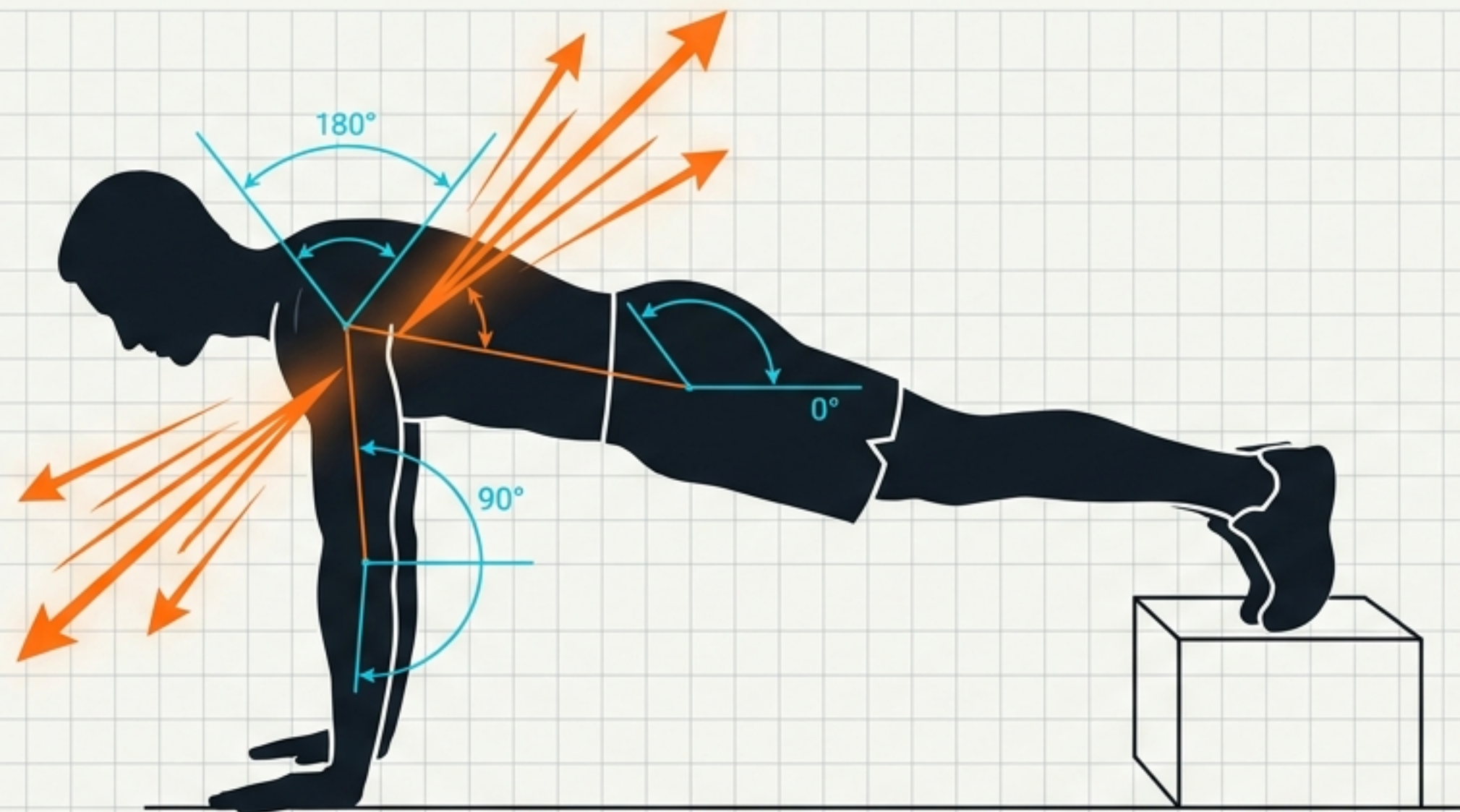


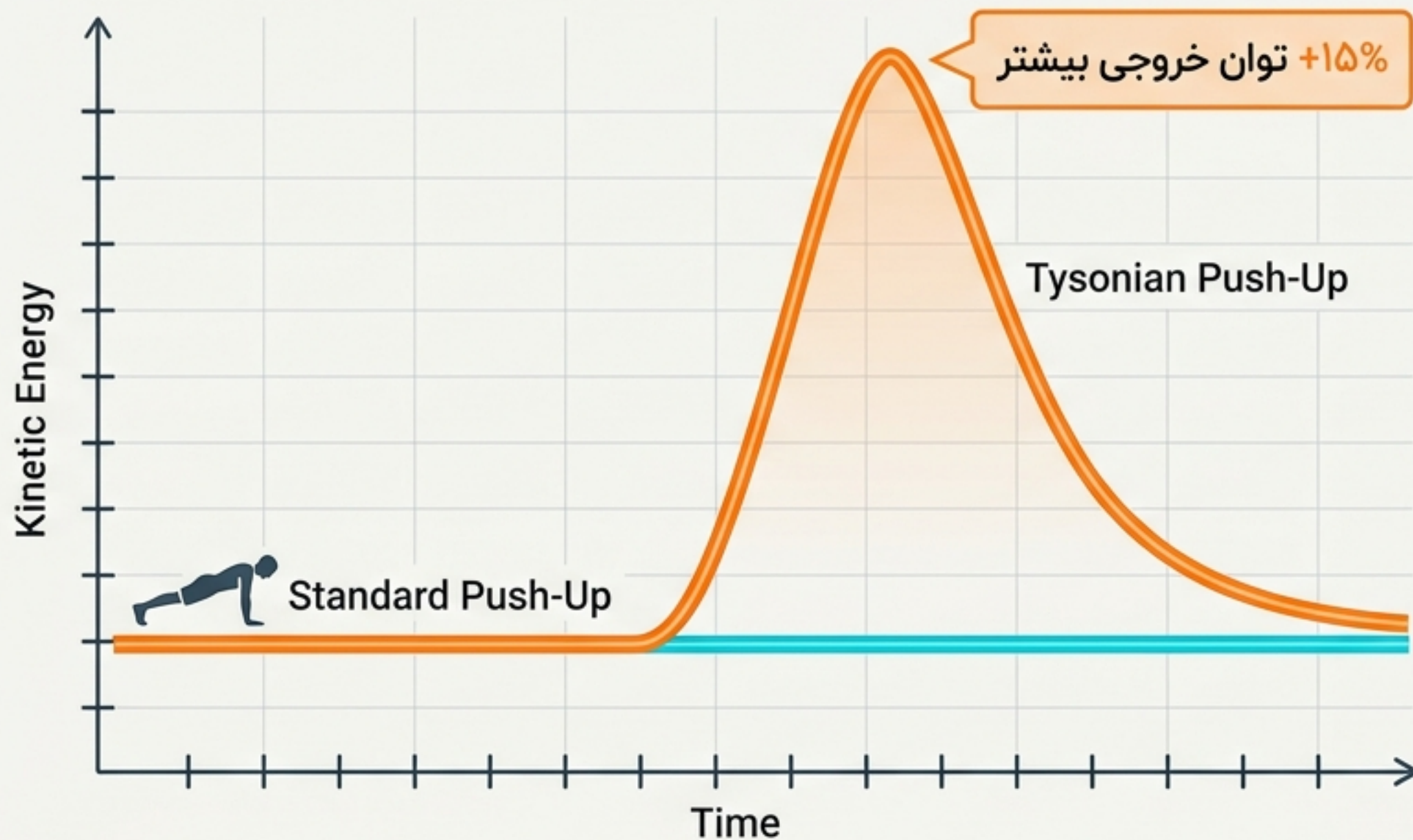
نقشه بیومکانیک شنا تاپسونی

راهنمای قطعی برای آزادسازی قدرت انفجاری بالاتنه و تسلط بر وزن بدن



طراحی شده برای ورزشکاران و علاقه‌مندان به قدرت واقعی

علم قدرت انفجاری



بر اساس مطالعات عملکرد عضلانی دانشگاه کالیفرنیا، تمرینات انفجاری مانند شنا تاپسونی می‌توانند توان خروجی عضلات را تا ۱۵ درصد افزایش دهند.



فعال‌سازی فیبرها

درگیری حداکثری فیبرهای تند-انقباض (Fast-Twitch).



پایداری مفاصل

بهبود هماهنگی عصبی-عضلانی تحت فشار متناوب.

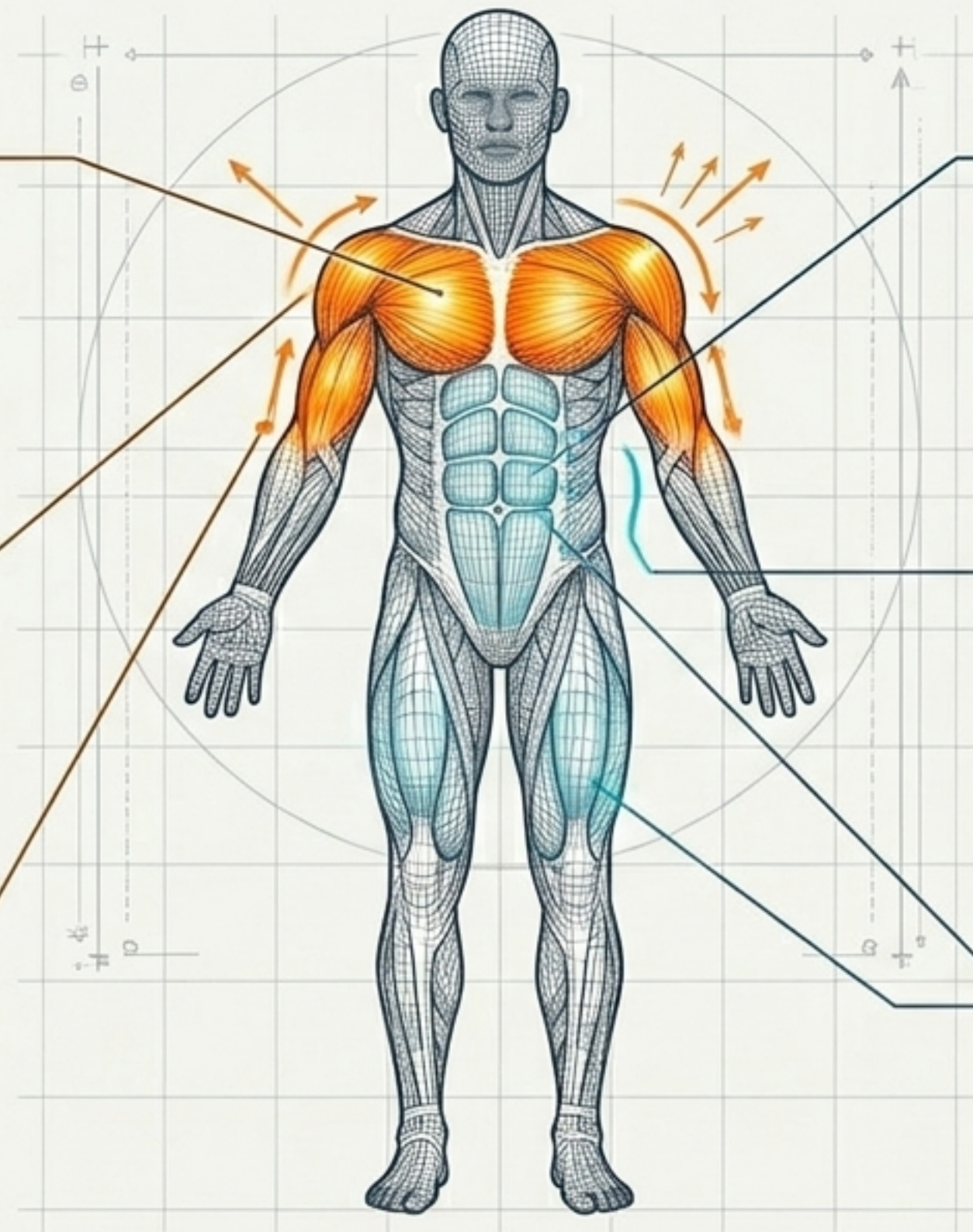


ماهیت حرکت

فراتر از یک شنای معمولی؛ یک شلیک کینتیک.



نقشه حرارتی درگیری عضلات



عضلات سینه

فشار مستقیم بر فیبرها برای افزایش حجم و قدرت.

عضلات هسته بدن (کور)

درگیری عمیق شکم برای حفظ تعادل.

عضلات دلتوئید

تقویت سرشانه و افزایش ثبات مفصل.

عضلات چهارسر ران

فعالیت جهت ایجاد پایداری در شیب.

عضلات سه سر (پشت بازو)

درگیری شدید برای تکمیل فاز انفجاری.

عضلات ستون فقرات (کمر)

جلوگیری از گودی کمر تحت جاذبه.

تکامل حرکت: عبور از مرزهای پایه

شنا سوئدی (Push-up)

موقعیت هندسی
هدف بیومکانیکی
تمرکز عضلانی
سطح درگیری شبکه عصبی

روی زمین (مسطح)



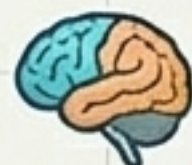
استقامت عمومی بالاتنه



سینه و پشت بازو



متوسط



شنا تایسونی (Tyson Push-up)

سطح مرتفع (شیب دار)
قدرت انفجاری حداکثری
سینه، شانه و هسته بدن (کور)
بالا (پیشرفته)

سطح مرتفع (شیب دار)



قدرت انفجاری حداکثری



سینه، شانه و هسته بدن (کور)



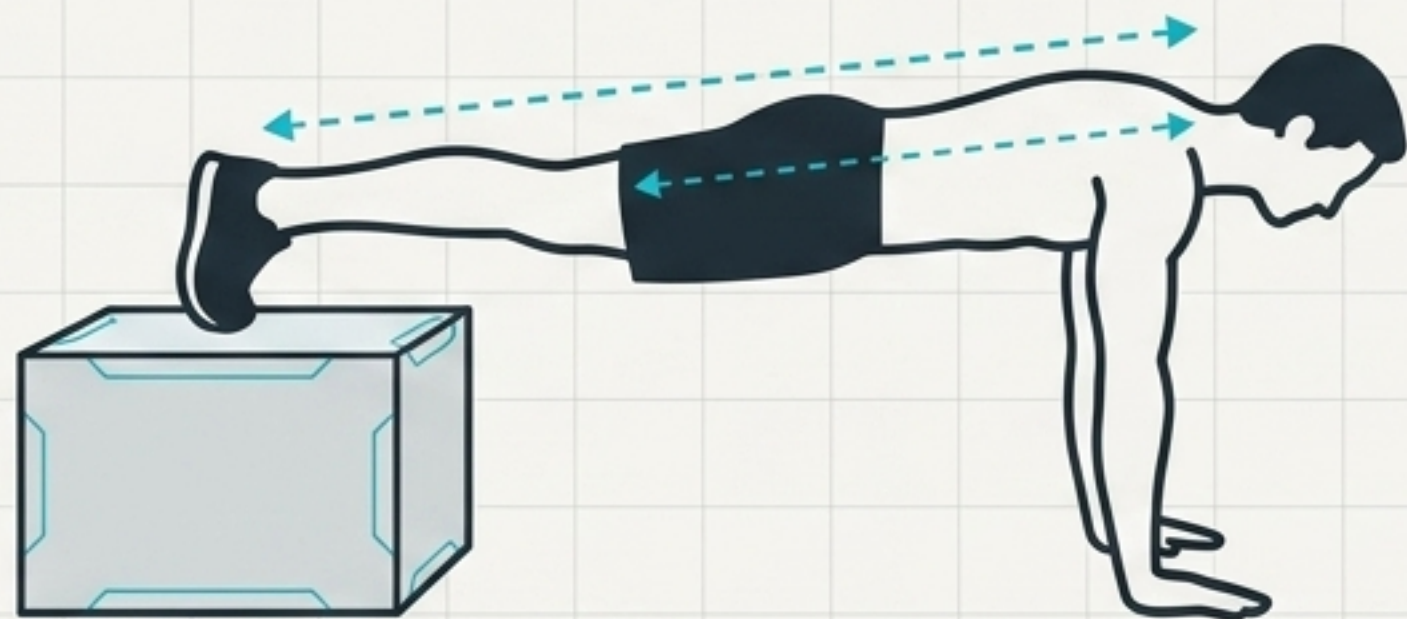
بالا (پیشرفته)



شنا سوئدی فونداسیون شماست؛ شنا تایسونی سکوی پرتاب شما به سمت قدرت واقعی است.

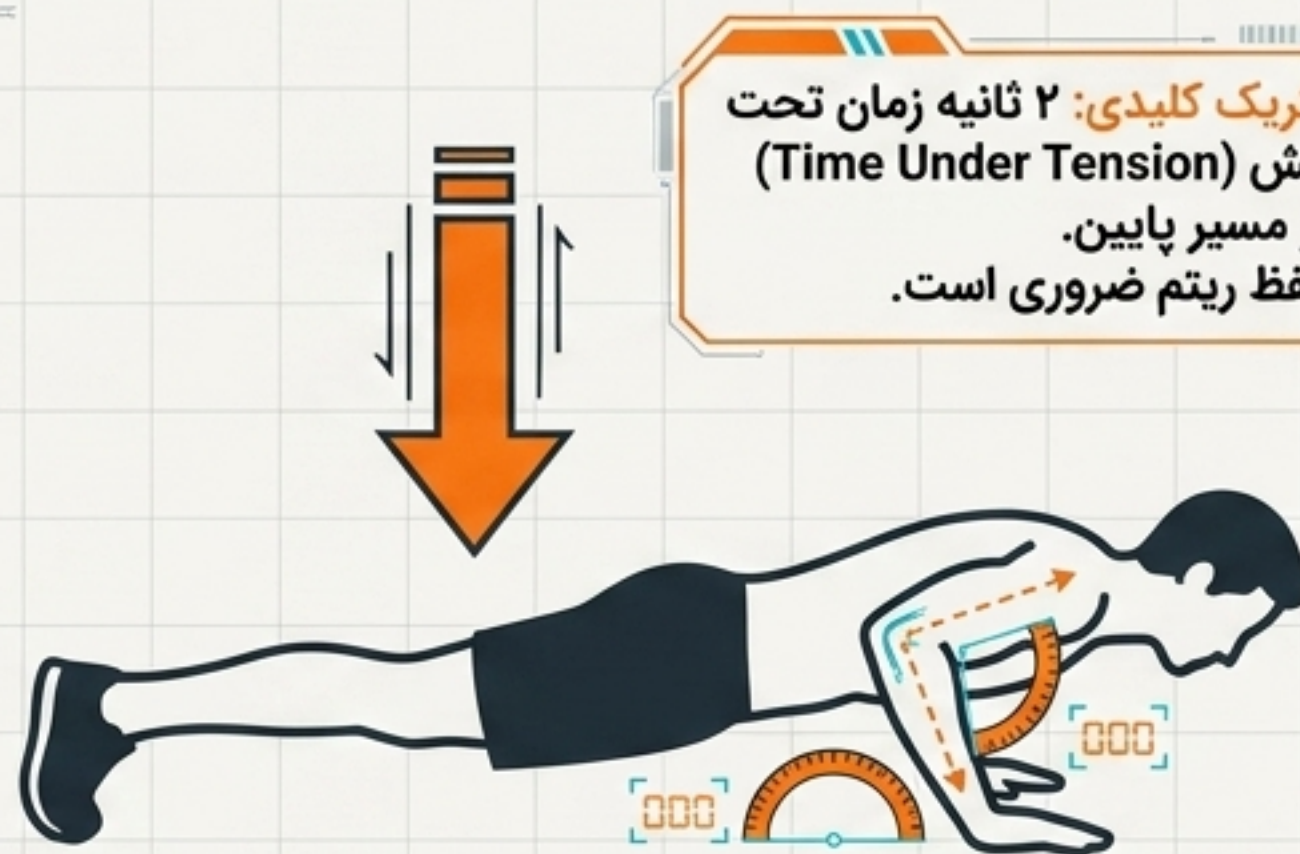
مهندسی حرکت: فاز بارگیری (Negative Phase)

هندسه استقرار (Setup)



- پاها روی سطح مرتفع (صندلی یا جعبه).
- دستها کمی بازتر از عرض شانه.
- ستون فقرات و گردن در یک خط کاملاً مستقیم (قفل شده).

فرود کنترل شده (The Descent)



متریک کلیدی: ۲ ثانیه زمان تحت تنش (Time Under Tension) در مسیر پایین. حفظ ریتم ضروری است.

- آرنجها را با کنترل کامل خم کنید.
- سینه را به آرامی به سمت زمین هدایت کنید.

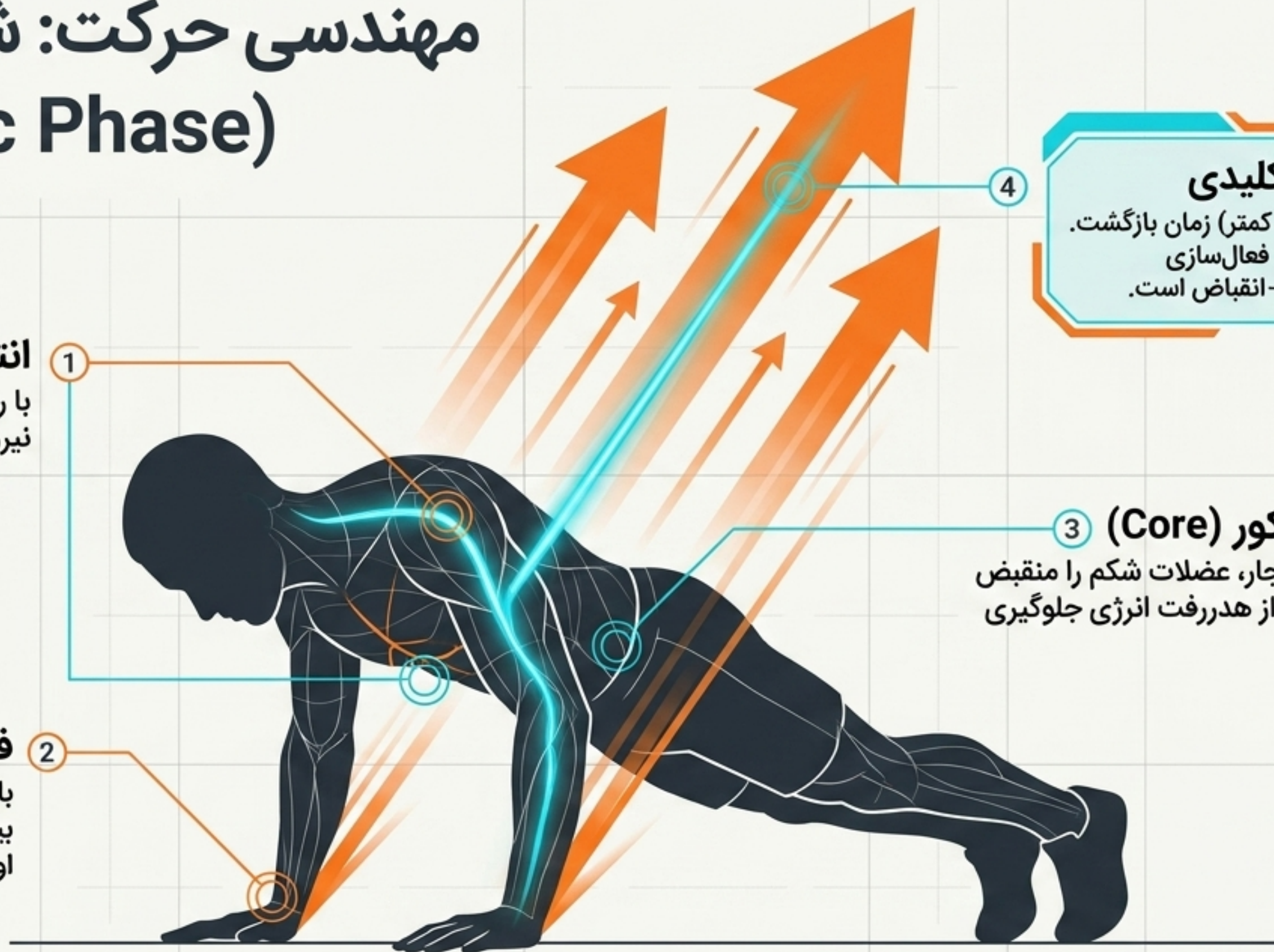
مهندسی حرکت: شلیک انفجاری (Concentric Phase)

1 انتقال نیرو
با رسیدن سینه به پایین‌ترین نقطه،
نیروی ذخیره شده را فوراً آزاد کنید.

2 فشار حداکثری
با تمام قدرت به زمین فشار
بیاورید تا بدن سریعاً به وضعیت
اولیه بازگردد.

3 پایداری کور (Core)
در لحظه انفجار، عضلات شکم را منقبض
نگه دارید تا از هدررفت انرژی جلوگیری
شود.

4 متریک کلیدی
۰.۵ ثانیه (یا کمتر) زمان بازگشت.
سرعت، کلید فعال‌سازی
فیبرهای تند-انقباض است.



چهار بعد ارتقای فیزیولوژیک



قدرت انفجاری بالاتنه

هدف‌گیری دقیق فیبرهای تند-انقباض سینه و سرشانه. آماده‌سازی سیستم عصبی برای واکنش‌های سریع (حیاتی برای بوکس و هنرهای رزمی).



زره‌سازی هسته بدن

نیاز به فعالیت مداوم فیله کمر و شکم برای حفظ تعادل در شیب. ساخت یک کمر بند عضلانی مستحکم حول ستون فقرات.



استقامت قلبی-تنفسی

ریتم بالا و فشار ترکیبی، ضربان قلب را به شدت افزایش داده و این این حرکت را به یک موتور کالری‌سوزی هوازی-بی‌هوازی تبدیل می‌کند.



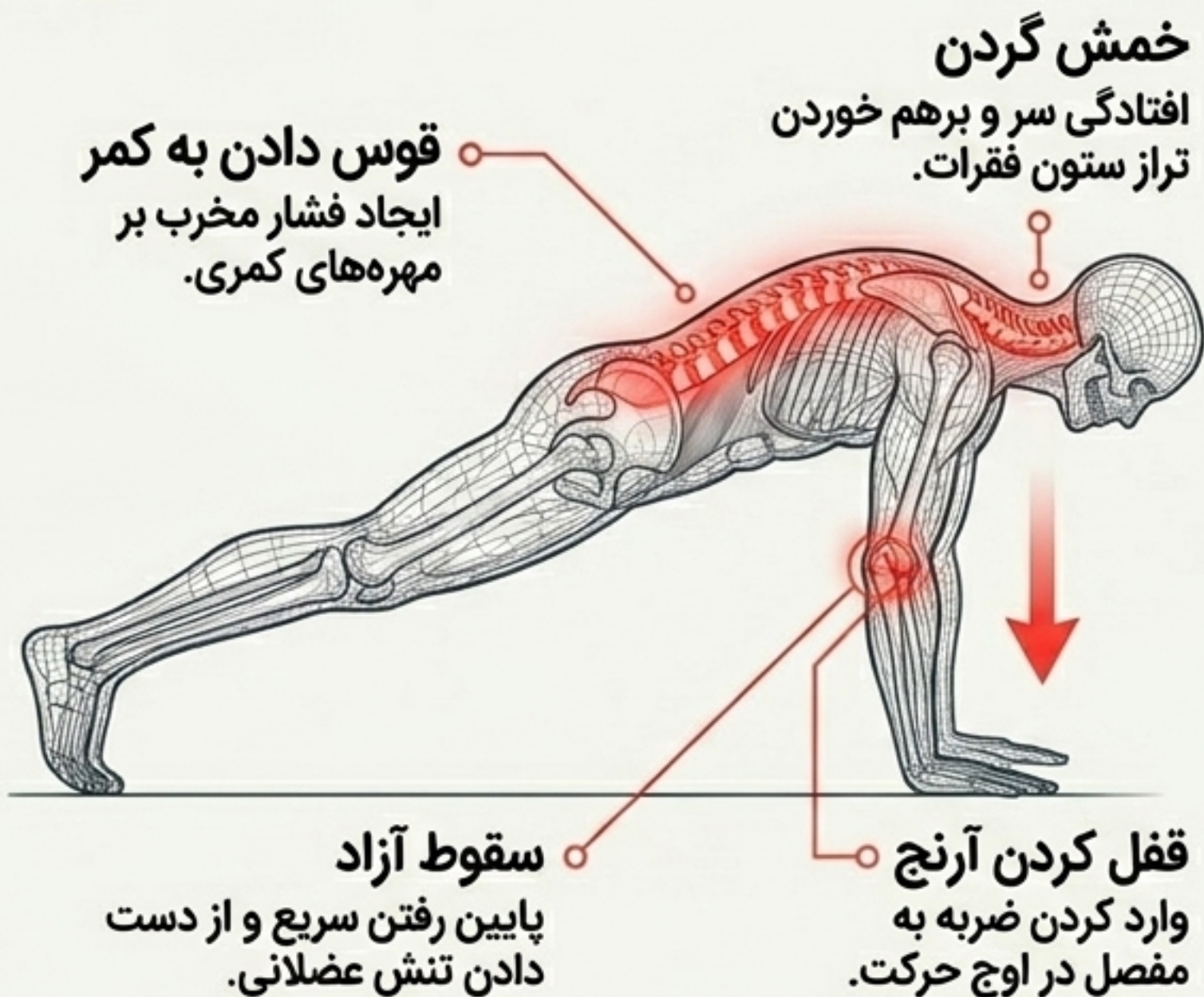
تقارن و فرم‌دهی

توزیع بی‌نقص فشار بین دلتوئید و سه‌سر به دلیل زاویه حرکت، که مانع از رشد نامتقارن عضلات می‌شود.

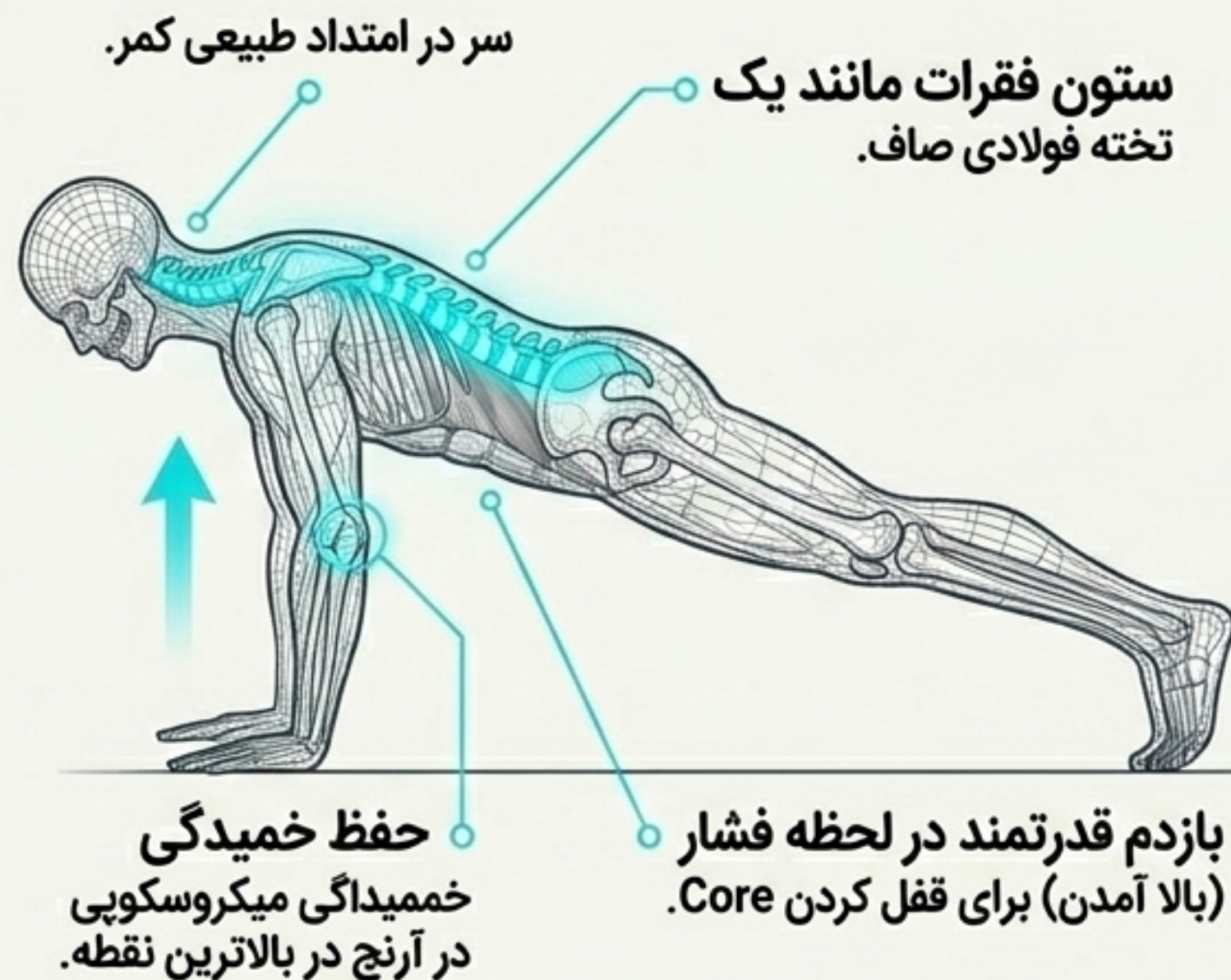
اسکن خطاهای بیومکانیکی (جلوگیری از آسیب)



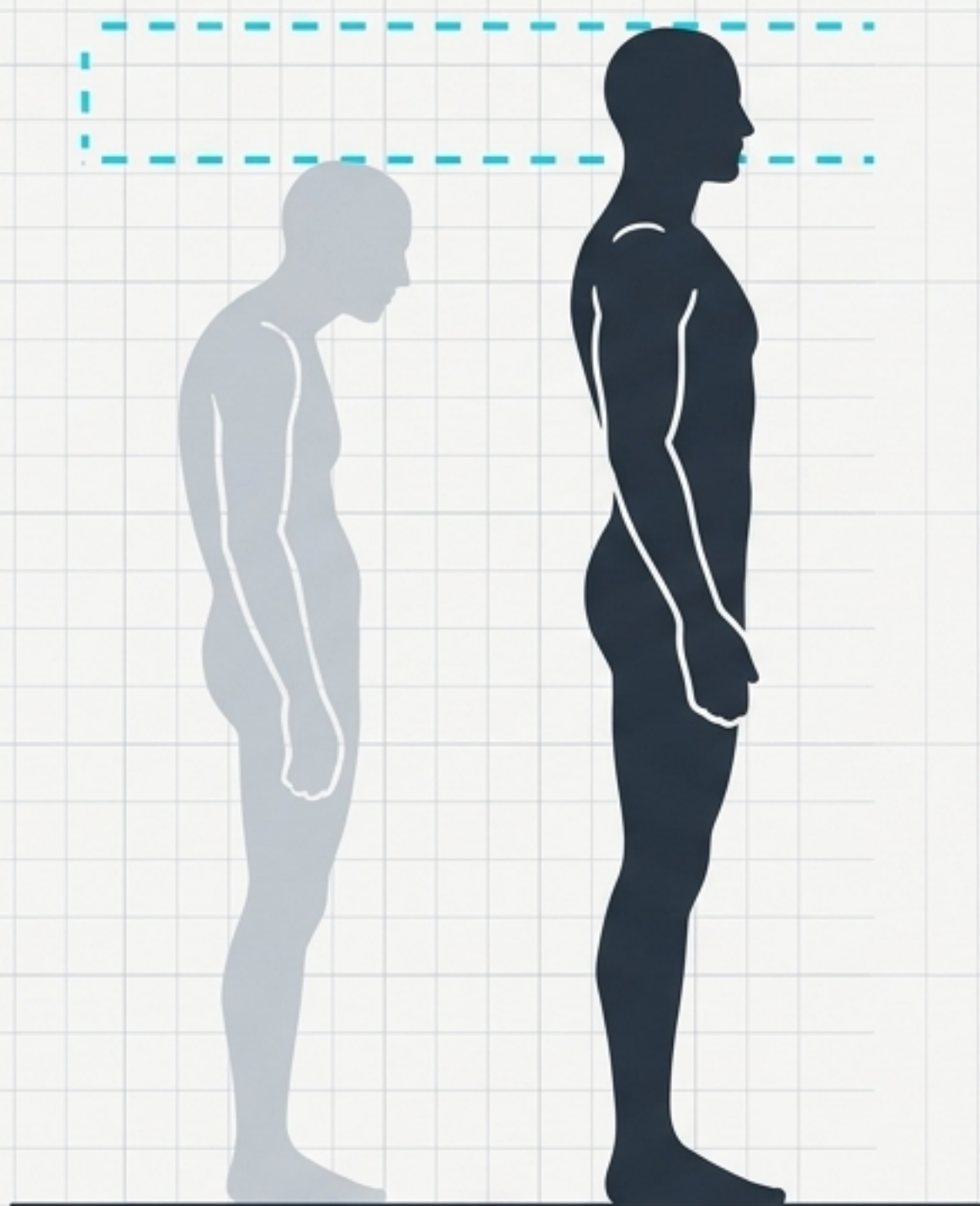
خطاهای بیومکانیکی



روش صحیح



افسانه افزایش قد در برابر واقعیت اصلاح فرم



شنا تاپسونی طول استخوان‌ها را افزایش نمی‌دهد، اما با مهندسی مجدد وضعیت بدن (Posture)، شما را بلندتر و مقتدرتر نشان می‌دهد.

رفع فشردگی

تقویت عضلات بالاتنه به حفظ حالت ایستاده و طبیعی کمک کرده و از فشردگی ستون فقرات می‌کاهد.

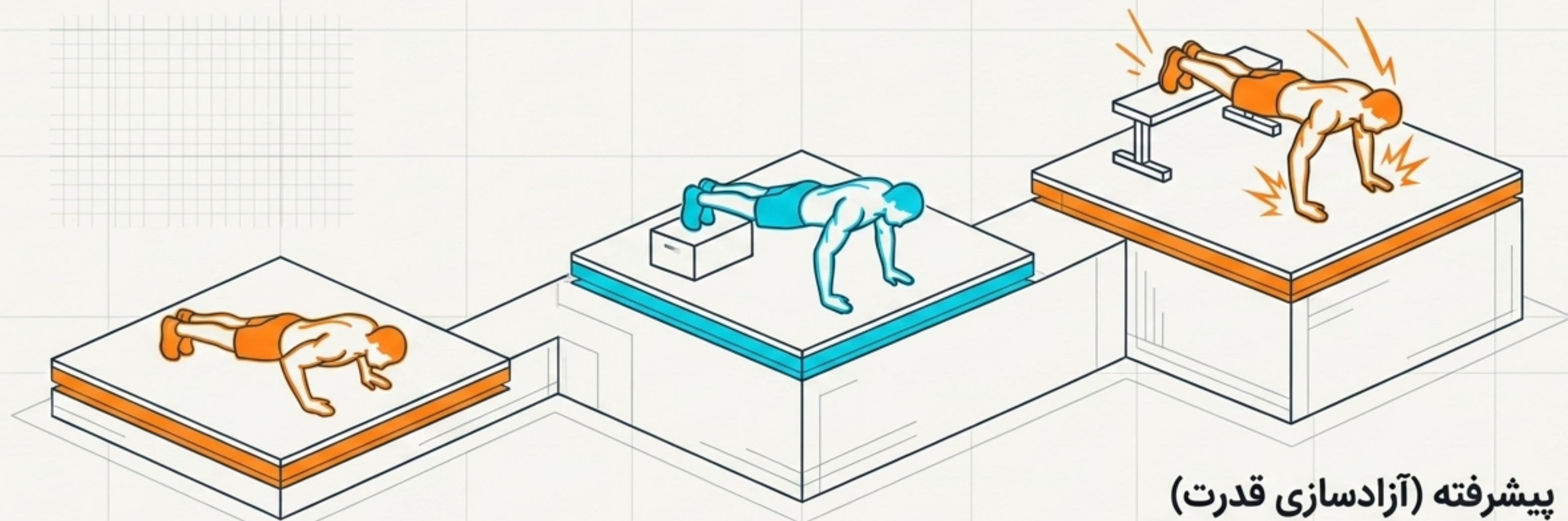
تعادل ساختاری

با تقویت عضلات مرکزی (Core) و جلوگیری از افتادگی شانه‌ها، قد واقعی شما به صورت بصری بازیابی می‌شود.

جایگزین‌های مکملی

برای کشش واقعی، این تمرین را با کشش‌های عمودی و یوگا ترکیب کنید.

مسیر تکامل: از فونداسیون تا تسلط



مبتدی (تثبیت زیرساخت)

موقعیت: شنا سوئدی کلاسیک روی سطح صاف (در صورت نیاز روی زانو).
هدف: ۳ ست ۱۵ تکراری با فرم بی نقص.
تقویت سینه و هسته بدن.

متوسط (معرفی شیب)

موقعیت: پله یا جعبه کوتاه (۱۵-۱۳۱-۲۰ سانتی متر ارتفاع).
تمرکز: آشنایی با توزیع وزن مورب و کنترل کامل فاز منفی.

پیشرفته (آزادسازی قدرت)

موقعیت: ارتفاع استاندارد (نیمکت/صندلی) با اجرای انفجاری.
تکنیک ویژه: جدا شدن میلی متری دستها از زمین در جدا شدن میلی متری دستها از زمین در فاز بازگشت (Plyometric) برای رساندن شدت به حداکثر.

داشبورد تمرینی بالاتنه (بدون تجهیزات)

هدف: آمادگی مفاصل		۵ دقیقه		گرم کردن پویا
هدف: پشت بازو و مرکز سینه		۳ ست / ۱۰ تکرار		شنا دست جمع
هدف: قدرت انفجاری و سرشانه		۴ ست / ۲-۸ تکرار		شنا تایسونی (هسته برنامه)
هدف: بخش بیرونی سینه		۳ ست / ۱۲ تکرار		شنا دست باز
هدف: پشت بازو و دلتوئید		۳ ست / ۱۵-۱۵ تکرار		دیپ روی لبه
هدف: سرشانه و کول		۳ ست / ۸ تکرار		شنا پایک (Pike)
هدف: عضلات پشت و زیربغل		۳ ست / تا حد توان		بارفیکس/معکوس

پروتکل‌های اجرایی و بازیابی



مدیریت انرژی (زمان استراحت)

۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت بین ست‌ها.
برای حفظ توان انفجاری عضلات، سیستم
عصبی به این زمان بازیابی نیاز دارد.



کنترل تمپو (ریتم حرکت)

قانون طلایی: ۲ ثانیه برای پایین رفتن
(کنترل)، کسری از ثانیه برای شلیک به بالا.



ایمنی و سوخت‌گیری

در صورت درد غیرعادی در مچ یا سرشانه،
دامنه حرکت را کاهش دهید.
تامین پروتئین باکیفیت بلافاصله پس از تمرین
جهت بازسازی میکروتروماهای عضلانی
(آسیب‌های میکروسکوپی سازنده).

مثلث تسلط تاپسونی



شنا تاپسونی صرفاً یک تمرین نیست؛ یک استراتژی بیومکانیکی برای بازطراحی قدرت، استقامت و تسلط بر وزن بدن است. اجرای مداوم، بالاتنه شما را ضدگلوله خواهد کرد.