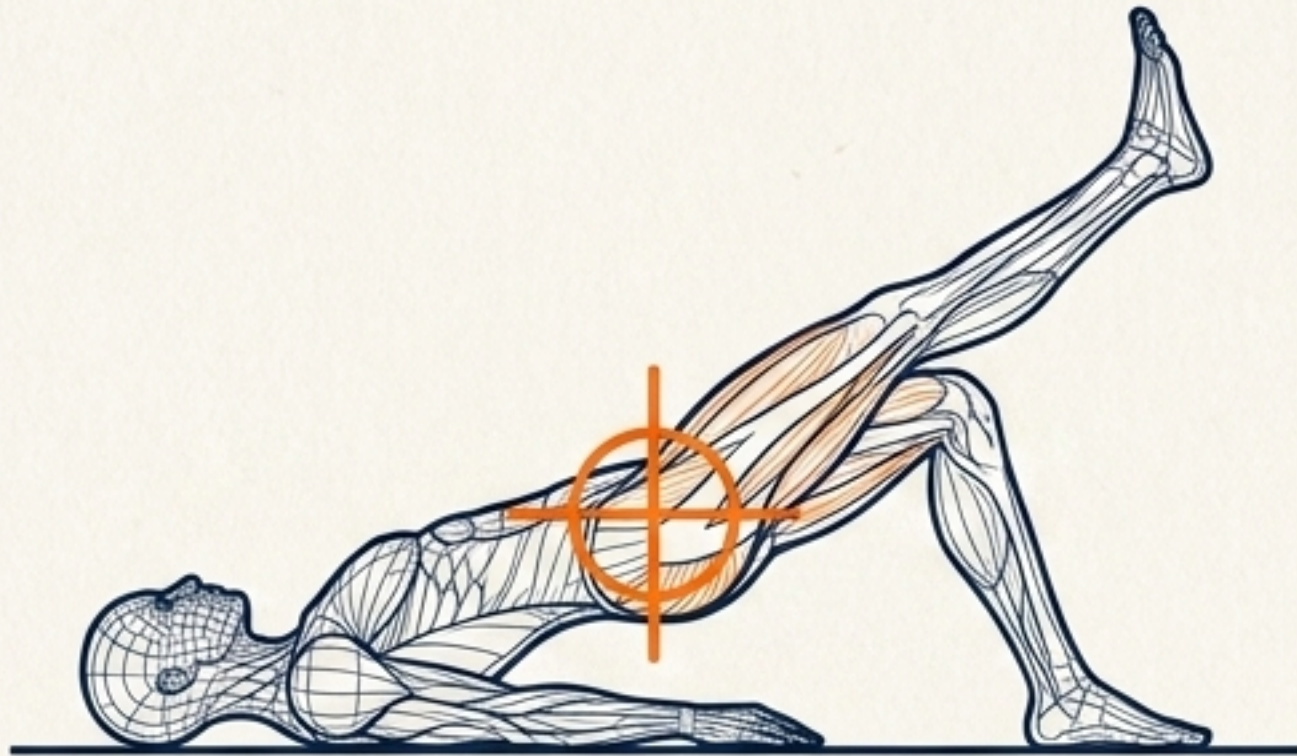
هالتر (Barbell)

کاربرد: رایج‌ترین مدل وزنه‌دار برای ثبت رکوردهای سنگین.

نکته: هالتر دقیقاً روی لگن قرار گیرد؛ افزایش تدریجی وزنه کلید رشد پایین‌تنه است.

سطح ۳: ایزولاسیون پیشرفته

هیپ تراست تک پا



تمرکز یک طرفه: یک پا روی زمین، پای دیگر در هوا.
رفع عدم تقارن: درگیری شدید عضلات برای حفظ تعادل؛ ایده آل
برای کاهش عدم تعادل قدرت بین پای چپ و راست.

هیپ تراست دستگاه



کنترل مطلق: ثابت نگه داشتن بدن توسط دستگاه به شما اجازه
می‌دهد تمرکز را ۱۰۰٪ روی انقباض باسن بگذارید.
ایمنی: امکان افزایش تدریجی وزنه‌های بسیار سنگین با ریسک کمتر.

داشبورد برنامه‌ریزی: ست و تکرار



۳ تا ۵ ست | ۶ تا ۱۰ تکرار

تمرکز اصلی: افزایش قدرت انفجاری و استفاده از وزنه‌های سنگین.



۳ تا ۴ ست | ۸ تا ۱۲ تکرار

تمرکز اصلی: هایپرتروفی (عضله‌سازی) و شروع اضافه بار با وزنه‌های آزاد.



۲ تا ۳ ست | ۱۲ تا ۱۵ تکرار

تمرکز اصلی: یادگیری فرم صحیح و استقامت عضلانی با وزن بدن.

هشدار: در اجرای این حرکت کیفیت فرم بدن همیشه بر تعداد تکرار یا سنگینی وزنه ارجحیت دارد.

چرخه تکامل قدرت پایین تنه

فرم بی نقص:

تسلط بر انقباض و زاویه.

حداکثر قدرت سرینی:

انتقال قدرت به اسکوات،
ددلیفت و عملکرد ورزشی.



برنامه مستمر: رعایت
دقیق ست‌ها و تکرارها در
روتین هفتگی.

اضافه بار پیشرونده:
ارتقا از وزن بدن به کش،
دمبل و دستگاه.



قوانین طلایی هپ تراست

۱. باسن را منقبض کنید: کلید موفقیت حرکت در فشردن عضلات در بالاترین نقطه است، نه صرفاً بالا و پایین رفتن.

۲. از کمر محافظت کنید: هرگز برای بالا بردن بیشتر لگن، ستون فقرات خود را قوس ندهید. بدن باید در یک خط مستقیم قفل شود.

۳. پیوسته پیشرفت کنید: وقتی وزن بدن آسان شد، مقاومت را با کش یا وزنه افزایش دهید. تکامل از اینجا آغاز می‌شود.

