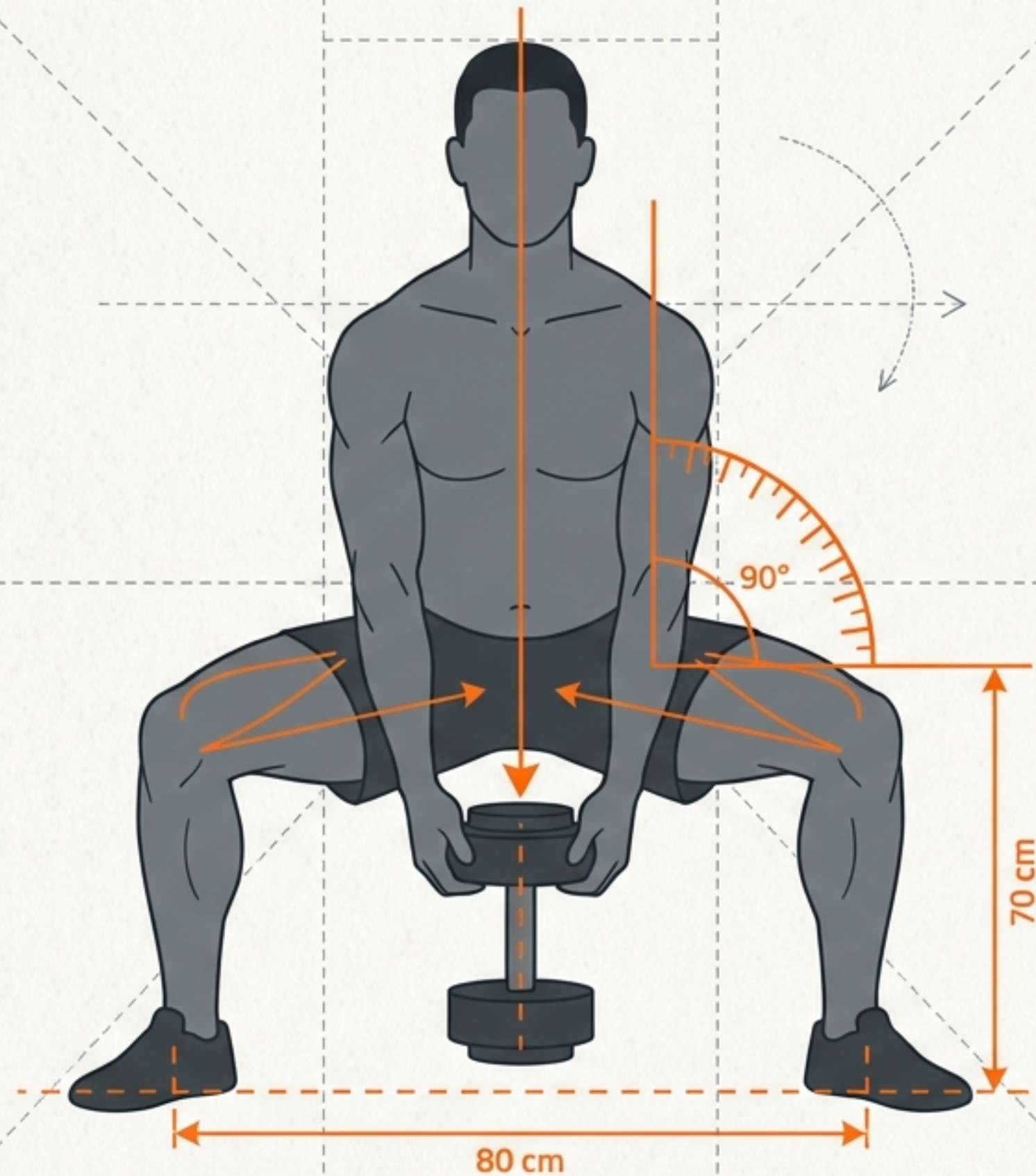


سومو اسکات دسوات دمبل

راهنمای جامع اجرا، انواع حرکت، و
برنامه ریزی تخصصی برای پایین تنه

تهیه شده توسط: بهنام قاسمی (مربی بدنسازی و ملی پوش) | پارسی پودر

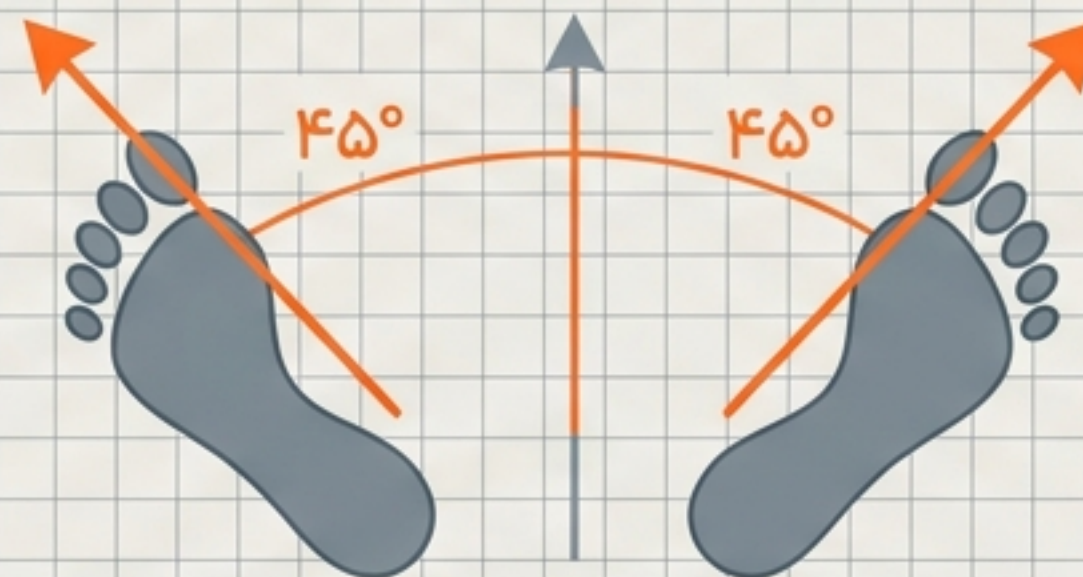


هندسه حرکت: سومو اسکوات چیست؟

اسکوات استاندارد



سومو اسکوات



۱

تفاوت اصلی: قرارگیری پاها به طور وسیع تر از عرض شانه ها.

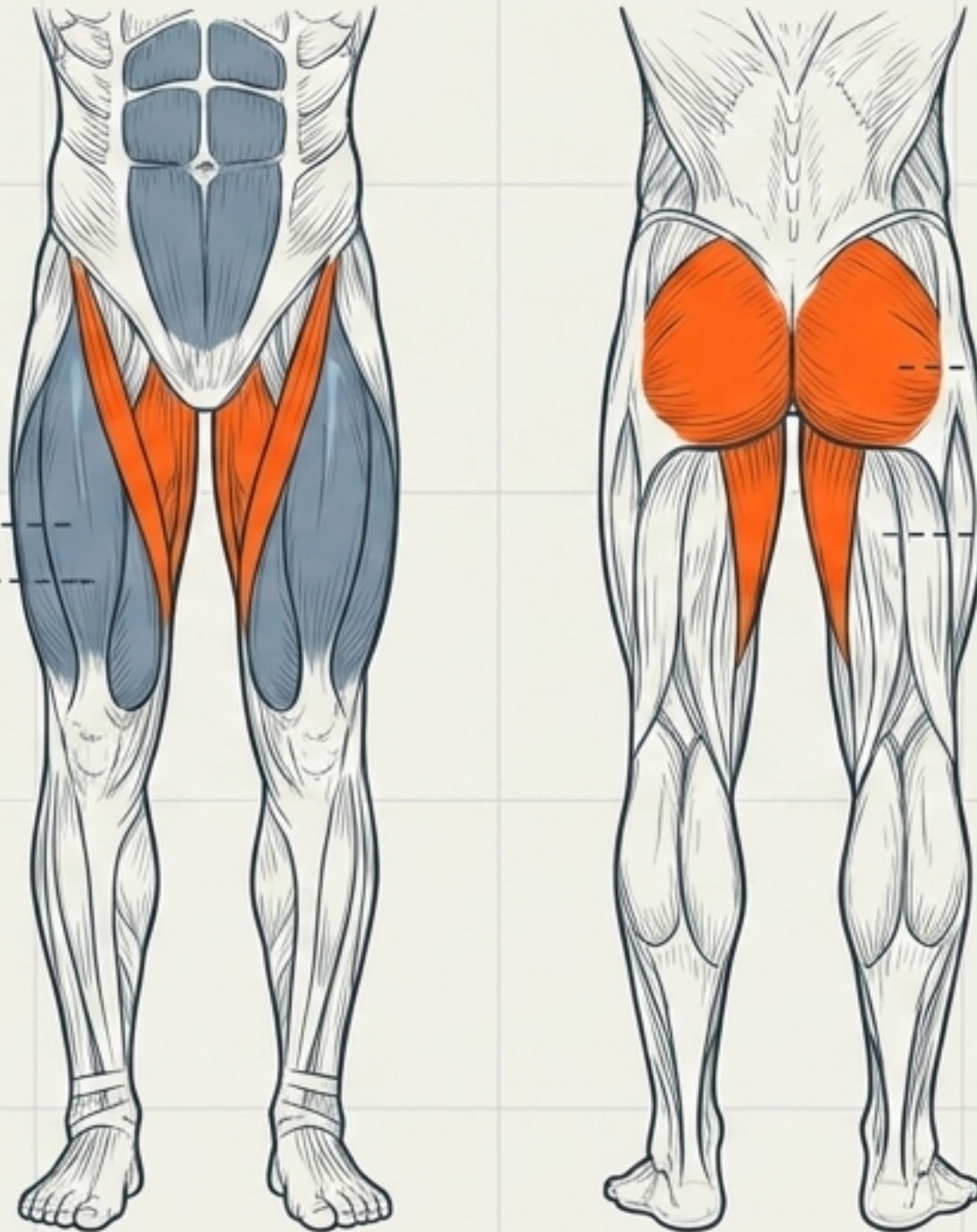
۲

زاویه انگشتان: چرخش انگشتان پا به سمت بیرون (حدود ۴۵ درجه).

۳

نتیجه بیومکانیکی: این تغییر وضعیت باعث چرخش خارجی لگن شده و مکانیک حرکت را برای درگیری عضلات متفاوت متفاوت تغییر می دهد.

نقشه آناتومیک عضلات هدف



چهارسر ران (Quadriceps):
محرك اصلی برای پایین رفتن و بالا آمدن.

عضلات مرکزی (Core/Abs):
برای حفظ تعادل و قامت راست در طول حرکت منقبض می‌شوند.

عضلات داخلی ران (Adductors):
چرخش پاها به بیرون، بیشترین فشار را به این ناحیه وارد می‌کند.

باسن (Gluteus Maximus):
باز شدن لگن باعث فعالسازی شدیدتر عضلات گلوتهوس نسبت به اسکوات معمولی می‌شود.

داشبورد عملکرد: چرا سومو اسکوات؟



تقویت پایین تنه

ساختار بندی مجدد و تقویت ران و باسن.



انعطاف پذیری لگن

باز کردن کشاله ران و بهبود دامنه حرکتی لگن.



ثبات هسته بدن (Core)

درگیری شکم و کمر برای حفظ قامت عمودی.



بهبود تعادل

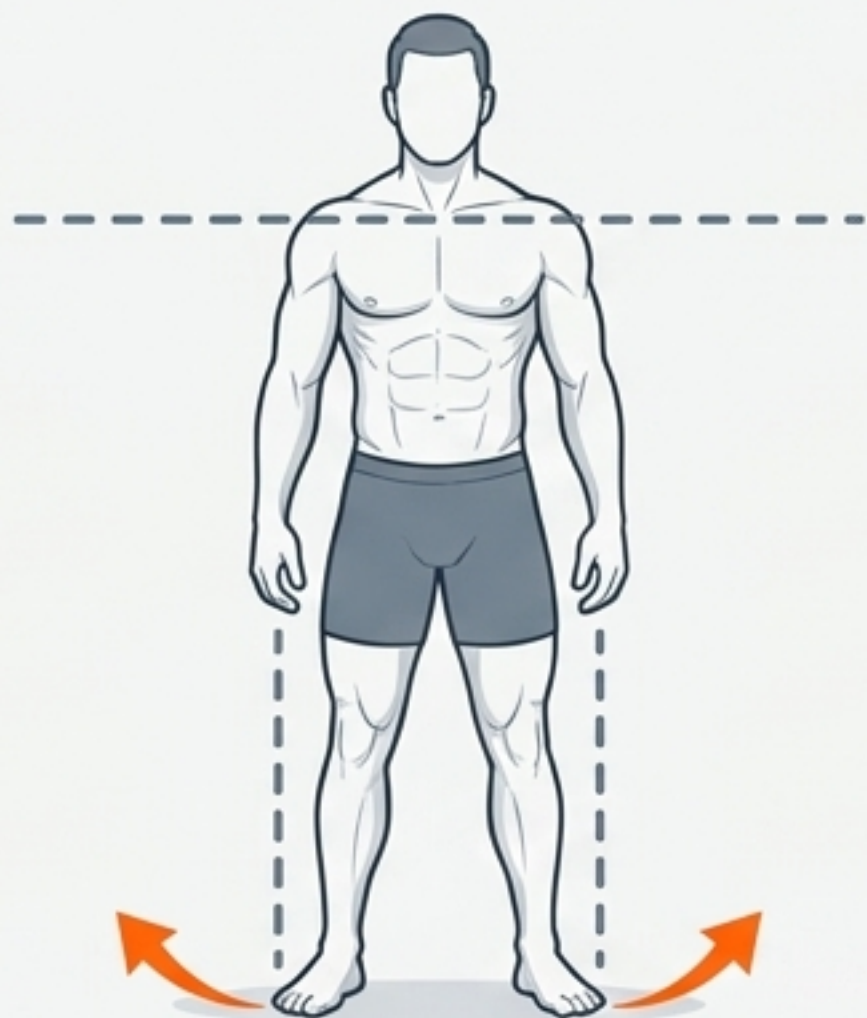
به چالش کشیدن ثبات بدن با توزیع متفاوت متفاوت وزن.



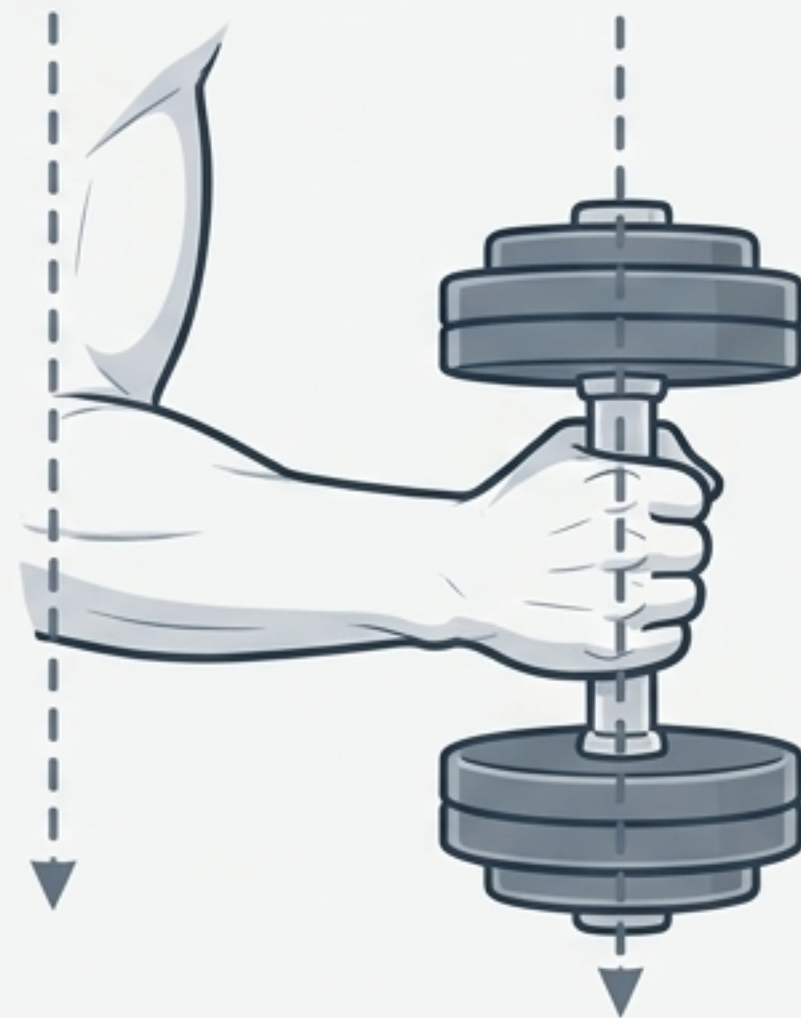
کالری سوزی بالا

استفاده از عضلات بزرگ بدن همراه با دمبل برای افزایش متابولیسم.

توالی حرکتی ۱: استقرار و گرفتن وزنه

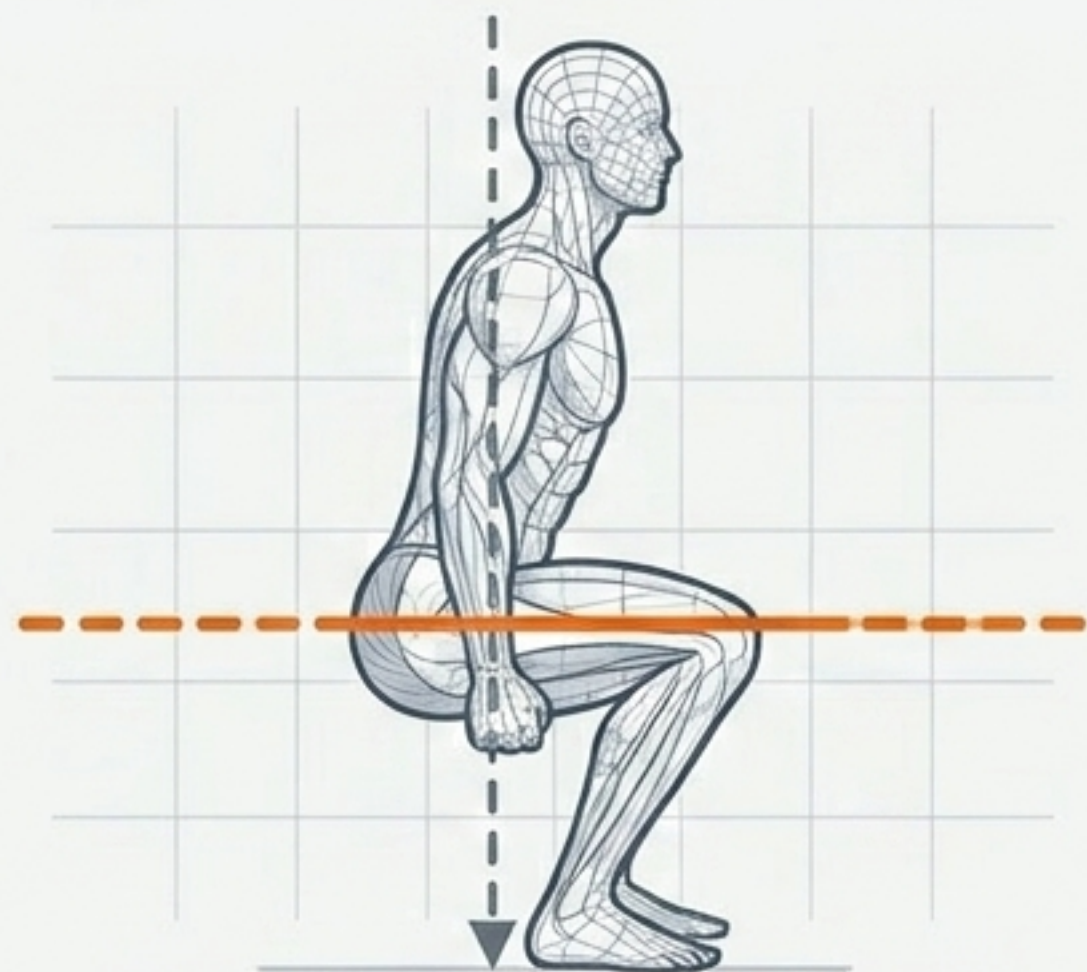


۱. ایستادن (Stance): پاها وسیع‌تر از عرض شانه‌ها؛ انگشتان پا متمایل به بیرون.



۲. گرفتن دمبل (Grip): دمبل را با دو دست گرفته و در جلوی بدن آویزان کنید. دستان باید کاملاً صاف باشند و شانه‌ها آزاد.

توالی حرکتی ۲: نزول و صعود






۳. پایین رفتن (Descent) با وارد کردن فشار به پاشنه‌های پا، بدن را به حالت ایستاده بازگردانید.

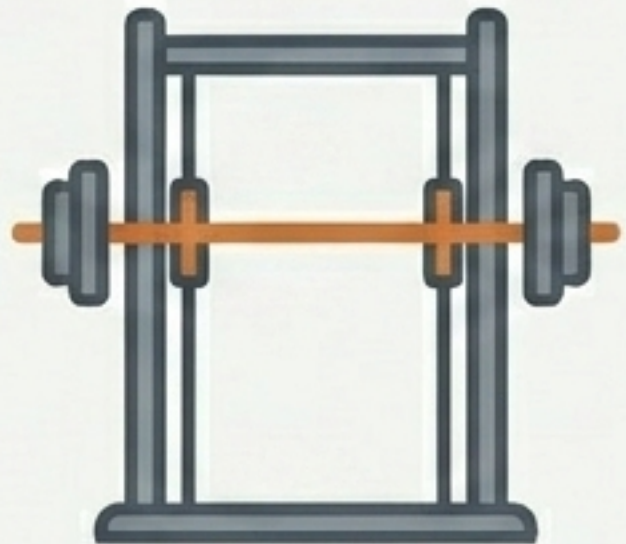
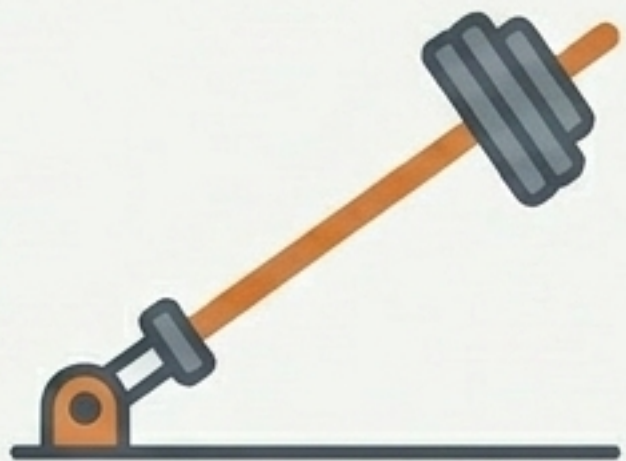


۴. بالا آمدن (Ascent): با وارد کردن فشار به پاشنه‌های پا، بدن را به حالت ایستاده بازگردانید.

ماتریس تجهیزات: انتخاب ابزار مناسب (بخش اول)

نام حرکت	تصویر شماتیک	مزیت اصلی	سطح
گابلت سوما اسکوات		نگه داشتن وزنه جلوی سینه؛ تمرکز عالی روی عضلات مرکزی (Core)	مبتدی / متوسط
سوما اسکوات صفحه		گرفتن صفحه وزنه با دو دست؛ مناسب برای یادگیری فرم و تقویت گریپ (پنجه‌ها)	مبتدی
سوما اسکوات هالتر		قرارگیری هالتر روی شانه‌ها؛ ایده‌آل برای وزنه‌های سنگین و افزایش قدرت خالص	پیشرفته

ماتریس تجهیزات: انتخاب ابزار مناسب (بخش دوم)

نام حرکت	تصویر شماتیک	مزیت اصلی	سطح
سومو اسکوات اسمیت		مسیر حرکتی ثابت؛ تمرکز صددرصدی روی انزوای عضلات داخلی ران و باسن بدون نگرانی از تعادل	متوسط
سومو اسکوات لندماین		مسیر حرکتی کمانی با هالتر؛ فشار کمتر روی مفاصل، مناسب برای انعطاف‌پذیری لگن	متوسط / پیشرفته

تغییردهنده‌های تکنیک: بهینه‌سازی حرکت



روی استپ (افزایش دامنه)

قرار دادن پاها روی دو استپ ثابت. به شما اجازه می‌دهد پایین‌تر بروید.

فایده: افزایش چشمگیر کشش، چابکی و انعطاف‌پذیری.



ایزومتریک (توقف تحت فشار)

توقف در پایین‌ترین نقطه اسکوات برای زمان مشخص.

فایده: افزایش شدید استقامت عضلانی و سوزاندن چربی پایین‌تنه.



با صندلی (ایمنی و فرم)

قرار دادن صندلی در پشت و نشستن آرام و روی آن.

فایده: بهترین روش برای یادگیری فرم صحیح و ایمنی زانوها.

درخت تصمیم‌گیری: برنامه‌ریزی ست و تکرار

عضله‌سازی و حجم
◀ وزنه متوسط | ۳ تا ۴ ست | ۱۰ تا ۱۵ تکرار

قدرت خالص
◀ وزنه سنگین | ۳ تا ۴ ست | ۶ تا ۸ تکرار

استقامت و چربی‌سوزی
◀ وزنه سبک | ۳ تا ۴ ست | ۱۵+ تکرار

هدف شما چیست؟

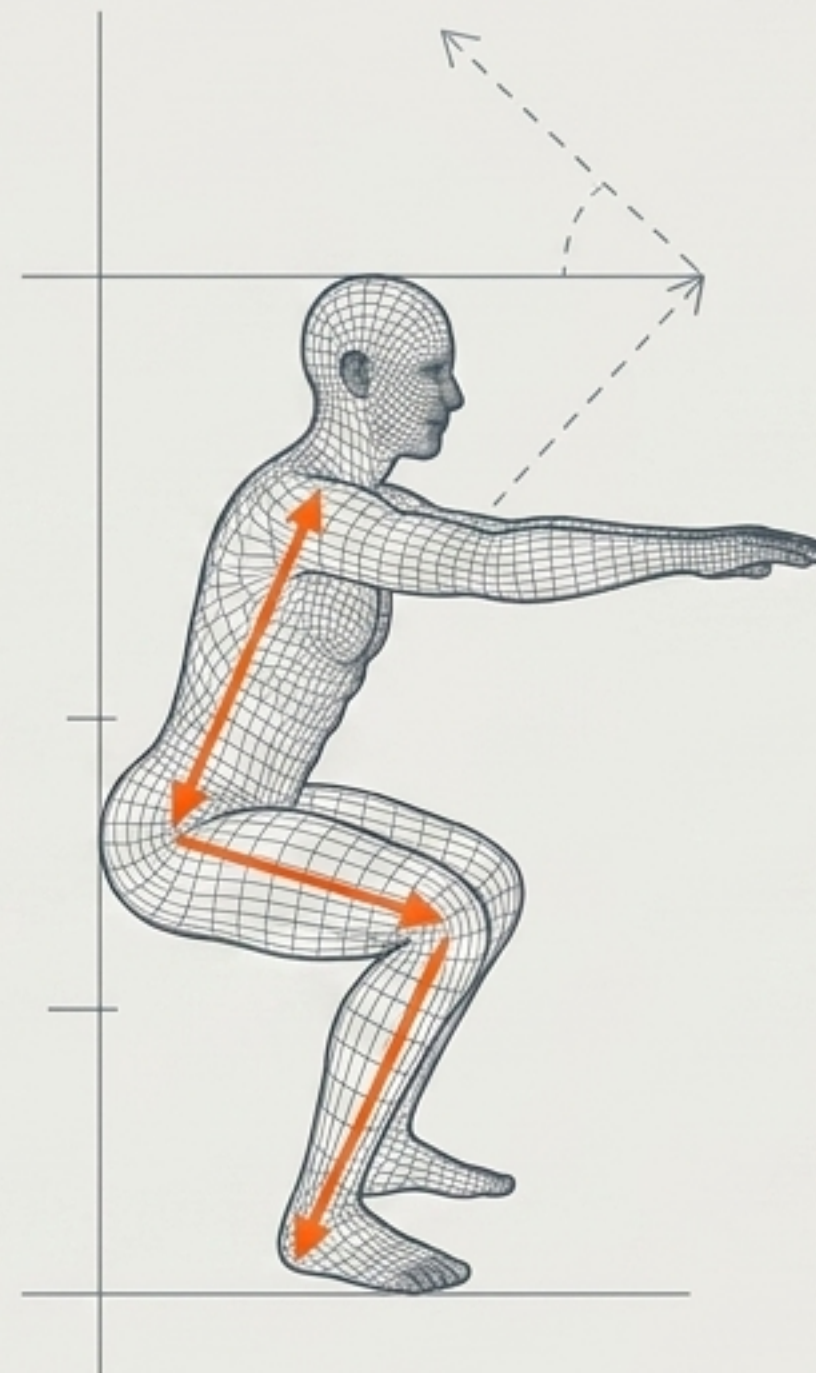
استراحت بین ست‌ها: ۶۰ تا ۹۰ ثانیه.

تسلط بر فرم: بایدها و نبایدها



نبایدها (پرهیز کنید)

- قوز کردن کمر و خم کردن گردن به پایین.
- متمایل شدن زانوها به سمت داخل (Knee valgus).
- بلند شدن روی پنجه‌ها در هنگام بالا آمدن.



بایدها (انجام دهید)

- کمر کاملاً صاف و سینه رو به جلو باشد.
- زانوها دقیقاً در مسیر انگشتان پا (رو به بیرون) حرکت کنند.
- تمام فشار برای بالا آمدن از پاشنه پا وارد شود.

ترکیب نهایی: ساخت روتین طلایی پایین تنه

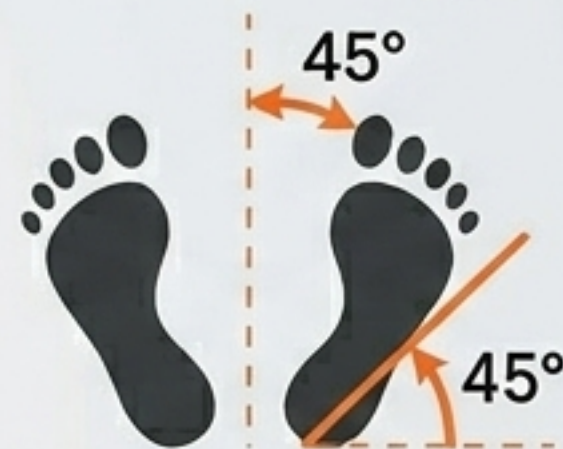


اجرا: اعمال فرمول تکرارها
(قدرت، حجم، یا استقامت)
با حفظ ۶۰-۹۰ ثانیه
استراحت.



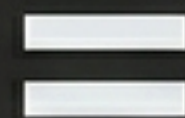
متغیرها (یک مورد را انتخاب کنید):

- ▶ برای یادگیری ← سومو با صندلی
- ▶ برای فرم دهی هسته بدن ← گابلت اسکوات
- ▶ برای فشار حداکثری عضلانی ← سومو روی استپ



پایه: استقرار سومو
(پاها باز، پنجه ها ۴۵ درجه).

روتین طلایی پایین تنه



تمرینات خود را ارتقا دهید.

سومو اسکوات کلید شما برای ساخت پایین تنه‌ای قدرتمند، باثبات و منعطف است.

منبع و مشاوره تخصصی: بهنام قاسمی (مربی بدنسازی و ملی‌پوش)

ارائه‌شده توسط: Parsi Powder (پارسی پودر) - مرجع تخصصی پروتئین پگاه و مکمل‌های ورزشی در ایران.