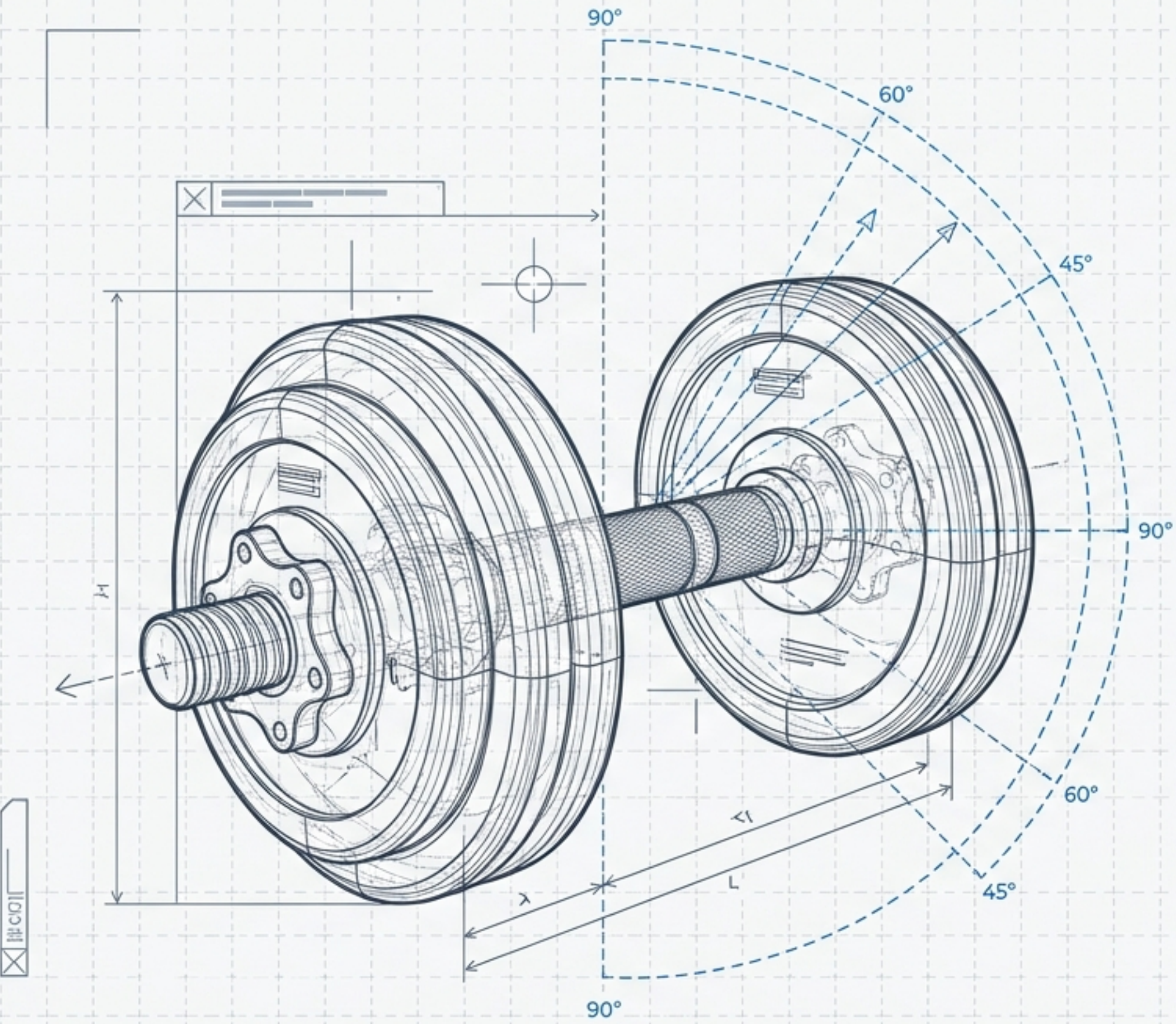


مستر کلاس آموزشی

راهنمای جامع پرس سرشانه سرشانه دمبل

تحلیل بیومکانیکی، تکنیک‌های اجرایی
و معماری تمرین

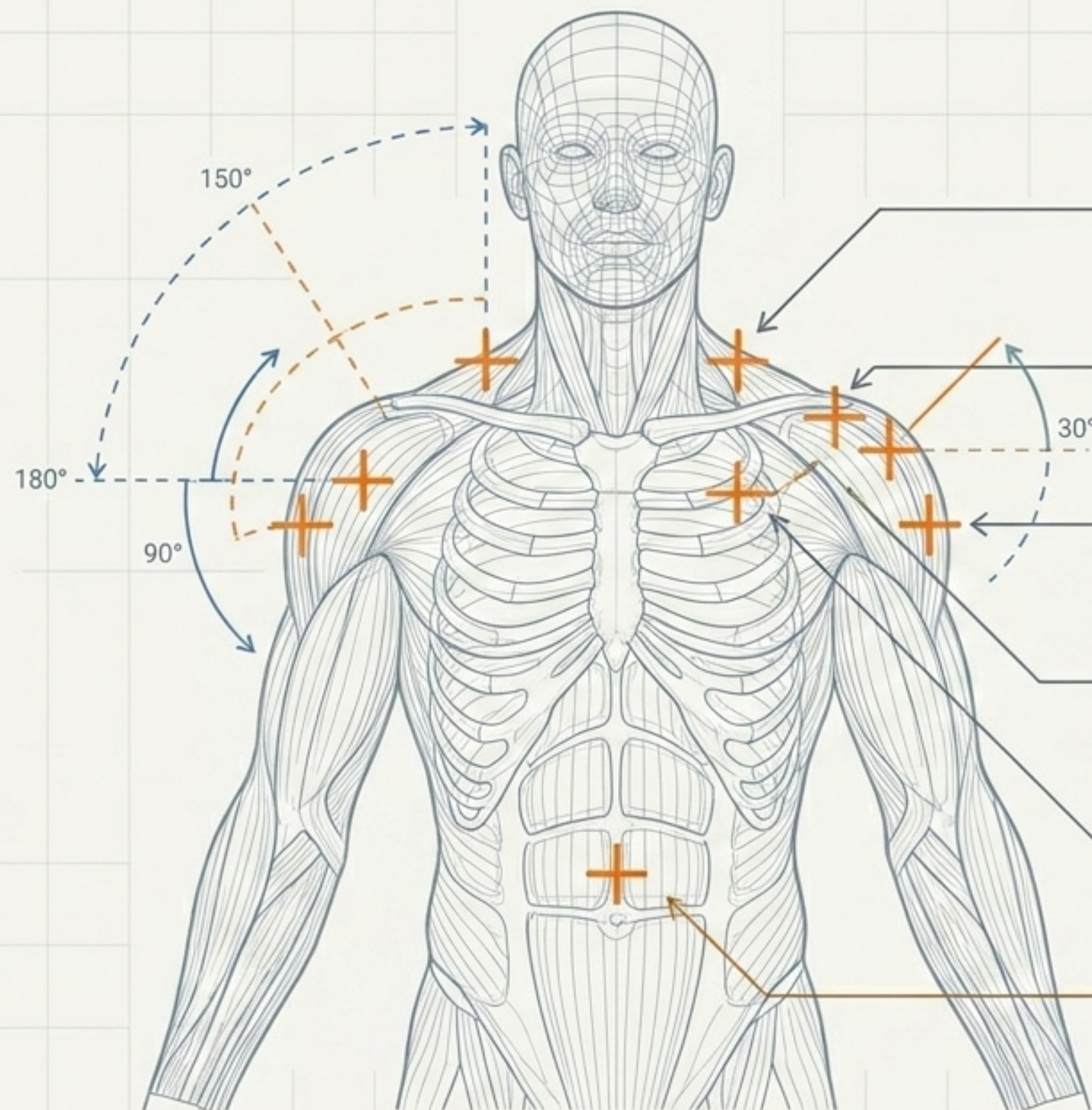


برتری علمی و بیومکانیکی

این تمرین با درگیر کردن همزمان بخش‌های قدامی و میانی دلتوئید و فعال‌سازی عضلات تثبیت‌کننده، به بهبود فرم بالاتنه و ارتقای تعادل دو سمت بدن کمک شایانی می‌کند.



نقشه فعال سازی عضلانی



دلتوئید قدامی (مسئول اصلی هل دادن وزنه‌ها به بالا)

دلتوئید میانی (عامل اصلی پهن تر نشان دادن عرض شانه‌ها)

دلتوئید خلفی (کمک به حفظ تعادل و کنترل وزنه‌ها)

عضلات تریز/کول (حمایت از ستون فقرات و ثبات کتف‌ها)

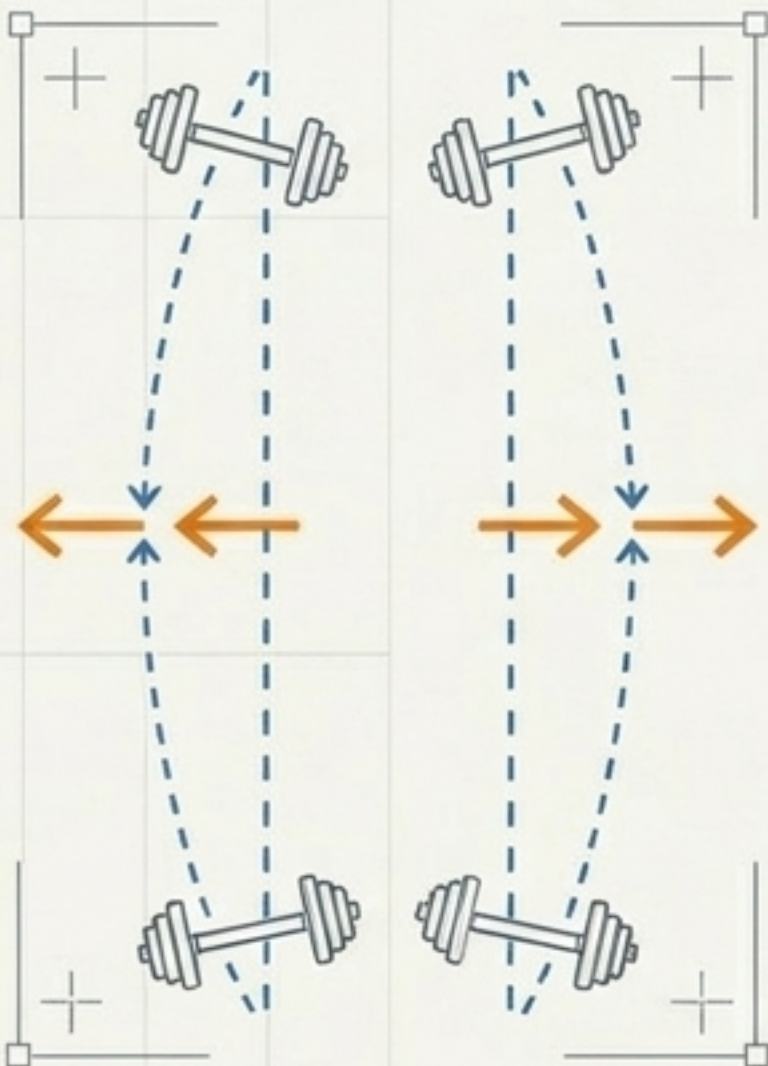
روتاتور کاف (تثبیت‌کننده‌های مهم برای سلامت مفصل)

عضلات شکم و کمر (حفظ تعادل و جلوگیری از قوس کمر)

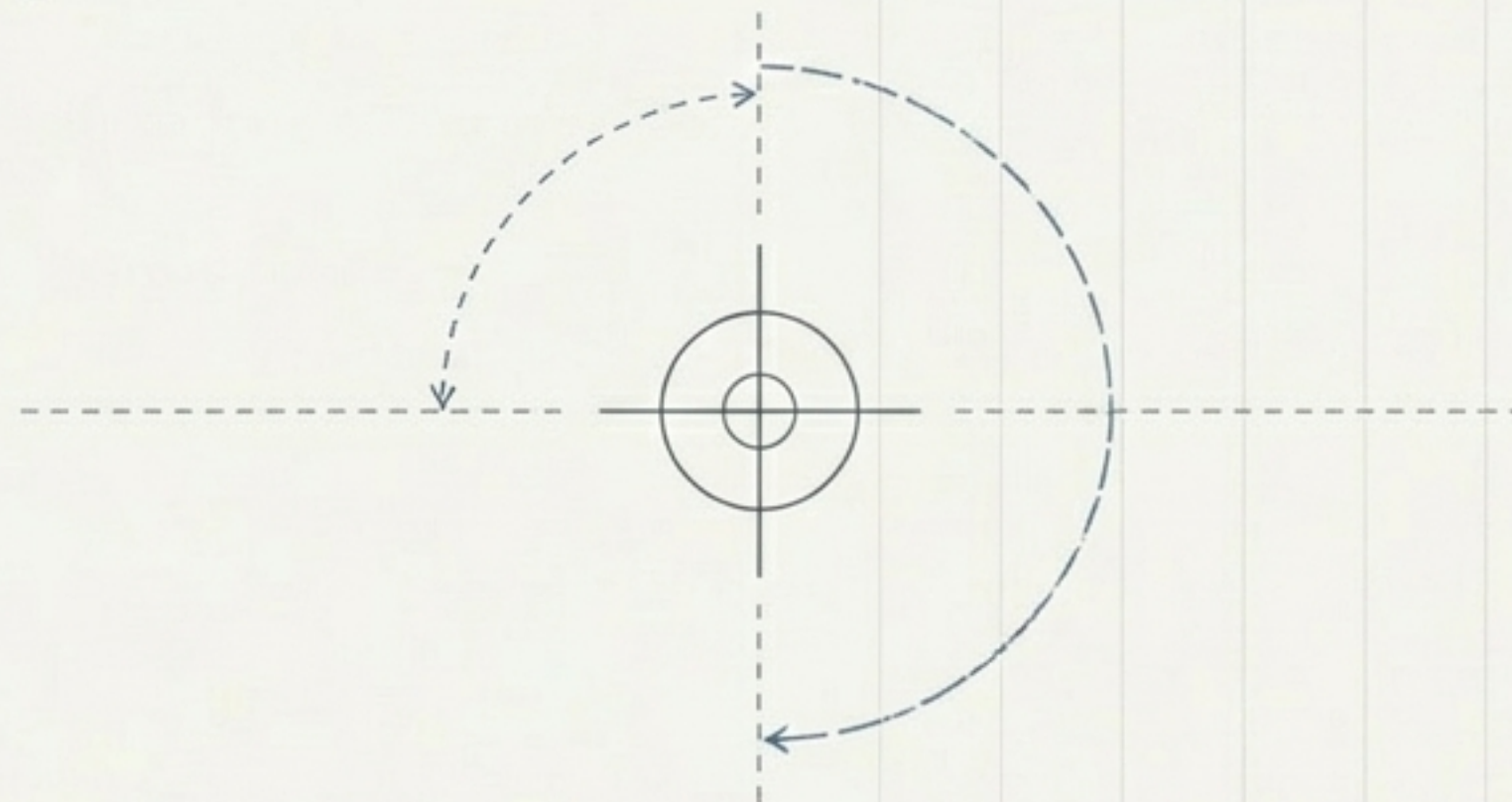
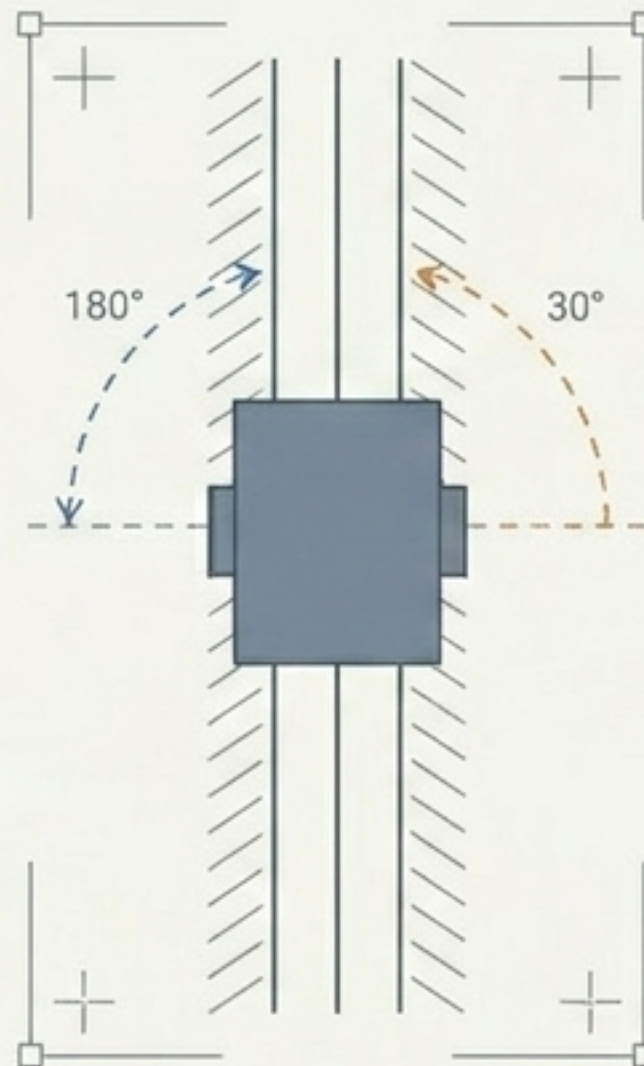
مزیت تثبیت‌کنندگی: چرا دمبل؟

استفاده از دمبل به هر دست اجازه می‌دهد به صورت مستقل کار کند. این ویژگی مانع از جبران نیروی یک سمت برای سمت ضعیف‌تر می‌شود.

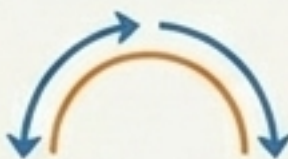
محور مستقل



محور ثابت



درگیری روتاتور کاف
(فعال‌سازی مداوم عضلات تثبیت‌کننده)

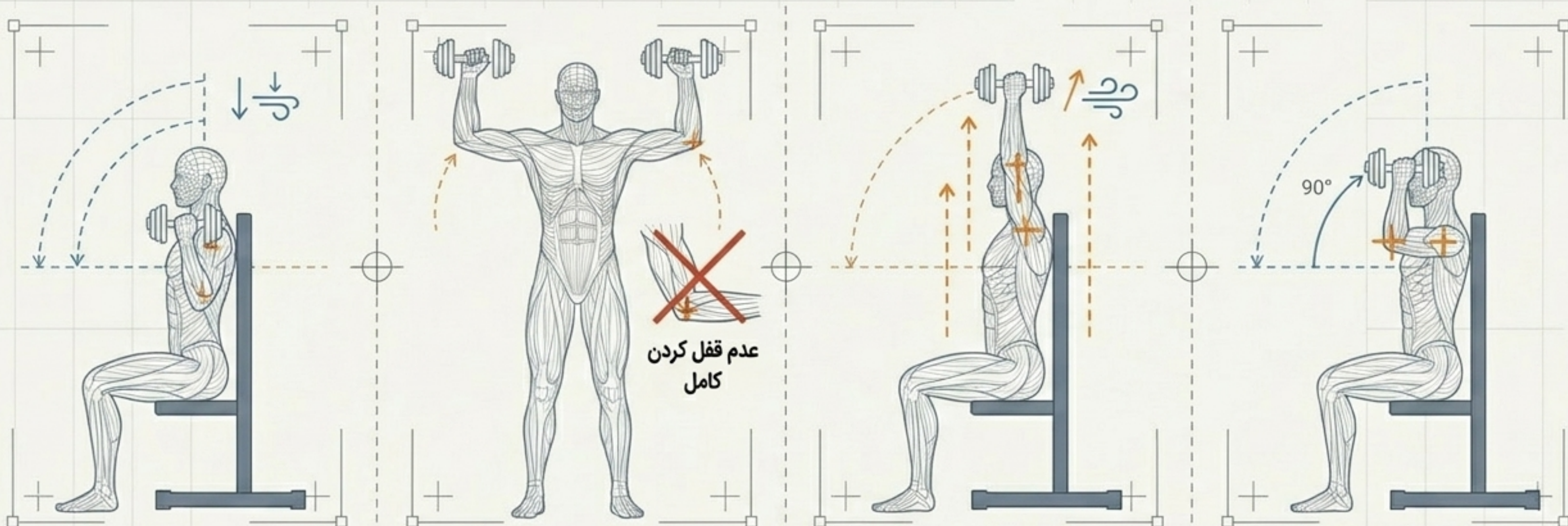


دامنه حرکتی کامل
(آزادی حرکت بیشتر برای بهبود انعطاف‌پذیری)



تقارن قدرتی
(اصلاح اختلاف قدرت بین دو طرف بدن)

بیومکانیک اجرای بی نقص



مرحله ۴: بازگشت - هدایت آرام و کنترل شده وزنه ها به وضعیت اولیه. (همراه با دم).

مرحله ۳: اوج - عدم قفل کردن کامل آرنج ها در انتهای حرکت جهت حفظ تنش روی عضله.

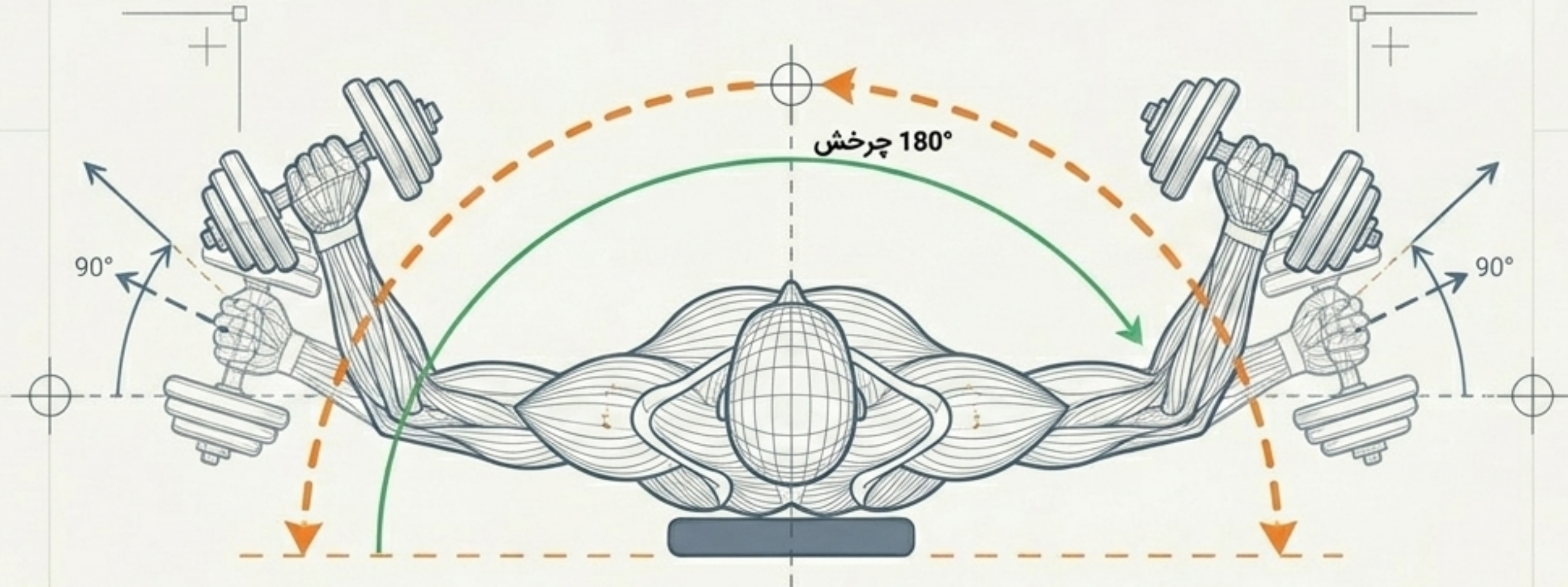
مرحله ۲: پرس - انقباض عضلات مرکزی. پرس عمودی و همزمان وزنه ها در مسیر مستقیم. (همراه با بازدم).

مرحله ۱: آمادگی - نشستن روی نیمکت عمودی برای کاهش فشار ستون فقرات. دمبل ها در ارتفاع شانه. زاویه آرنج ۹۰ درجه.

ماتریس استراتژیک انواع پرس سرشانه

نام حرکت	تمرکز عضلانی	سطح دشواری	هدف اصلی
پرس نشسته	بخش قدامی و میانی	مبتدی	حجم‌سازی حداکثری و ثبات
پرس ایستاده	کل شانه و میان‌تنه	پیشرفته	قدرت عملکردی و تعادل
پرس آرنولدی	درگیری کامل‌تر شانه	حرفه‌ای	تفکیک و فرم‌دهی سه‌بعدی
پرس موازی	بخش میانی و کناری	متوسط	تمرکز بر دلتوئید میانی
پرس تک‌تک	عضلات مرکزی و شانه	متوسط	بهبود ثبات هسته بدن
پرس دست باز	دلتوئید میانی و خلفی	حرفه‌ای	توسعه عرض شانه

تغییر زاویه هجوم: آرنولدی و موازی



پرس چرخشی (Rotational Press)

تغییر جهت در بالاترین نقطه باعث درگیری شدید عضلات روتاتور کاف می‌شود.

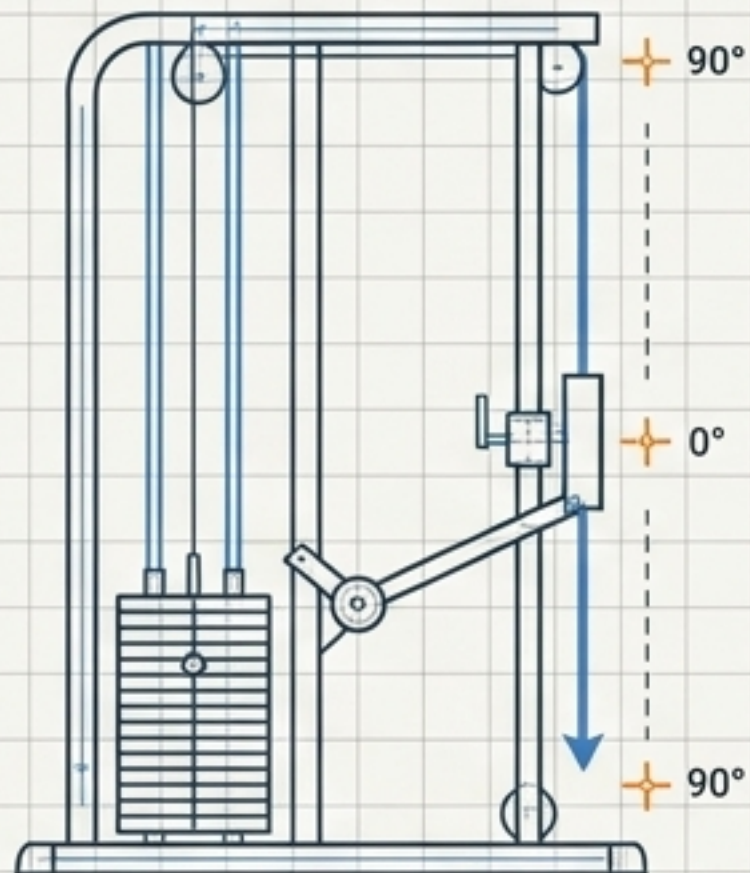
پرس موازی (Parallel/Neutral Press)

کف دست‌ها رو به هم. این حالت فشار را بر بخش میانی متمرکز می‌سازد و استقامت شانه را به شدت بالا می‌برد.

پرس آرنولدی (Arnold Press)

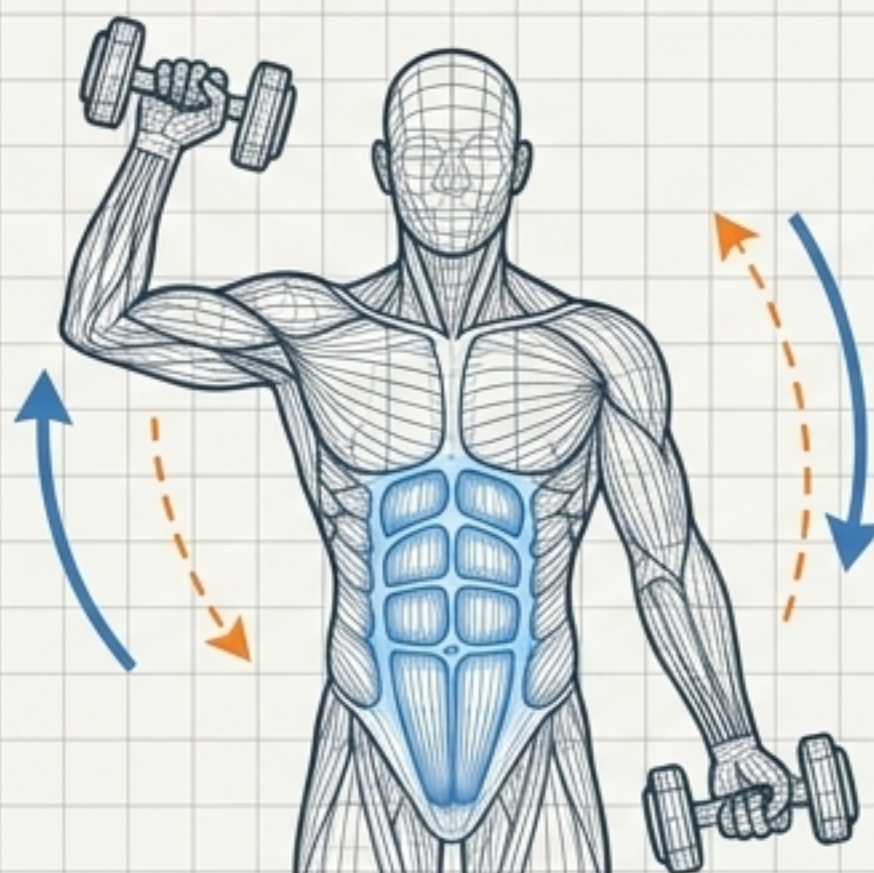
ترکیب چرخش معکوس در طول مسیر باعث گسترش دامنه حرکتی شده و تمام زوایای عضله شانه را درگیر می‌کند. ایده‌آل برای فرم‌دهی.

هدف‌گذاری تخصصی: عرض، ثبات و بازتوانی



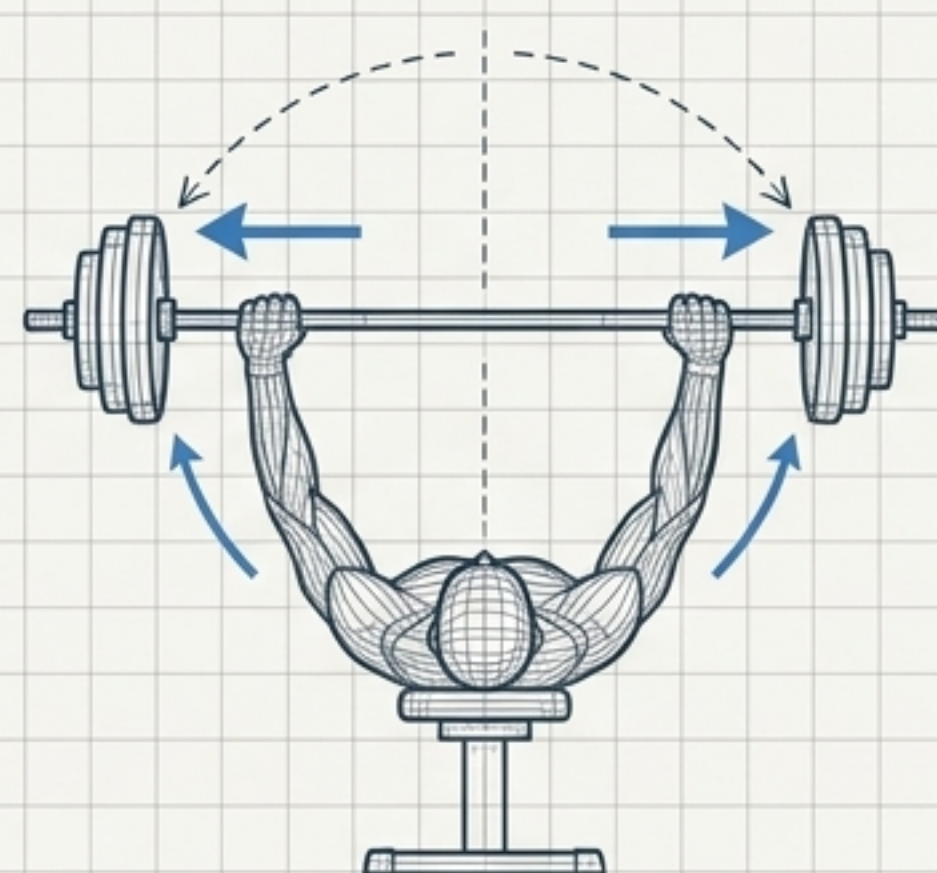
پرس دستگاه (Machine Press)

مسیر حرکتی هدایت‌شده و ایمن.
کاهش نیاز به عضلات تثبیت‌کننده.
بهترین انتخاب برای دوران ریکاوری،
مبتدیان، و دراپ‌ست‌ها.



پرس تکتک (Alternating Press)

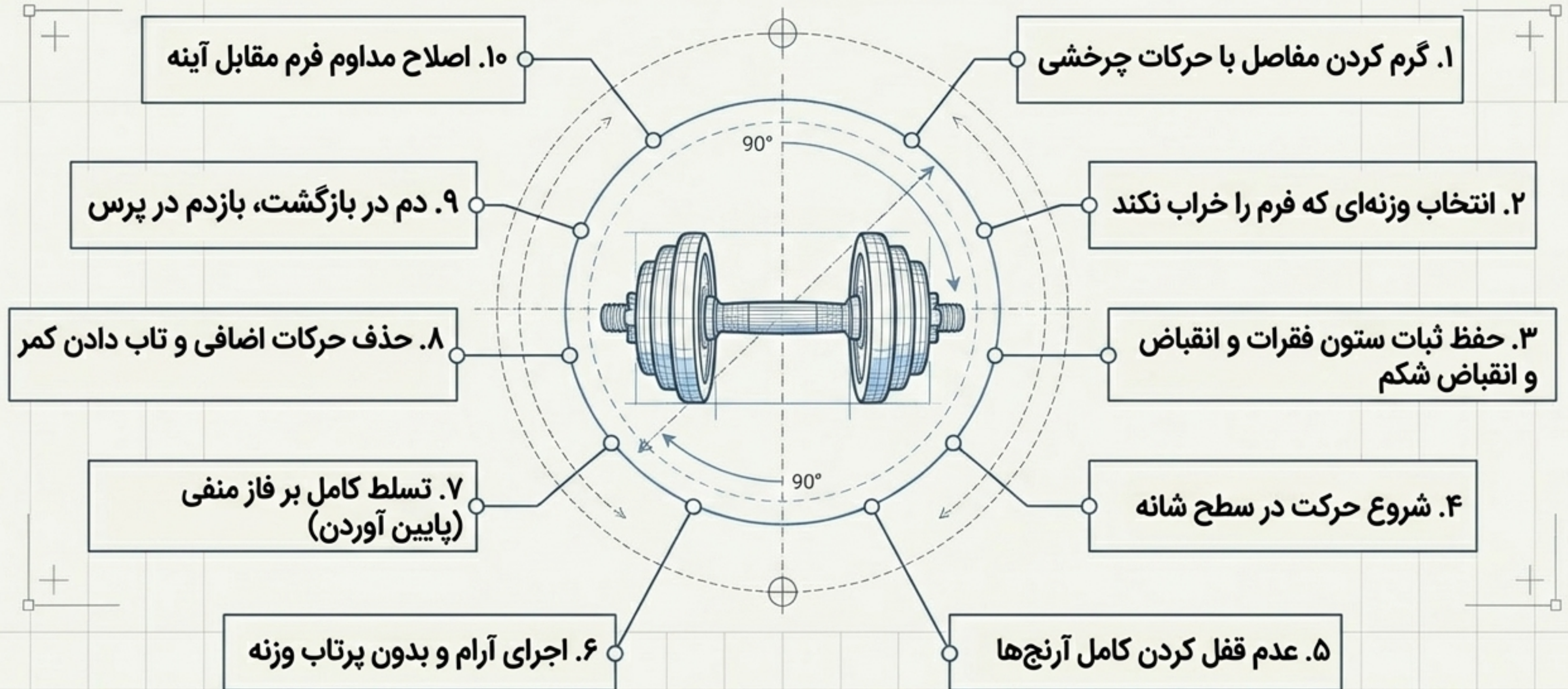
اجرای متناوب. نیازمند فعال‌سازی مداوم
مداوم عضلات مرکزی (Core).
عالی برای تعادل عملکردی.



پرس دست باز (Wide Press)

افزایش فاصله دست‌ها باعث انتقال فشار
به سر میانی دلتوئید می‌شود. کلید
طلایی برای پهن‌تر شدن عرض شانه‌ها.

۱۰ اصل طلایی اجرای بی نقص



عیب‌یابی و پیشگیری از آسیب‌های مفصلی

عارضه (Symptom)	نقص فنی (Technical Flaw)	راهکار اصلاحی (Correction)
درگیری و فشردگی مفصل (Impingement)	بالا آوردن بیش از حد یا زاویه غلط	اصلاح دامنه حرکتی و توقف قبل از قفل شدن
درد آرنج‌ها و گردن	قفل کردن مفاصل در نقطه اوج / انقباض بیش از حد کول	حفظ خمیدگی جزئی آرنج / تمرکز ذهنی بر دلتوئید
درد عمقی شانه / عدم تعادل عضلانی	غفلت از چرخاننده‌ها و بخش خلفی شانه	افزودن حرکات اصلاحی و توزیع متوازن فشار

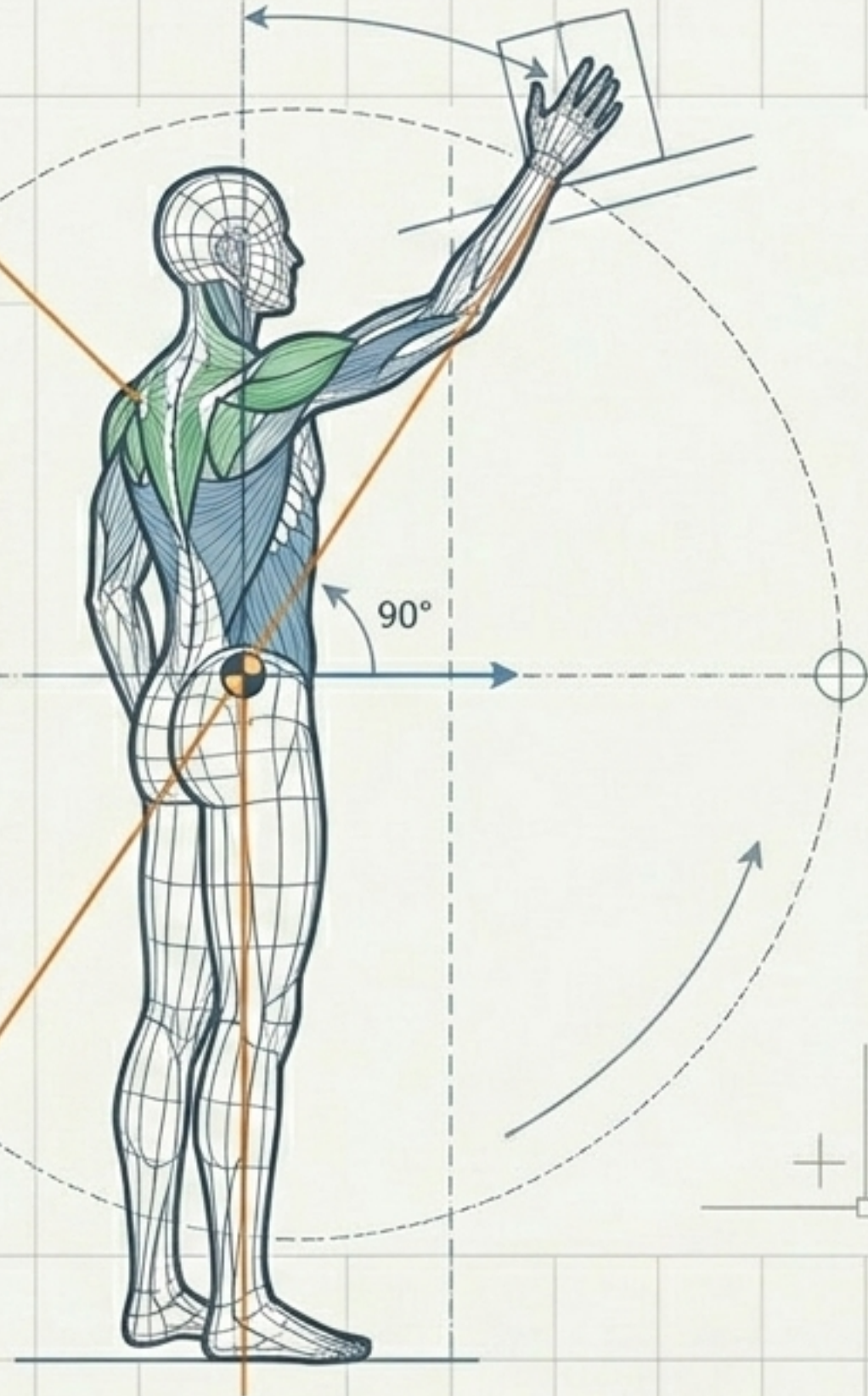
تناسب اندام عملکردی و کاربرد روزمره

تقویت کارایی روزانه:

اجرای صحیح پرس دمبل به بهبود قدرت عملکردی در فعالیت‌های روزمره و ارتقای چشمگیر تعادل عضلانی کمک می‌کند.

فرم‌دهی و تقارن (ویژه بانوان):

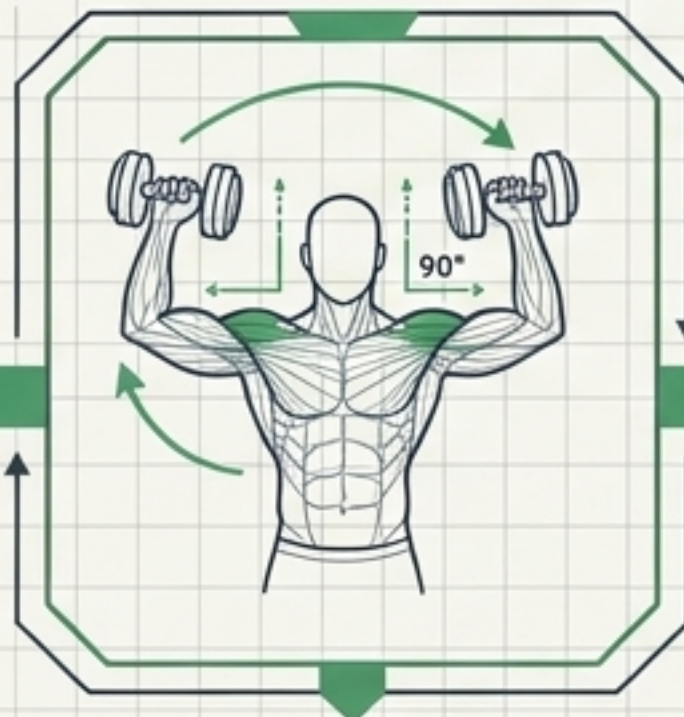
این تمرین تنها برای حجم‌سازی نیست؛ بلکه با استفاده از وزنه‌های مناسب و حفظ فرم صحیح، باعث ایجاد شانه‌هایی خوش‌فرم، بهبود وضعیت ایستایی (Posture) و افزایش قدرت پایدار می‌شود.



معماری یک برنامه تمرینی ایده‌آل

برای دستیابی به حداکثر نتیجه، تمرین خود را مهندسی کنید: از ثبات به سمت تفکیک حرکت کنید.

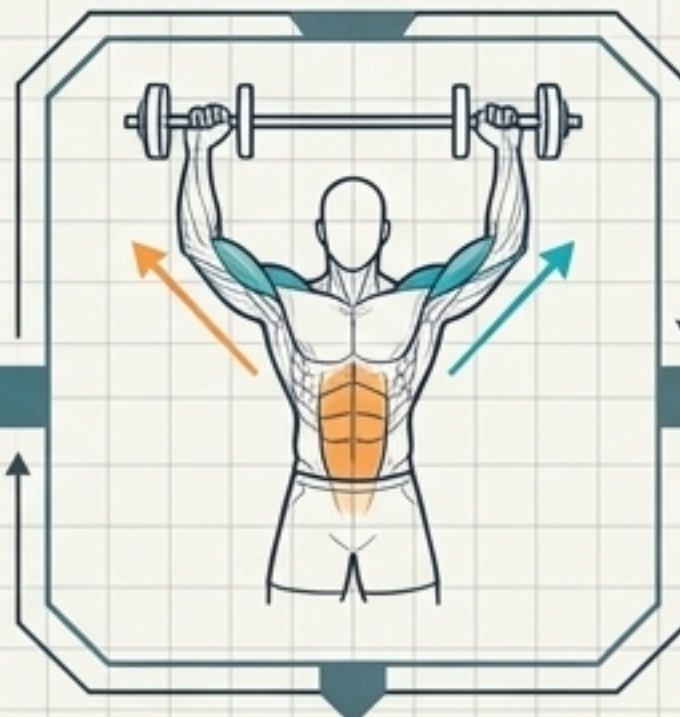
فاز ۳: تفکیک نهایی (Finishing Isolation)



Action: پرس آرنولدی یا موازی با تکرار بالا.
Why: سوزش نهایی، درگیری تمام زوایای شانه و تقویت روتاتور کاف.



فاز ۲: توسعه عملکردی (Functional Mid-point)



Action: پرس ایستاده یا دست باز.
Why: درگیر کردن هسته بدن (Core) و توسعه عرضی دلتوئید میانی.



فاز ۱: شروع قدرتی (Heavy Start)



Action: پرس دمبل نشسته با وزنه‌های سنگین.
Why: استفاده از ثبات نیمکت برای جابه‌جایی حداکثر وزنه و تحریک فیبرهای عضلانی.



نهایت قدرت، تقارن و ثبات

پرس سرشانه دمبل صرفاً یک حرکت قدرتی نیست؛ بلکه یک ابزار بیومکانیکی برای مهندسی بالاتنه‌ای بی‌نقص است. با رعایت اصول اصلاحی، تنوع استراتژیک در زوایا و تمرکز بر ثبات مفاصل، شما نه تنها حجم عضلانی را به حداکثر می‌رسانید، سلامت و طول عمر مفصل شانه را تضمین می‌کنید.

حرکت را با دقت یک مهندس اجرا کنید.

