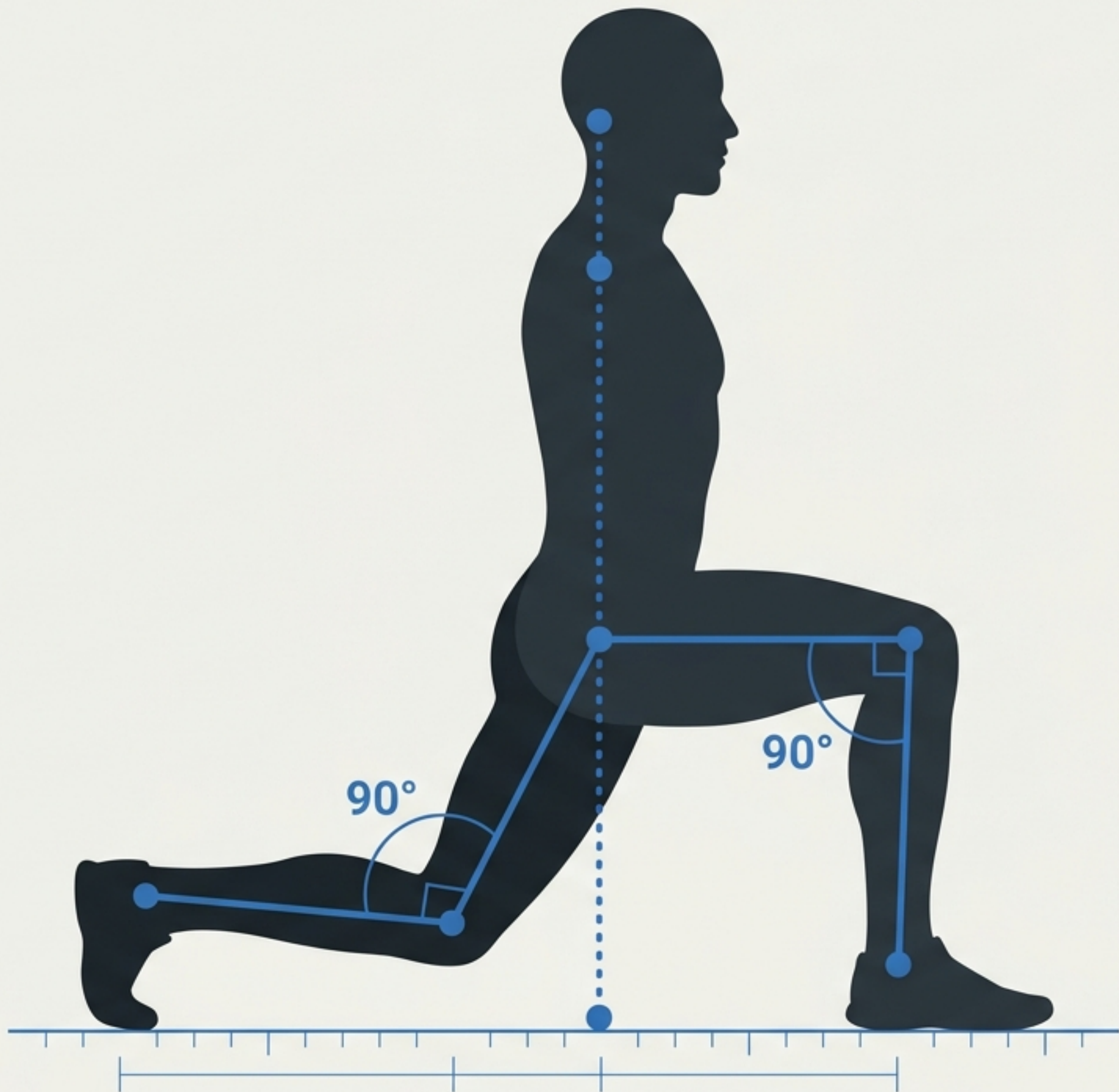
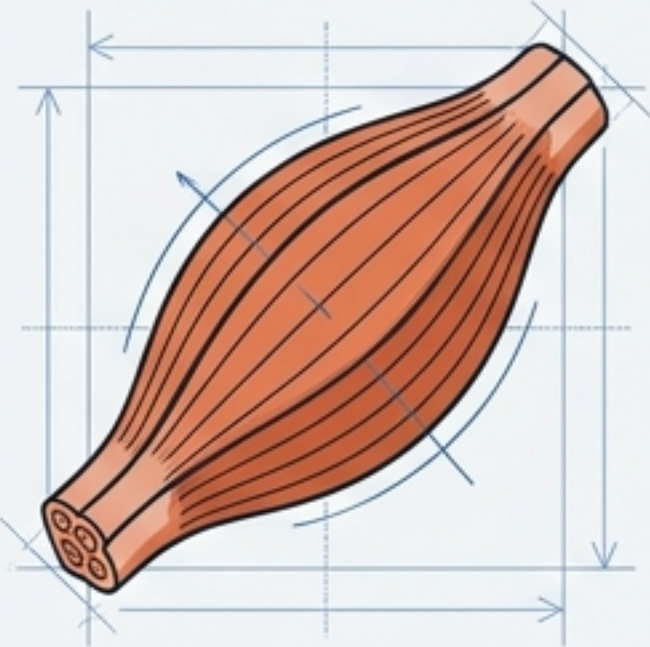




راهنمای جامع ۱۸ لانگ برای تسلط محل بر عضلات پا و فرم دهی بدن

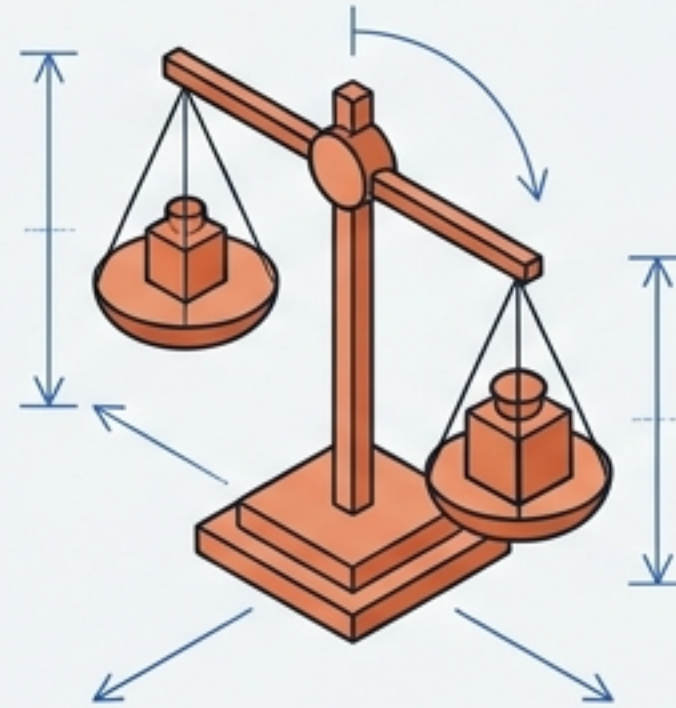
نقشه راه بیومکانیک و قدرت
از پایه تا سطح پیشرفته

علم پشت حرکت لانگ: چرا این حرکت ضروری است؟



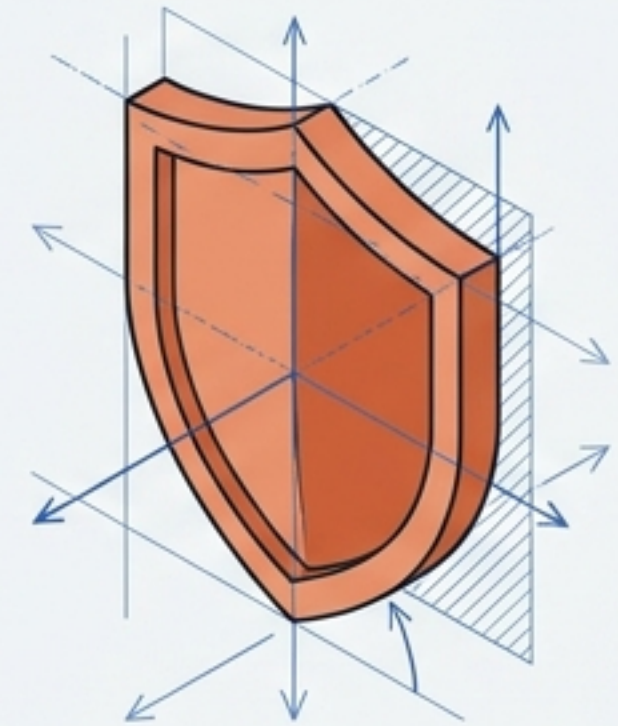
افزایش چشمگیر قدرت

تنها ۸ هفته تمرین، قدرت عضلات چهارسر ران و همسترینگ را به شدت افزایش می‌دهد.



بهبود عملکرد حرکتی

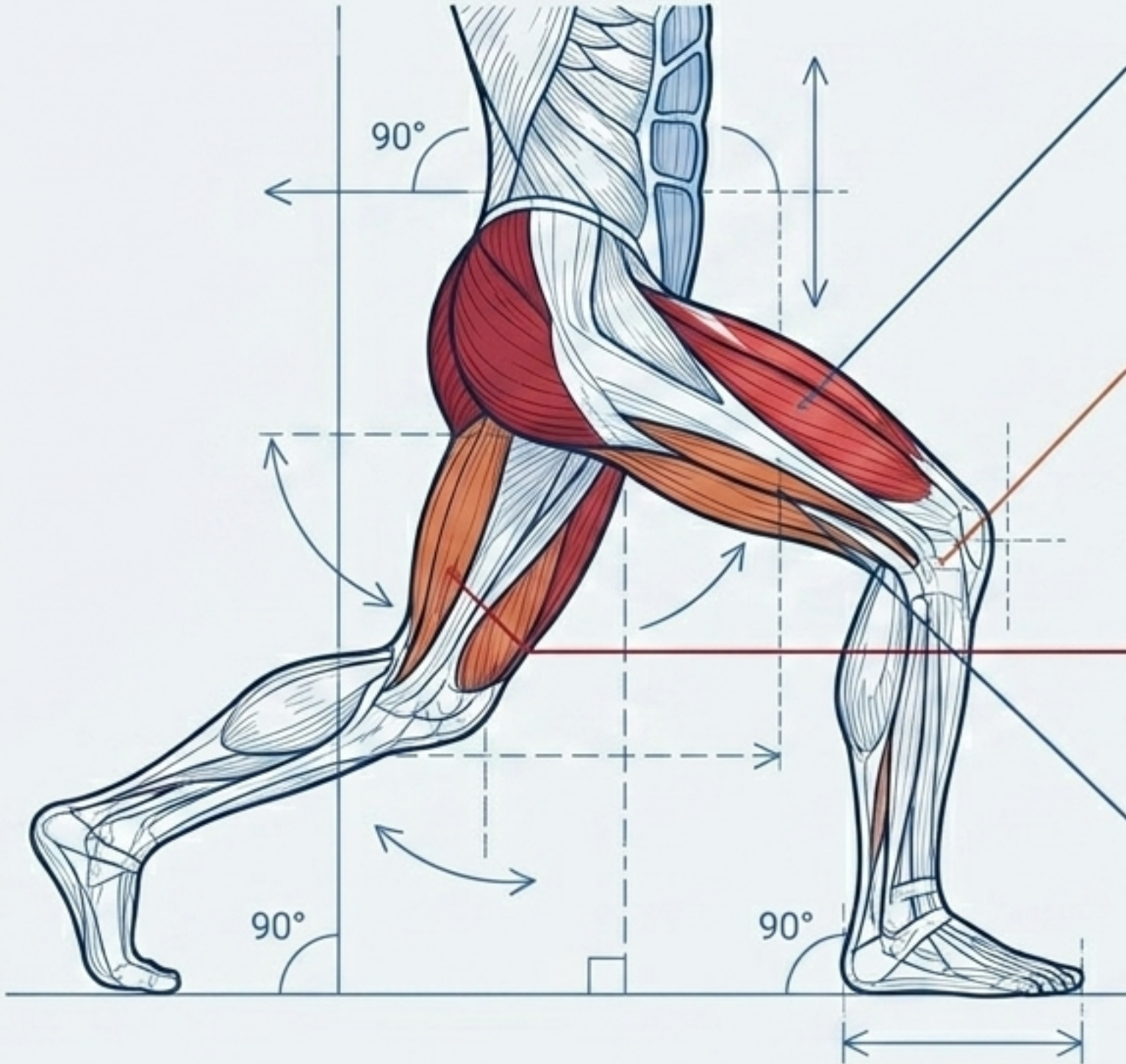
فراتر از عضله‌سازی، قدرت عملکردی و استقامت را در فعالیت‌های روزمره بالا می‌برد.



پیشگیری از آسیب

با تقویت عضلات اطراف زانو و بهبود تعادل، خطر آسیب‌دیدگی در ورزشکاران کاهش می‌یابد.

نقشه آناتومی: عضلات درگیر در حرکت لانگ



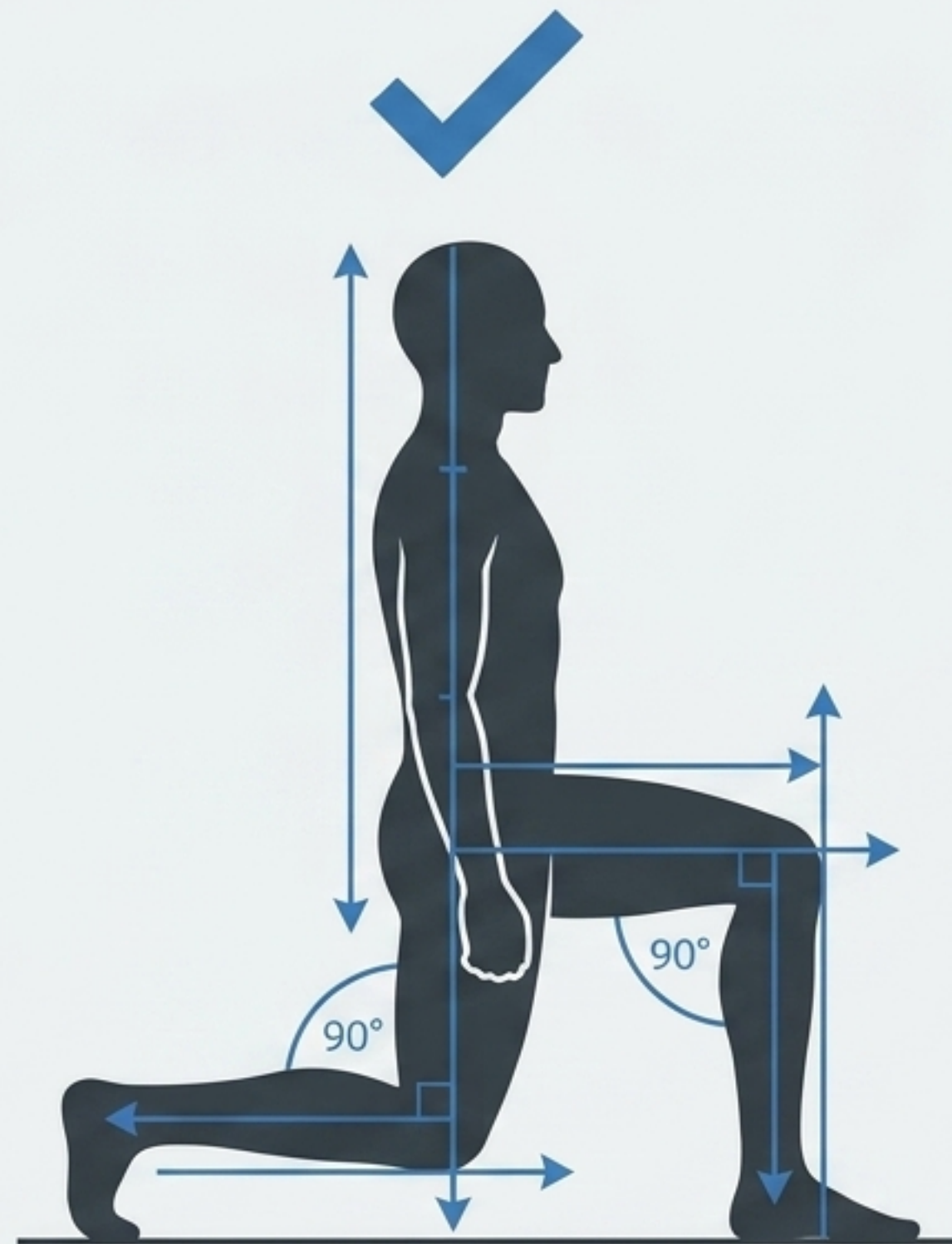
چهارسر ران (Quadriceps) - درگیر در صاف کردن زانو و پایداری بدن هنگام پایین آمدن.

همسترینگ (Hamstrings) - مسئول خم کردن زانو و کنترل سرعت حرکت.

گلوتئوس (باسن) - عضله اصلی برای ایجاد شتاب هنگام بازگشت به حالت ایستاده.

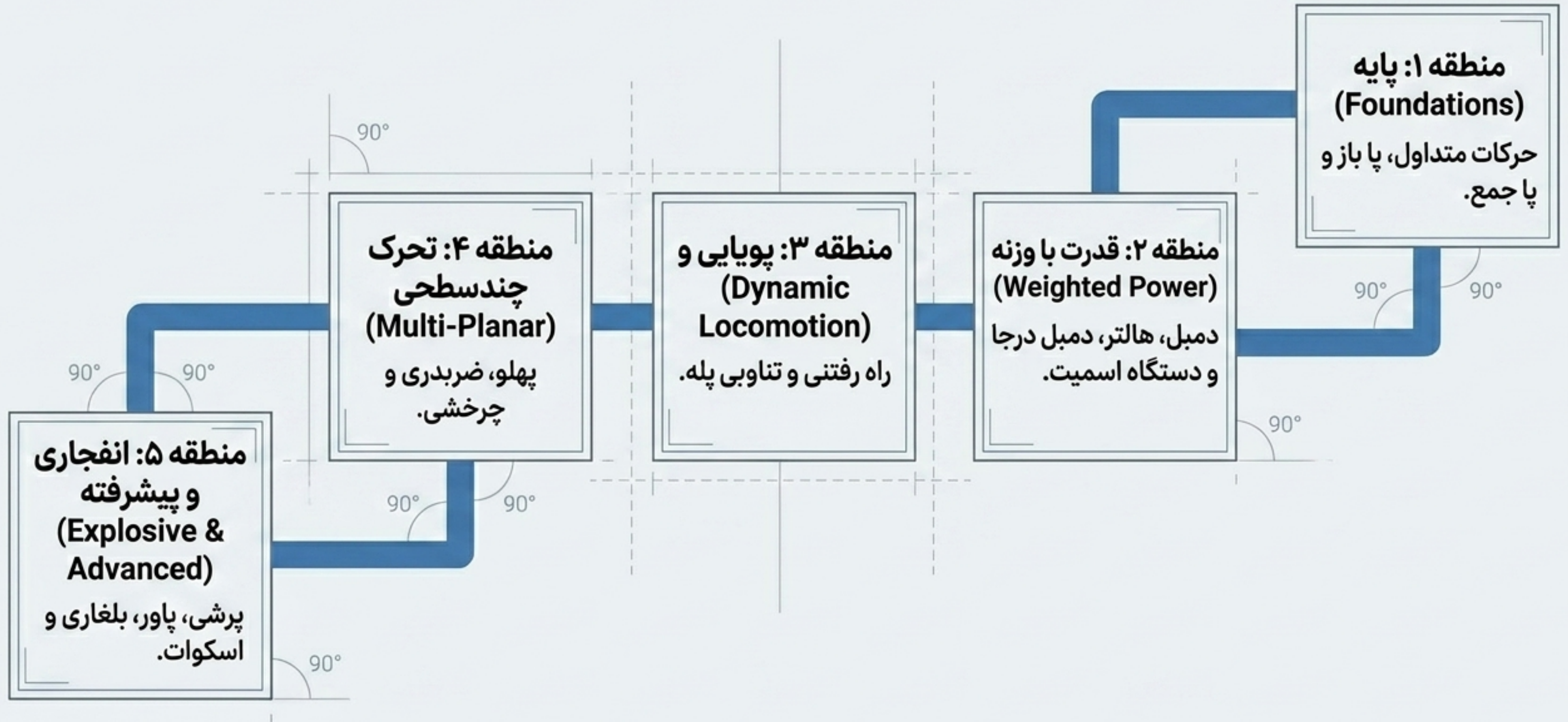
عضلات مرکزی (Core) - فعال سازی مداوم عضلات شکم و کمر برای حفظ ثبات و تعادل.

بیومکانیک فرم صحیح: چک لیست ایمنی زانو



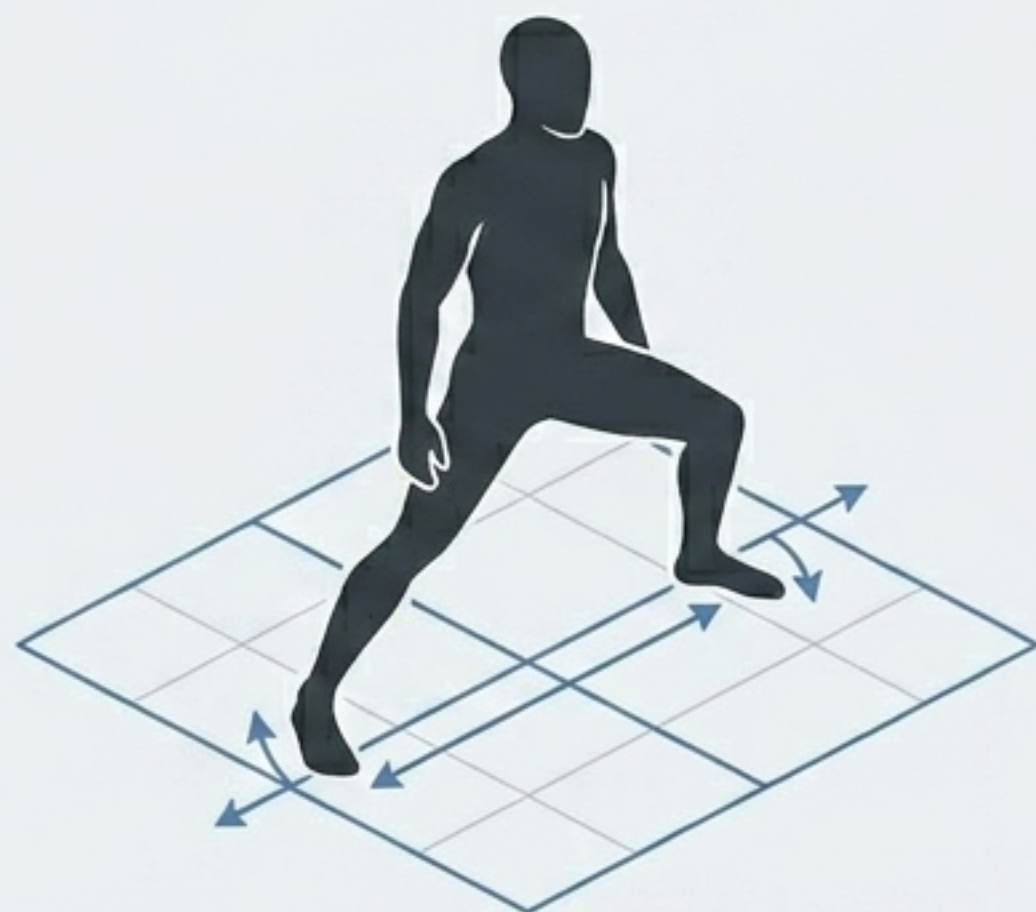
- زاویه طلایی: هر دو زانو (جلو و عقب) باید دقیقاً در زاویه ۹۰ درجه باشند.
- محدوده زانو: زانوی پای جلو هرگز نباید از انگشتان پا جلوتر برود.
- وضعیت ستون فقرات: بالاتنه کاملاً صاف و عمود بر زمین؛ از خم شدن کمر خودداری کنید.
- وضعیت پای عقب: زانوی پشتی نزدیک به زمین اما بدون برخورد با آن.

اکوسیستم لانگ: دسته‌بندی استراتژیک



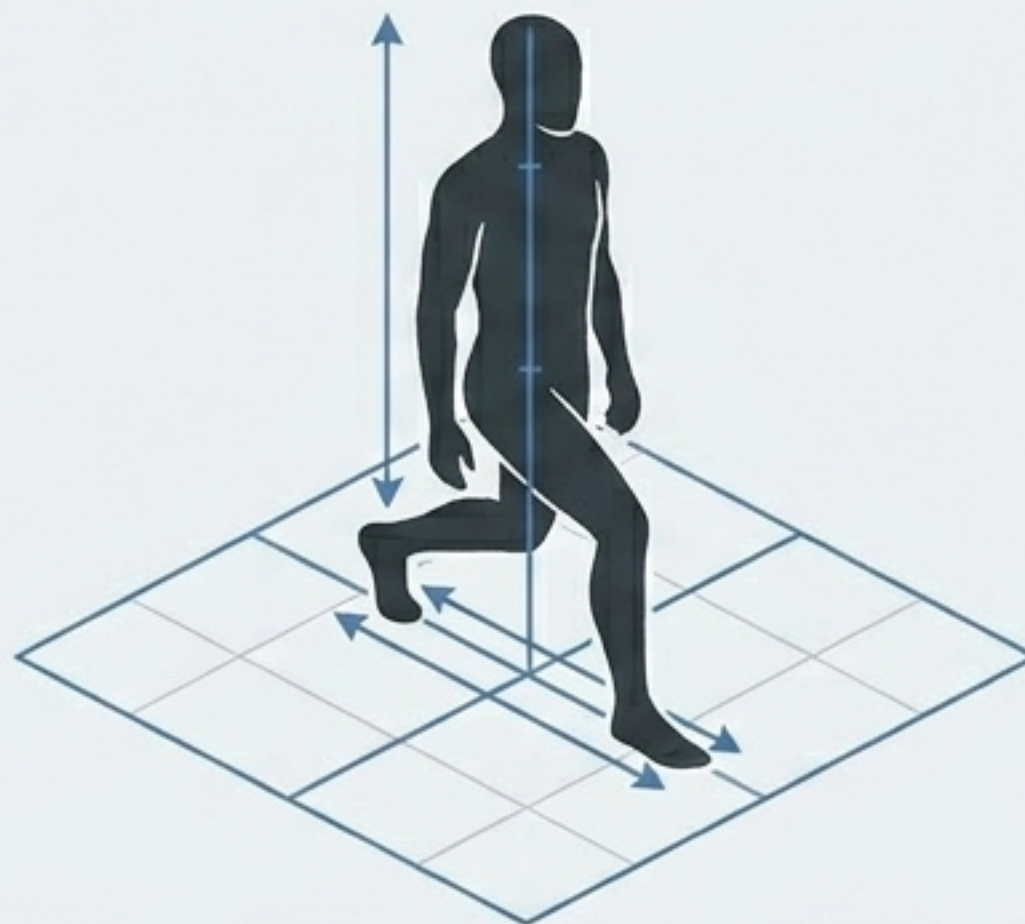
منطقه ۱: پایه‌های تعادل (Foundational Stances)

لانگ پا باز
(Wide Lunge)



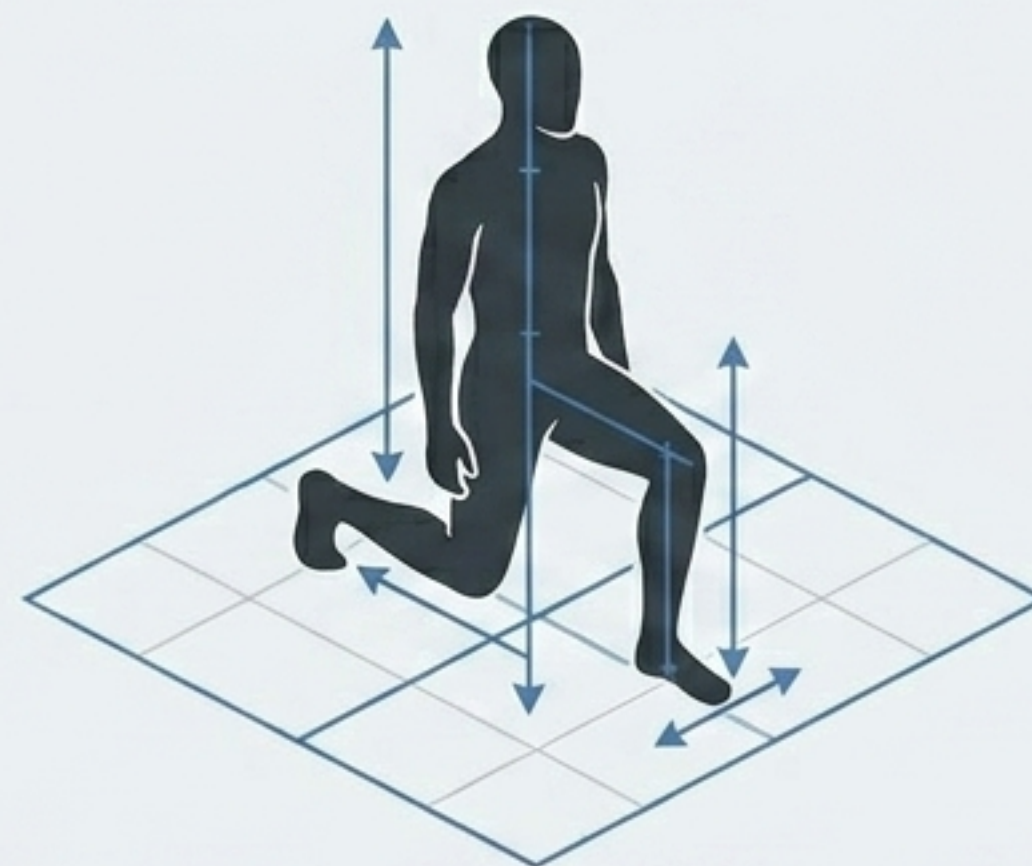
پاها بازتر از عرض شانه و متمایل
به بیرون.

لانگ پا جمع
(Narrow Lunge)



پاها مستقیم و نزدیک به هم. قدم
کوتاه به جلو با حفظ قامت عمودی.

لانگ متداول
(Standard Lunge)



حرکت پایه برای بهبود تعادل،
ثبات و انعطاف‌پذیری.

ماتریس هدف‌گذاری: عرض پا در برابر تمرکز عضلانی

لانگ متداول (Standard)	چهارسر ران (متعادل) 	گلوتهئوس (متعادل) 	فرم کلی بدن
لانگ پا جمع (Narrow)	تمرکز شدید روی چهارسر ران (Quads) 	درگیری کمتر باسن	-
لانگ پا باز (Wide)	-	تمرکز حداکثری روی عضلات داخلی ران و گلوتهئوس (باسن) 	-

منطقه ۲: قدرت مقاومتی (Weighted Power)



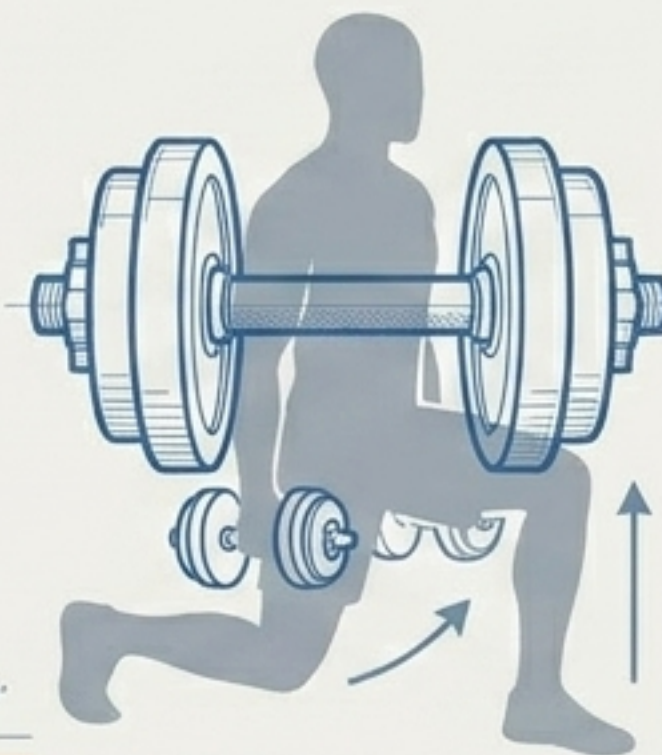
لانگ اسمیت
(Smith Machine Lunge)

تمرکز کامل بر فرم حرکت با استفاده از ثبات دستگاه؛ کاهش خطر آسیب و درگیری ایمن تر عضلات.



لانگ هالتر
(Barbell Lunge)

قرارگیری هالتر پشت گردن؛ فشار حداکثری به عضلات چهارسر و گلوئئوس برای افراد حرفه‌ای.

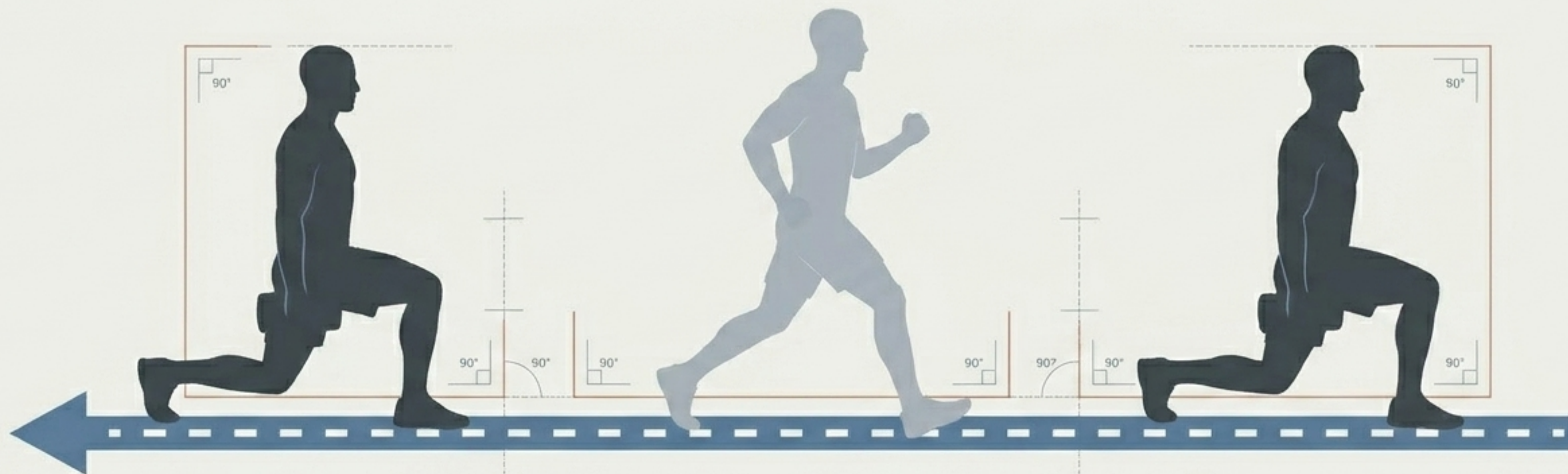


لانگ دمبل
(Dumbbell Lunge) & درجا

افزایش شدت تمرین با استفاده از دمبل؛ ایده‌آل برای استقامت پاها و قدرت مرکزی.

منطقه ۳: پویایی حرکتی (Dynamic Locomotion)

شبیه‌سازی حرکات روزمره و ارتقای استقامت عملکردی.

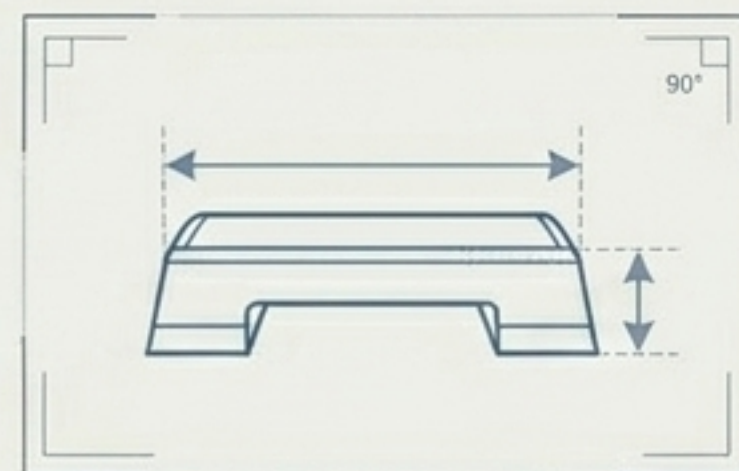


لانگ دمبل راه‌رفتنی (Walking Dumbbell Lunge)

نسخه‌ای پیشرفته با حرکت مداوم به جلو.
تمرکز بر استقامت بی‌هوازی و هماهنگی
عصب و عضله.

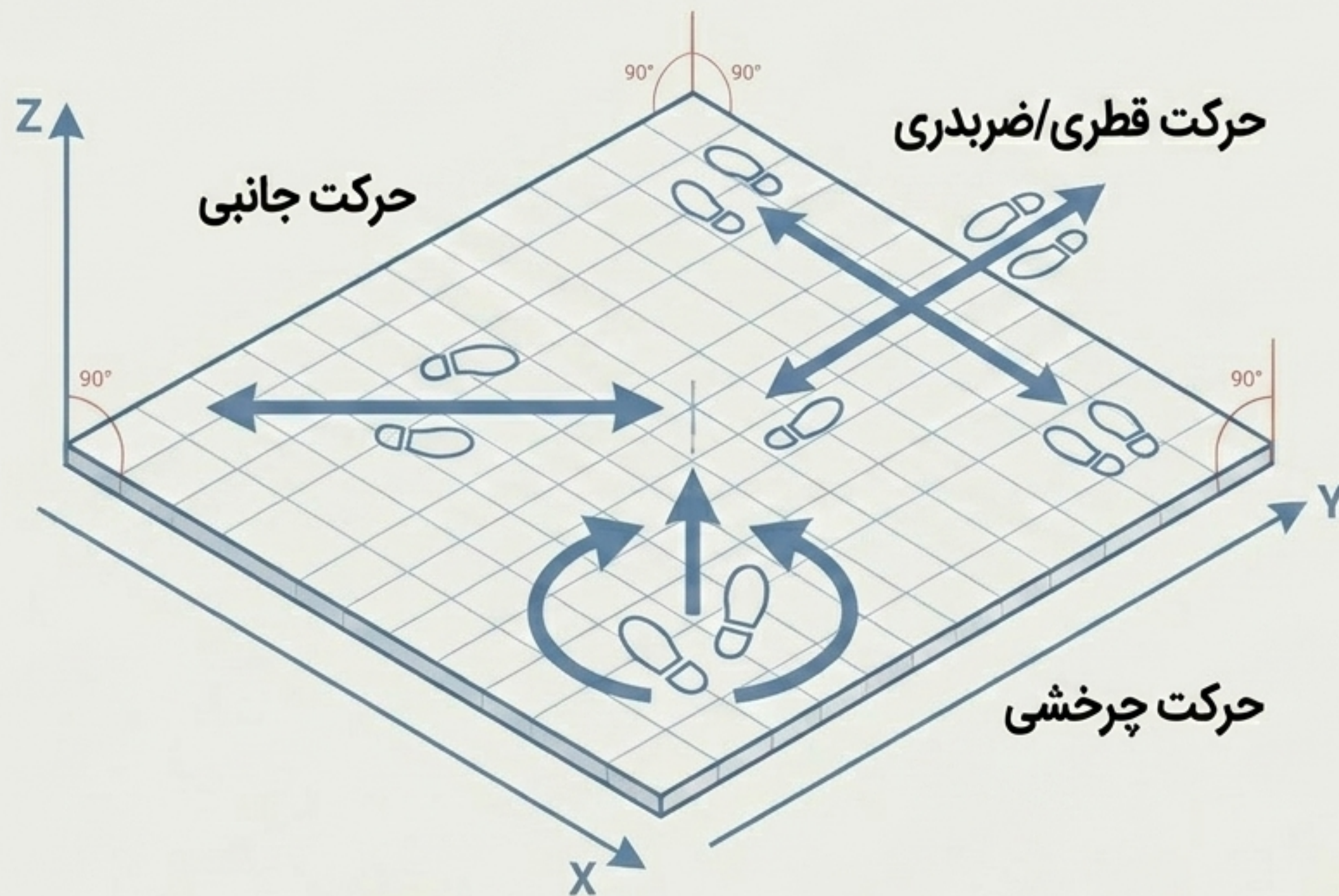
لانگ تناوبی پله (Step Lunge)

ترکیب لانگ با یک پله یا سطح بلند در بازگشت.
چالش مضاعف برای عضلات گلوئئوس و
همسترینگ به دلیل تغییر ارتفاع.



منطقه ۴: تحرک چندسطحی (Multi-Planar Mobility)

بهبود انعطاف پذیری و ثبات در تمامی جهات حرکت.



لانگ پهلو (Side Lunge)

حرکت به سمت پهلو (محور جانبی).
عالی برای عضلات داخلی و خارجی ران‌ها.

لانگ ضربداری (Cross Lunge)

حرکت قطری و ضربداری پاها به سمت بیرون.
فشار ویژه بر گلوئوس و ارتقای انعطاف پذیری

لانگ چرخشی (Twist Lunge)

چرخش بالاتنه به همراه وزنه در پایین ترین
نقطه حرکت. درگیری شدید عضلات شکم،
کمر (Core) و بهبود ثبات چرخشی.

منطقه ۵: قدرت انفجاری و پیشرفته (Explosive & Advanced)



لانگ بلغاری
(Bulgarian Split Squat)

حرکت تک‌پایی پیشرفته با قرار دادن پای عقب روی نیمکت. انزوای کامل عضلات یک پا و به چالش کشیدن تعادل مطلق.

لانگ اسکوات
(Lunge Squat)

ترکیب سنگین لانگ و اسکوات؛ فشار حداکثری ترکیبی بر کل پایین‌تنه.



لانگ پرشی و پاور
(Jump/Power Lunge)

حرکات تعادلی و انفجاری با پرش متناوب بین پاها. جهش قدرت فیبرهای تند-انقباض.

پروتکل برنامه‌ریزی: راهنمای تمرین

حجم تمرین (Volume)

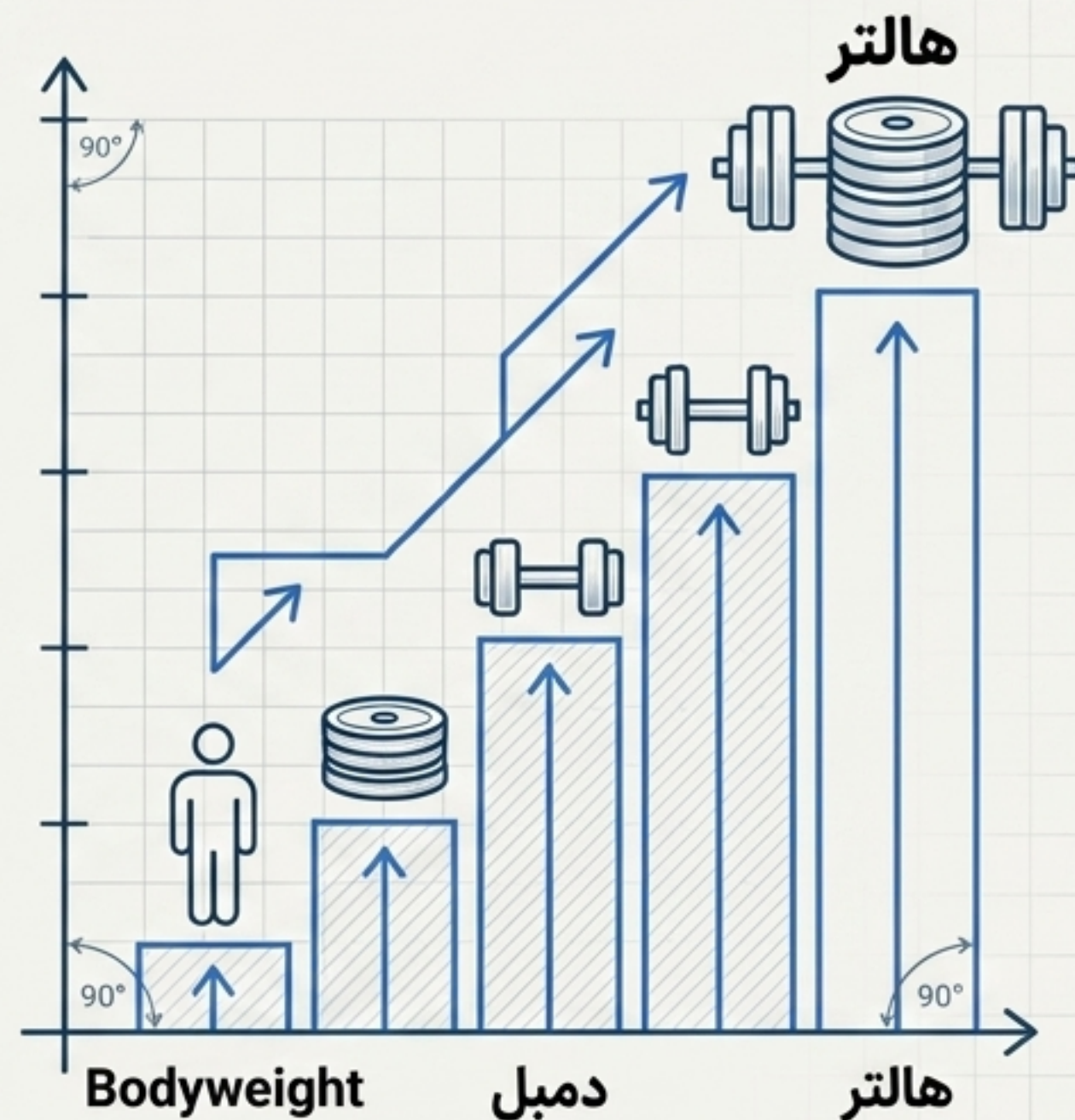
✓ پیشنهاد پایه: ۳ تا ۴ ست برای هر پا.

✓ تکرار: ۱۲ تا ۱۵ تکرار (بسته به هدف قدرت یا استقامت).

پیش‌رونده (Progression)

✓ گام اول: با وزن بدن (بدون وزنه) برای تسلط بر فرم شروع کنید.

✓ گام دوم: برای افزایش شدت و هایپرتروفی، از دمبل و هالتر استفاده کنید.



ترکیب نهایی: ساخت برنامه شخصی شما

یک روال ترکیبی برای جلسه بعدی باشگاه شما:



مرحله ۱: فعال سازی (انتخاب از منطقه ۱)

→ یک ست گرم کردن با لانگ متداول یا لانگ پهلوی
با وزن بدن برای روان شدن مفاصل.



مرحله ۲: قدرت سازی (انتخاب از منطقه ۲)

→ ۳ ست سنگین با لانگ دمبل یا لانگ بلغاری
برای ایجاد هایپرتروفی.



مرحله ۳: اتمام انفجاری (انتخاب از منطقه ۵)

→ ۱ ست نهایی تا حد توان با لانگ پرشی جهت
افزایش ضربان قلب و استقامت بی هوازی.

منبع و اعتبار علمی (Expertise & Trust)



بهنام قاسمی (Behnam Ghasemi)

ملی پوش بیسبال ایران، دارنده دو عنوان MVP لیگ و دستکش طلایی.

مربی رسمی بدنسازی و مشاور تغذیه با ۵ سال سابقه حرفه ای.

تهیه شده توسط پارسی پودر (Parsipowder)

بزرگترین پلتفرم تخصصی محصولات اولترا پاور
پگاه و مکمل های ورزشی با تضمین اصالت و
سلامت آزمایشگاهی.

