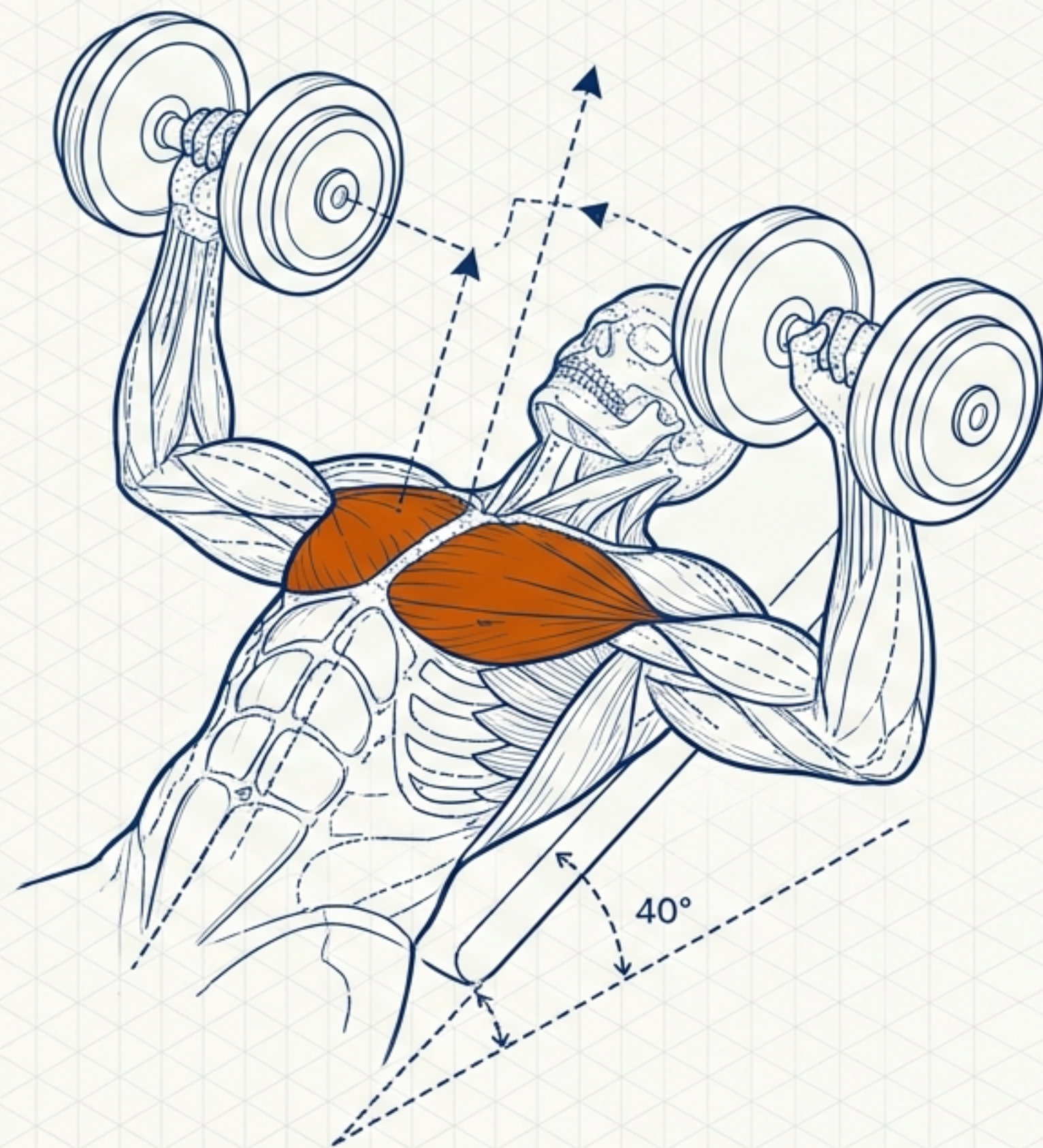


مسترکلاس: پرس بالا سینه دمبل

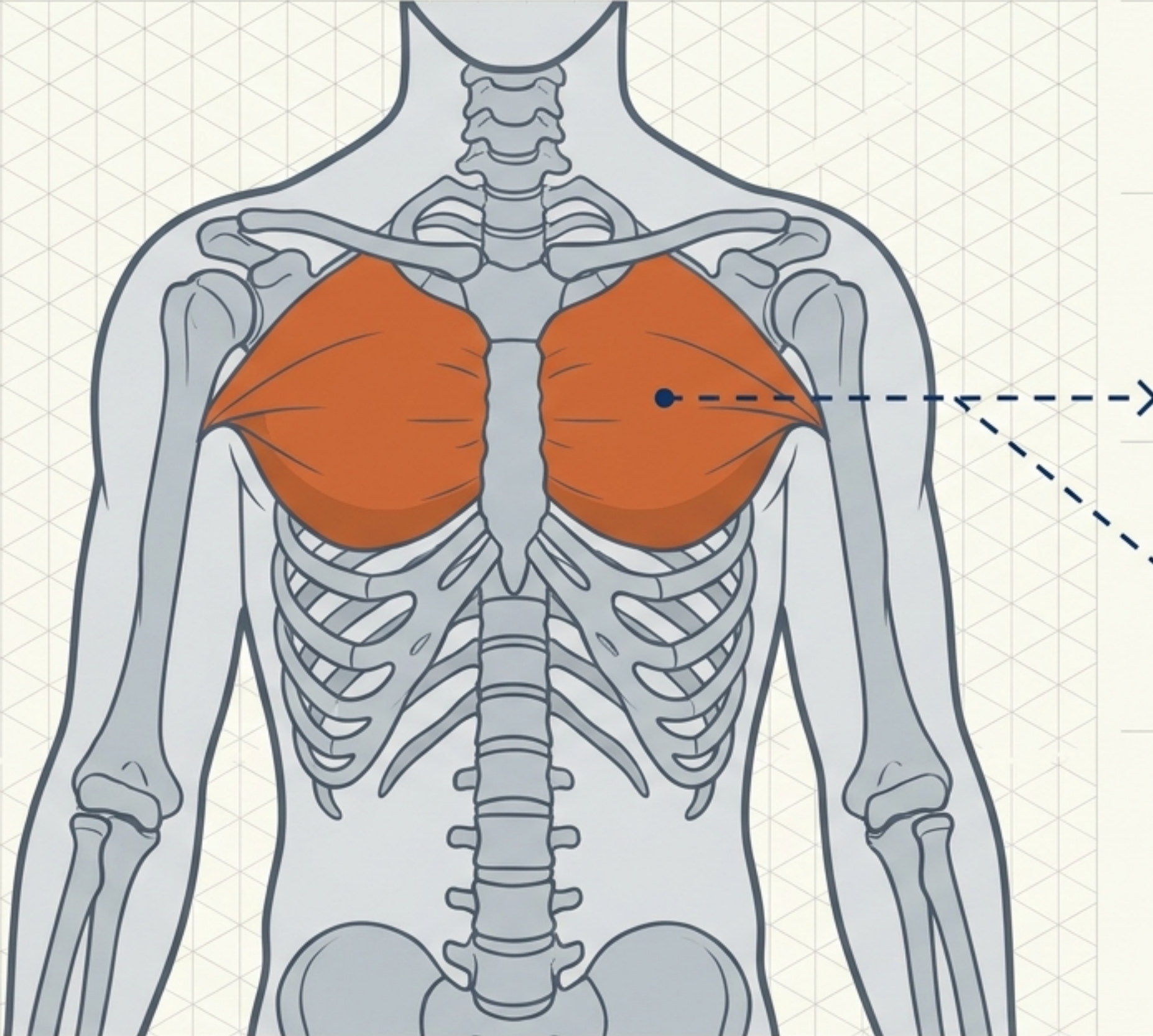
نقشه راه بیومکانیکی برای تسلط بر
حرکت و حداکثر رشد عضلانی

[اصول ACE Fitness] - کنترل دامنه حرکت و وضعیت صحیح بدن



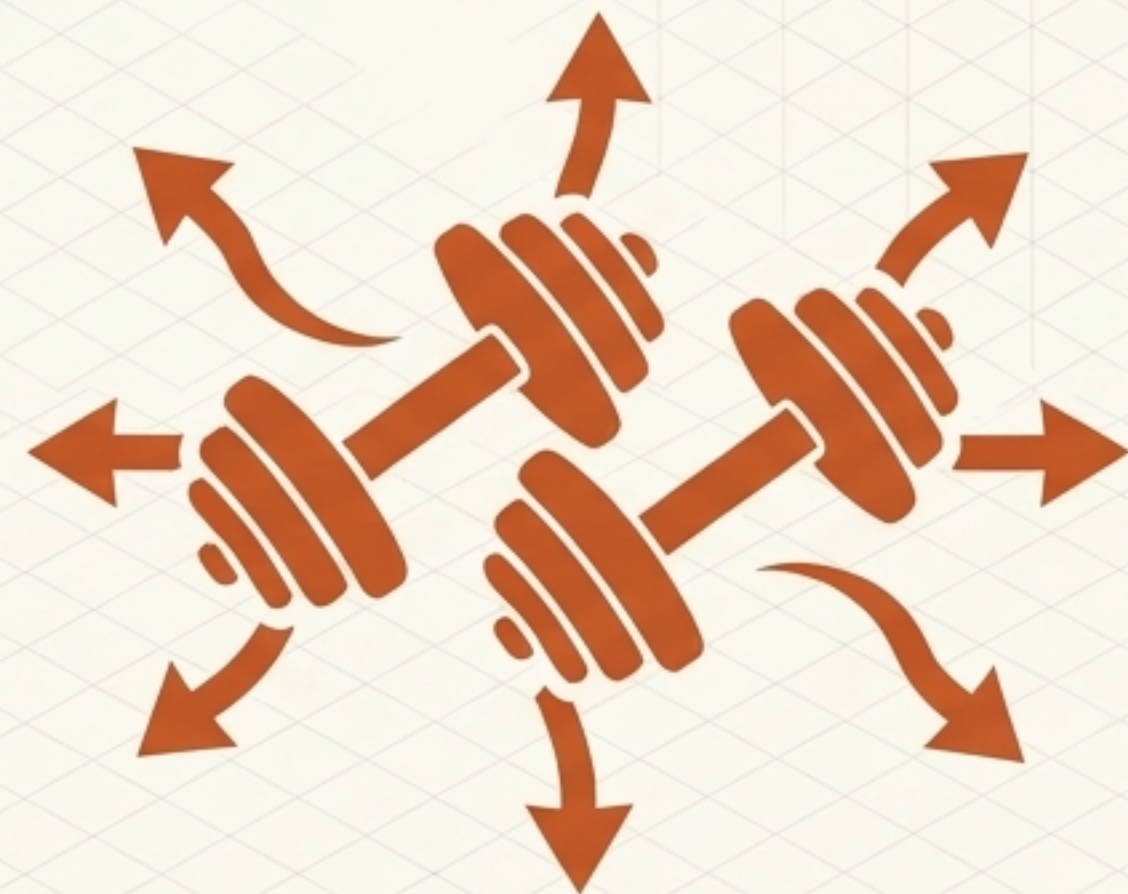
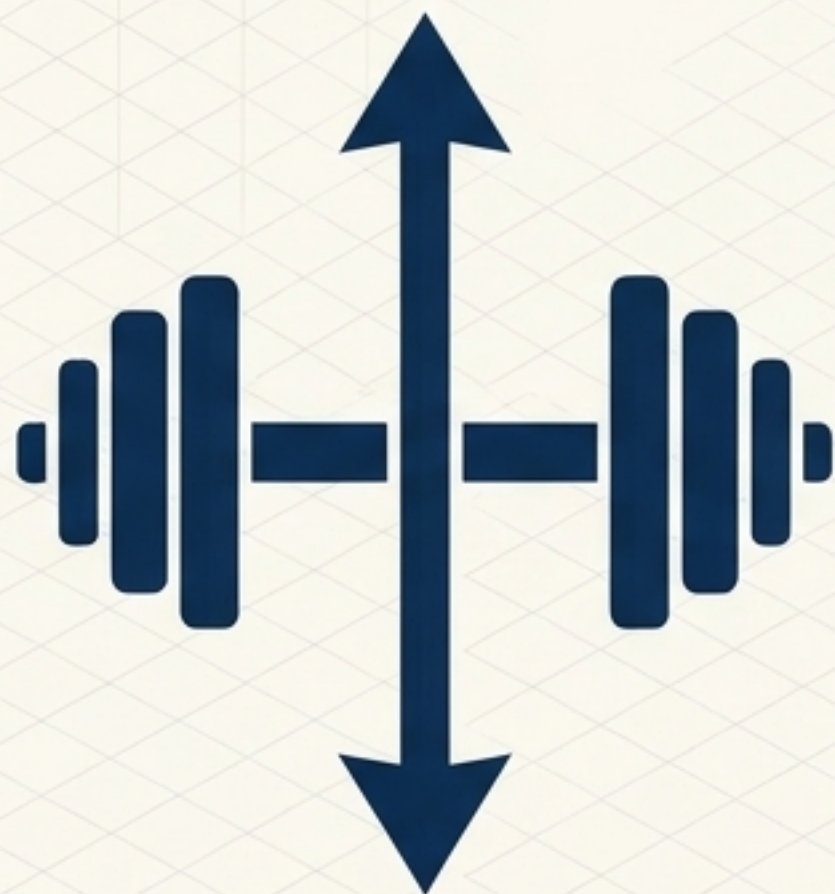
هدف‌گیری دقیق عضلات

بالا سینه دمبل یکی از موثرترین حرکات برای توسعه بخش بالایی سینه است.



- **استاندارد ACE Fitness:** اثربخشی این حرکت به سه عامل بستگی دارد:
 ۱. کنترل دقیق دامنه حرکت
 ۲. حفظ وضعیت صحیح بدن
 ۳. انتخاب وزنه مناسب (جلوگیری از حرکات اضافی)

مزیت بیومکانیکی دمبل‌ها



عضله‌سازی و قدرت

افزایش حجم و بهبود توان
در اجرای حرکات پرس.

تعادل عضلانی

فعالیت مستقل هر دست؛
تضمین رشد متقارن.

توسعه و فرم‌دهی

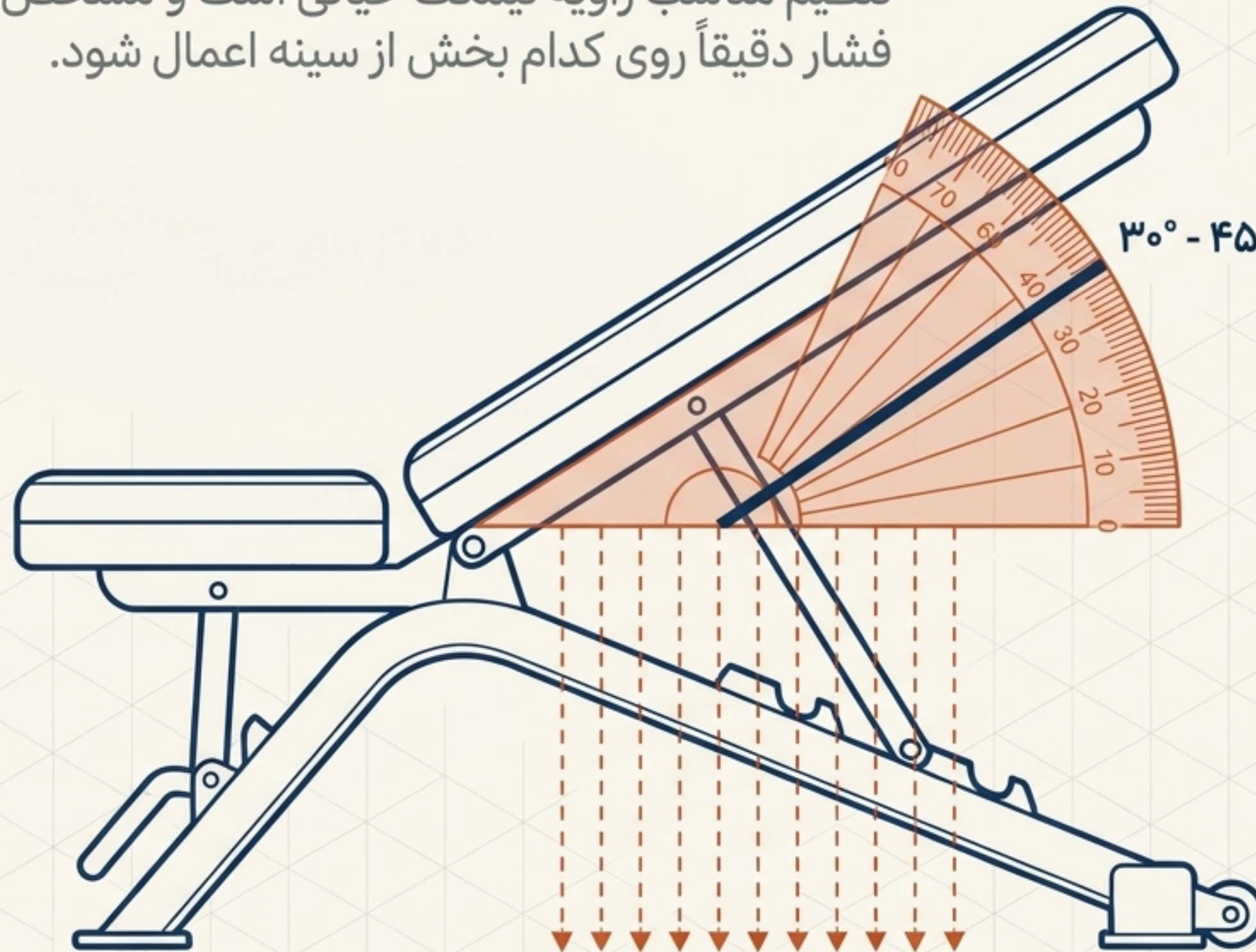
ایجاد ظاهر بهتر و متناسب‌تر
در بخش فوقانی.

کنترل حرکتی

افزایش تمرکز عصبی-عضلانی
در فضای سه‌بعدی.

هندسه حرکت: زاویه شیب نیمکت

تنظیم مناسب زاویه نیمکت حیاتی است و مشخص می‌کند فشار دقیقاً روی کدام بخش از سینه اعمال شود.

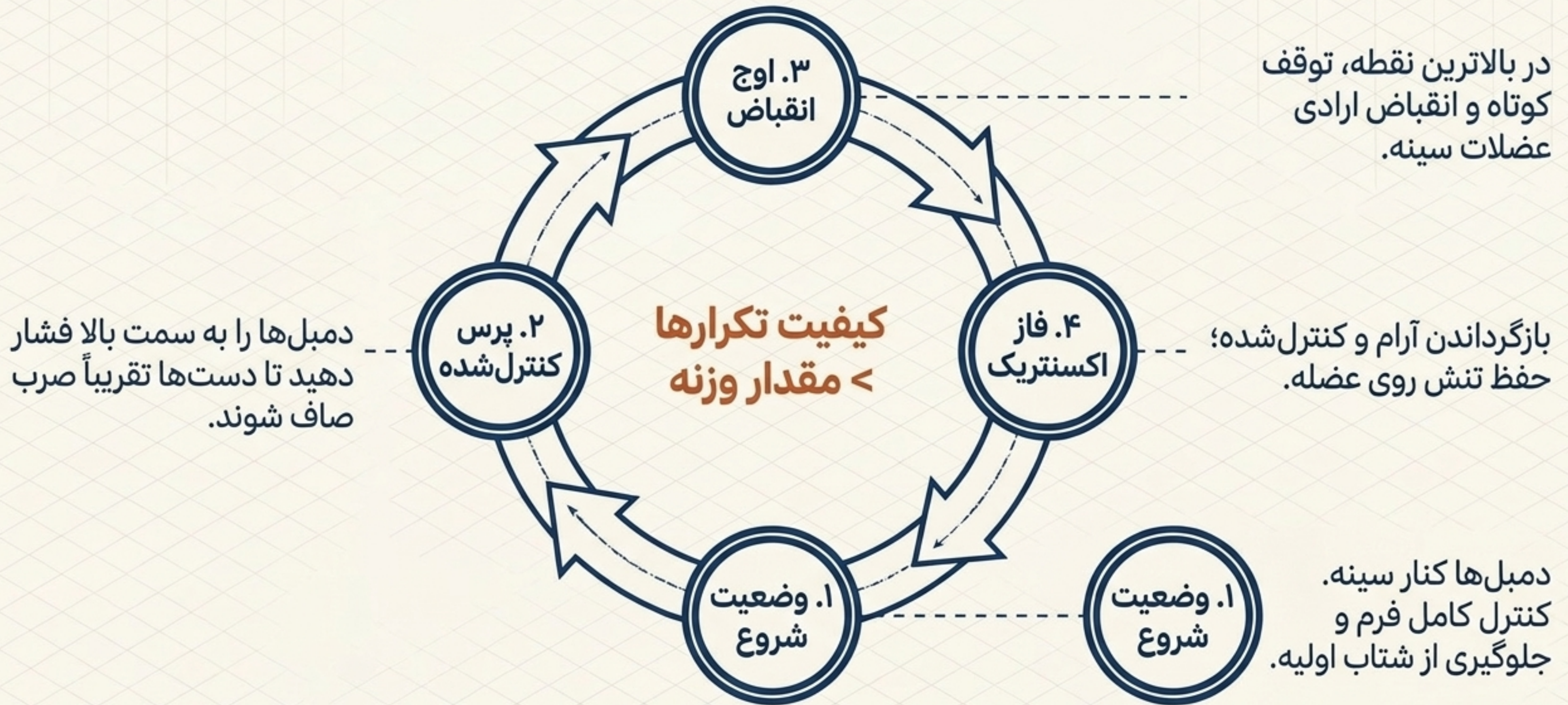


زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه: نقطه بهینه برای درگیری کامل بالاسینه بدون فشار مخرب.

زاویه بالاتر از ۴۵ درجه: انتقال فشار از سینه به عضلات دلتوئید (سرشانه).

وضعیت بدن: کمر و پاها ثابت، فرم بدن حفظ شده و بدون قوس بیش از حد.

چرخه یک تکرار بی نقص



عیب‌یابی: اشتباهات رایج و اصلاحات

 اجرای آرام و تمرکز روی تنش عضلانی.	  اجرای سریع و شتاب‌زده
 کاهش وزنه برای حفظ فرم و کنترل مسیر حرکت.	  وزنه بیش از حد سنگین
 تنظیم زاویه دست‌ها و نیمکت برای تمرکز روی سینه.	  فشار روی مفصل شانه
 حرکت کامل از پایین ترین نقطه کشش تا انقباض کامل.	  دامنه حرکتی ناقص

ماتریس متغیرها: انتخاب ابزار مناسب

نوع حرکت	نوع گرفتن	مکانیک حرکت	هدف اصلی
پرس استاندارد		ایجاد بیشترین دامنه حرکتی کلی	پایه اصلی عضله سازی بالاسینه.
دست جمع (Close-Grip)		دمبل ها نزدیک به هم	افزایش تمرکز بی نظیر روی انقباض بخش داخلی سینه.
چکشی (Hammer)		کف دست ها روبه روی هم	کاهش چشمگیر فشار روی مفاصل شانه و کنترل بهتر.
چرخشی (Rotating)		چرخش دمبل در طول مسیر	ترکیب کشش عمیق با اوج انقباض در بالاترین نقطه.

مکانیک حرکت: پرس در برابر قفسه (فلای)

پرس بالا سینه (The Press)



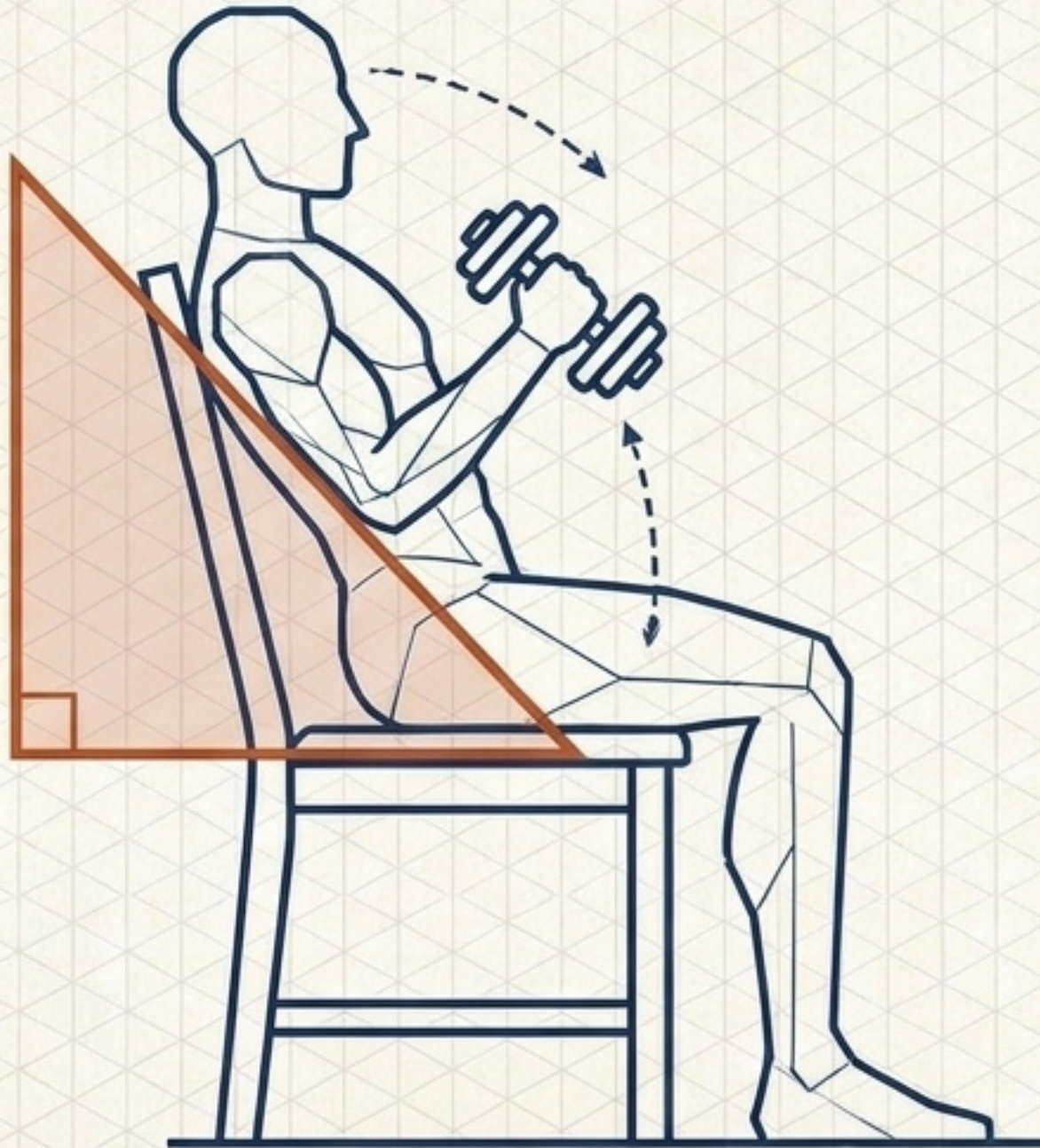
- مکانیک: فشار دادن دمبل‌ها به سمت بالا.
- هدف: قدرت خام، جابجایی وزنه‌های سنگین‌تر، و سنگین‌تر، و افزایش حجم کلی عضله.

قفسه/فلای بالا سینه (The Fly)



- مکانیک: باز و بسته کردن دست‌ها با آرنج‌های کمی خم (حرکت قوسی).
- هدف: ایجاد حداکثر کشش (Stretch) در فیبرهای بالاسینه، و فرم‌دهی.

انطباق پذیری: اجرای حرکت در منزل



قاعده تنظیم:

در صورت عدم دسترسی به نیمکت شیب دار، شیب دار، از یک سطح ثابت (مانند پشتی یک صندلی محکم) با زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه استفاده کنید.

قاعده اجرا:

نیازی به وزنه های فوق سنگین نیست؛ با استفاده از تمپوی آهسته و کنترل دقیق مسیر حرکت در منزل، می توان به همان سطح از رشد و قدرت دست یافت.

سنتز نهایی: فرمول تسلط

$$\text{حداکثر رشد بالاسینه} = [\text{ثبات دست‌ها}] + [\text{تمپوی کنترل‌شده}] + [\text{زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه}]$$

جادوی واقعی این حرکت در مقدار وزنه نیست، بلکه در تلاقی هندسه صحیح بدن و کنترل بی‌نقص عضلانی نهفته است. تکنیک، پیش‌نیاز قدرت است.