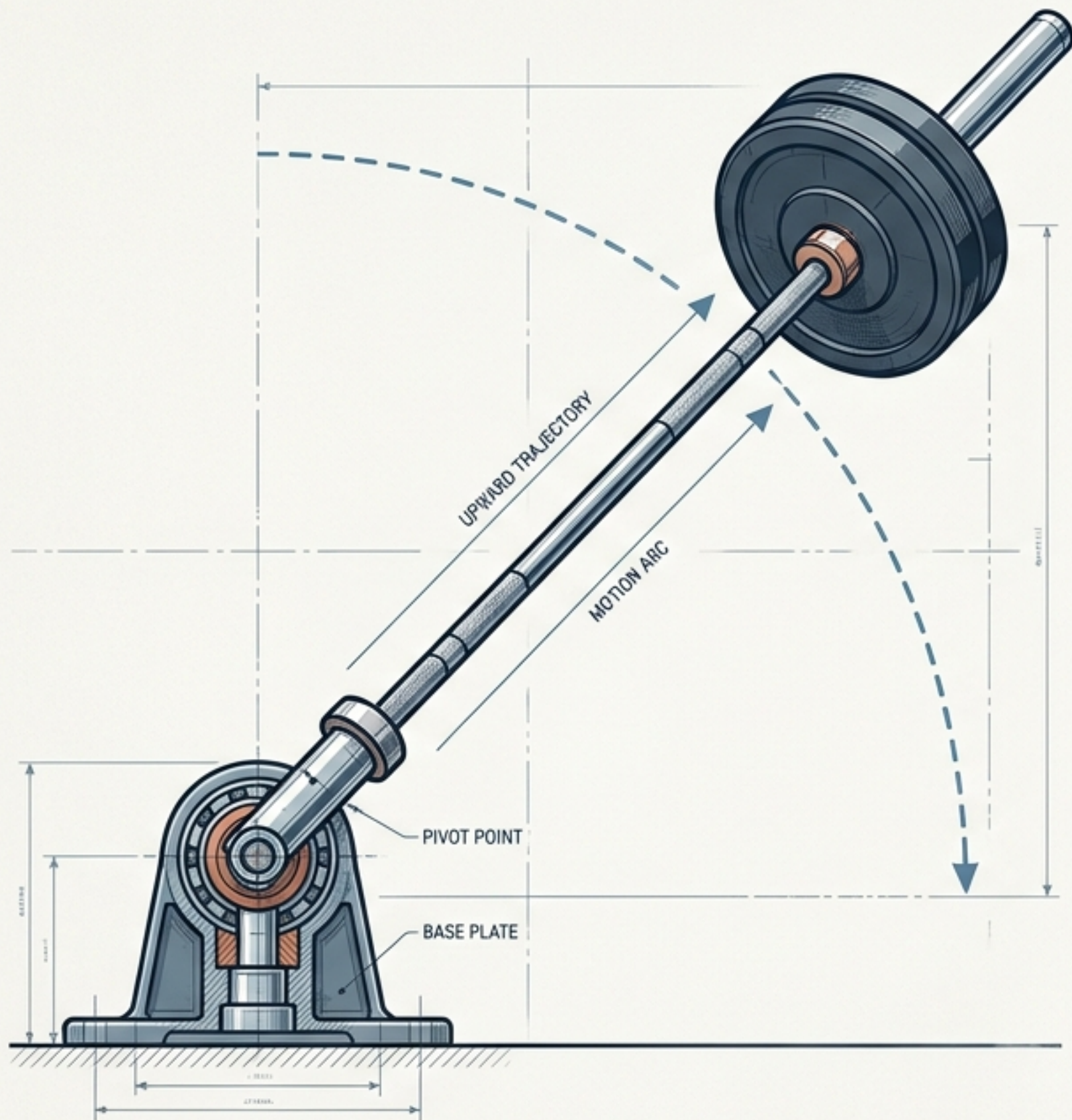


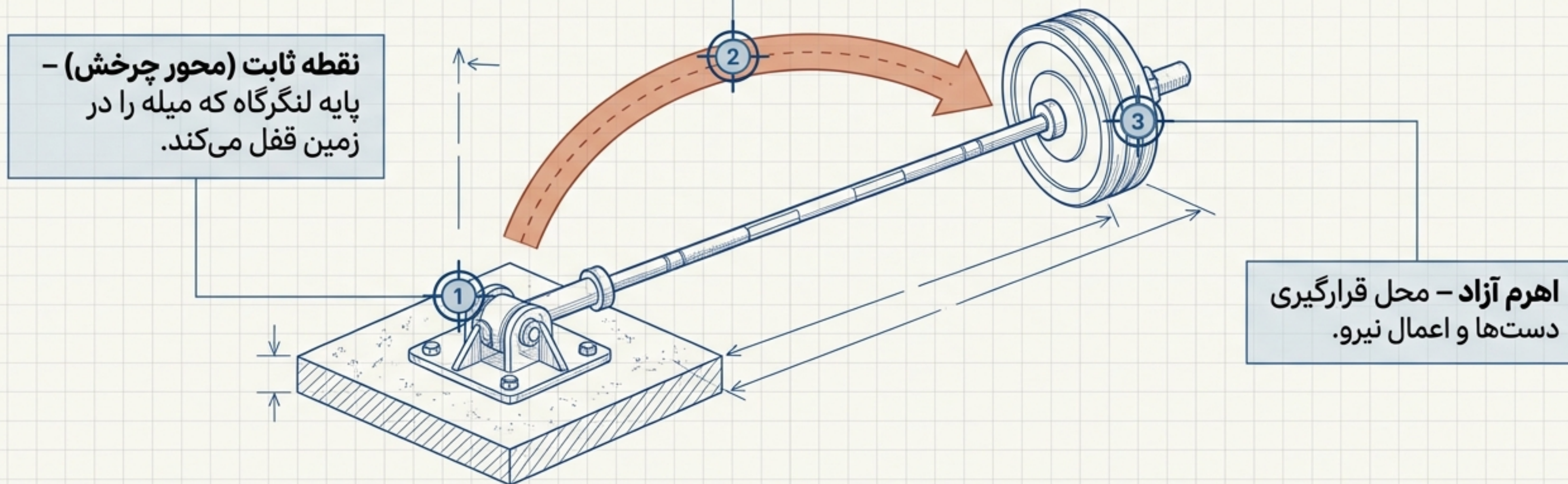
کالبدشکافی بالا سینه لندماین

راهنمای جامع قدرت، حجم و
ایمنی در تمرینات بالاتنه

یک مسترکلاس بیومکانیکی برای مربیان و ورزشکاران



مهندسی یک لندماین: کنترل در آزادی



لندماین ابزاری است که امکان اجرای حرکات ترکیبی با دامنه حرکتی کنترل شده را فراهم می کند.

مزیت سه‌گانه بالا سینه لندماین



پایداری مرکزی (Core)

درگیری همزمان عضلات مرکزی برای حفظ تعادل و ثبات بالاتنه هنگام اجرای حرکت.



ایمنی مفصل شانه

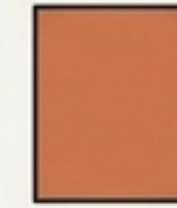
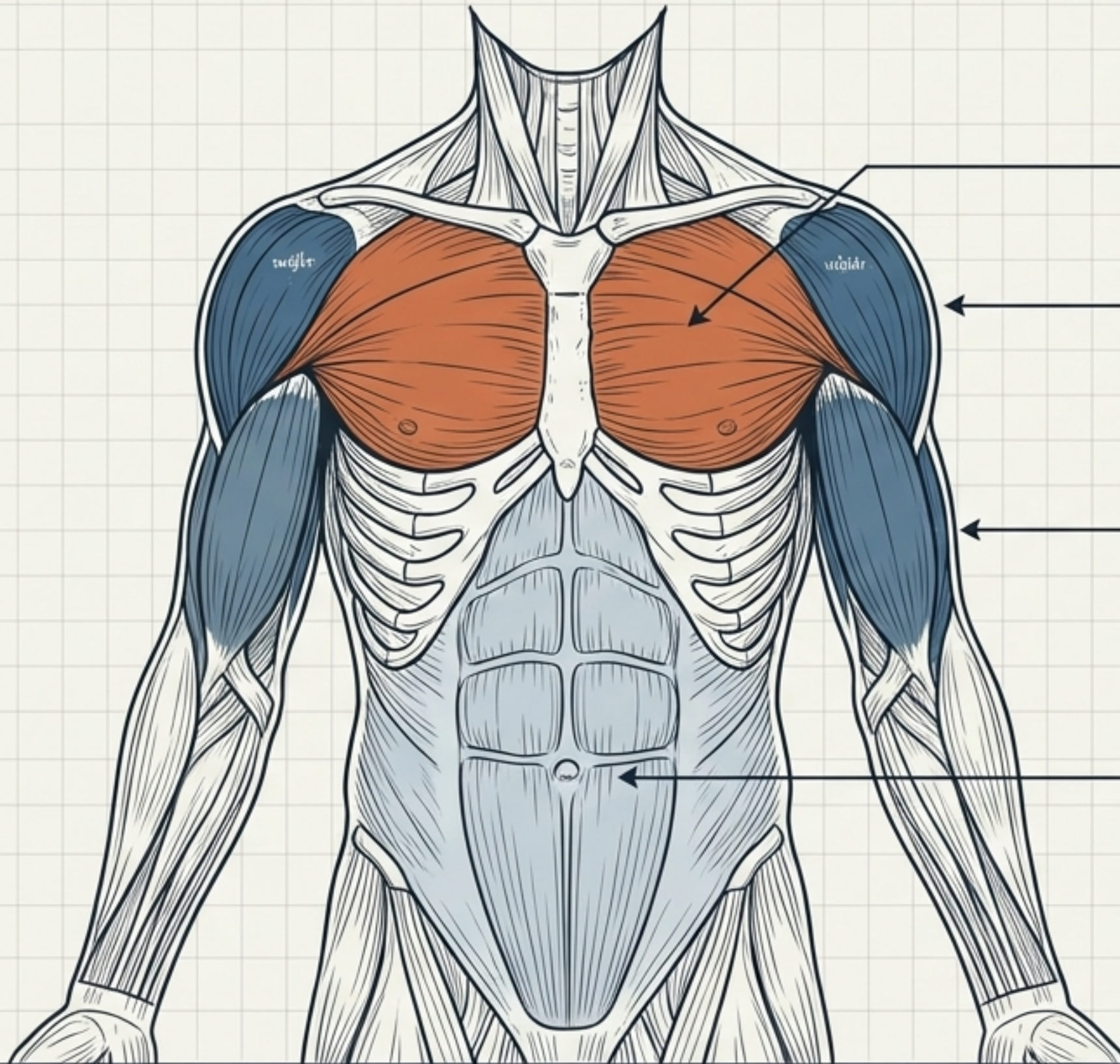
طراحی مسیر حرکت، فشار مخرب را از روی مفصل شانه برداشته و برای افراد آسیب‌دیده ایده‌آل است.



تقویت بالاسینه

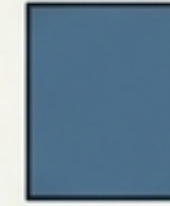
تمرکز مستقیم روی بخش فوقانی سینه که در تمرینات عادی کمتر درگیر می‌شود؛ افزایش حجم و تقارن.

نقشه عضلانی: چه چیزی درگیر می‌شود؟



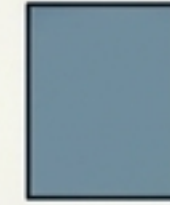
بخش بالایی عضلات سینه

(عضله هدف اصلی که بیشترین فشار را دریافت می‌کند).



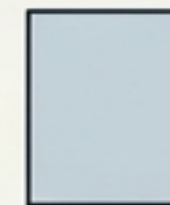
سرشانه جلویی

(کمک به حرکت دادن هالتر در بخش فشاری).



پشت بازو

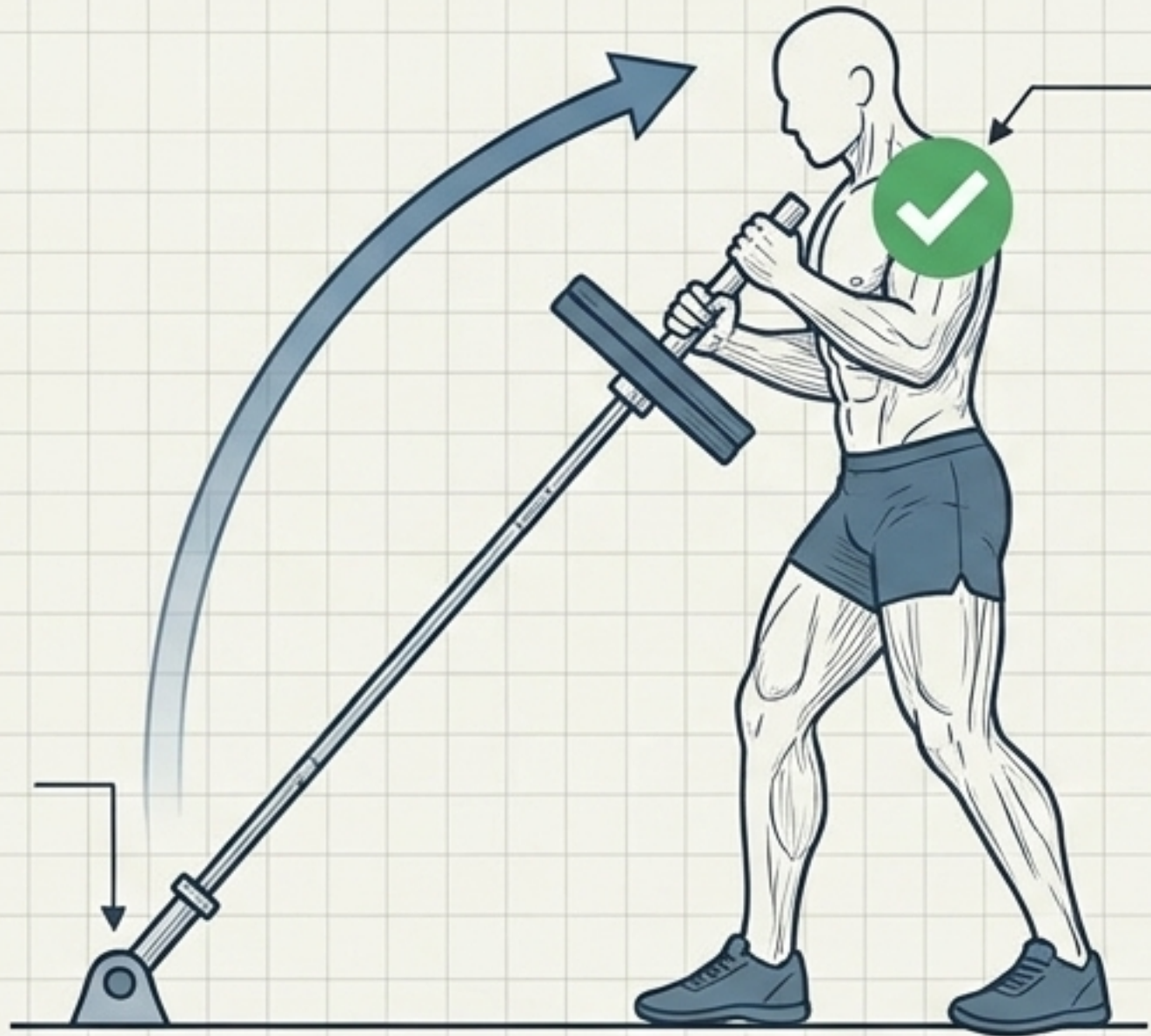
(باز کردن آرنج و تکمیل مسیر حرکت).



عضلات مرکزی و بالاته

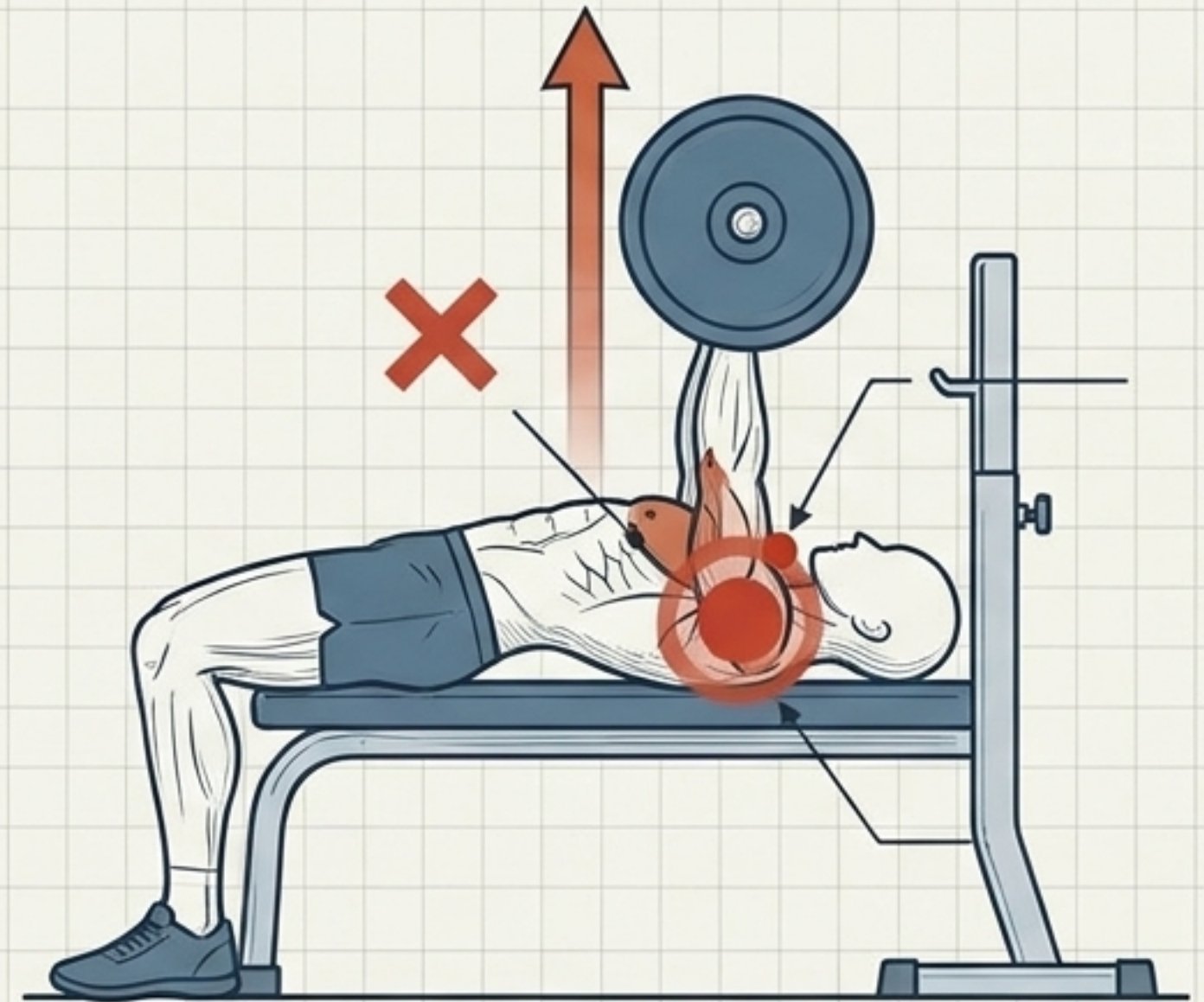
(حفظ تعادل، کنترل مسیر و ثابت نگه داشتن وضعیت بدن).

علم حرکت: چرا لندماین ایمن تر است؟



همراستا با حرکت طبیعی مفصل و کاهش چشمگیر استرس شانه.

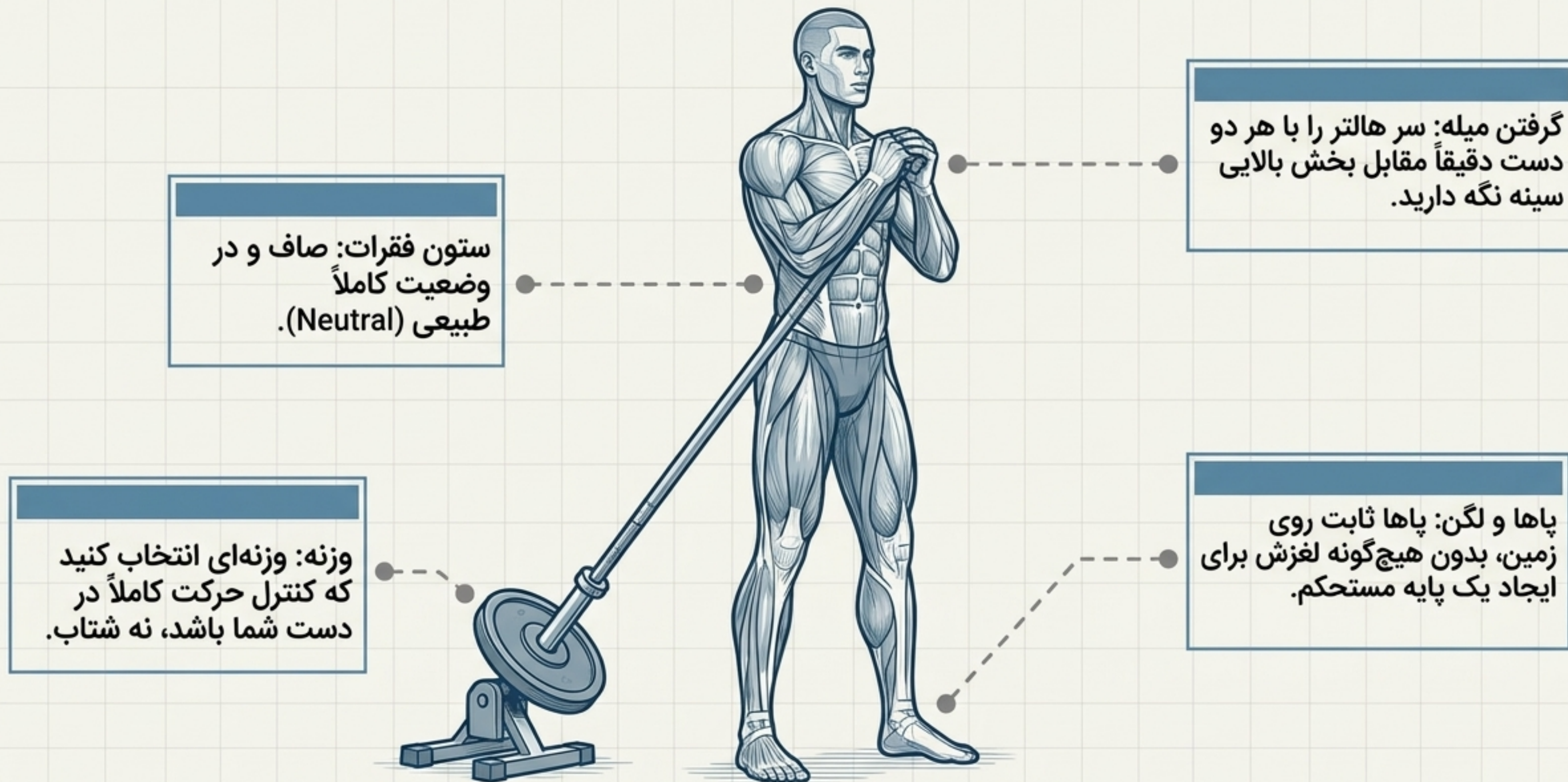
پرس لندماین - مسیر منحنی و قوس دار (Arc motion)



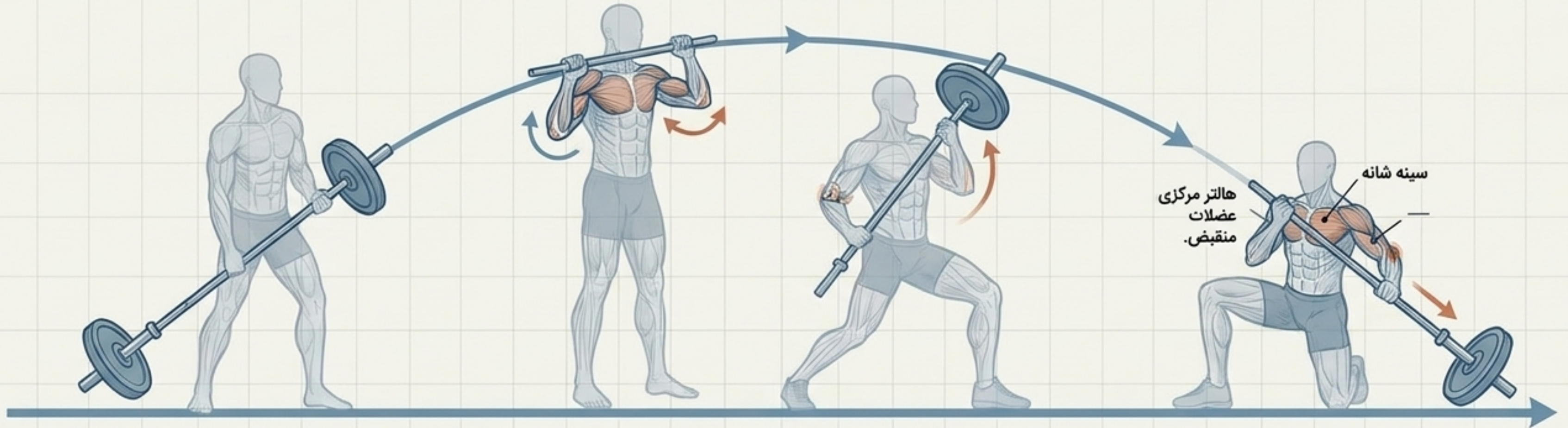
فشار مضاعف و خطر گیرافتادگی در مفصل شانه.

پرس کلاسیک - مسیر خطی و عمودی

فاز راهاندازی (The Setup): ساخت فونداسیون



چرخه کینتیک: اجرای حرکت



1

شروع (Start) - هالتر روی سینه، عضلات مرکزی منقبض.

2

مسیر فشار (Drive) - هدایت هالتر به سمت بالا با مسیر کنترل شده. (همراه با بازدم).

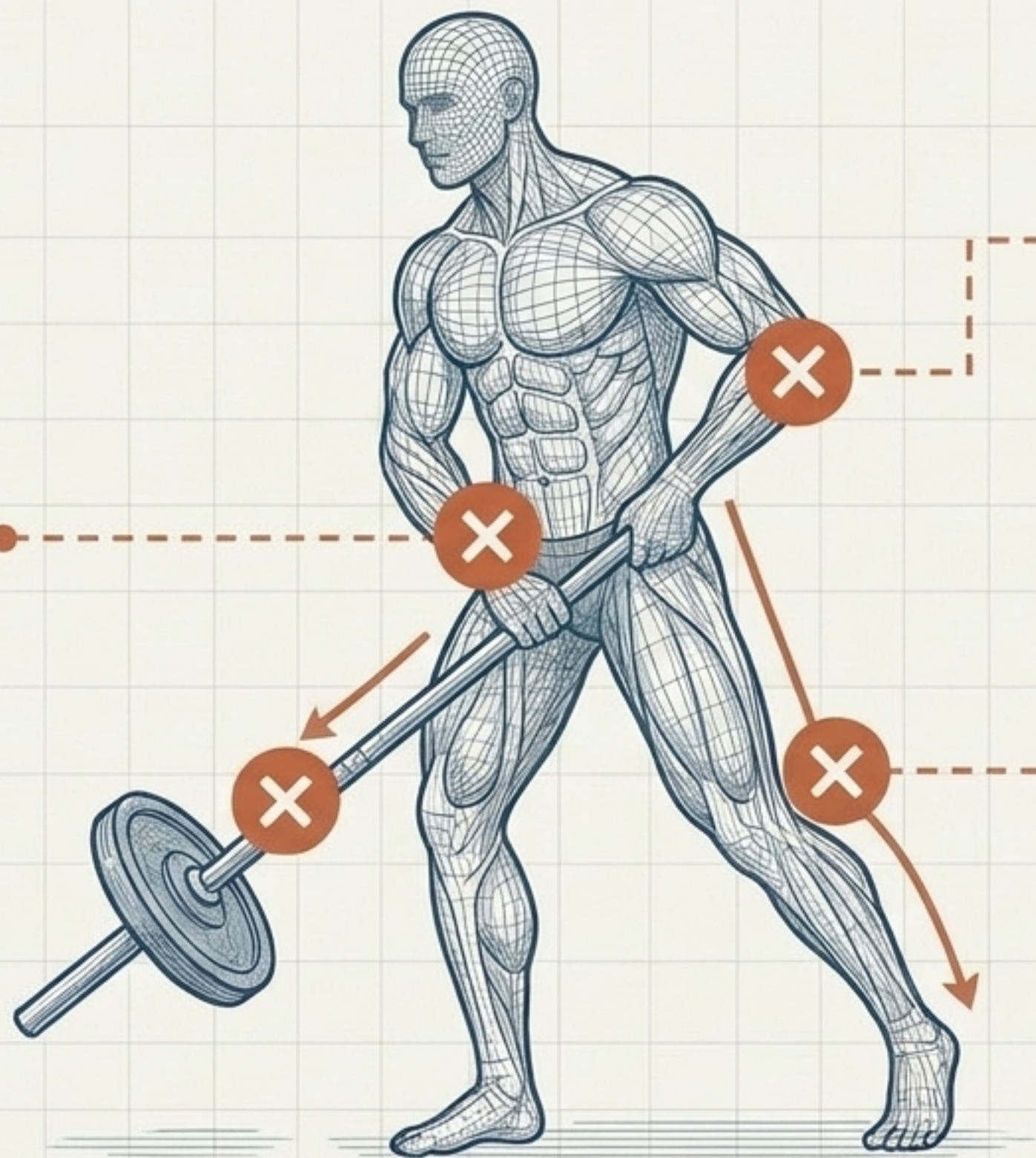
3

نقطه اوج (Peak) - تمرکز کامل روی انقباض بخش بالایی سینه، بدون قفل کردن شدید آرنج‌ها.

4

مسیر بازگشت (Eccentric) - بازگرداندن آرام و کاملاً کنترل شده وزنه به نقطه شروع. (همراه با دم).

رادار عیب‌یابی: اشتباهات متداول و اصلاح آن‌ها



افتادگی آرنج‌ها - (خطا: عقب بردن بیش از حد آرنج‌ها و خروج از مسیر).

اصلاح: حفظ آرنج‌ها در زاویه ایمن و نزدیک به خط تنه.

استفاده از شتاب بدن - (خطا: پرتاب وزنه با کمک لگن و پاها).

اصلاح: مکث کوتاه در پایین، استفاده خالص از نیروی عضلانی سینه.

سرعت زیاد - (خطا: حرکت انفجاری بدون کنترل فاز منفی).

اصلاح: تمرکز بر بازگشت آرام و ایجاد تنش مداوم روی بالاسینه.

ماتریکس تطبیق‌پذیری: انواع اجرای حرکت



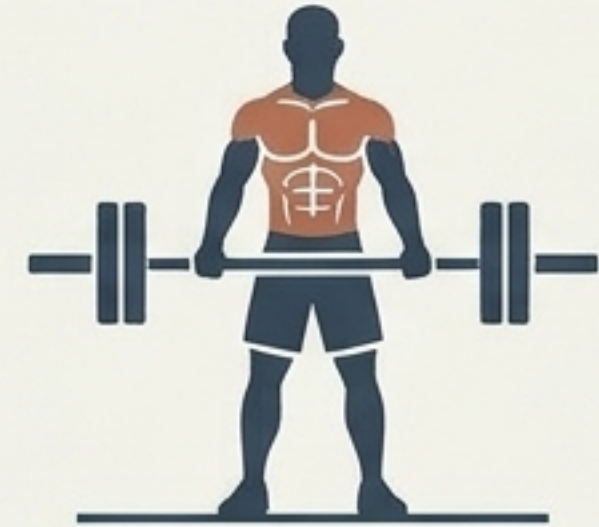
روی زانو (Kneeling)

- حذف کامل درایو پاها.
- تمرکز بر: ایزوله کردن مطلق بالاتنه و ثبات لگن در وضعیت نشسته.



تک دست (One-Handed)

- چالش ضدچرخش (Anti-rotation).
- تمرکز بر: کنترل مسیر هالتر، بهبود تعادل و درگیری درگیری شدیدتر عضلات مرکزی.



دو دست (Two-Handed)

- بالاترین سطح ثبات.
- تمرکز بر: هدایت وزنه‌های سنگین‌تر، افزایش قدرت و حجم خالص بالاسینه.

درخت تصمیم‌گیری: حرکات جایگزین بر اساس هدف

هدف شما چیست؟

نیاز به دامنه حرکتی آزاد و گسترده؟



[بالا سینه دمبل]

اجرای پرس روی نیمکت شیب‌دار
با کنترل مستقل هر دست.

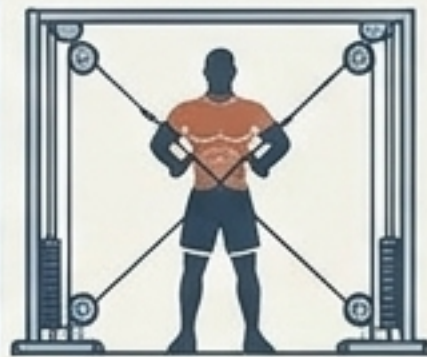
نیاز به بالاترین میزان ثبات و ایمنی؟



[پرس بالا سینه دستگاه]

مسیر کاملاً دستگاهی و تمرکز
مطلق روی فشار بدون نیاز به
تعادل.

تمرکز بر انقباض مداوم عضله؟



[کراس‌اور / سیم‌کش از پایین]

حرکت از پایین به بالا برای
حفظ کشش کابل و پیک
کانتراکشن عالی.

شبیه‌سازی لندماین بدون هالتر

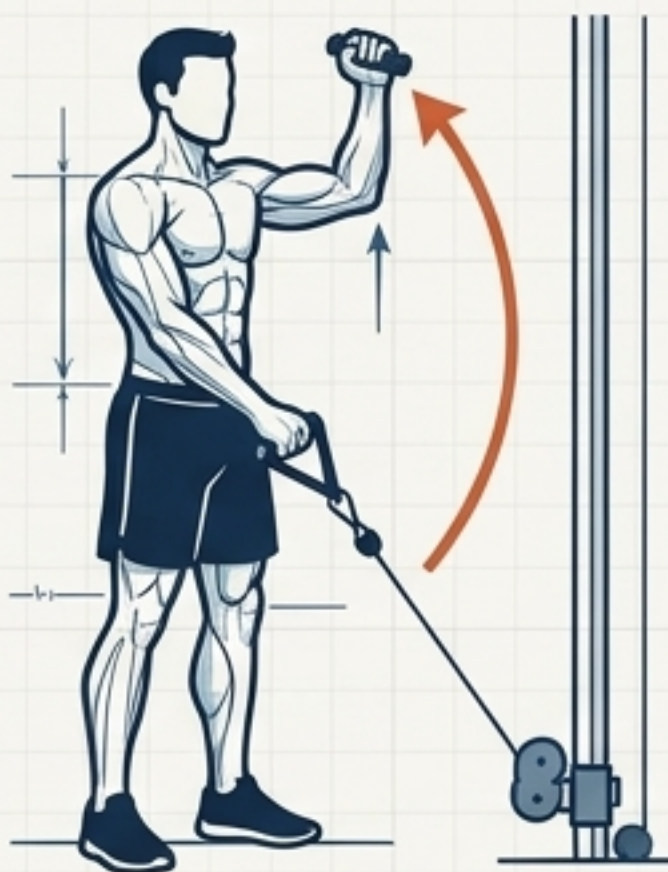
لندماین دمبل جفت

چسباندن دو دمبل به هم در مقابل سینه و پرس آن‌ها در یک مسیر منحنی. (ایجاد آزادی حرکت بیشتر و کنترل متقارن دو سمت بدن).



لندماین سیم‌کش

استفاده از دسته سیم‌کش از پایین و هدایت دست‌ها به سمت بالا و داخل. (حفظ تنش و کشش مداوم روی عضلات سینه در تمام طول مسیر).



چک لیست طلایی لندماین

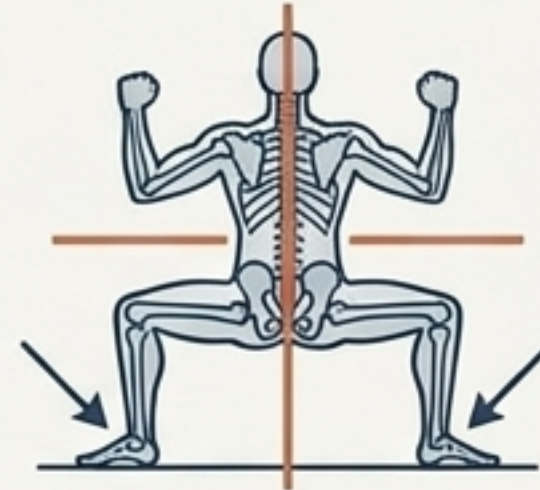
مسیر (Path)

تمرکز روی 'فشار به سمت بالا و داخل' در یک قوس نرم.



فرم (Form)

ستون فقرات خنثی، پاهای قفل شده روی زمین.



قانون نهایی (Golden Rule)

"کنترل بر شتاب غلبه دارد."
هرگز برای جابجایی وزنه، از پرتاب بدن استفاده نکنید. فشار باید منحصراً روی بخش بالایی سینه بماند.



تمپو (Tempo)

انقباض در نقطه اوج، بازگشت (فاز منفی) آهسته و کنترل شده.

