

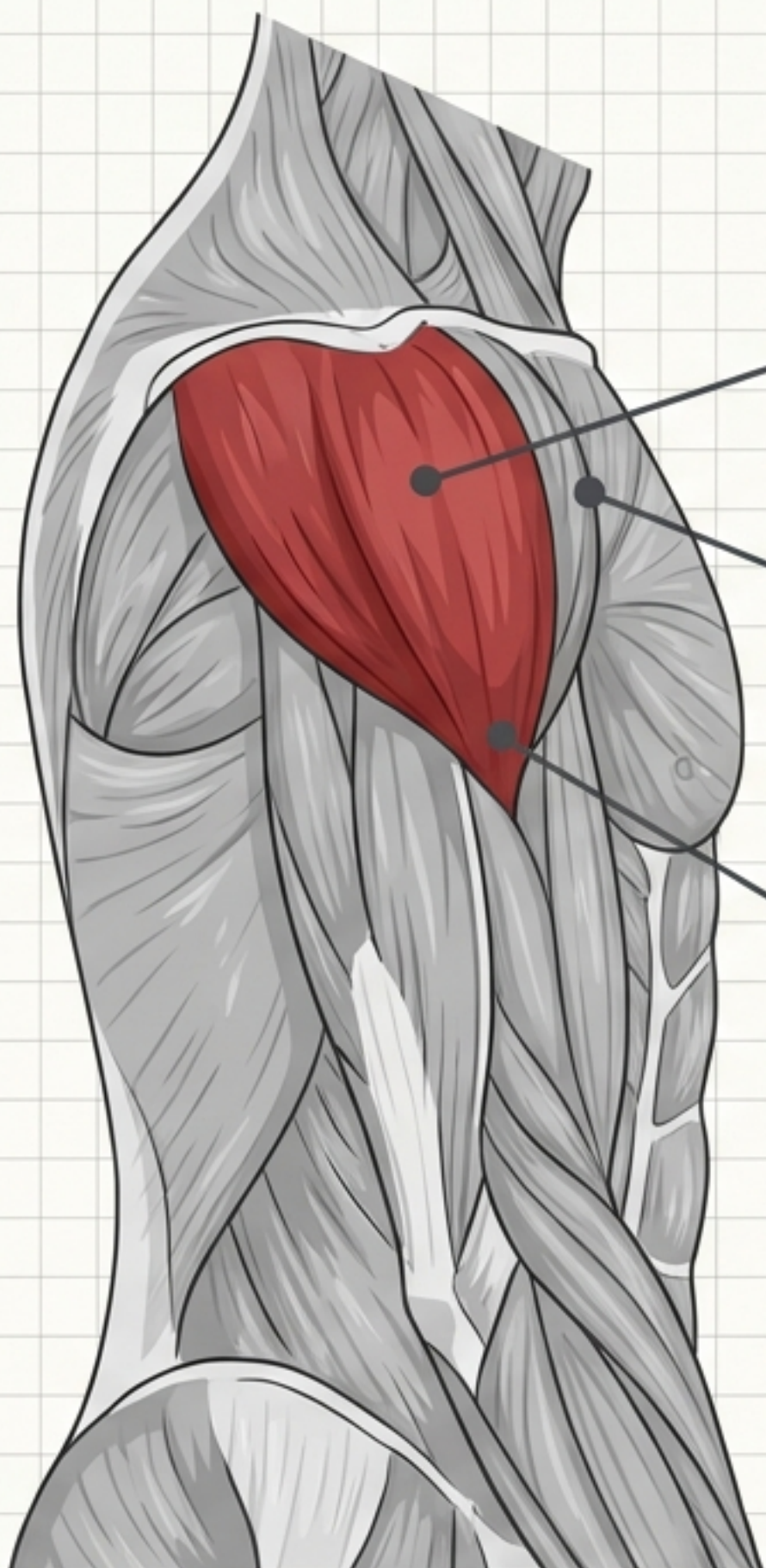
# آموزش جامع حرکت نشر نشر از جانب دمبل

راهنمای بیومکانیک، اجرای صحیح و  
توسعه عضلات شانه



از آناتومی پایه تا استیج مسترالمپیا

# آناتومی یک شانه پهن



**دلتوئید میانی - هدف اصلی**  
ایجادکننده اصلی پهناي شانه و تمرکز ۱۰۰٪ حرکت.

**دلتوئید قدامی - هدف ثانویه**  
درگیری جزئی به عنوان عضله یاری رسان.

**دلتوئید پشتی - هدف ثانویه**  
ثبیت کننده مفصل حین اجرای حرکت.

بر اساس تحقیقات منتشر شده در PubMed، تمرکز بر این بخش کلید ایجاد ظاهری ورزیده و V-شکل است.

# چرا نشر از جانب؟ (دستاوردهای بیومکانیکی)

## توسعه پهنای شانه

هدفگیری مستقیم بخش جانبی برای دور زدن محدودیت‌های ژنتیکی عرض شانه.



## بهبود تقارن

اصلاح ناهنجاری‌های عضلانی و بالانس قدرت در هر دو سمت بدن با استفاده از دمبل‌های مجزا.



## درگیری حداکثری فیبرها

انتخاب وزنه مناسب و کنترل فاز منفی، فیبرهای عضلانی بیشتری را نسبت به حرکات پرسی درگیر می‌کند.



## تفکیک عضلانی بهتر

جداسازی بصری و کات عضلانی عمیق‌تر بین سرشانه و بازوها.



# بلوپرینت اجرای بی نقص

## سر و گردن

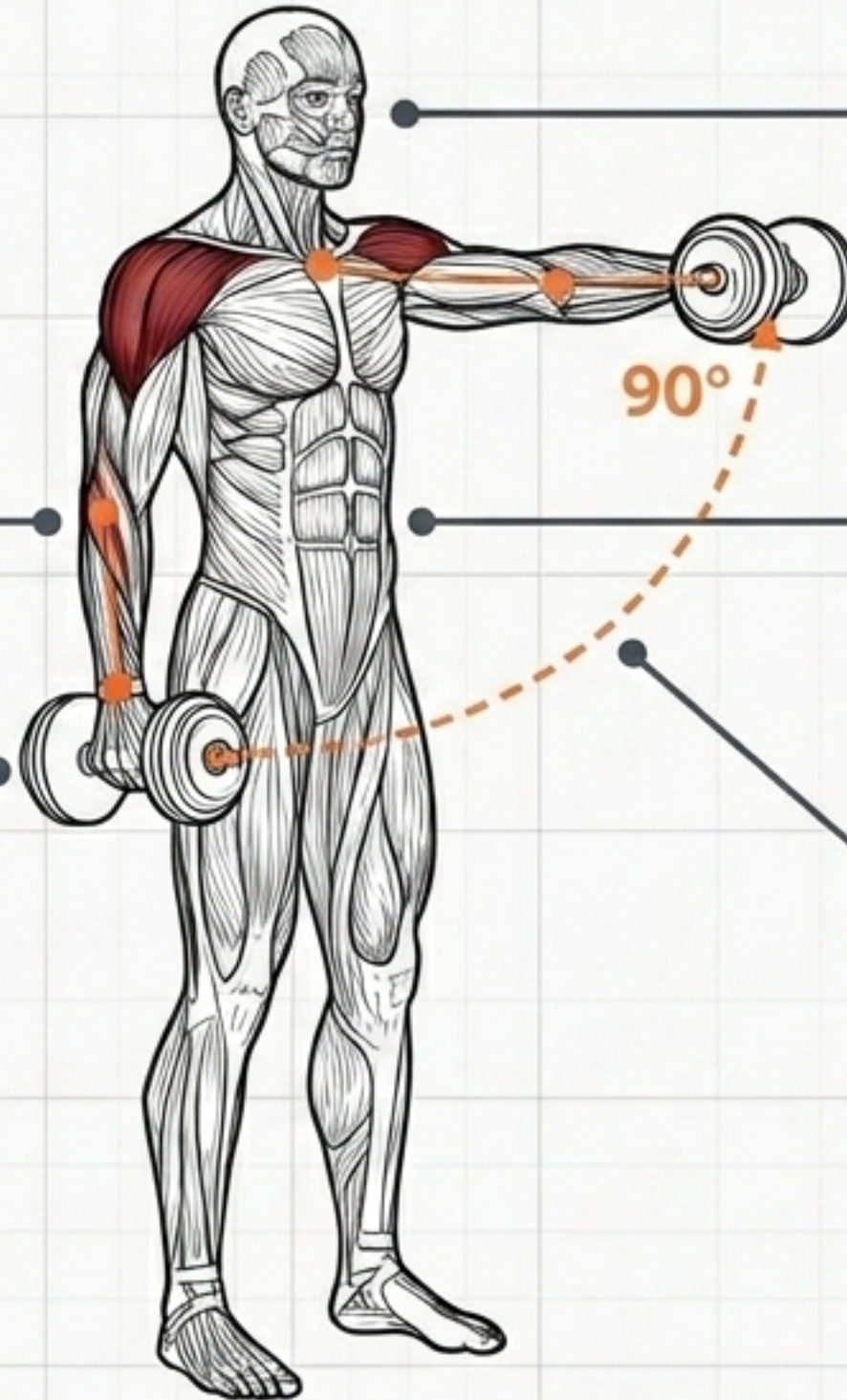
کاملاً ثابت و خنثی. نگاه به جلو.

## تنه و ستون فقرات

صاف و بدون تاب خوردن.  
(حذف کامل ممنتوم).

## مسیر حرکت

حداکثر تا سطح شانه موازی با زمین  
بالا بیاید (نه بالاتر، نه پایین تر).



## آرنجها

دارای زاویه جزئی اما ثابت؛ هرگز  
مفصل را کاملاً قفل نکنید.

## مچ دست

دقیقاً همراستا با آرنج؛ مچ  
نباید بشکند.

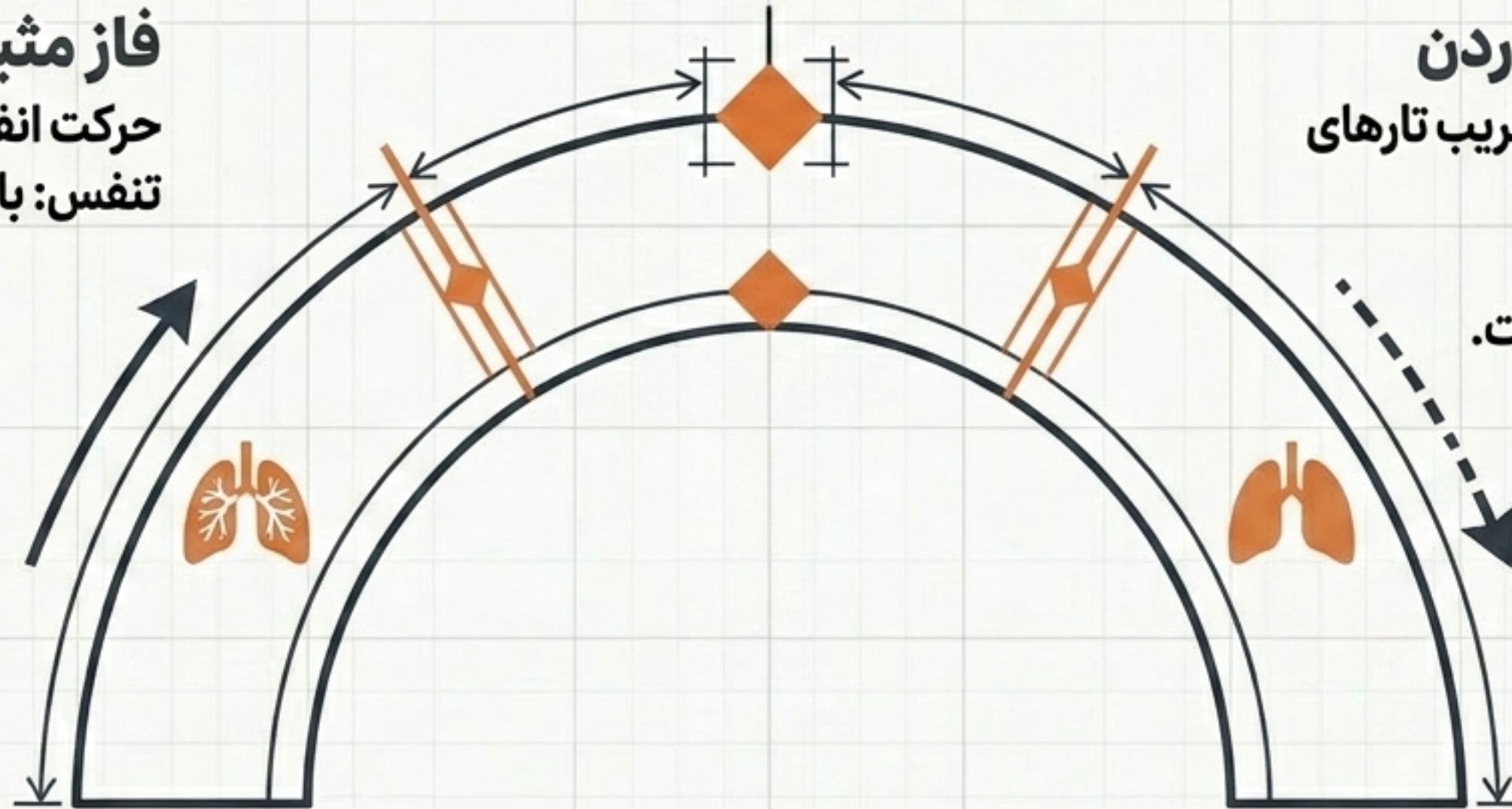
# ریتم، تنفس و منحنی فعال سازی

## نقطه اوج - Peak

تمرکز ذهنی مطلق روی انقباض بخش  
میانی شانه. توقف: ۰.۵ ثانیه.

فاز مثبت - بالا بردن  
حرکت انفجاری اما کنترل شده.  
تنفس: بازدم (Exhale).

فاز منفی - پایین آوردن  
کنترل کامل جاذبه برای تخریب تارهای  
عضلانی بیشتر.  
تنفس: دم (Inhale).  
زمان بندی: ۳ ثانیه مقاومت.



# ماتریس تشخیصی فرم (اشتباهات رایج)



**تقلب با کمر:**  
تثراء کمر: تاب دادن تنه برای پرتاب  
وزنه به بالا.



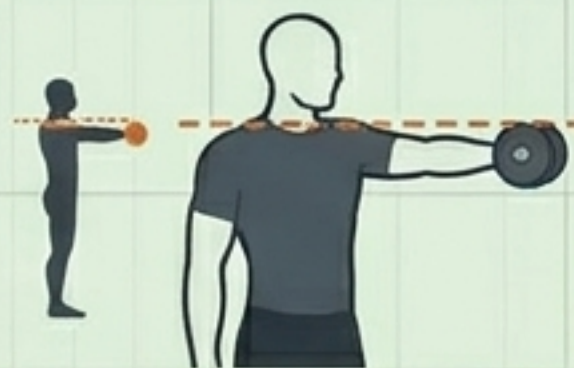
**ثبات مطلق:**  
ثبات مطلبي: ایزوله کردن کامل شانه  
با ستون فقرات بی حرکت.



**دامنه حرکتی افراطی:**  
بالا بردن وزنه فراتر از خط شانه  
(خطر گیر افتادگی).



**توقف استراتژیک:** توقف دقیق  
دمبل در امتداد خط افقی شانه.



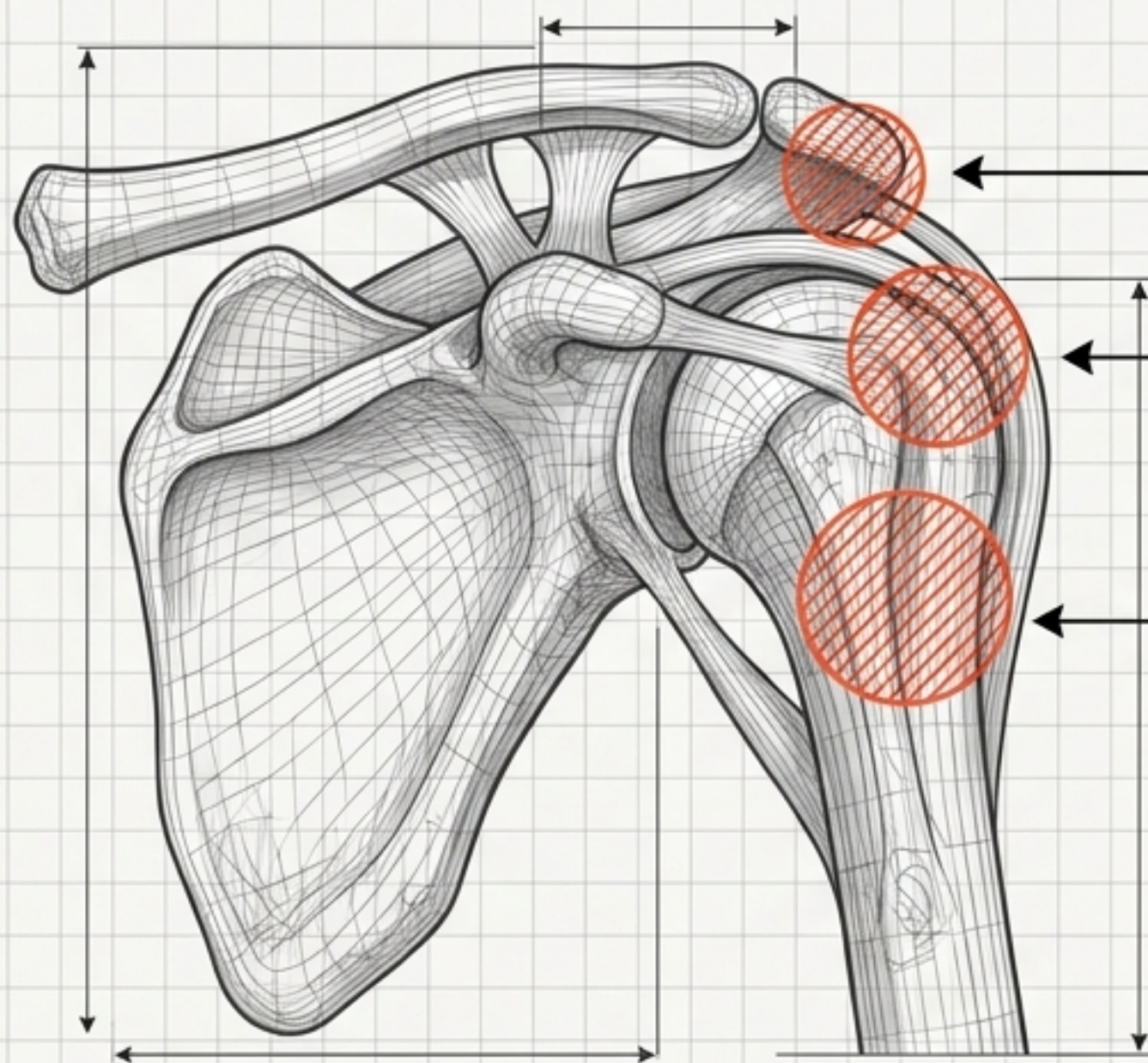
**ایگولیفتینگ (وزنه فوق سنگین):**  
فدای فرم برای جابجایی وزنه های  
نامتناسب.



**تنش کنترل شده:** استفاده از وزنه  
سبک تر با کنترل کامل فاز منفی.



# اسکنر سلامت مفصل (پیشگیری از آسیب)



## گیر افتادگی تاندون

در اثر بالا بردن بیش از حد دست یا چرخش غلط مچ رخ می‌دهد.

## تنش بافت‌های نرم

ناشی از تکرارهای بی‌رویه و استفاده از وزنه‌های سنگین بدون گرم کردن.

## صدمات عضلانی پایه

کشیدگی دلتوئید به دلیل حذف استراحت.



**پروتکل ایمنی:** همیشه حرکات را به آرامی انجام دهید و بین جلسات تمرینی سرشانه ۱ الی ۲ روز زمان ریکاوری در نظر بگیرید تا بافت‌ها ترمیم شوند.

# ماتریس مقایسه تجهیزات تمرینی

ویژگی

منحنی تنش

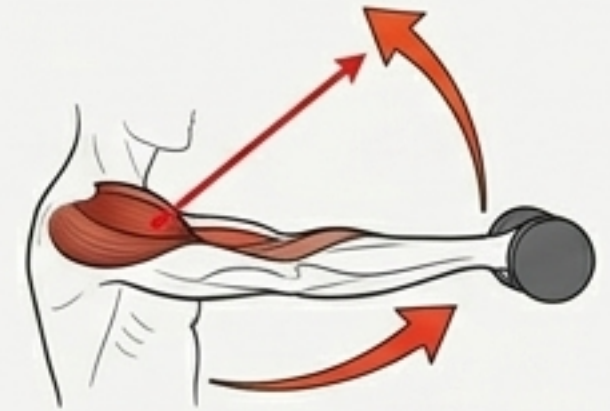
کاربرد

	آزادی حرکت بالا، نیاز به تعادل.	متغیر (فشار حداکثری در بالا).	دمبل آزاد (Dumbbells)
	ثابت در کل مسیر حرکتی (برتری ویژه).	ایزوله عالی، ریسک آسیب کمتر.	سیمکش (Cable Machine)
مبتدیان، توانبخشی و دراپست‌های سنگین.	هدایت‌شده و ایمن.	ثبات کامل مکانیکی.	دستگاه (Leverage Machine)

# زرادخانه تمرینی: زوایا و مسیرها

## نشر از جلو دمبل/هالتر

- مسیر: حرکت رو به جلو تا زاویه ۹۰ درجه.
- هدف: تمرکز خالص روی دلتوئید قدامی (بخش جلویی).



## نشر مقابل دمبل

- مسیر: استفاده از نیروی بازو برای کشش به بالا.
- هدف: تقویت همزمان عضلات قدامی بازو، بایسپس و براکیالیس همراه با شانه.



## نشر خم دمبل

- مسیر: اجرای حرکت با زانوهای خمیده از زاویه دید معکوس.
- هدف: درگیری زنجیره پشتی عضلات بازو و تثبیت تعادل بدن.



# زرادخانه تمرینی: تغییرات موقعیتی

## نشر از جانب نشسته

- مکانیک: حذف کامل پایین تنه از معادله حرکت.
- اثرگذاری: غیرممکن کردن ثقل و ممنتوم پاها، ارتقای ایزوله سازی شانه به شانه به بالاترین سطح.

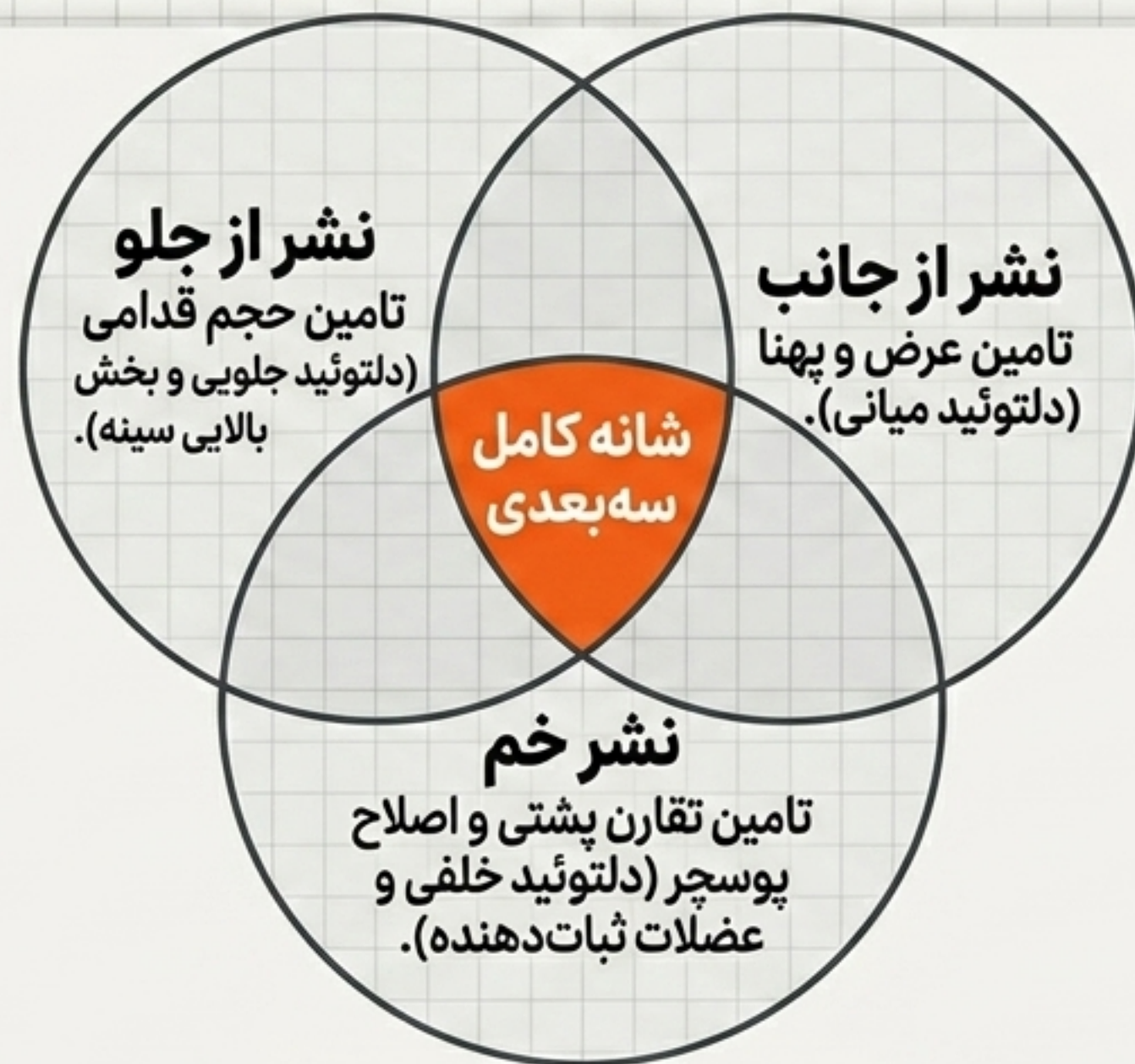


## نشر چرخشی ترکیبی

- مکانیک: ترکیب کشش به سمت بالا و جلو با تنه سفت و زانوهای کمی خمیده.
- اثرگذاری: تمرینی پیچیده برای درگیری همزمان عضلات پشتی، شانه ها و بهبود استقامت کلاریس.



# سنتز: سیستم یکپارچه شانه سه بعدی



ترکیب هوشمندانه این سه محور، شانه‌هایی بی نقص، متقارن و مقاوم در برابر آسیب می‌سازد.

# پروتکل برنامه‌ریزی (اجرا در باشگاه)

تکرارها

۱۵ - ۱۰

بازه بهینه برای هایپرتروفی شانه و حفظ کنترل.

ست‌ها

۳ - ۴

حجم ایده‌آل برای ایزوله‌سازی.

فرکانس و ریکاوری

۱ الی ۲ روز استراحت  
مطلق برای عضلات  
شانه بین جلسات.



زمان بندی در جلسه

اواخر تمرین سرشانه؛  
به عنوان حرکت تکمیلی  
پس از تمرینات سنگین  
مثل پرس سرشانه.



# فلش کارت‌های تشخیصی (سوالات متداول)

**آیا از وزنه‌های سنگین استفاده کنم؟**

خیر. وزنه‌های سنگین باعث کاهش فرم صحیح و انتقال فشار به مفاصل می‌شود. فرم مناسب بر وزن ارجحیت دارد.

**عضلات هدف دقیقاً کدامند؟**

هدف اصلی دلتوئید میانی است، در حالی که دلتوئید جلویی و پشتی به صورت جزئی درگیر می‌شوند.

**آیا این حرکت به کاهش درد شانه کمک می‌کند؟**

بله، با تقویت عضلات و بهبود تعادل عضلانی اطراف مفصل، در صورت اجرای فرم صحیح باعث کاهش آسیب می‌شود.



# «غرور را در انتخاب وزنه کنار بگذارید؛ فرم صحیح و کنترل فاز منفی، کلید طلایی ساختن شانه‌های پهن است.»

استمرار در تکنیک، شما را فراتر از محدودیت‌های ژنتیکی می‌برد.

# تخصص در تمرین، اصالت در تغذیه



تامین پروتئین برای ریکاوری این عضلات شوخی بردار.  
برای تهیه مکمل‌های استاندارد با اصالت تضمین شده  
(پروتئین وی اولترا پاور پگاه، کراتین و...)، به پارسی پودر،  
بزرگترین پلتفرم فروش محصولات پگاه سر بزیند.



## بهنام قاسمی

عضو تیم ملی بیسبال،  
MVP لیگ، MVP لیگ،  
۵ سال سابقه مربیگری  
قدرت و مشاور مکمل.



خرید با پرداخت درب منزل و ارسال اکسپرس.