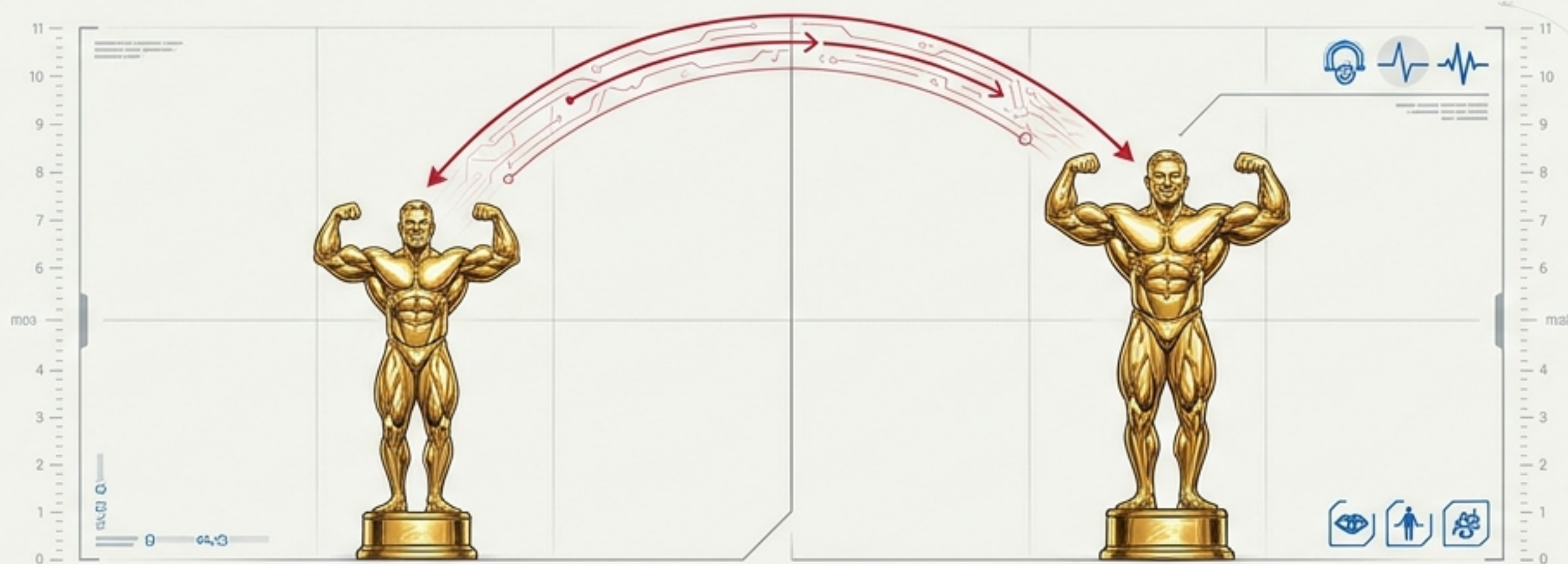


فتح دو دنیای متفاوت



مستر المپیا ۲۱۲ پوند

مستر المپیا دسته اوپن

تنها بدنساز تاریخ که قهرمان دو دسته
مختلف مسٹر المپیا شده است.

از زمین چمن تا استیج المپیا



تغییر مسیر از ورزش‌های تیمی و قدرتی (فوتبال و کشتی) به سمت بدنسازی حرفه‌ای با تمرکز بر مسابقات آماتوری و کسب کارت حرفه‌ای.

ENGINEERED

ENGINEERED

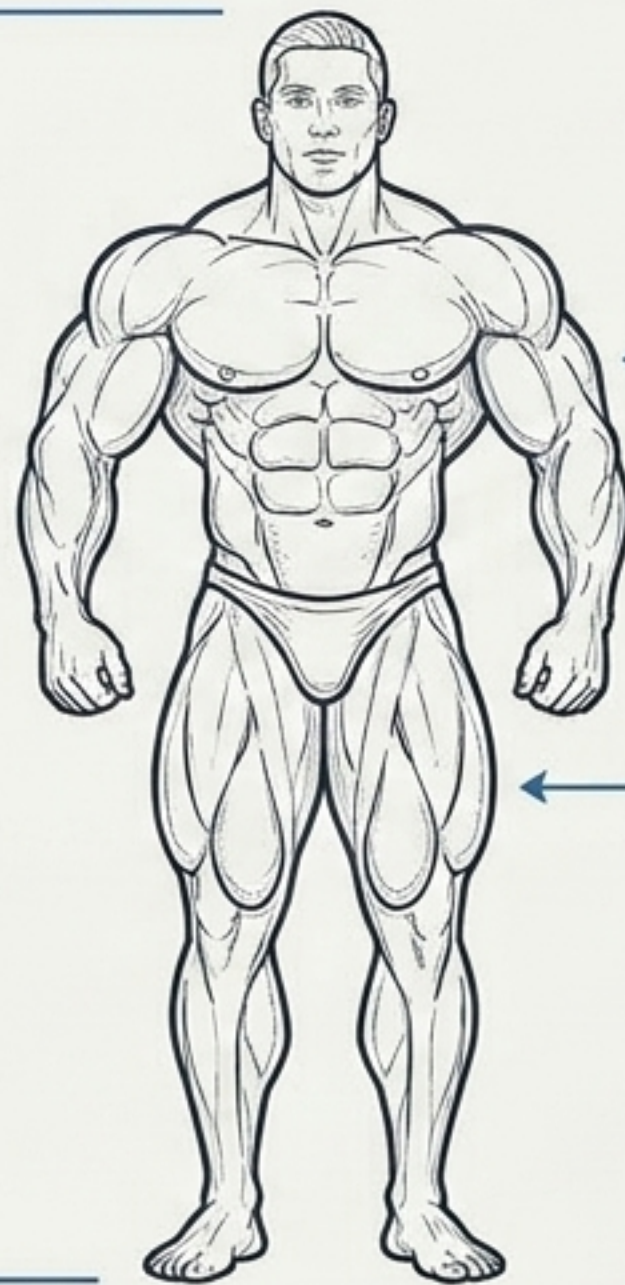
پرونده فیزیکی قهرمان

ENGINEERED

قد: ۱۶۸ سانتی متر

دور بازو: حدود ۵۵ سانتی متر

OLYMPIA GOLD



ENGINEERED

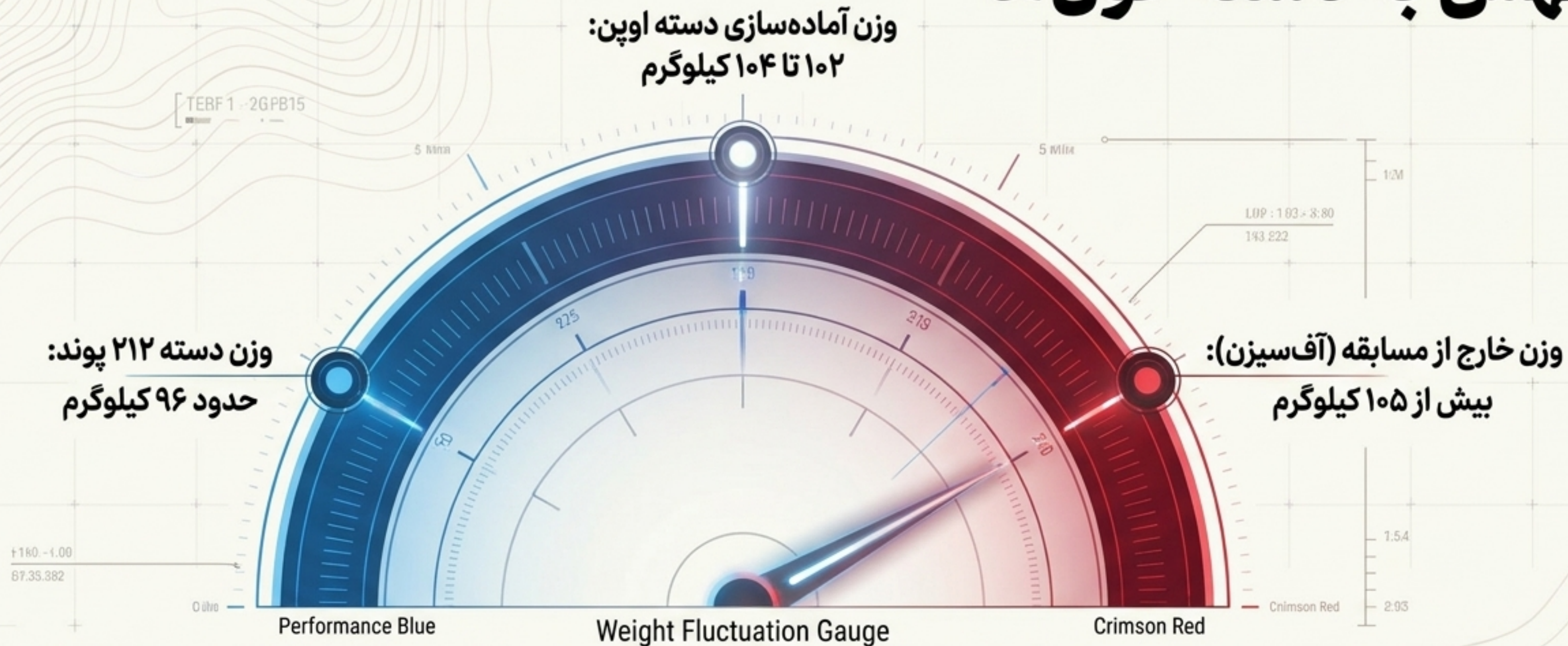
ویژگی فیزیکی:
حجم عضلانی بالا، تقارن و
تفکیک

دور ران: حدود ۷۸ سانتی متر

OLYMPIA GOLD

ENGINEERED

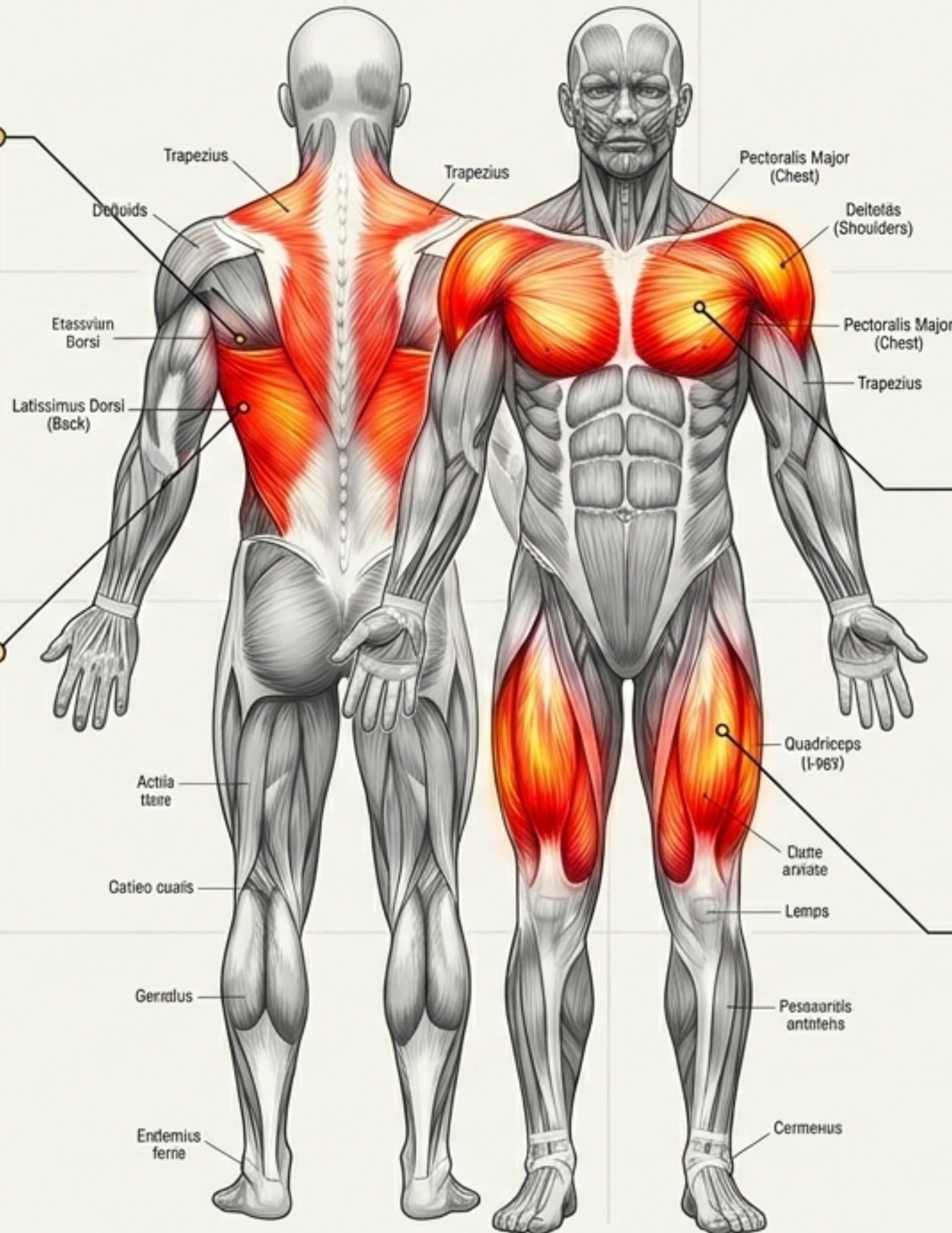
جهش به دسته غول‌ها



یک جهش جسورانه برای عبور از محدودیت‌های وزنی و رقابت با حجیم‌ترین ورزشکاران جهان.

مرهندسی تقارن و حجم

پشت: ایجاد عرض و ضخامت بی نظیر در بخش بالایی بدن.

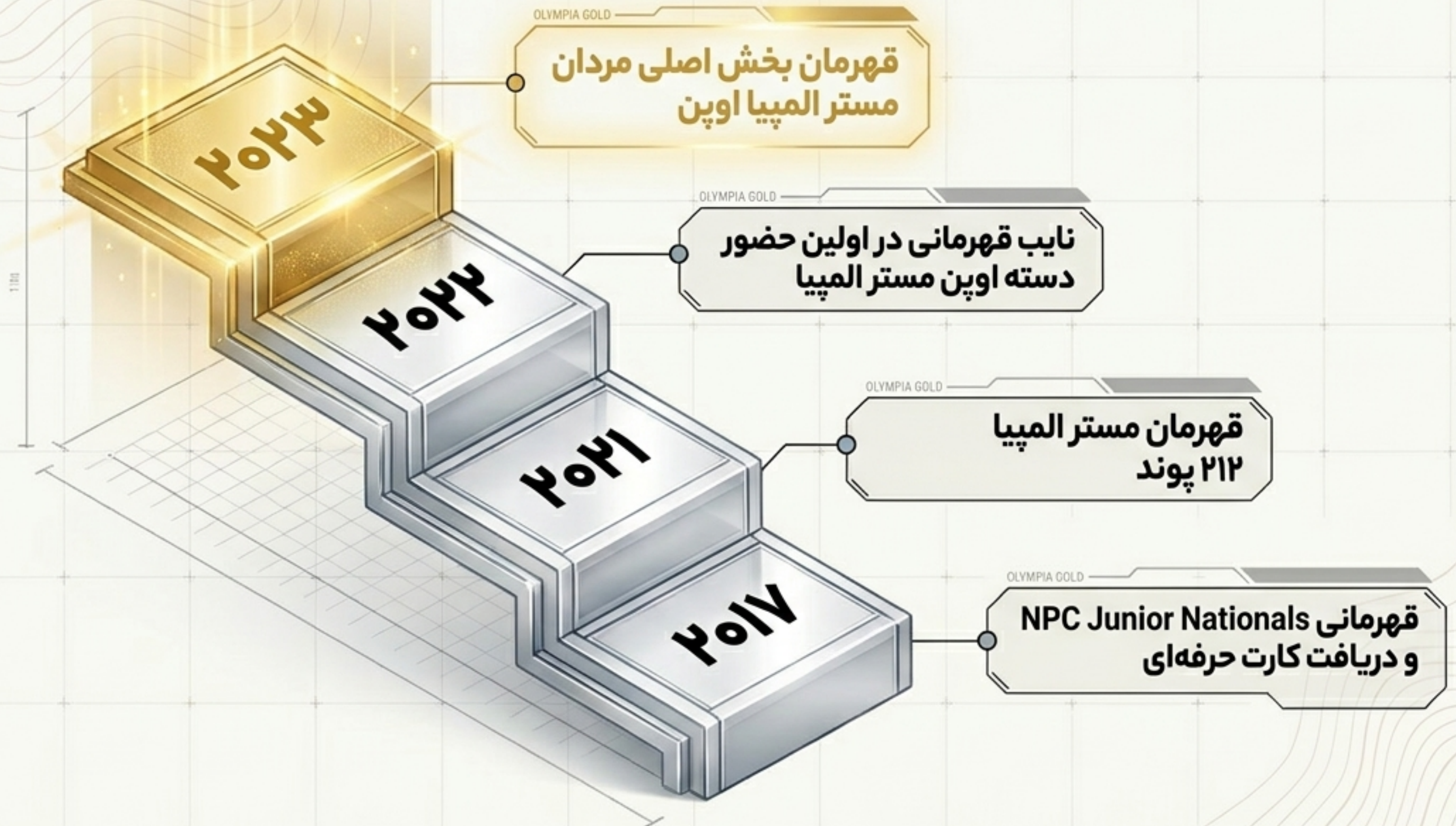


سینه: توسعه حجم و تقارن عضلات بالاته.

سرشانه: افزایش حجم برای ایجاد فرم متناسب و سه بعدی.

پاها: حفظ تعادل و تناسب دقیق بین حجم پایین تنه و بالاته.

مسیر رسیدن به طلای المپیا



موتور محرک: فلسفه تمرینی

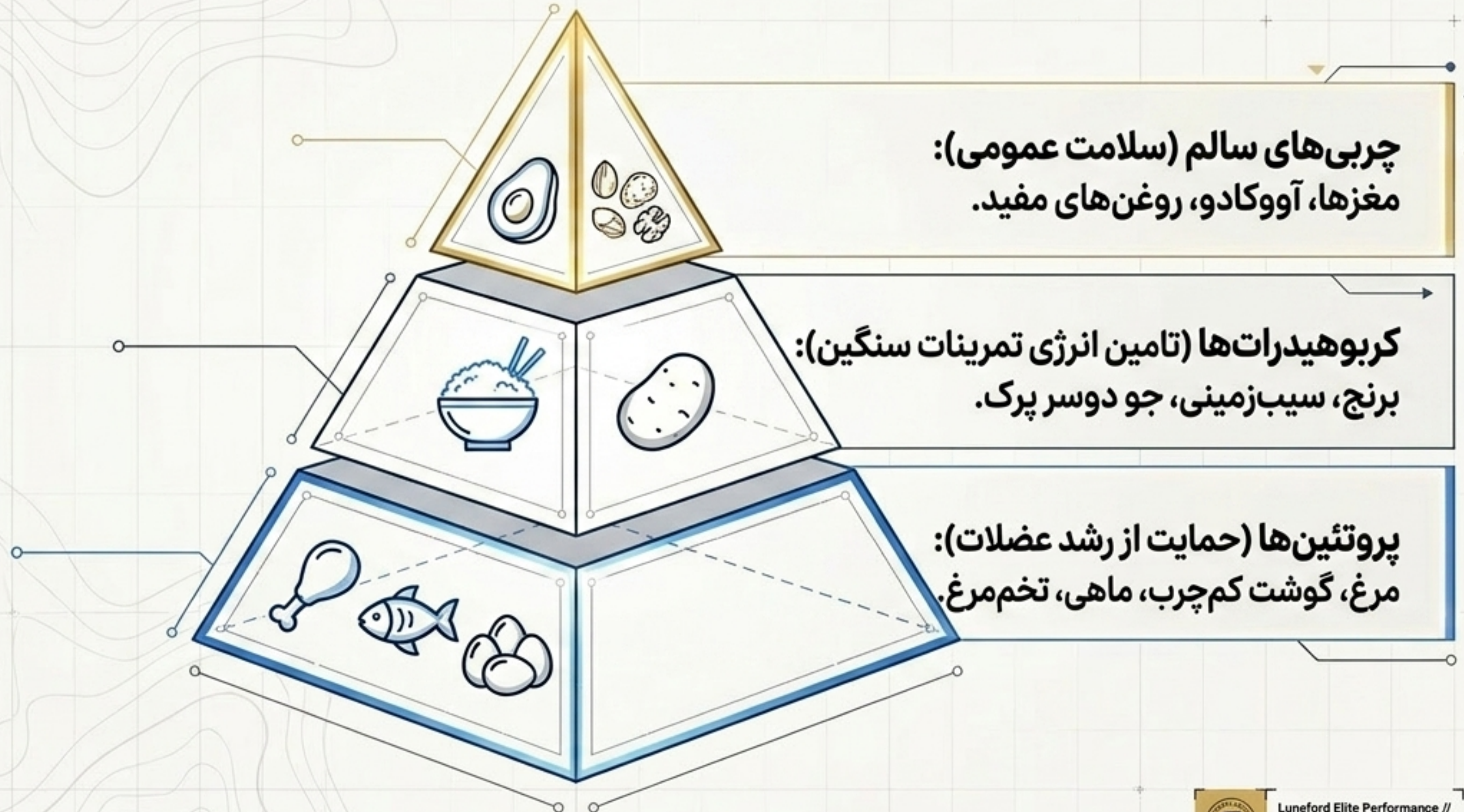


پروتکل تمرینی لانسفورد

روز هفته - گروه عضلانی	تمرینات ویژه
دوشنبه - سینه و پشت بازو	پرس سینه هالتر (۱۲-۱۰x۴)، پرس بالا سینه دمبل، پارالل، پشت بازو سیمکش.
سه‌شنبه - پشت و جلو بازو	بارفیکس (۱۵-۱۲x۴)، زیربغل هالتر خم، جلو بازو هالتر، جلو بازو دمبل.
چهارشنبه - استراحت	ریکاوری یا تمرین سبک.
پنج‌شنبه - پا	اسکات هالتر (۱۲-۱۰x۴)، پرس پا، پشت ران دستگاه، ساق پا ایستاده.
جمعه - سرشانه	پرس سرشانه هالتر (۱۲-۱۰x۴)، نشر جانب دمبل، سرشانه سیمکش، کول هالتر.



هرم سوخت‌رسانی عضلات

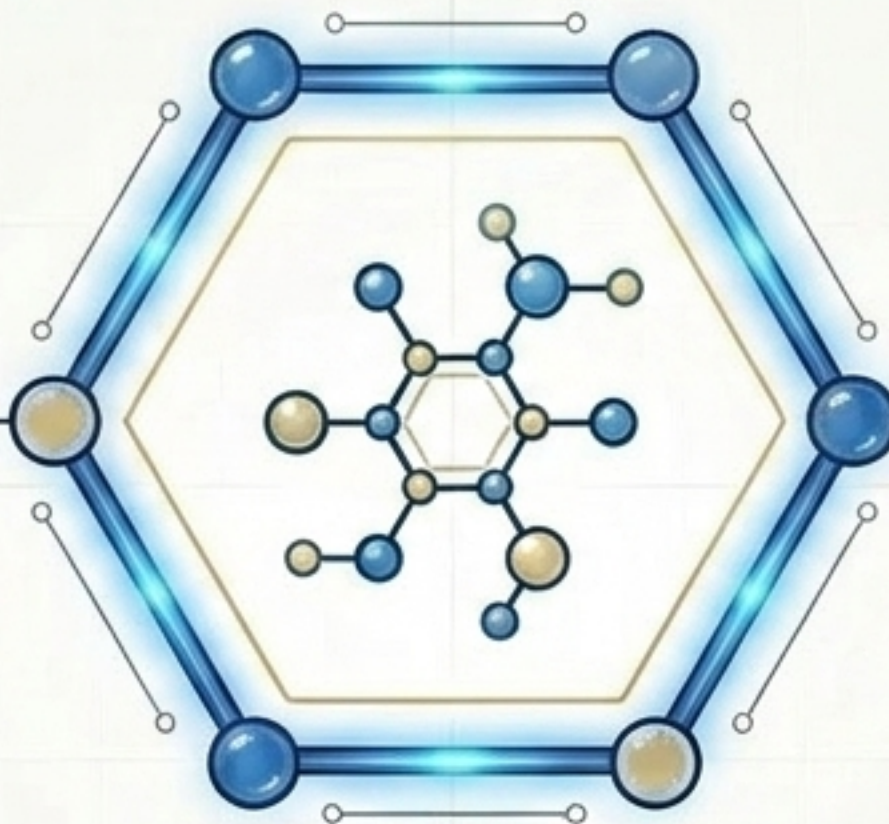


ابزارهای ریکاوری: مکمل‌های کلیدی



آمینو اسیدها

تامین اسیدهای آمینه ضروری و
تسریع روند ریکاوری بدن.



کراتین مونوهیدرات

حمایت از توان تمرینی و عملکرد
درست‌های سنگین.



پروتئین وی

جذب سریع برای کمک به
ریکاوری فوری عضلات.



Luneford Elite Performance //
Classified Protocol 2024 //
Sports Science Division

نبرد دو پادشاه: لانسفورد در برابر چوپان

Olympia Gold

چوپان

ساختار بدنی

قدرت بدنی چشمگیر و چگالی بی نظیر

سبک فیزیک

تأکید بر حجم فوق العاده و کات و جزئیات عمیق

لانسفورد

ساختار بدنی

قد ۱۶۸، تقارن و فرم کلاسیک تر

سبک فیزیک

تمرکز بر زیبایی شناسی و تناسب دقیق



Luneford Elite Performance //
Classified Protocol 2024 //
Sports Science Division

یک قهرمانی، دو دیدگاه: جنجال ۲۰۲۳



دیدگاه طرفداران لانسفورد:

شایسته قهرمانی به دلیل پیشرفت فیزیکی
خارق العاده، تناسب عضلانی و آمادگی
مسابقه‌ای بی‌نقص در دسته اوپن.

دیدگاه طرفداران چوپان:

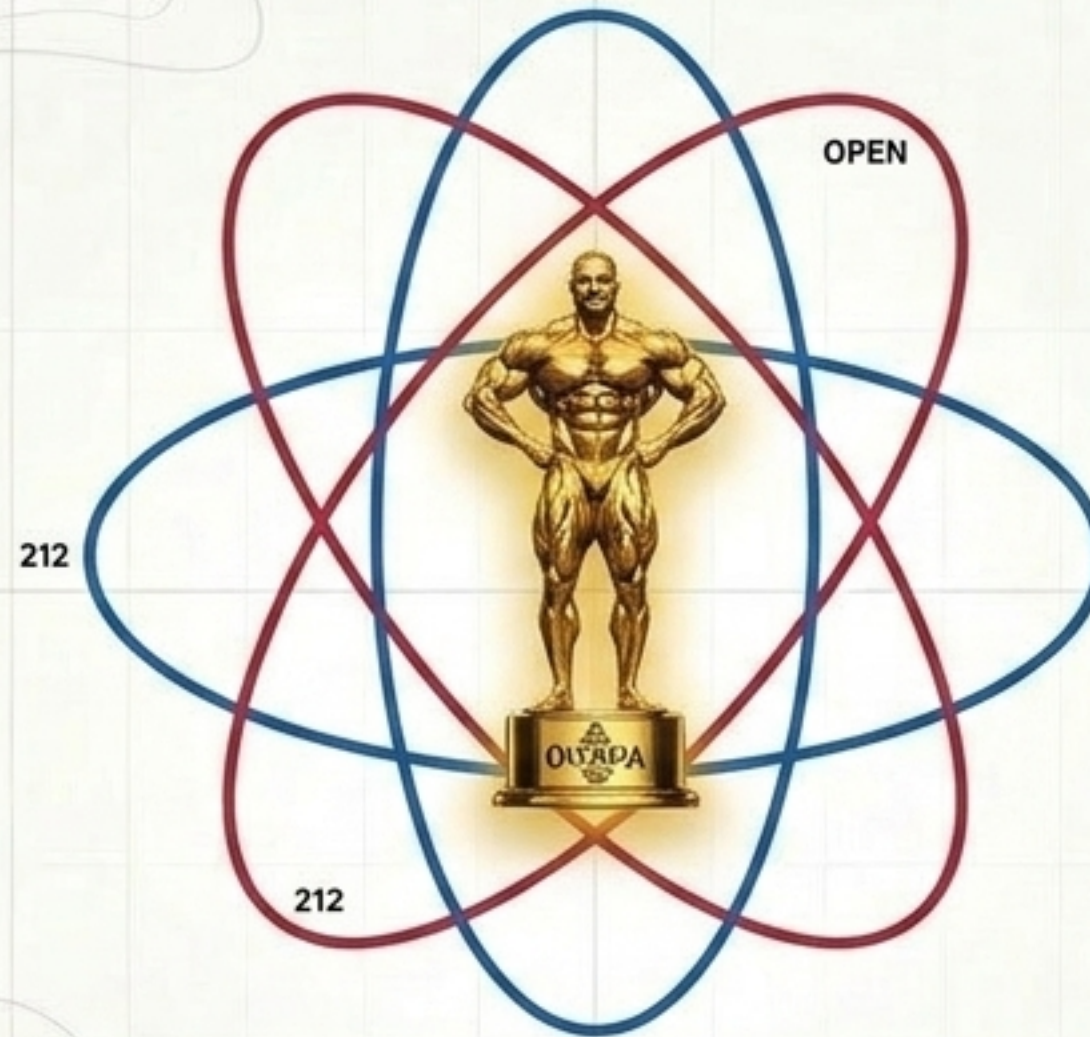
شایسته تکرار قهرمانی با توجه به ر عضلانی
برتر، کات عمیق‌تر و عملکرد مسلط روی صحنه.

این رقابت تبدیل به بحثی بنیادین درباره اولویت‌های داوری در بدنسازی مدرن شد.



Luneford Elite Performance //
Classified Protocol 2024 //
Sports Science Division

میراث لانسفورد: بازنویسی قوانین بدنسازی



درک لانسفورد تنها یک قهرمان نیست؛ او نماد تکامل در بدنسازی مدرن است. با ترکیب زیبایی‌شناسی دسته ۲۱۲ پوند و حجم بی‌رحمانه دسته اوپن، او استاندارد جدیدی خلق کرد و ثابت کرد که تقارن و سایز می‌توانند در بالاترین سطح همزیستی داشته باشند.

