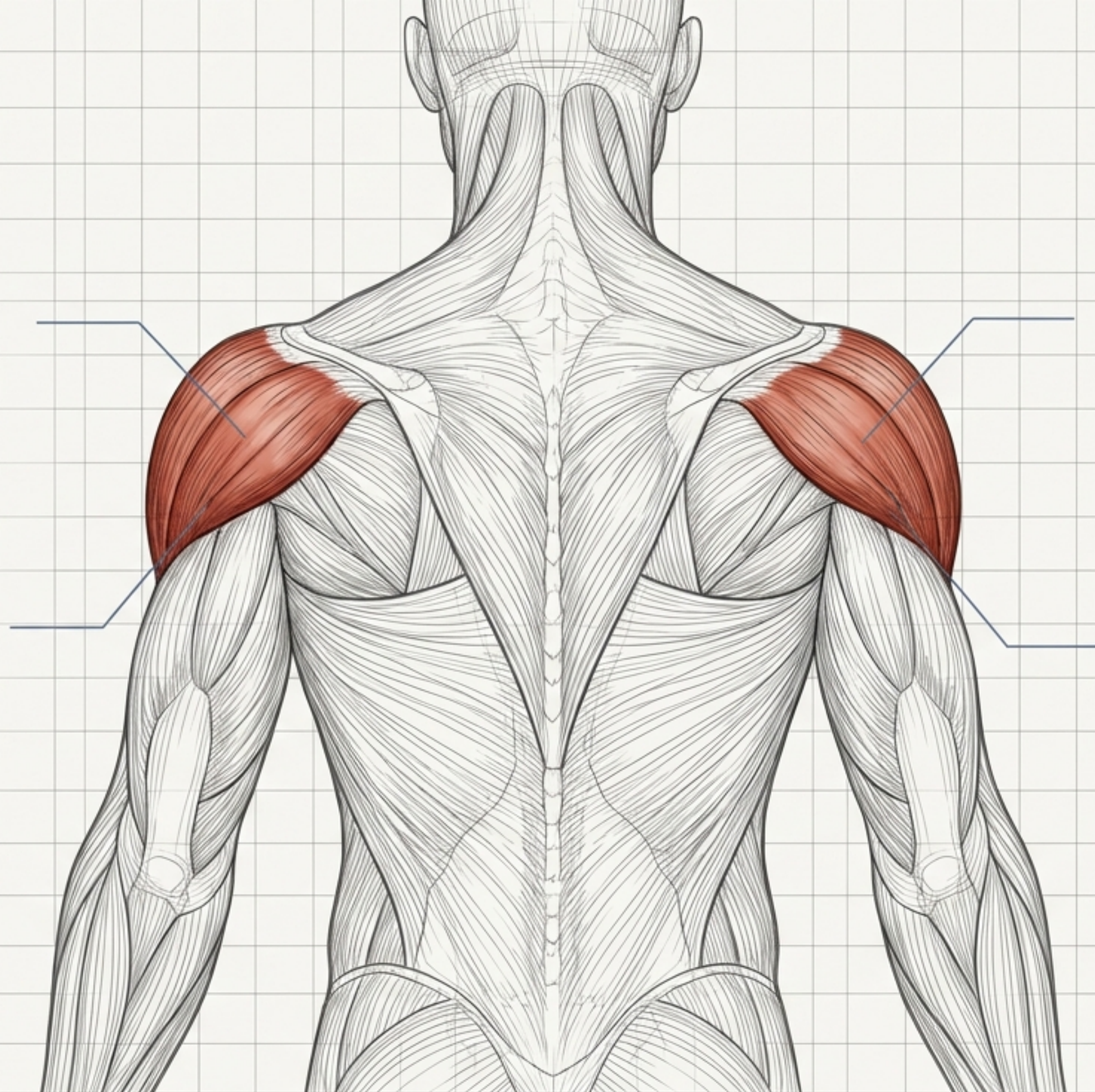


آناتومی یک حرکت

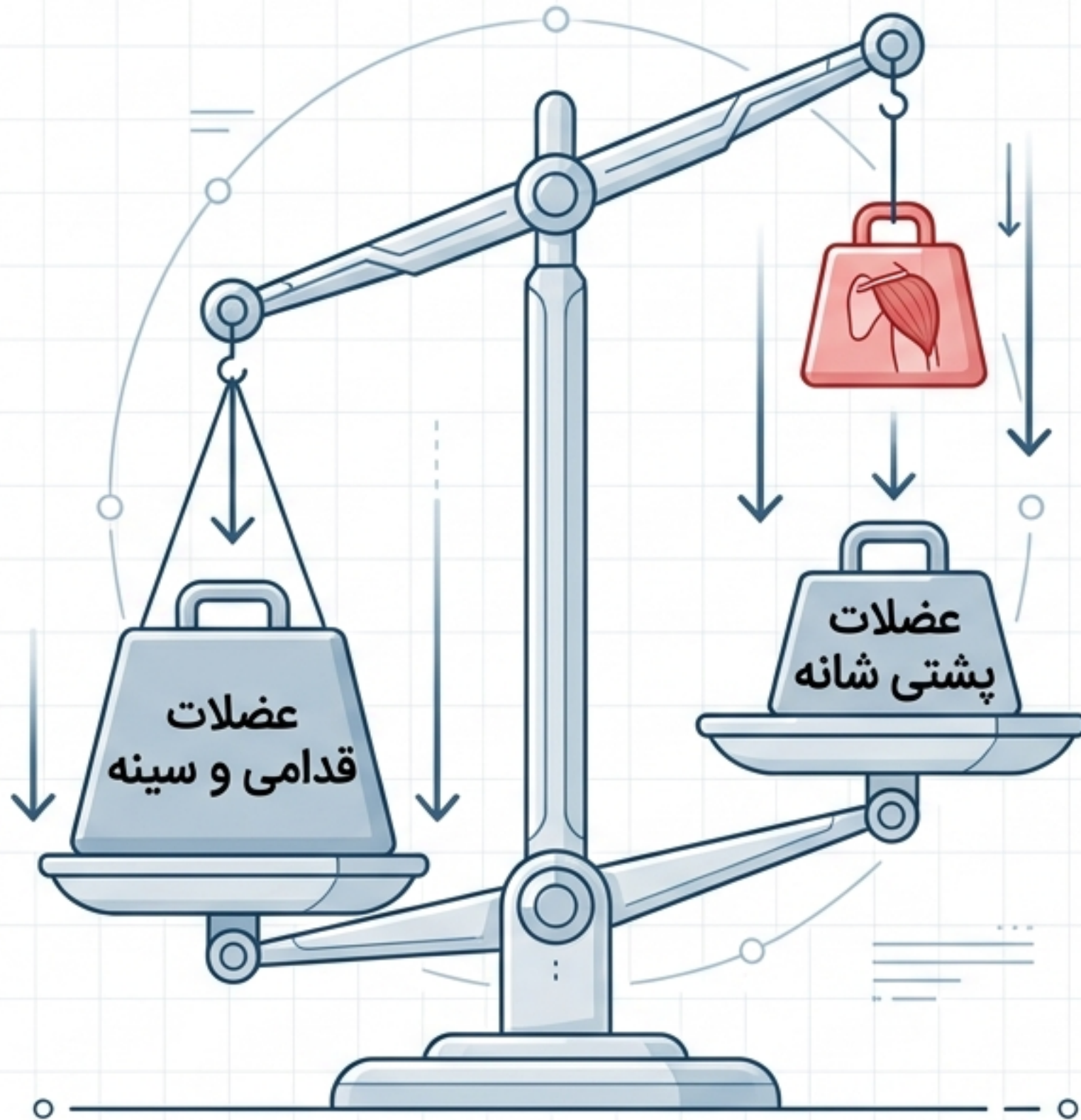
نشر خم دمبل؛ تسلط بر دلتوئید خلفی

راهنمای جامع بیومکانیک، اجرای صحیح و
تنوع حرکتی در تمرینات سرشانه



حلقه گمشده در تقارن بالاتنه

نشر خم دمبل صرفاً یک حرکت سرشانه نیست؛ بلکه کلید ایجاد فرم سه بعدی متعادل، اصلاح ناهنجاری‌های قامتی و تضمین سلامت مفصل شانه است.

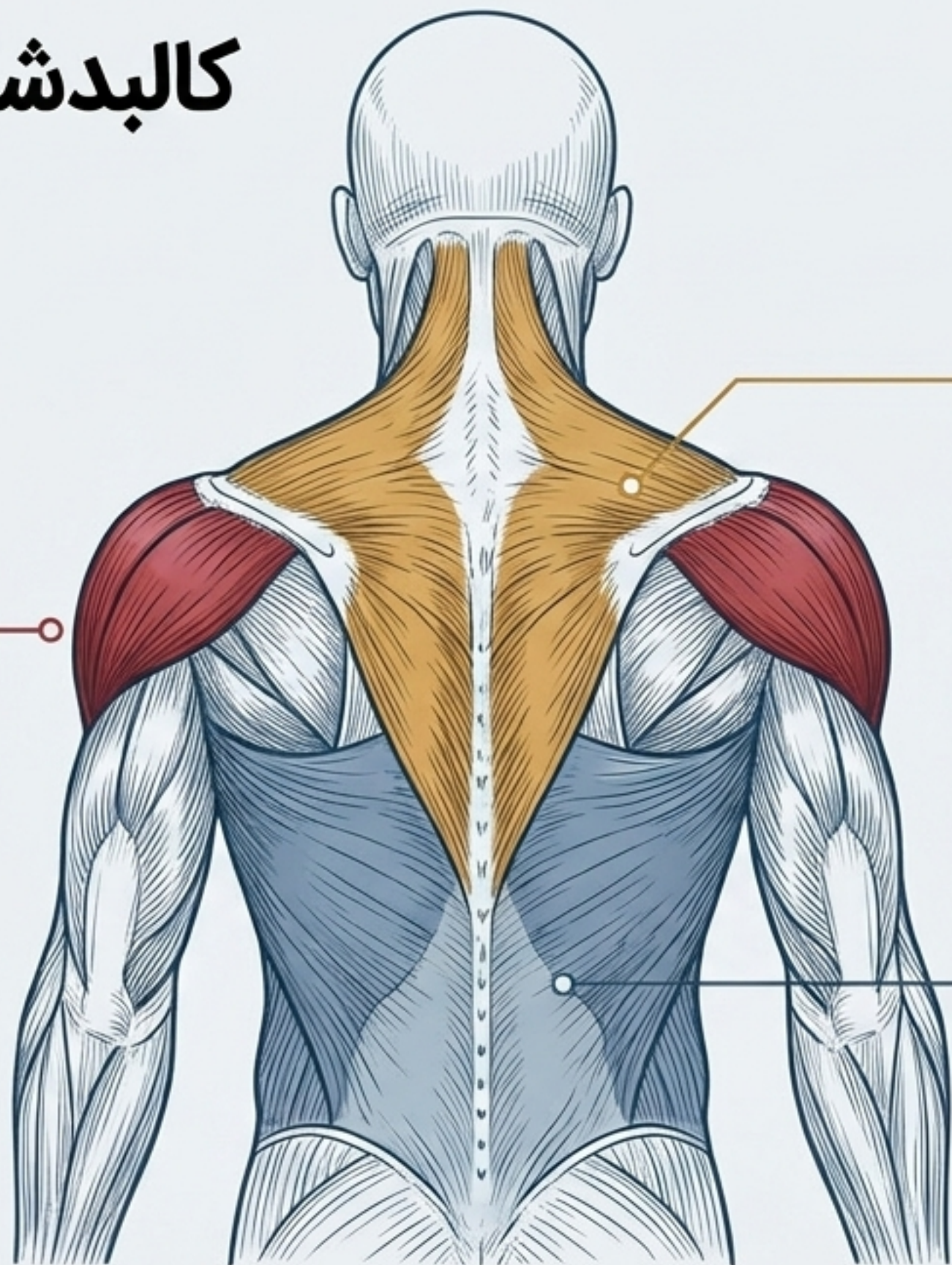


اصل طلایی NSCA:

”انتخاب وزنه مناسب، حفظ فرم صحیح بدن و کنترل مسیر حرکت، همواره بر وزنه‌های سنگین ارجحیت دارد.“

کاهش فشارهای غیرضروری روی مفاصل تنها با تمرکز دقیق بر عضله هدف ممکن است.

کالبدشکافی عضلات درگیر



زرد (عضلات کمکی):

عضلات کول و اطراف کتف -
مسئول حفظ ثبات و کنترل
مسیر دست‌ها.

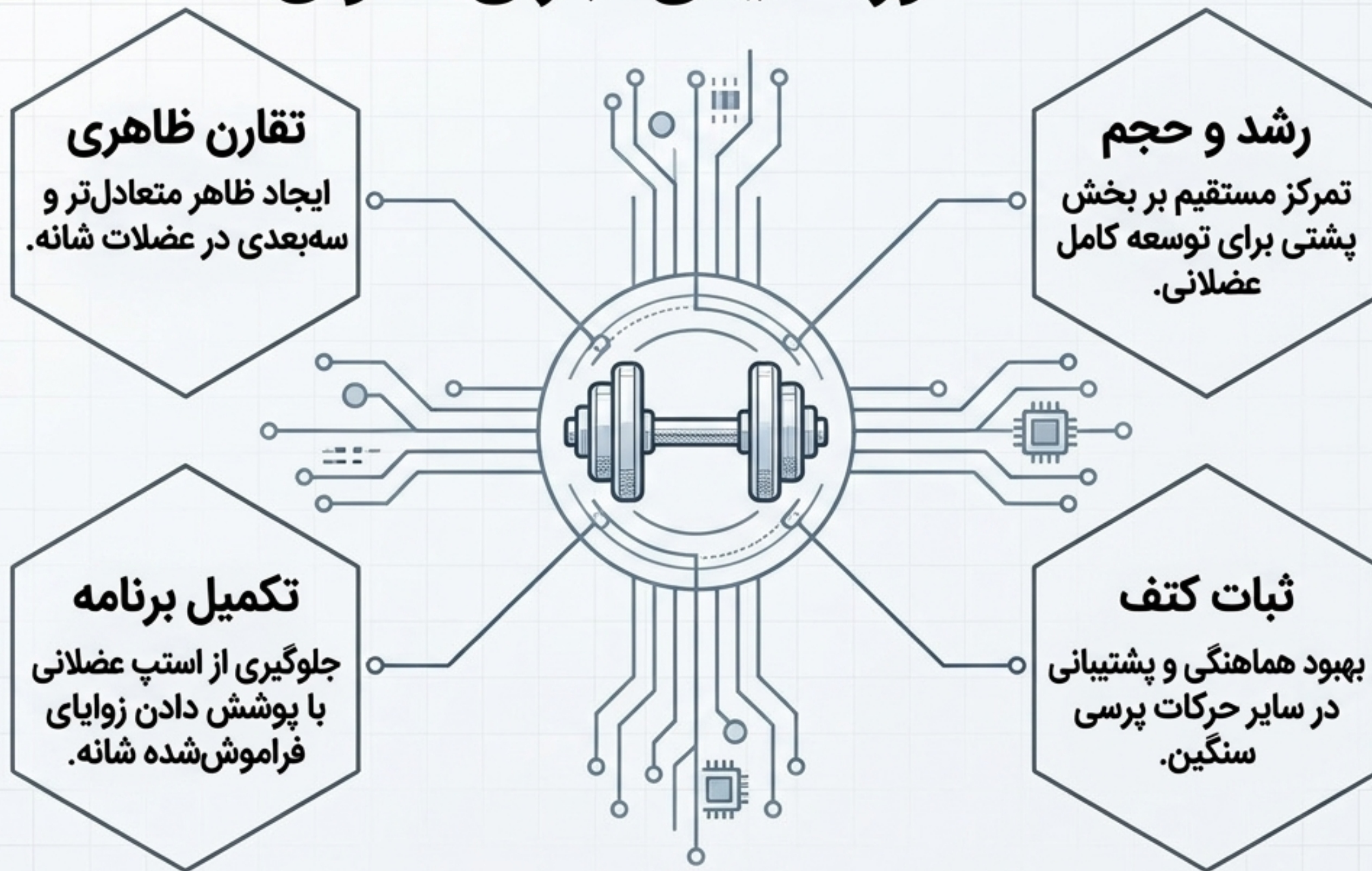
قرمز (عضله هدف اصلی):

دلتوئید خلفی - دریافت‌کننده
اصلی فشار حرکت.

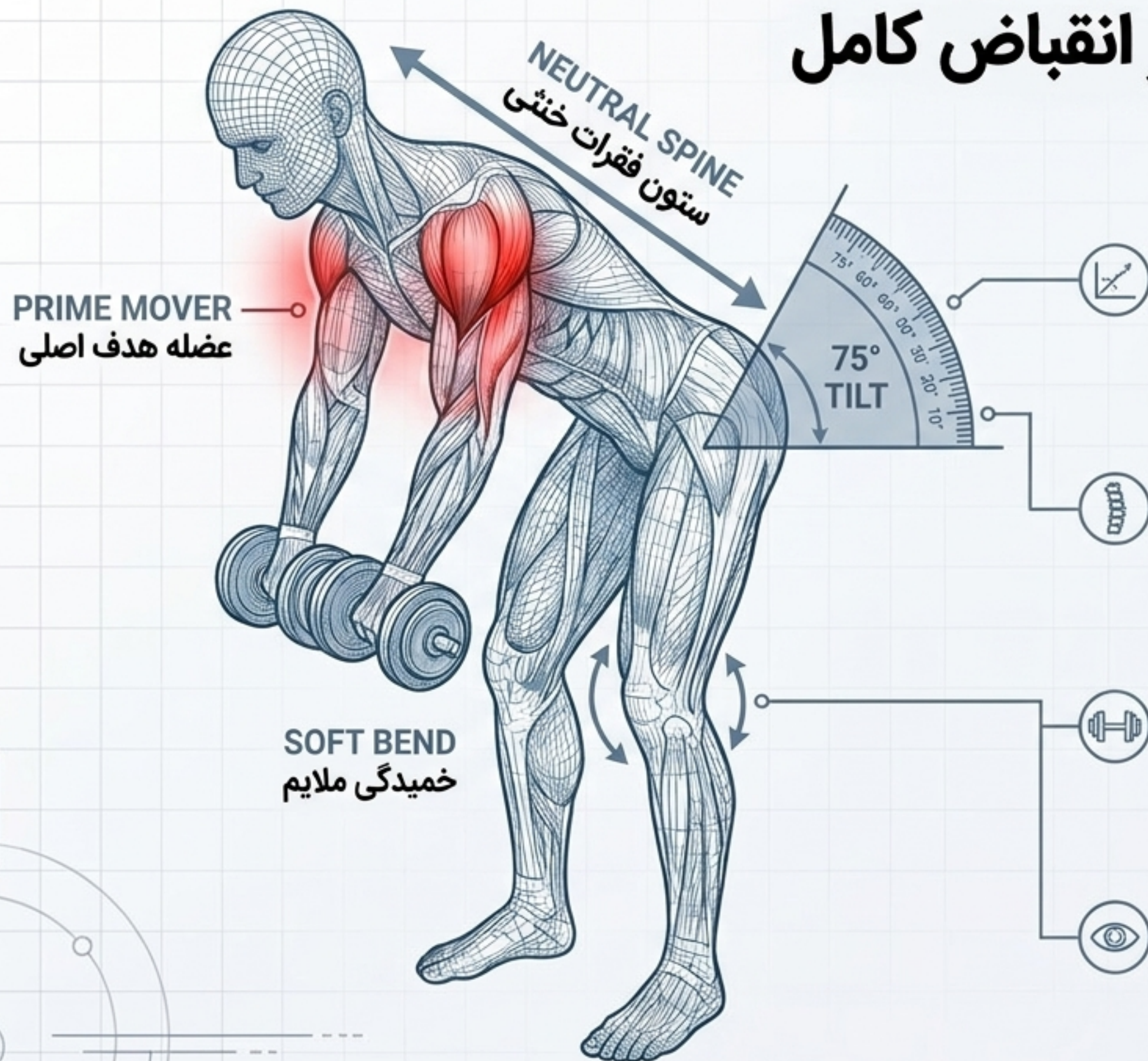
آبی (تثبیت‌کننده‌ها):

عضلات مرکزی بدن - حفظ
تعادل و جلوگیری از افتادگی
کمر در زاویه خم.

۴ دستاورد کلیدی اجرای اصولی



مهندسی نقطه شروع: پیش‌نیاز انقباض کامل



1. زاویه بالاتنه: بدن را به سمت جلو خم کنید (نزدیک به موازات زمین) تا درگیری زیربغل حذف و فشار روی پشت شانه متمرکز شود.

2. ستون فقرات: کمر کاملاً صاف و در حالت طبیعی (بدون قوز).

3. زانوها و پاها: پاها به عرض شانه باز؛ زانوها با خمیدگی ملایم برای کاهش فشار بر فیله کمر.

4. نگاه: رو به پایین و کمی جلو برای حفظ راستای گردن با ستون فقرات.

چرخه حرکت: از کشش تا انقباض



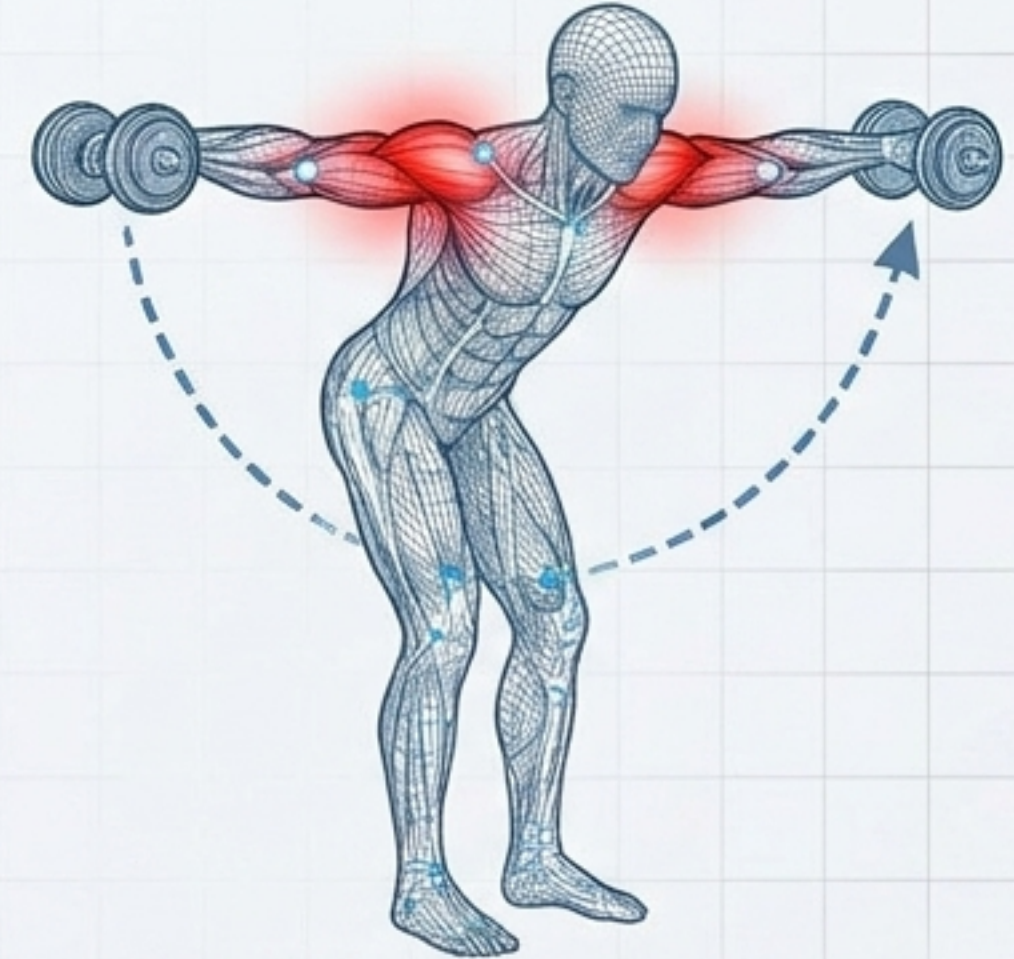
فاز ۱: وضعیت شروع

انتخاب وزنه قابل کنترل.
دست‌ها آویزان با آرنج کمی خم.
(همراه با دم)



فاز ۲: مسیر صعودی

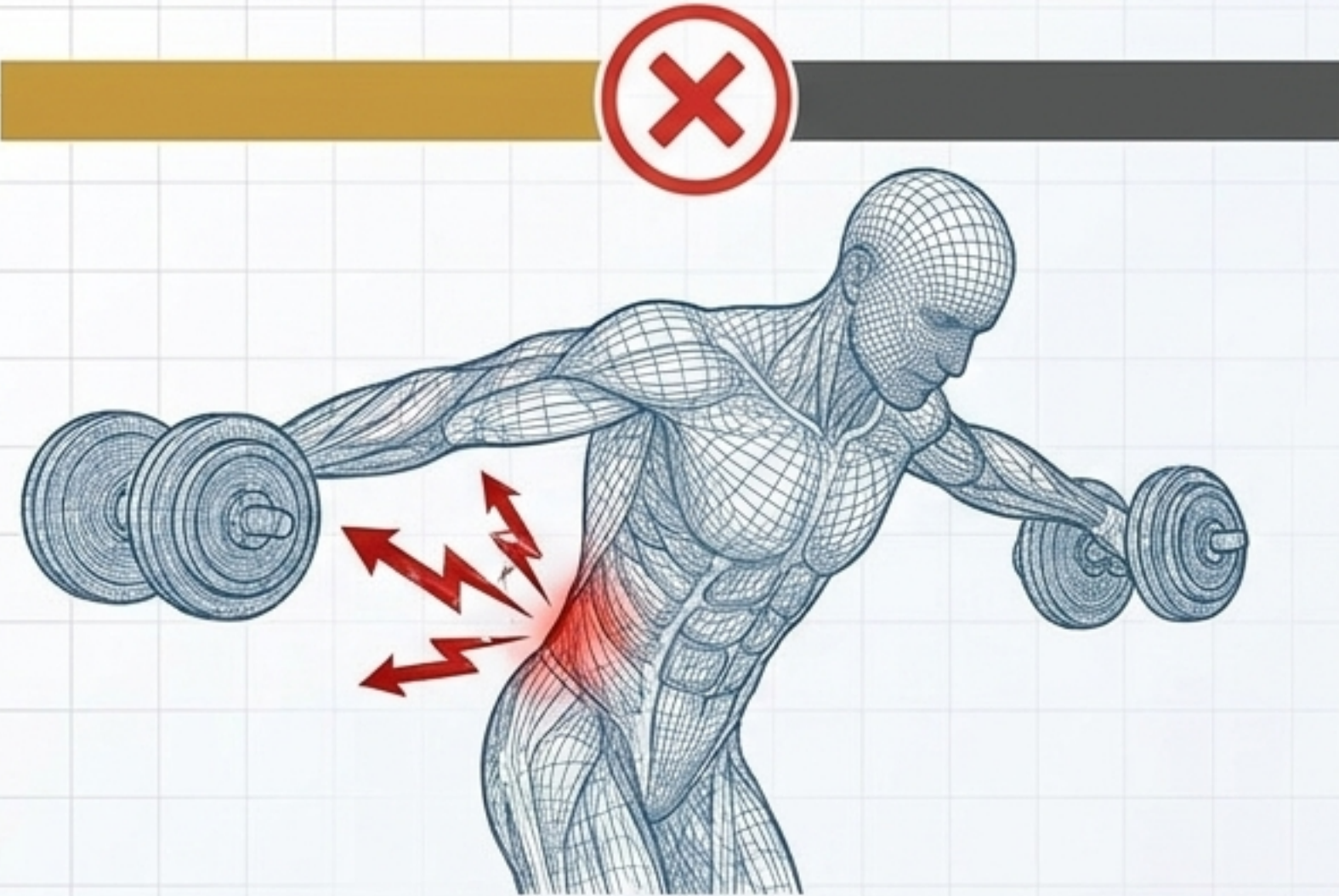
هدایت حرکت منحصراً توسط آرنج‌ها
به طرفین. بدن کاملاً ثابت و بدون تقلب.
(همراه با بازدم)



فاز ۳ و ۴: انقباض و بازگشت

مکث کوتاه در بالاترین نقطه؛ فشردن
شدید پشت شانه.
بازگشت آرام و کنترل‌شده دمبل‌ها به
نقطه شروع برای حفظ تنش عضلانی.

تله‌های بیومکانیکی: اشتباهات رایج



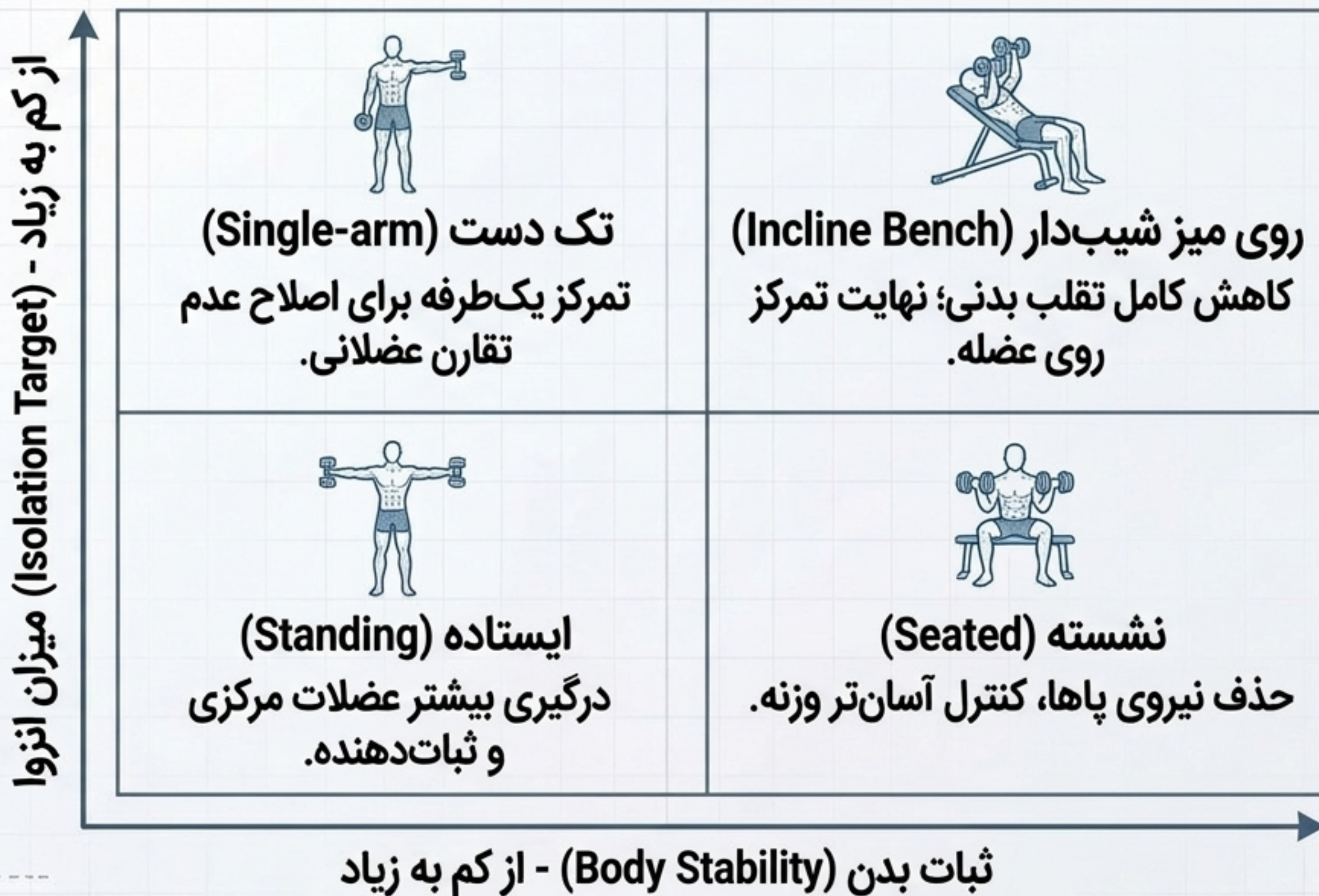
اشتباه ۱ (وزنه‌های فوق سنگین): کاهش دامنه حرکتی کامل
نتیجه: انتقال فشار از دلتوئید خلفی به مفاصل و فیله کمر.

اشتباه ۲ (پرتاب وزنه و تاب دادن بدن): استفاده از نیروی گشتاور بالاتنه
نتیجه: خروج پشت شانه از چرخه فشار و خطر آسیب دیدگی.



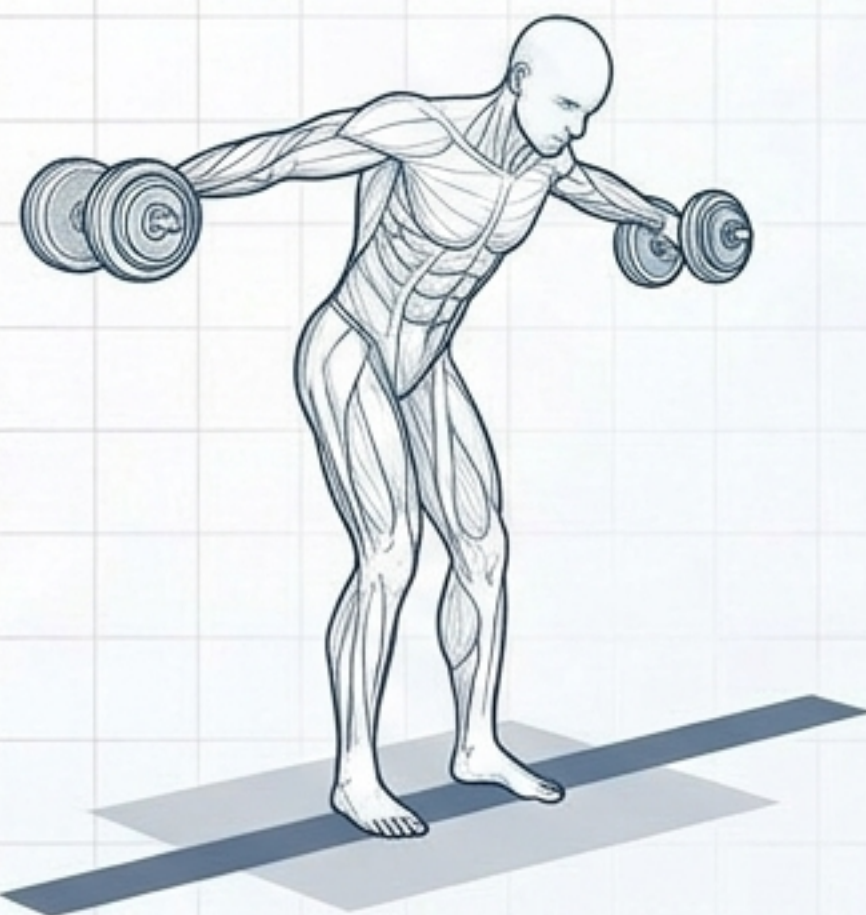
اشتباه ۳ (هدایت با مچ دست): کشیدن وزنه با دست‌ها
اصلاح: آرنج‌ها باید مانند یک لولا مسیر حرکت را به سمت سقف هدایت کنند.

ماتریس تنوع حرکتی: انتخاب ابزار مناسب



کالیبراسیون پایه: ایستاده، نشسته و میز شیب‌دار

ایستاده (Standing)



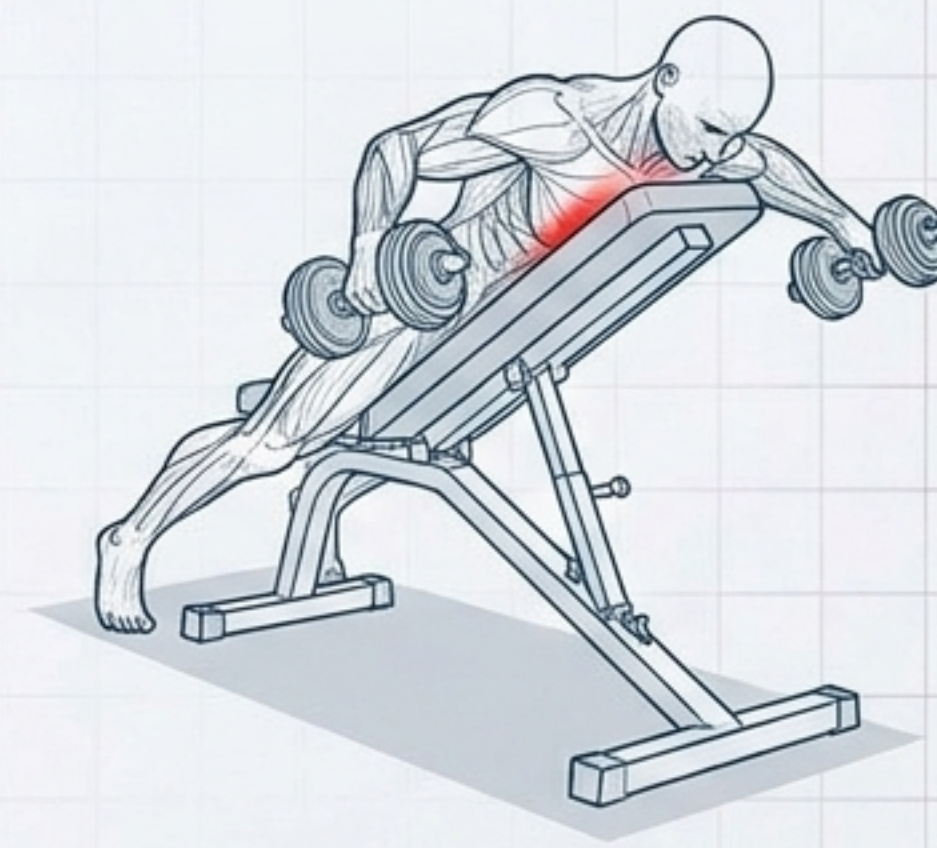
مدل کلاسیک و رایج. آزادی بیشتر در دامنه حرکت اما نیازمند قدرت بالای عضلات مرکزی برای حفظ زاویه.

نشسته (Seated)



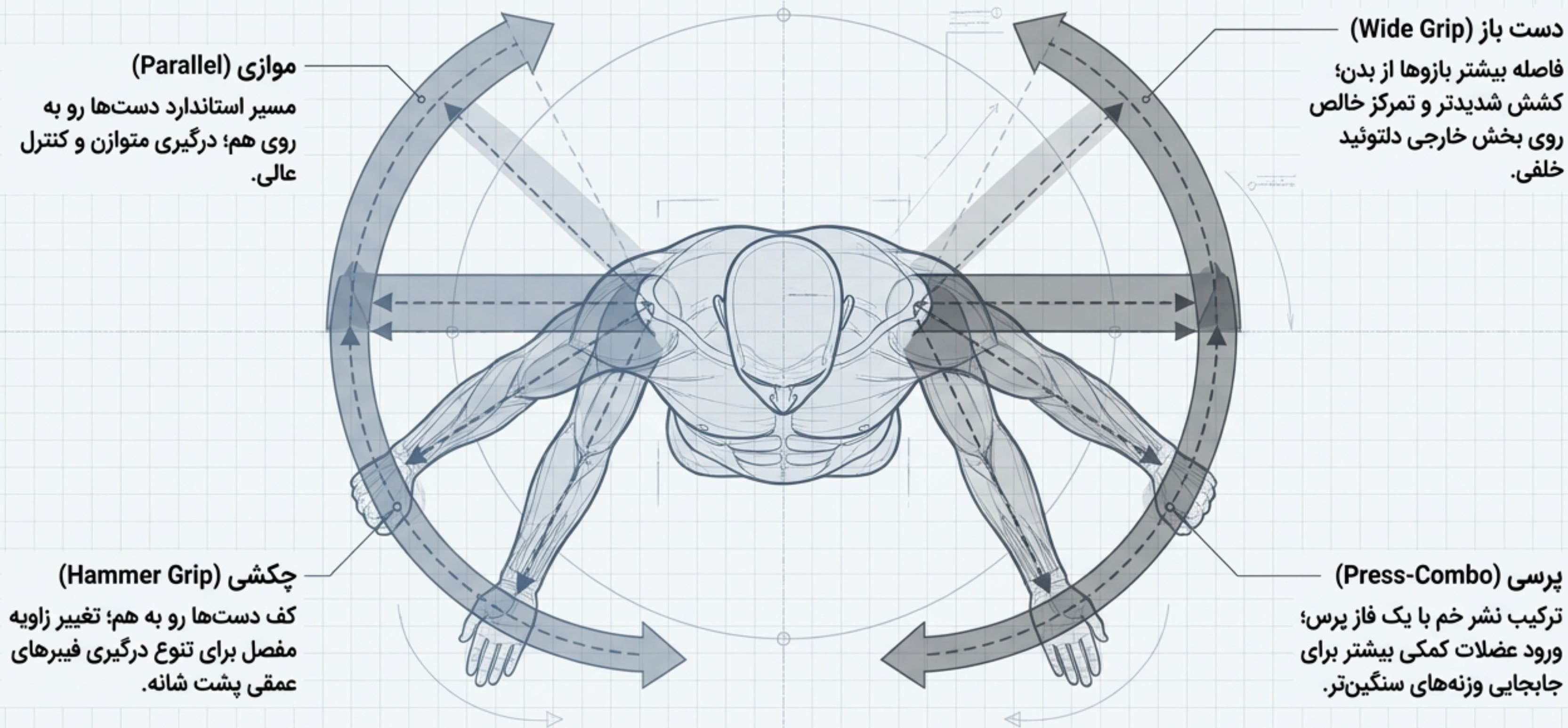
با خم کردن بالاتنه روی ران‌ها، امکان کمک گرفتن از پایین‌تنه کاملاً حذف شده و فشار روی شانه ایزوله می‌شود.

میز شیب‌دار (Incline Bench)

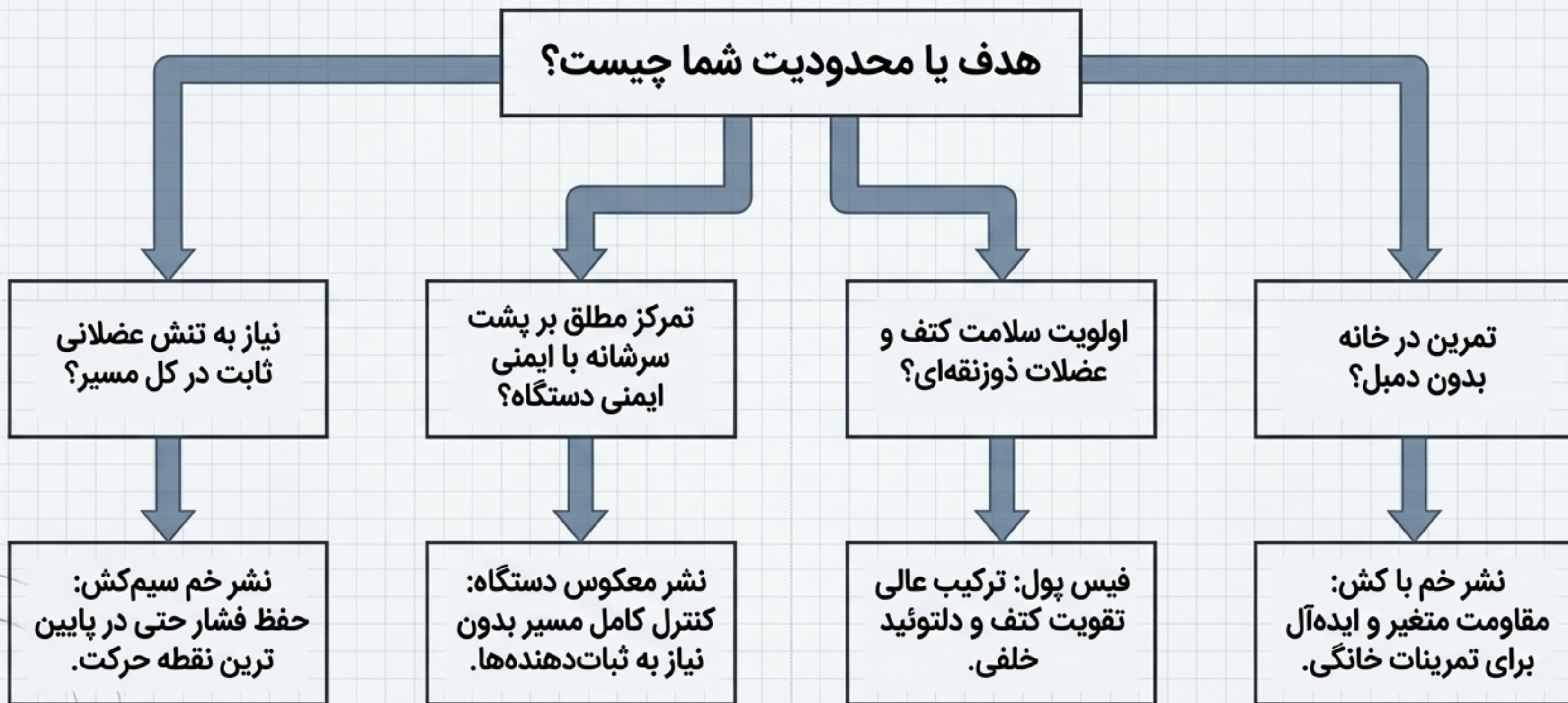


ایمن‌ترین حالت برای کمر. با تکیه دادن سینه به نیمکت، ثبات مطلق ایجاد شده و انرژی صرفاً روی حرکت دمبل‌ها متمرکز می‌گردد.

مهندسی مسیر و گیرش: تغییر زاویه، تغییر هدف

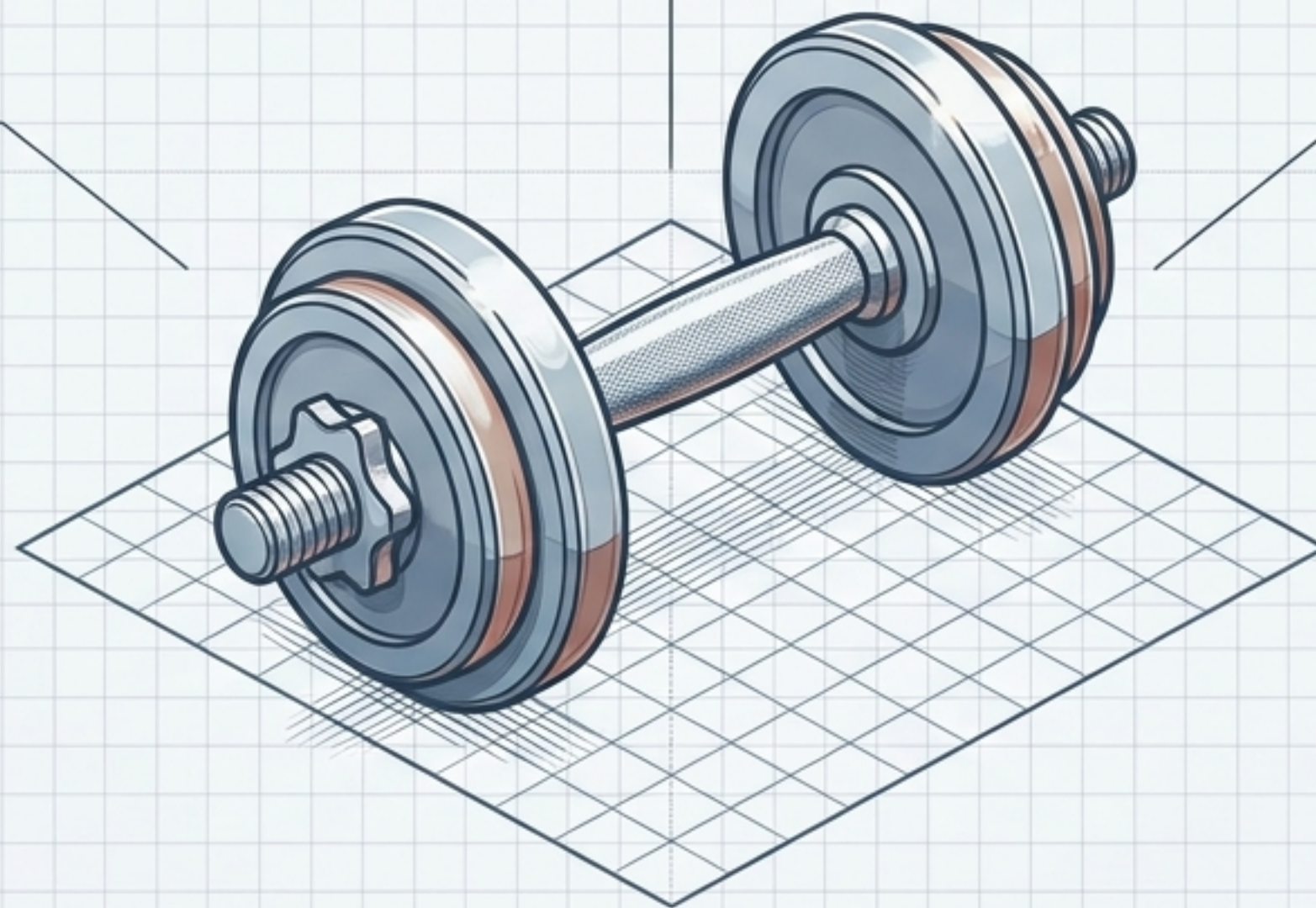


اکوسیستم جایگزین‌های استراتژیک



خلاصه استراتژی و قانون طلایی

“قانون طلایی: کیفیت انقباض > کمیت وزنه”



تلفیق در برنامه:
برای حفظ تقارن عضلانی
بالاتنه، این حرکت (یا
جایگزین‌های آن) را به
عنوان یک پایه ثابت در
روزهای تمرین «سرشانه» یا
«پشت» قرار دهید.

دست‌آورد نهایی:
نشر خم دمبل، زمانی که
با زاویه دقیق،
ثبات کامل بدنی و تمرکز
ذهنی-عضلانی اجرا شود،
قدرتمندترین ابزار مکانیکی
برای ساخت یک
سرشانه سه‌بعدی و
بی‌نقص است.