

تسلط بر پشت بازو و پرسی

راهنمای جامع بیومکانیک،
تکنیک‌های اجرایی و انتخاب تجهیزات

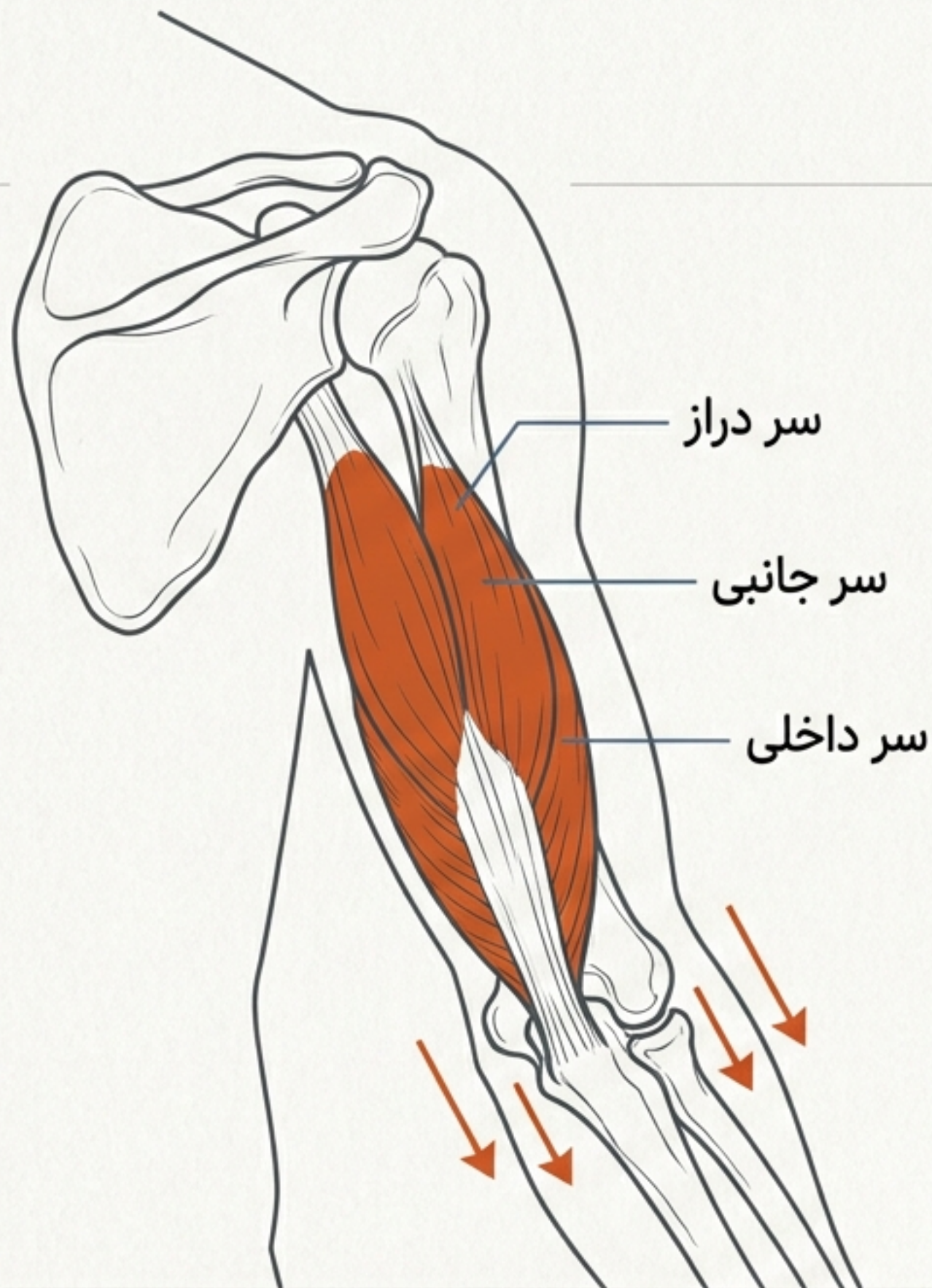
بر اساس تحقیقات علمی و تجربیات مربیان حرفه‌ای

هدف‌گیری دقیق: آناتومی و اهمیت حرکت

پشت بازو پرسی یک تمرین قدرتی کلیدی است که با استفاده از هالتر یا دمبل، عضلات سه‌سر بازو را هدف قرار می‌دهد.

هدف اصلی این حرکت:

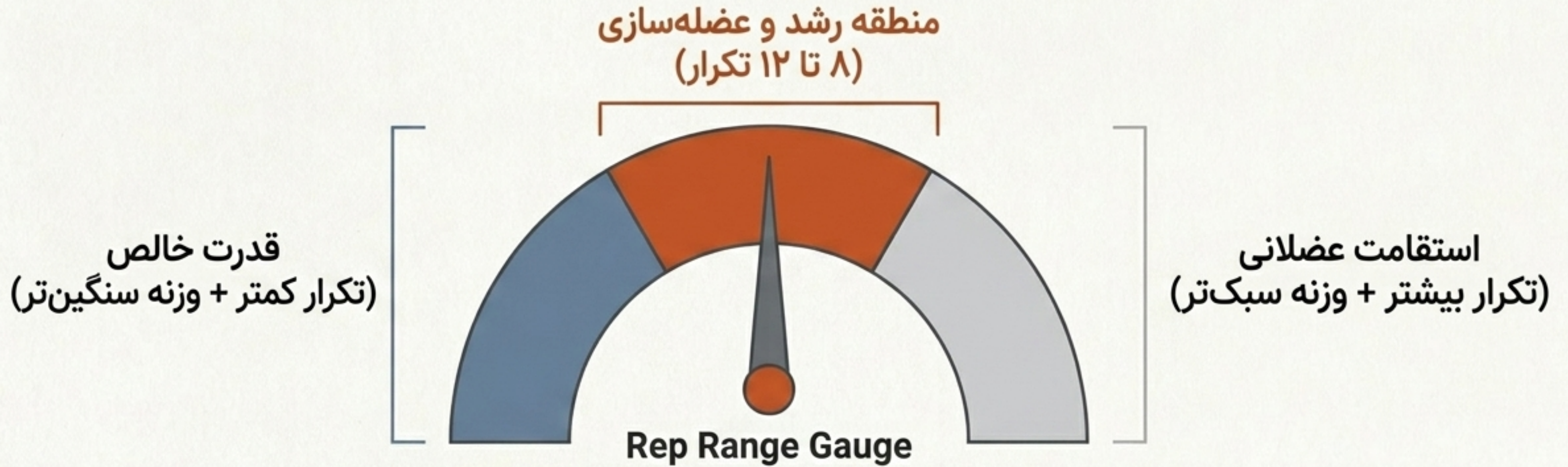
- تقویت خالص عضلات پشت بازو
- افزایش قدرت و استقامت بالاتنه
- بهبود ظاهر و حجم عضلانی بازو



Lab Report

مبنای علمی: بر اساس تحقیق دکتر جاشوا آدامز (دانشگاه تگزاس، آستین - ۲۰۱۸)، تمرینات با وزنه تاثیر مستقیم و اثبات‌شده‌ای بر رشد و توسعه عضلات پشت بازو دارند.

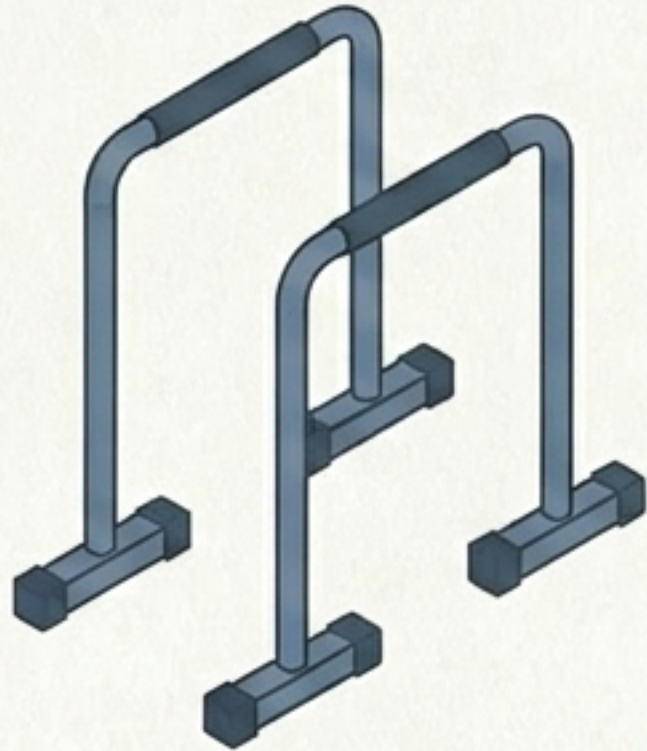
ریاضیات طلایی رشد: ست‌ها و تکرارها



تعداد ست استاندارد: ۳ تا ۴ ست.

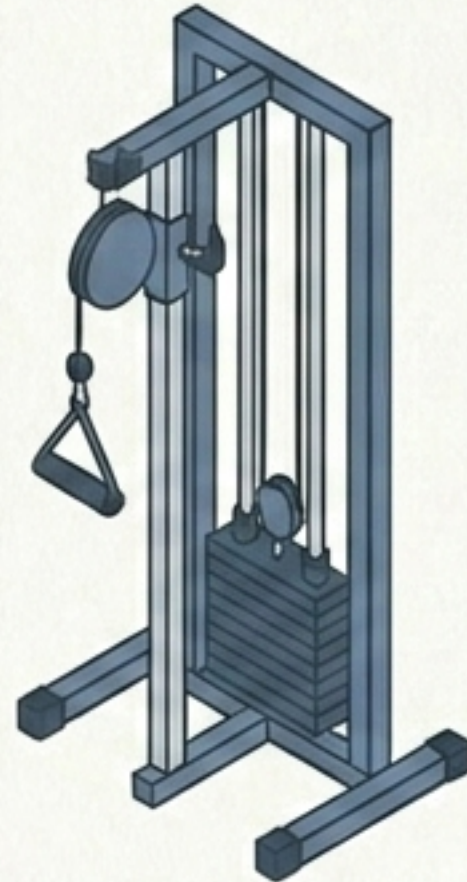
هر تکرار باید با کنترل کامل و تمرکز بر انقباض عضلات سه‌سر انجام شود. سرعت و بی‌دقتی، اثربخشی را از بین می‌برد.

زرادخانه پشت بازو: دسته‌بندی استراتژیک تجهیزات



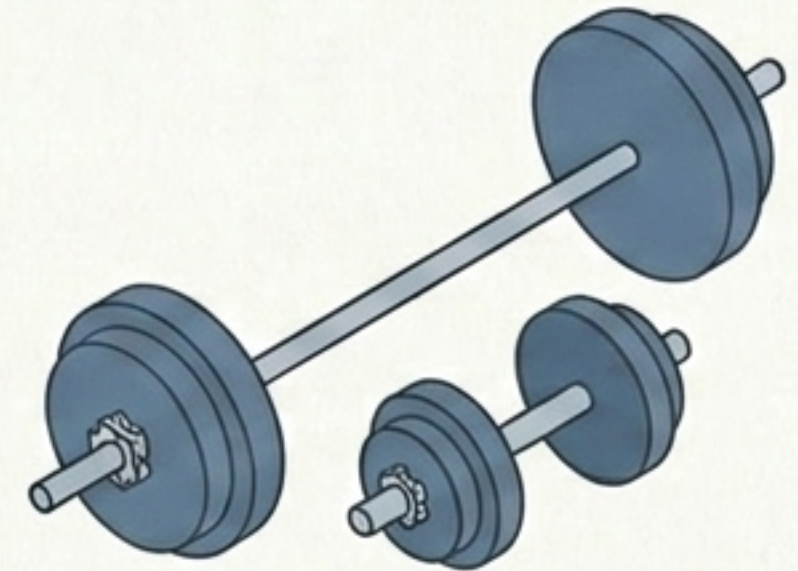
وزن بدن (Bodyweight)

دیپ. بیومکانیک خالص با استفاده از مقاومت طبیعی بدن.



ماشین‌های هدایت‌شده (Guided Machines)

سیم‌کش، دستگاه و اسمیت. تمرکز بر تنش مداوم، ایمنی و کنترل مسیر.



وزنه آزاد (Free Weights)

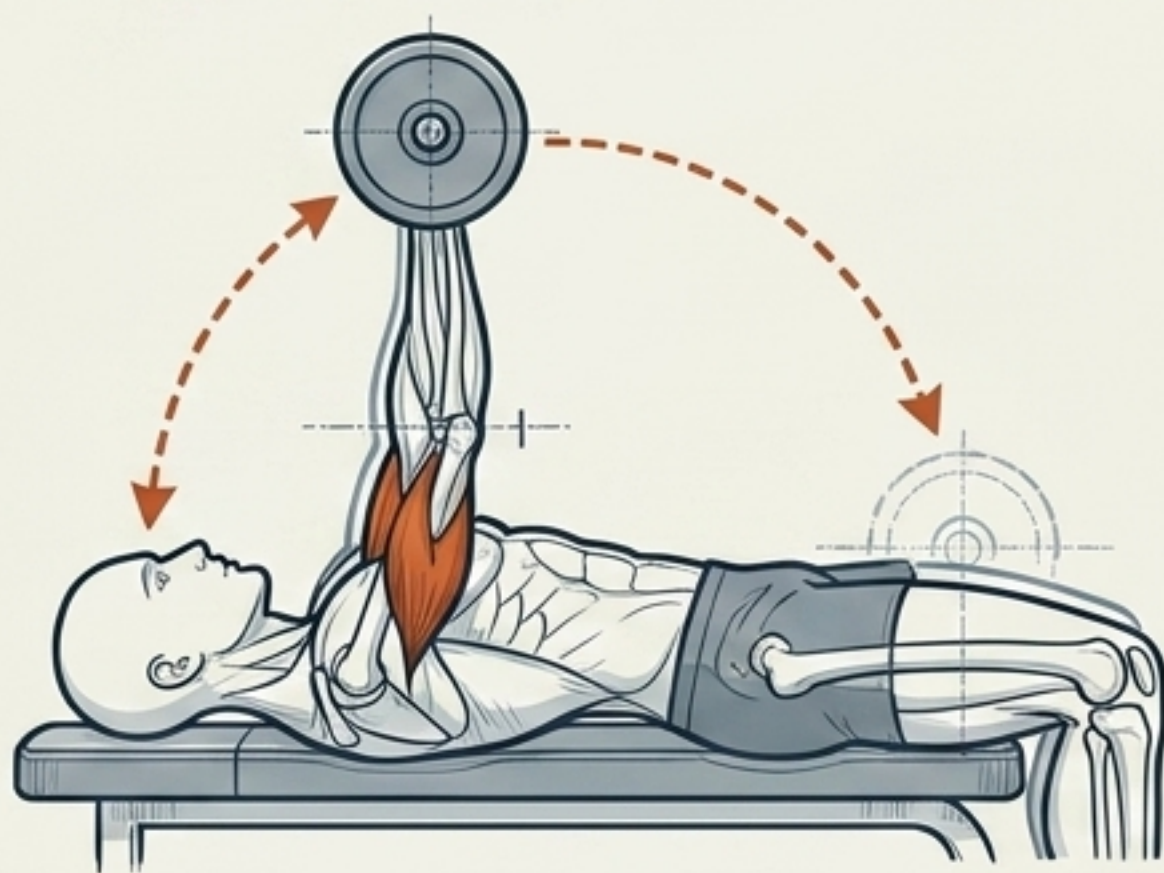
هالتر و دمبل. تمرکز بر قدرت خام و درگیری عضلات تثبیت‌کننده.

ستون اول: قدرت خام با هالتر



پشت بازو پرسى دست جمع (Close Grip Press)

فاصله دست‌ها کمتر از عرض شانه.
فشار حداکثری بر سه‌سر بازو و درگیری ثانویه سینه و شانه.
مناسب برای افزایش حجم کلی.



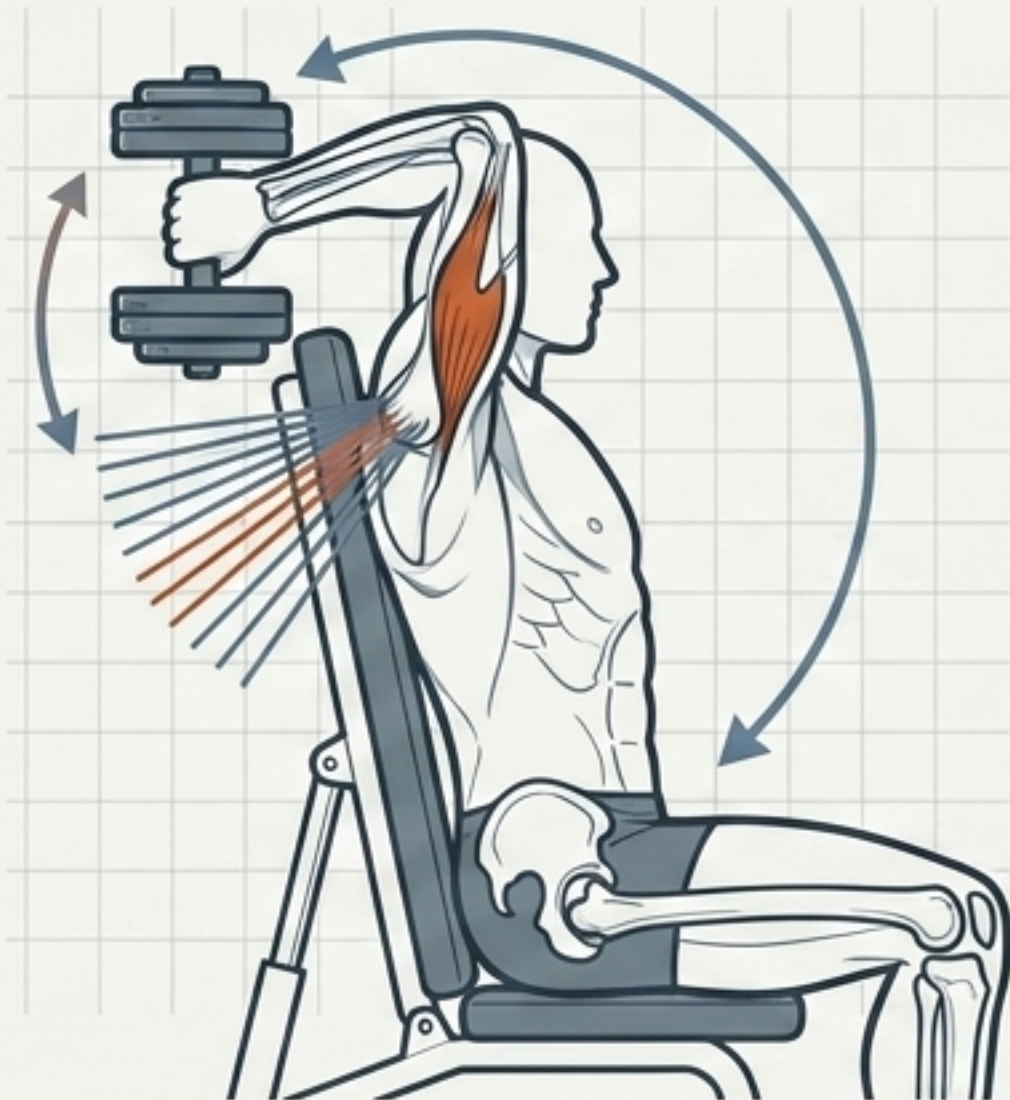
پشت بازو هالتر خوابیده (Lying Tricep Extension)

خوابیده بر روی نیمکت.
خم کردن آرنج‌ها و پایین آوردن هالتر به سمت پیشانی.
ایزوله‌سازی قدرتمند پشت بازو.

ستون اول: دقت و تقارن با دمبل

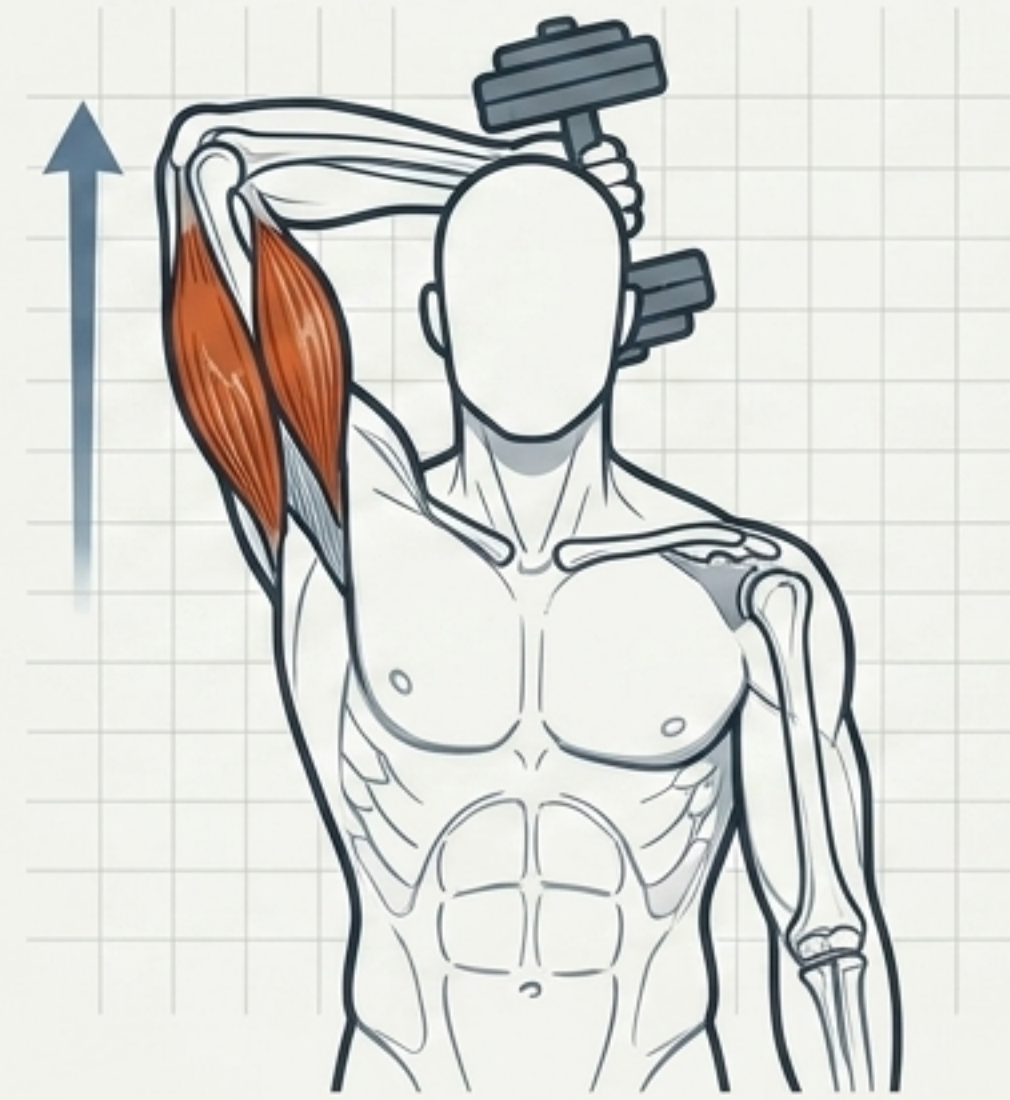
پشت بازو دمبل نشسته / پشت سر (Seated/Overhead Press)

گرفتن دمبل با دو دست در حالت عمودی پشت سر. پشتیبانی کامل کمر توسط نیمکت. کشش عمیق عضله در پایین‌ترین نقطه حرکت برای تحریک حداکثری رشد.



پشت بازو تک دست (Single Arm Extension)

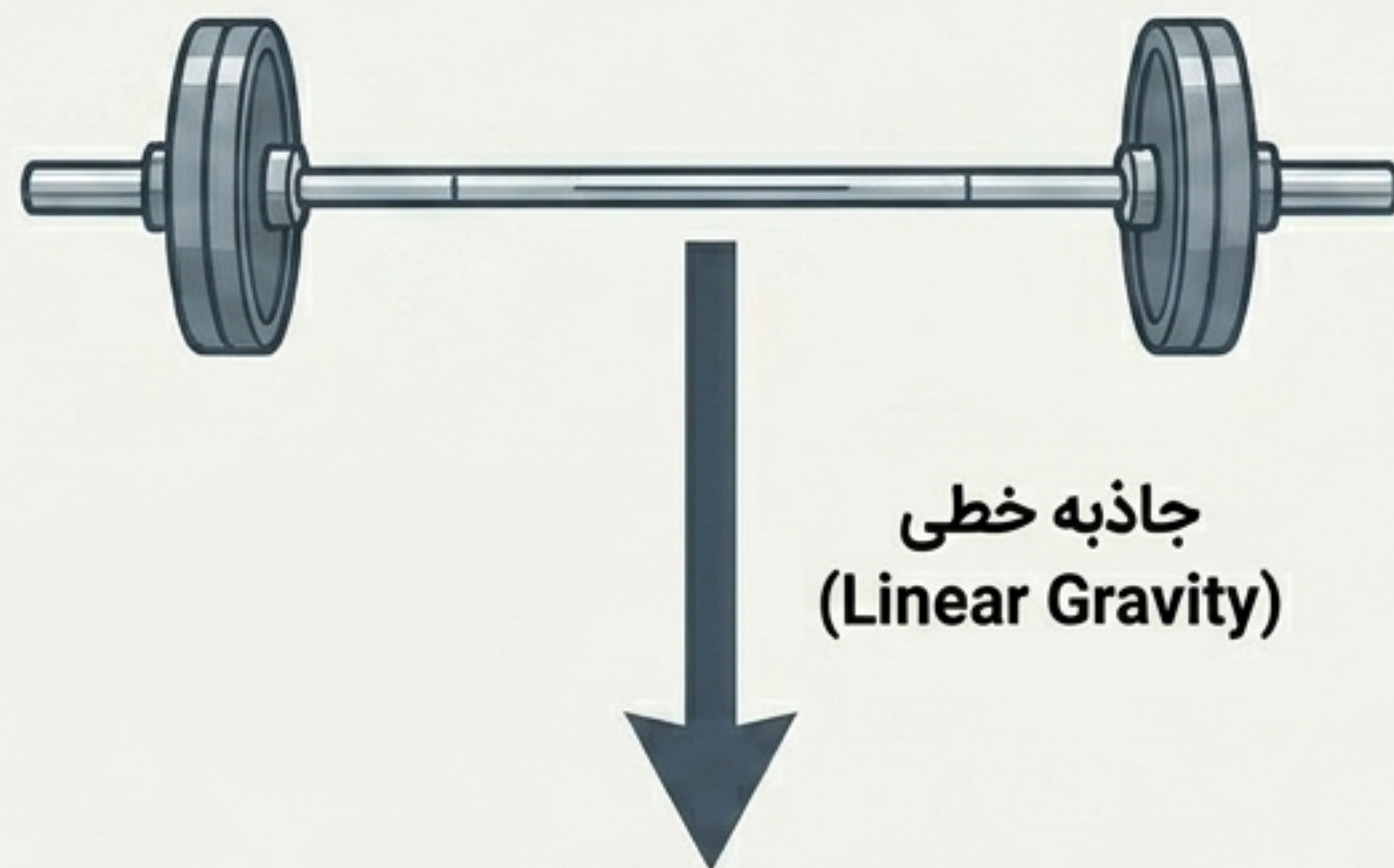
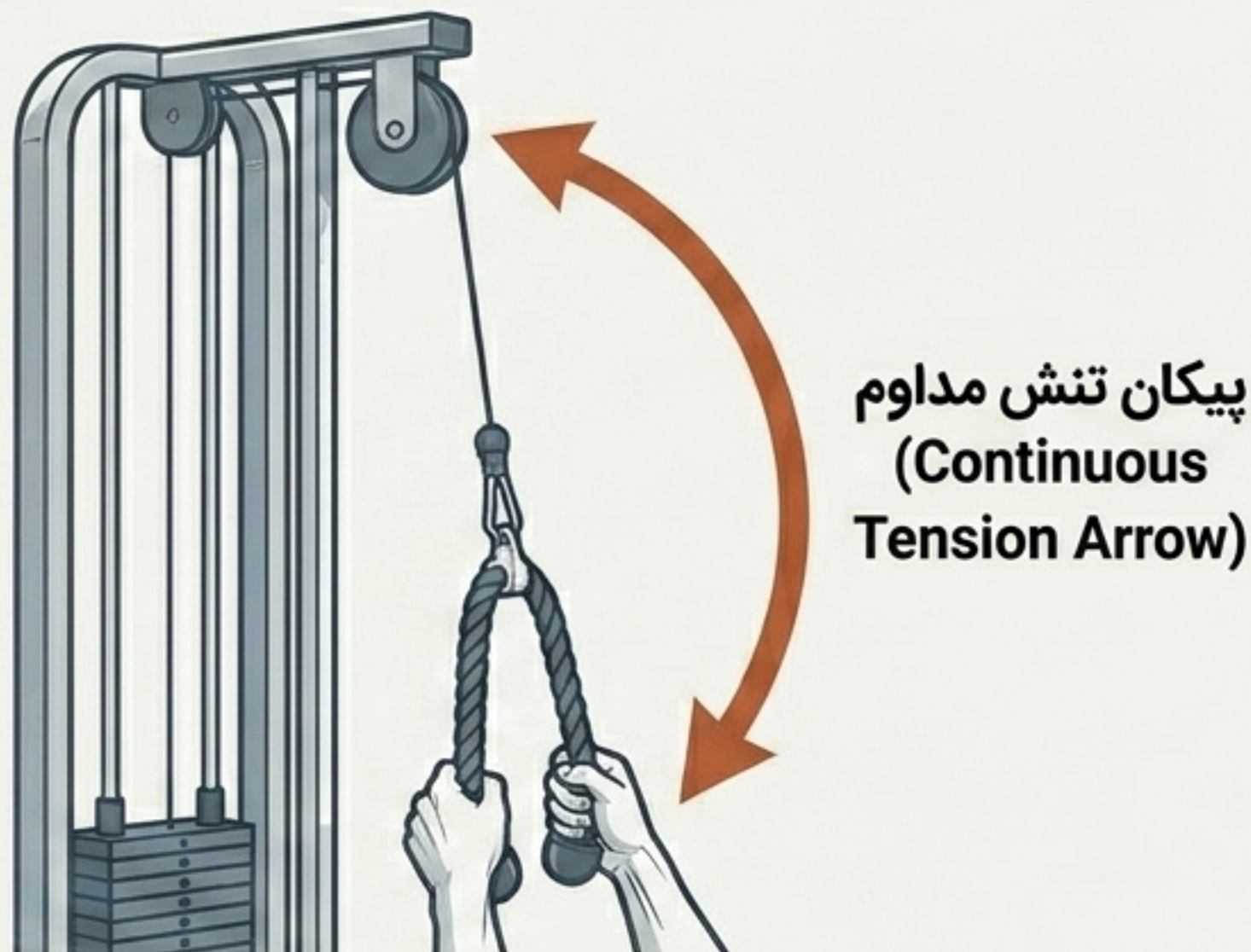
بالا بردن دمبل با یک دست و پایین آوردن آن به پشت سر. عالی برای رفع عدم تقارن عضلانی بین دست چپ و راست.



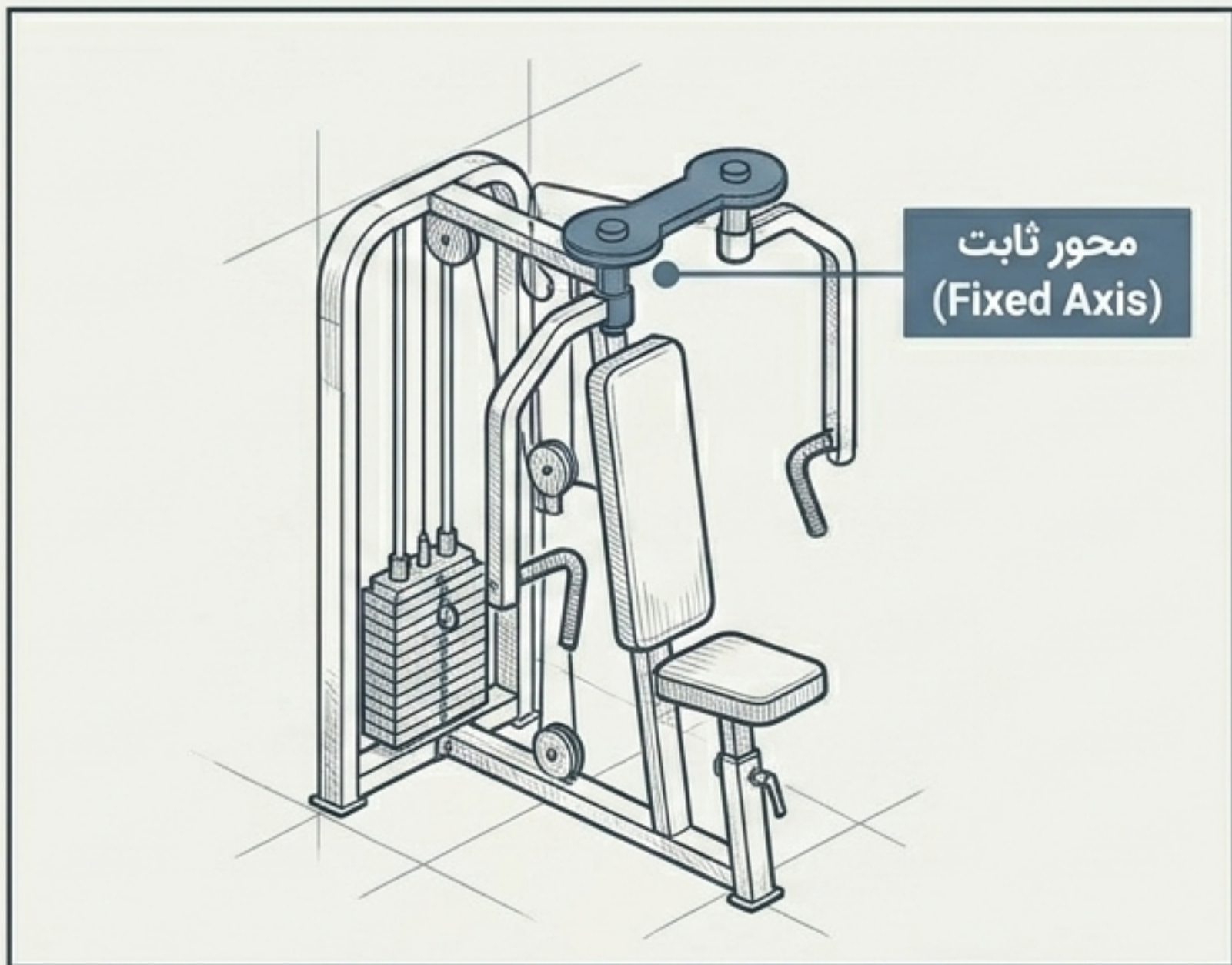
ستون دوم: تنش مداوم با سیم‌کش

پشت بازو سیم‌کش (Cable Pushdown): بر خلاف وزنه‌های آزاد که جاذبه خطی دارند، کابل در تمام دامنه حرکتی فشار ثابتی روی عضله وارد می‌کند.

تغییر زاویه و نوع دستگیره (طناب، میله صاف، V شکل) تنوع بی‌نظیری برای هدف قرار دادن بخش‌های مختلف سه‌سر بازو فراهم می‌کند.

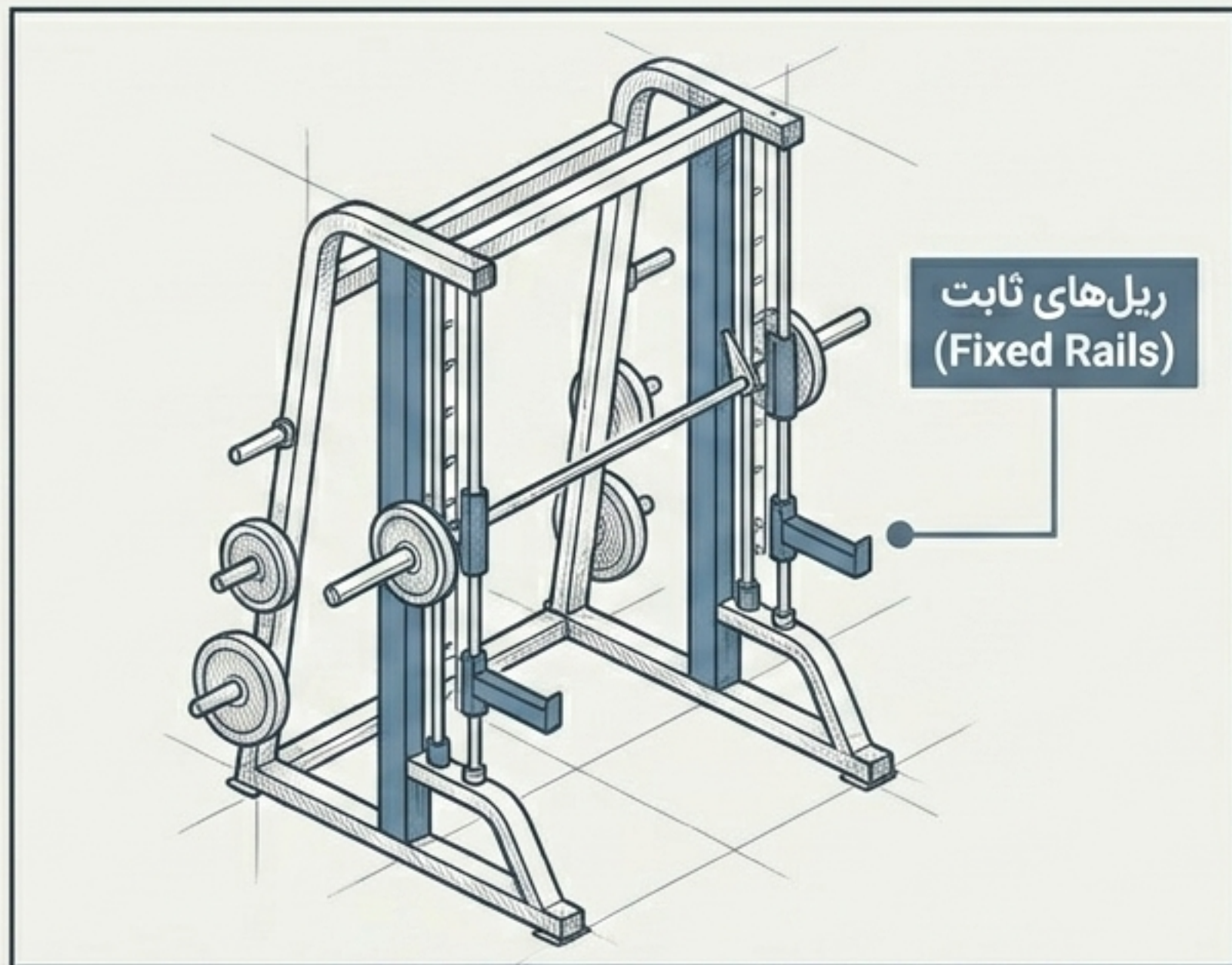


ستون دوم: کنترل مطلق و ایمنی



دستگاه پشت بازو (Dedicated Machine)

نشستن روی صندلی و فشار به پایین. ایده آل برای مبتدیان و تمرینات ایمن. نکته کلیدی: برای این دستگاه، ۳ تا ۴ ست با ۱۰ تا ۱۵ تکرار برای پمپاژ خون خون عالی است.



دستگاه اسمیت (Smith Machine)

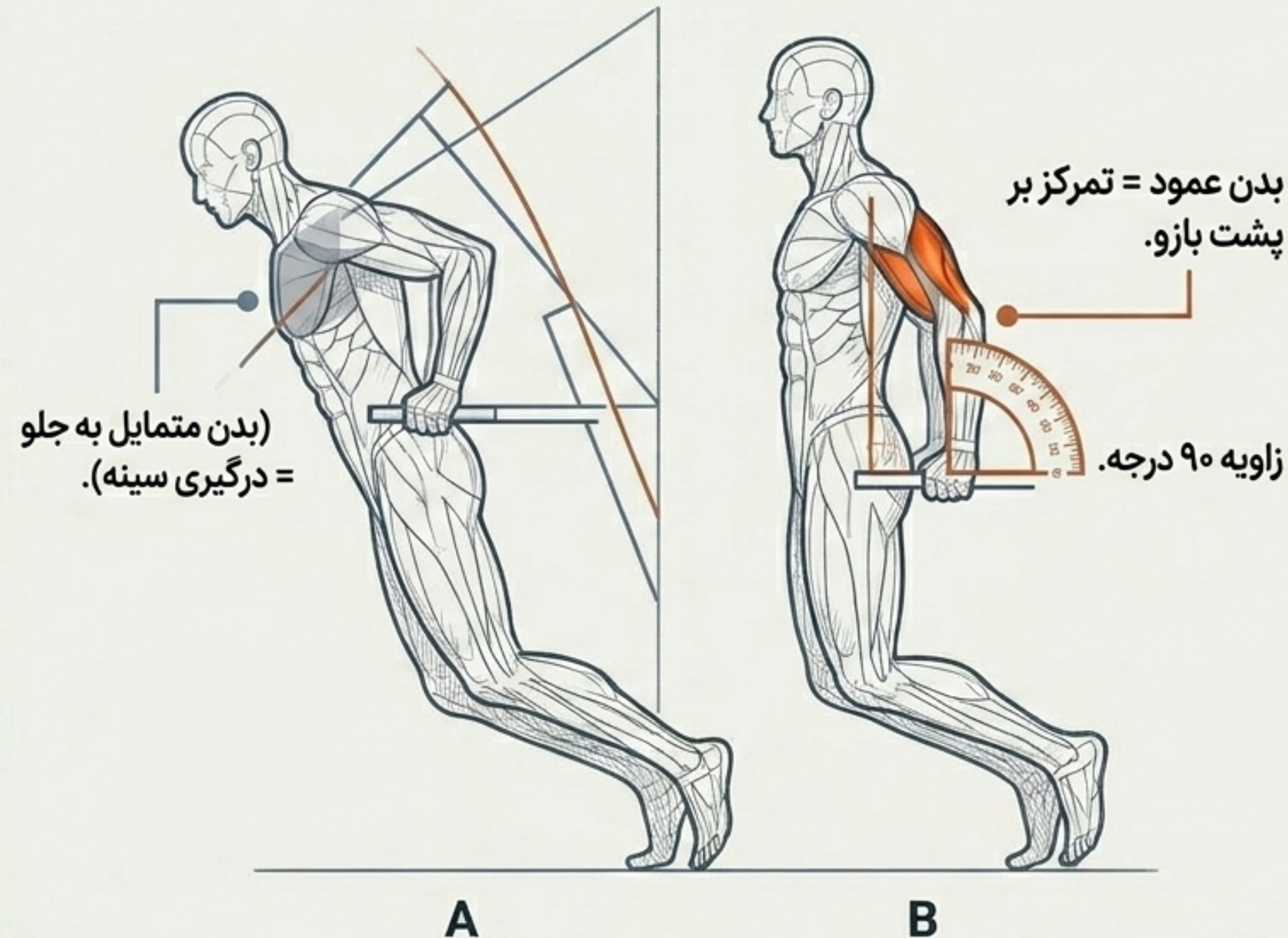
مشابه هالتر آزاد. اما با کنترل و ایمنی بسیار بالاتر. حفظ فرم صحیح به دلیل مسیر از پیش تعیین شده. کاهش خطر آسیب مفاصل.

ستون سوم: بیومکانیک خالص با وزن بدن (دپ)

پشت بازو دپ (Dips) نیازمند تجهیزات پیچیده نیست. با پایین آوردن بدن تا زاویه ۹۰ درجه آرنج و سپس فشار به بالا، عضلات سه سر، شانه و سینه درگیر می‌شوند.

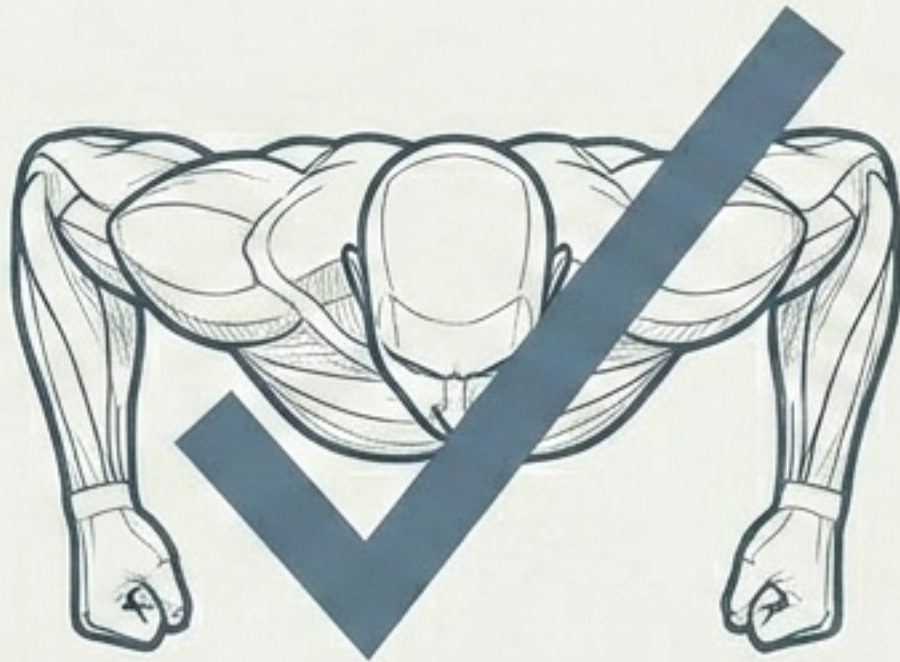
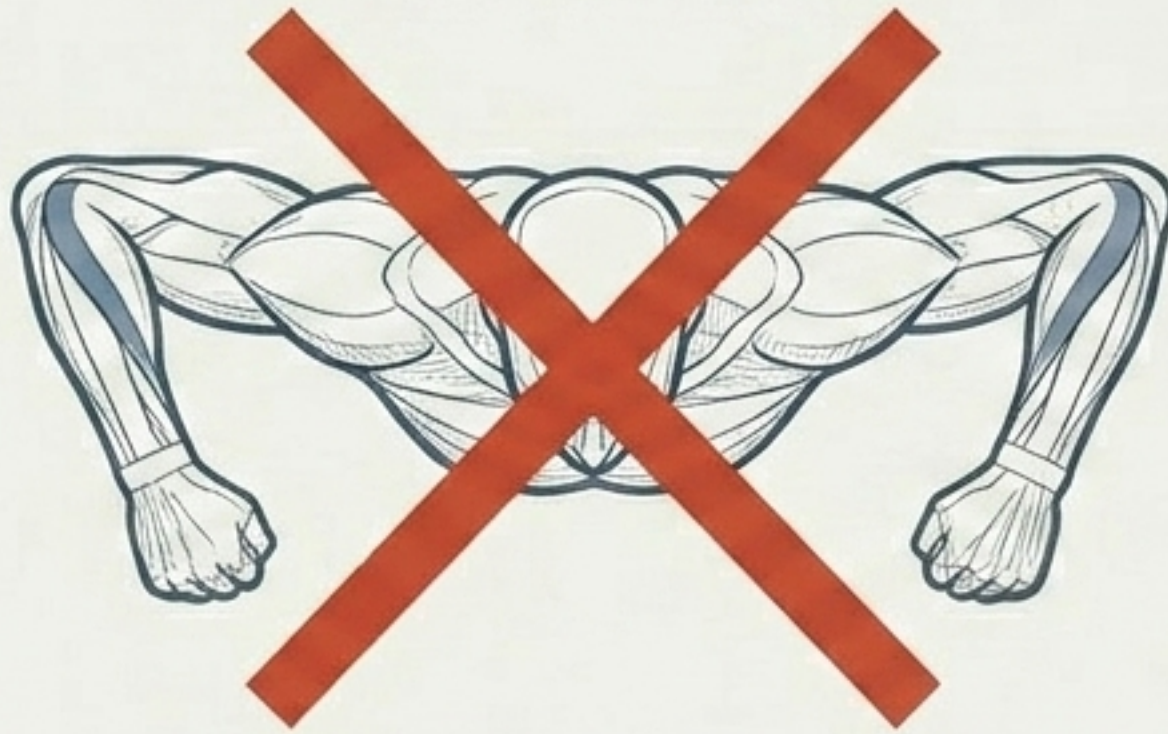
نکته حرفه‌ای: آرنج‌ها را به سمت عقب نگه دارید تا فشار به طور مستقیم و متمرکز روی پشت بازو وارد شود.

Angles of Attack



چکلیست ایمنی و فرم اجرای صحیح

Elbow Hinge








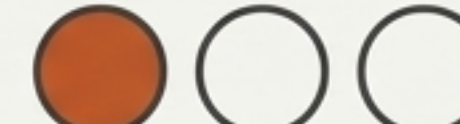

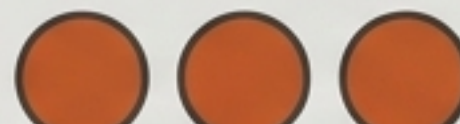
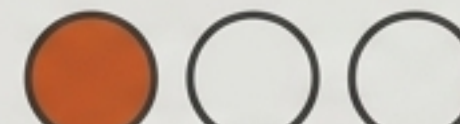


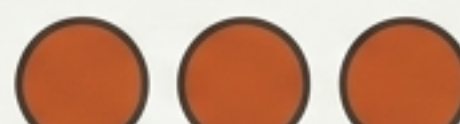



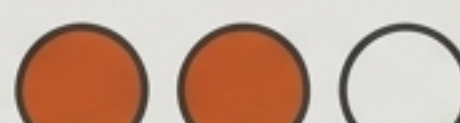
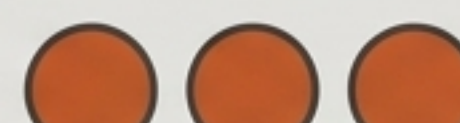
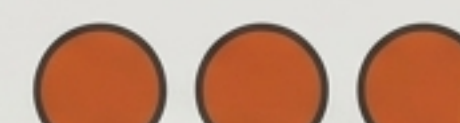


۱. قفل کردن آرنج‌ها: آرنج‌ها باید ثابت و کاملاً نزدیک به بدن باقی بمانند. حرکت قفا فقط باید از مفصل آرنج انجام شود، نه شانه.

۲. کنترل مسیر حرکت: پایین آوردن وزنه باید به آرامی و با کنترل کامل انجام شود. ضربه زدن خطر آسیب‌دیدگی مفاصل را به شدت افزایش می‌دهد.

۳. تمرکز بر انقباض: در بالاترین نقطه حرکت، عضله پشت بازو را کاملاً منقبض کنید.

ماتریس انتخاب: ابزار مناسب برای هدف شما

وزنه سنگین	ایزوله سازی خالص	ایمنی مفاصل	مناسب مبتدیان	
				دست جمع (Close Grip)
				دپ (Dips)
				خوابیده/جمجمه شکن (Skullcrusher)
				سیم کش (Cable)
				دستگاه اسمیت (Smith)

سوخت‌رسانی به آهن: بازیابی و رشد با پارسی پودر

تمرینات پرسی عضلات را تخریب می‌کنند؛ رشد واقعی در فاز ریکاوری و با دریافت پروتئین باکیفیت اتفاق می‌افتد.



چرا پارسی پودر؟ پلتفرم تخصصی محصولات پگاه



ارسال سراسری

تحويل اکسپرس و ارسال منعطف به تمامی نقاط ایران (پست پیشتاز و تیپاکس) همراه با ضمانت بازگشت وجه.



خرید امن و راحت

امکان پرداخت درب منزل (COD) از طریق تیپاکس برای آرامش خیال شما.



اصالت تضمینی

نماینده رسمی اولترا پاور پگاه. تضمین اصالت کالا به شراعه آنالیز معتبر آزمایشگاهی.



بهنام قاسمی (Behnam Ghasemi)

- ◆ ملی‌پوش بیسبال ایران (دو دوره جوان‌ترین عضو تیم ملی).
- ◆ برنده دستکش طلایی و دو دوره ارزشمندترین بازیکن (MVP) لیگ بیسبال.
- ◆ مربی رسمی بدنسازی و مشاور تخصصی مکمل با ۵ سال سابقه حرفه‌ای.
- ◆ نویسنده بیش از ۴۵۰ محتوای تخصصی بدنسازی و برنده ۲ مدال طلای کشوری تکواندو.

نقشه راه نهایی: از تئوری تا اجرا

۳

مهندسی ریکاوری

تخریب در باشگاه، ساختن در آشپزخانه. از مکمل‌های معتبر از مکمل‌های معتبر و تست‌شده (مانند وی‌پگاه) برای بازسازی بافت استفاده کنید.

۲

انضباط بیومکانیکی

آرنج‌ها را قفل و نزدیک بدن نگه دارید. کنترل وزنه از جابه‌جایی آن مهم‌تر است.

۱

انتخاب هوشمندانه ابزار

برای حجم و قدرت از هالتر (دست جمع)، برای پمپاژ و ایمنی از دستگاہ (۱۰-۱۵ تکرار)، و برای تنش مداوم از سیم‌کش استفاده کنید.

این راهنما را ذخیره کنید و در تمرین بعدی پشت بازو، هوشمندانه‌تر وزنه بزنید.
(بازدید از Parsipowder.com برای تجهیزات ریکاوری).