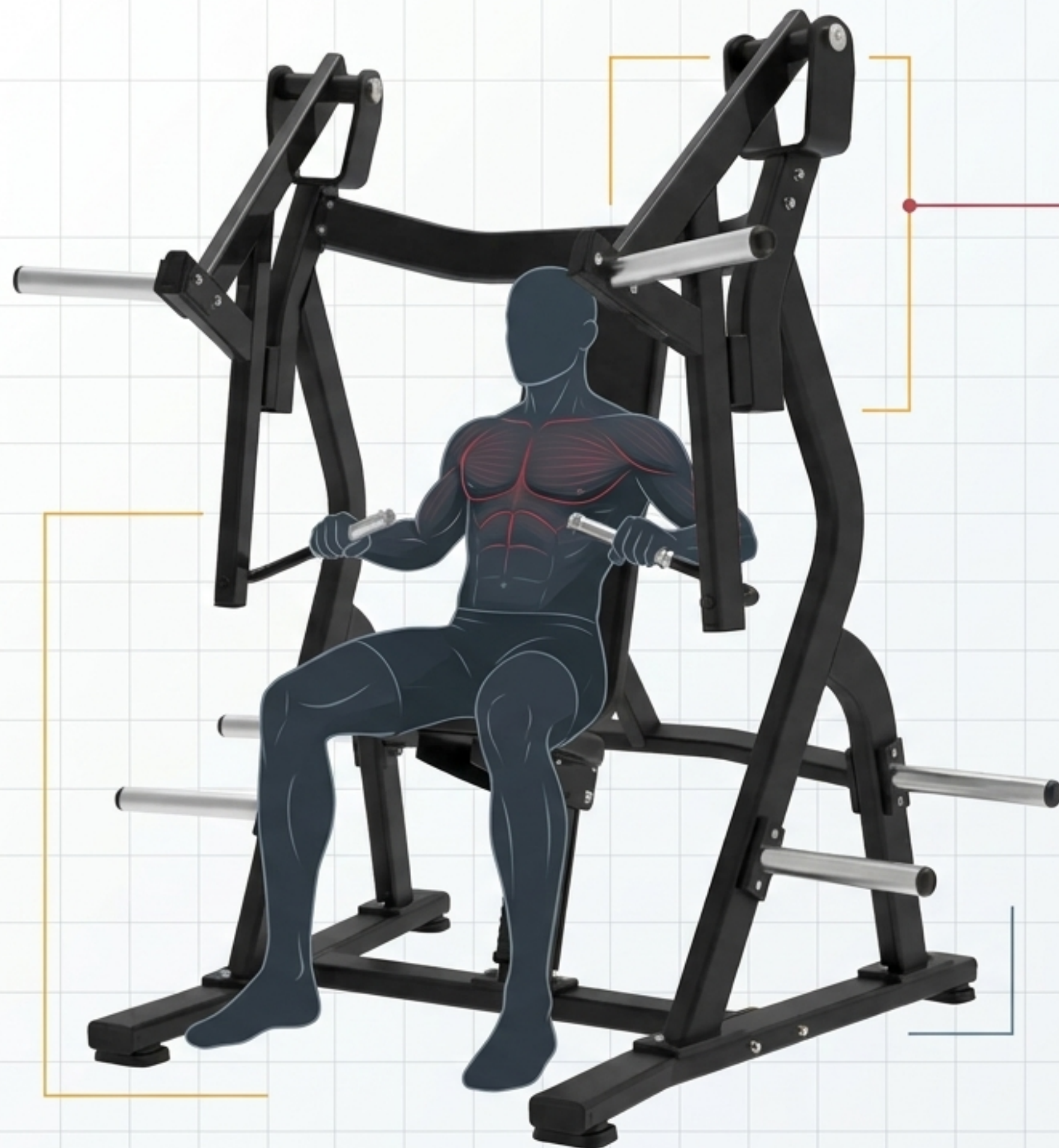




مسترکلاس پرس سینه دستگاه

راهنمای جامع تکنیک، بیومکانیک و رشد عضلانی
بر اساس استانداردهای حرکت شناسی.

ایمنی و کنترل مطلق

حذف نیاز به تعادل وزنه‌های آزاد؛
تمرکز ۱۰۰٪ روی اجرای حرکت.

ایزوله‌سازی هدفمند

کاهش درگیری عضلات جبرانی و
تمرکز فشار مستقیم روی عضله
سینه‌ای بزرگ.

ارگونومی تطبیق‌پذیر

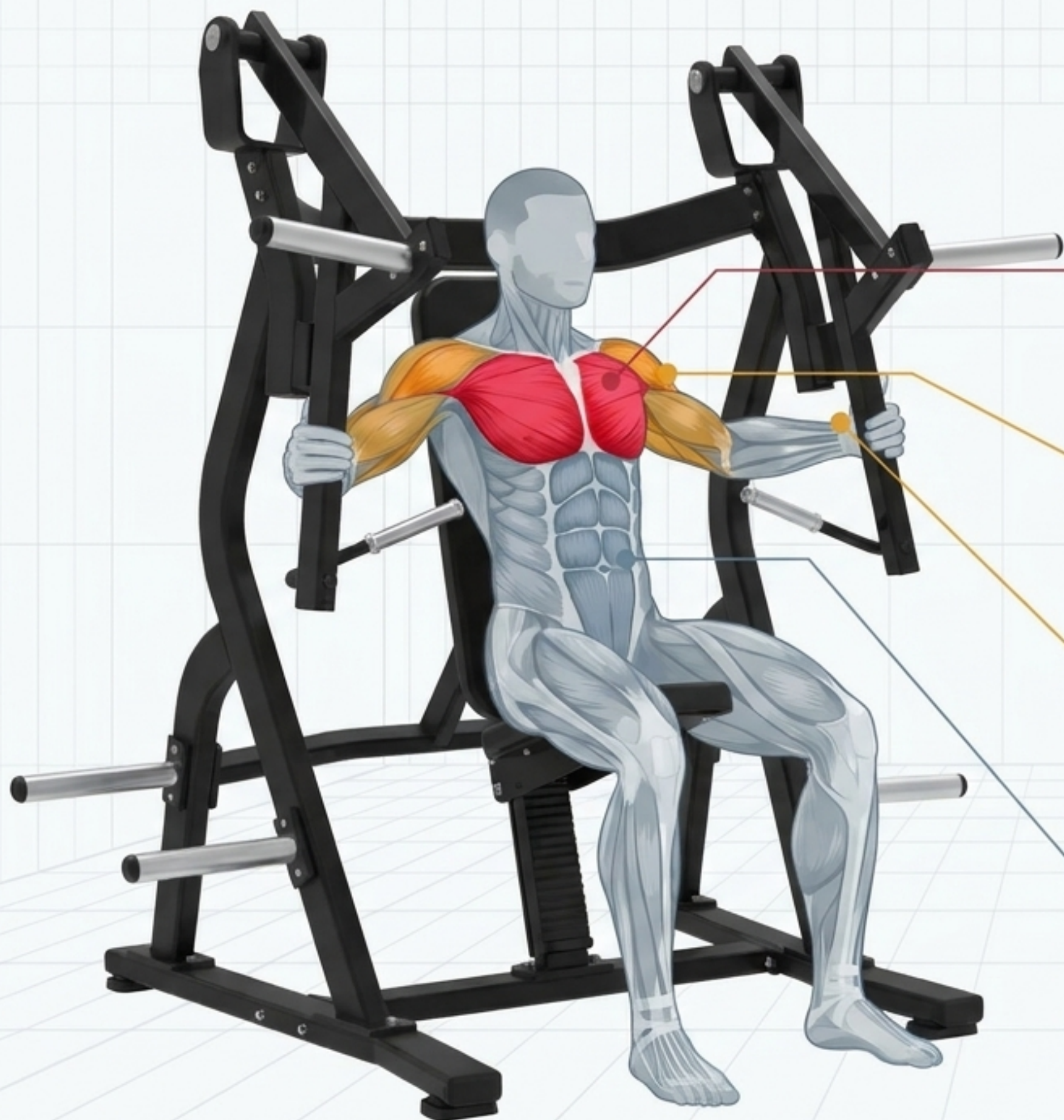
ایده‌آل برای تمام سطوح، از
مبتدیان تا بدنسازان حرفه‌ای.

استاندارد ACSM

طراحی تایید شده برای کاهش
ریسک آسیب‌دیدگی مفاصل شانه.



مهندسی فشار؛ نقشه درگیری عضلات



عضله سینه‌ای بزرگ

موتور محرک اصلی؛ هدف حداکثری برای رشد و فرم‌دهی.

سرشانه جلویی

تثبیت‌کننده شانه و عضله کمکی قدرتمند در فاز هل دادن.

پشت بازو (Triceps)

فعال در نیمه دوم دامنه حرکت برای باز کردن کامل مفصل آرنج.

عضلات مرکزی (Core)

منقبض برای حفظ تعادل بالاتنه روی پشتی صندلی دستگاه.

مثلت ثبات؛ تنظیمات حیاتی پیش از اجرا

ارتفاع صندلی

دسته‌ها باید دقیقاً در امتداد خط میانی سینه قرار گیرند. تنظیم اشتباه، فشار را به مفصل شانه منتقل می‌کند.



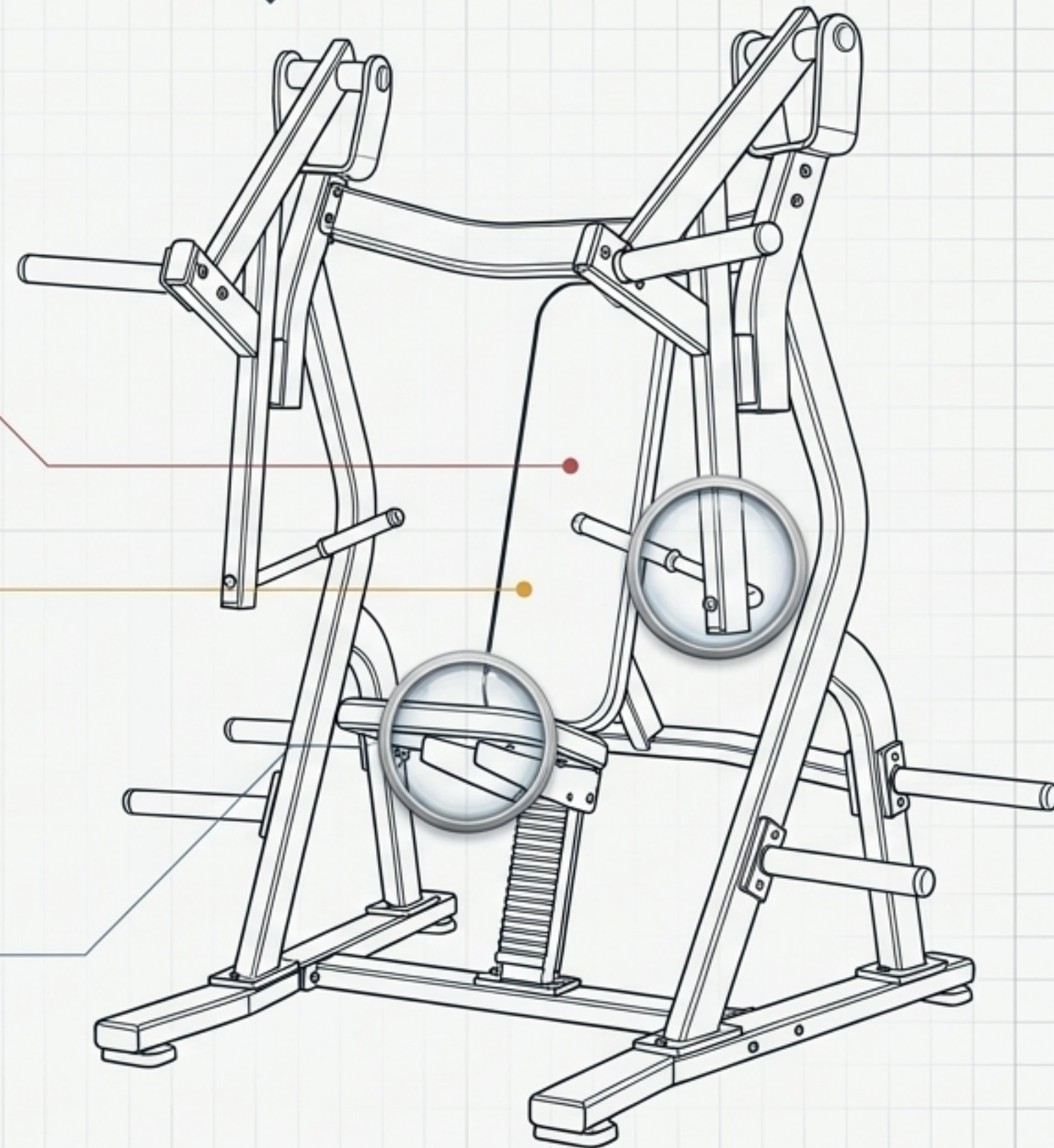
قفل ستون فقرات

شانه‌ها به عقب کشیده شده و ستون فقرات باید کاملاً به پد پشتی دستگاه چسبیده باشد.

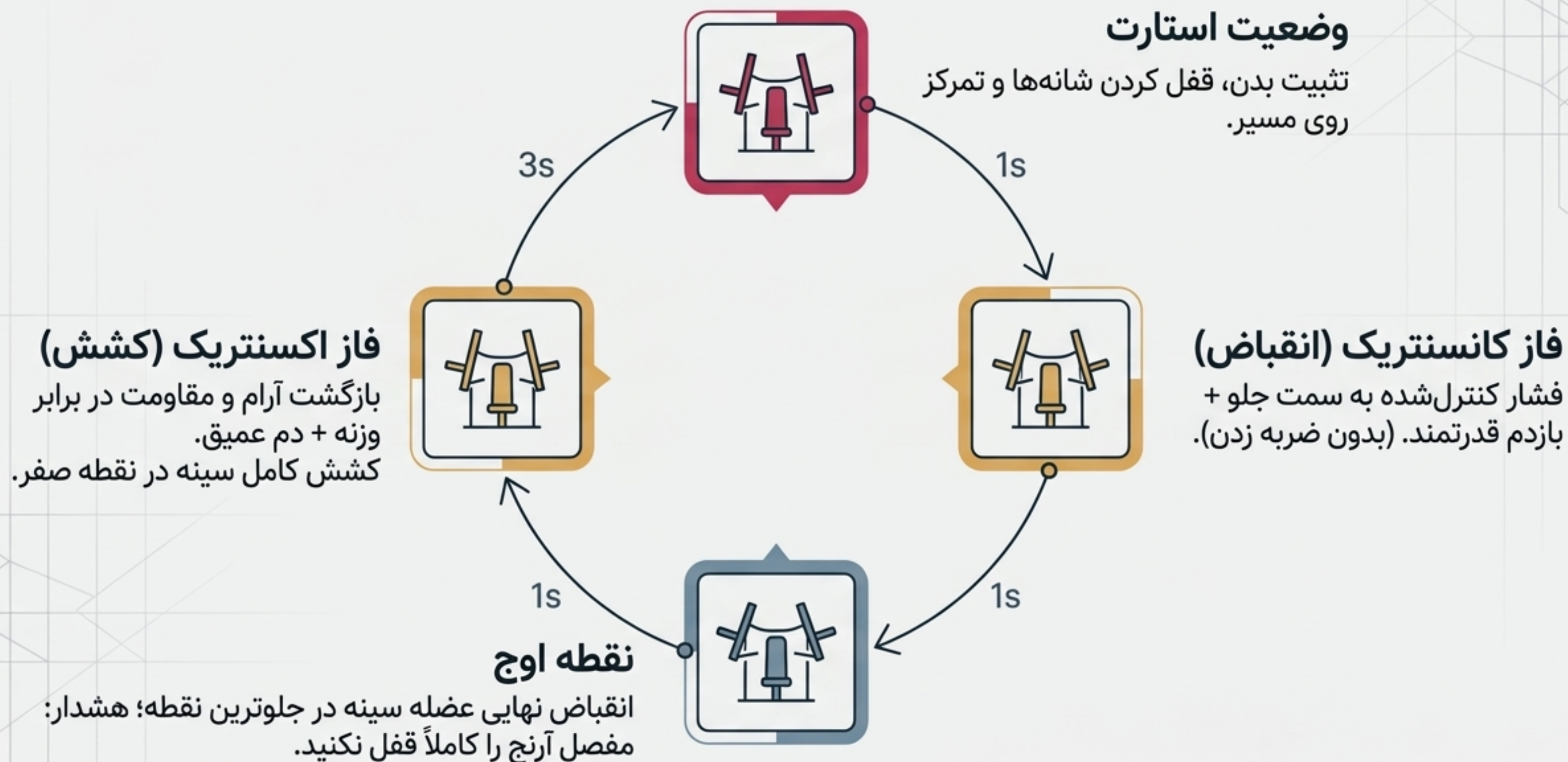


هندسه مچ دست

مچ‌ها باید کاملاً صاف و در امتداد ساعد قفل شوند. از خم شدن مچ به عقب اکیداً خودداری کنید.

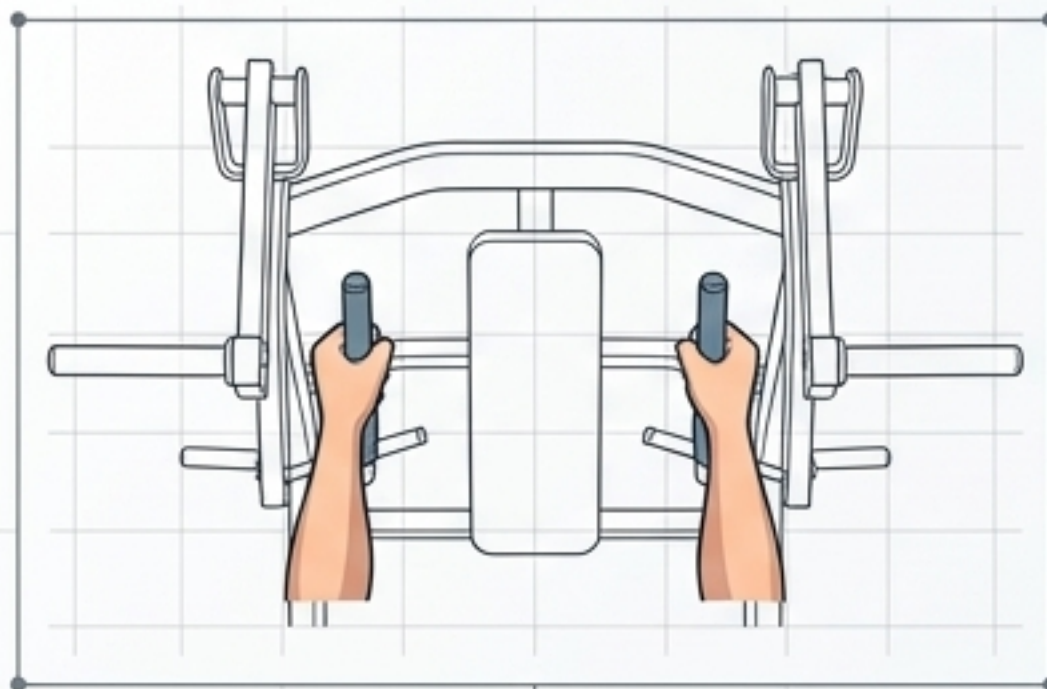


ریتم بیومکانیکی؛ چرخه اجرای بدون نقص



هندسه گریپ؛ یک دستگاه، سه تارگت متفاوت

موازی (Neutral Grip)



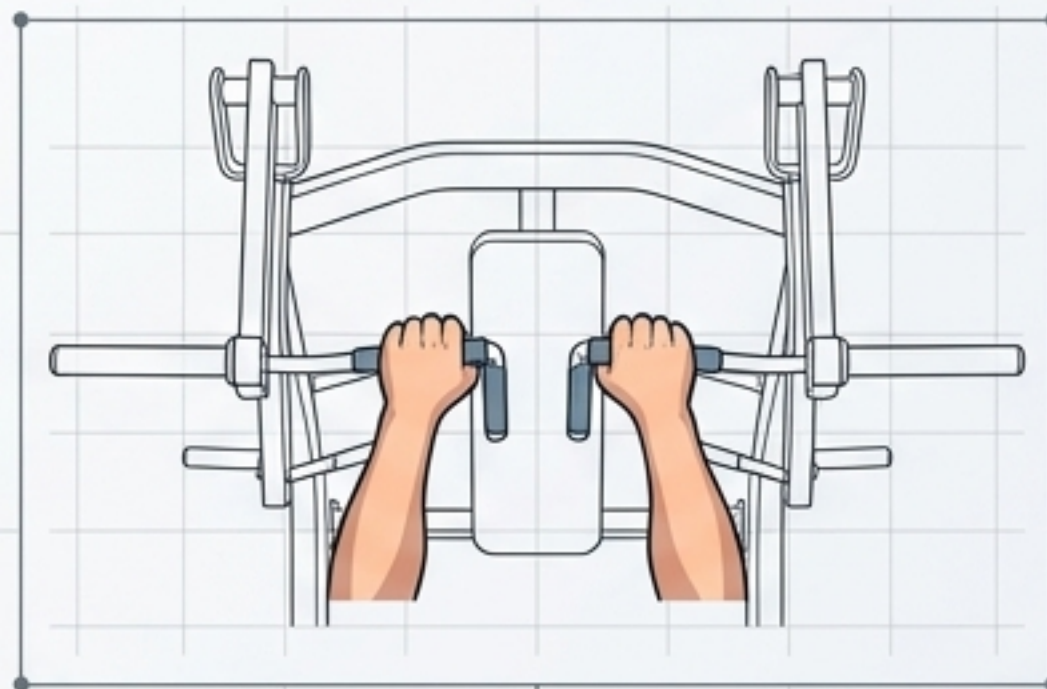
عضله سینه (Chest) پشت بازو (Triceps) سرشانه (Delts)

جای دست: روی دسته‌های عمودی دستگاه.

تارگت: مسیر حرکتی کاملاً طبیعی، ایمن‌ترین حالت و کاهش استرس مفصل شانه.



دست جمع (Close Grip)



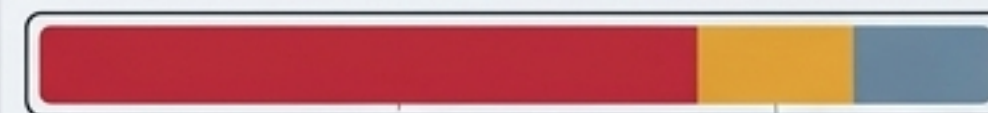
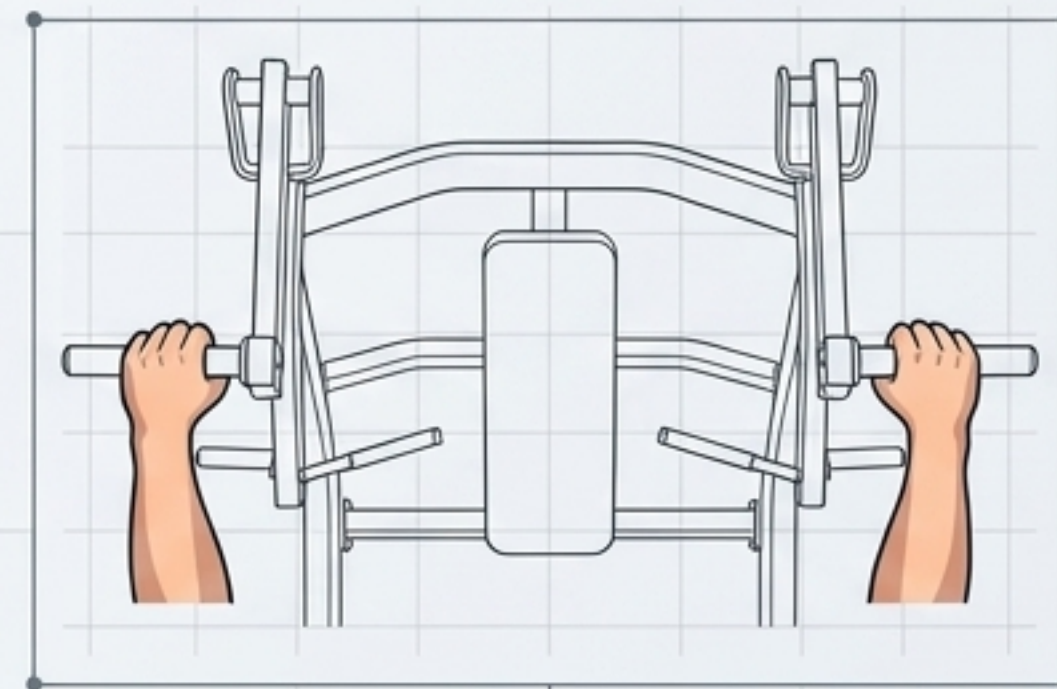
عضله سینه (Chest) پشت بازو (Triceps) عضله سینه (Chest)

جای دست: نزدیک به مرکز دستگاه.

تارگت: شیف‌ت فشار به سمت عضلات پشت بازو و بخش داخلی سینه.



دست باز (Wide Grip)



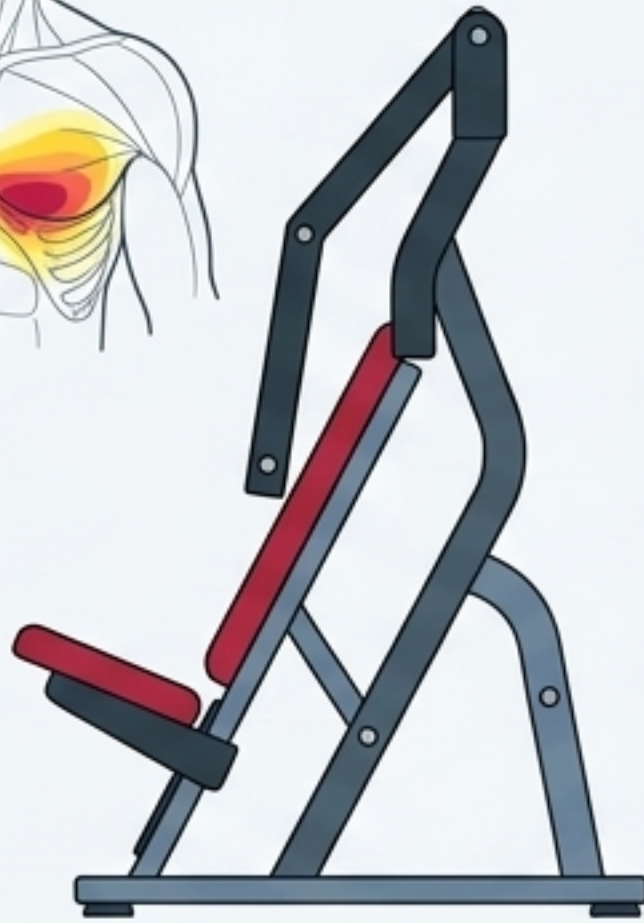
عضله سینه (Chest) پشت بازو (Triceps) سرشانه (Delts)

جای دست: بازتر از عرض شانه.

تارگت: کشش حداکثری، تمرکز روی بخش بیرونی عضله سینه.

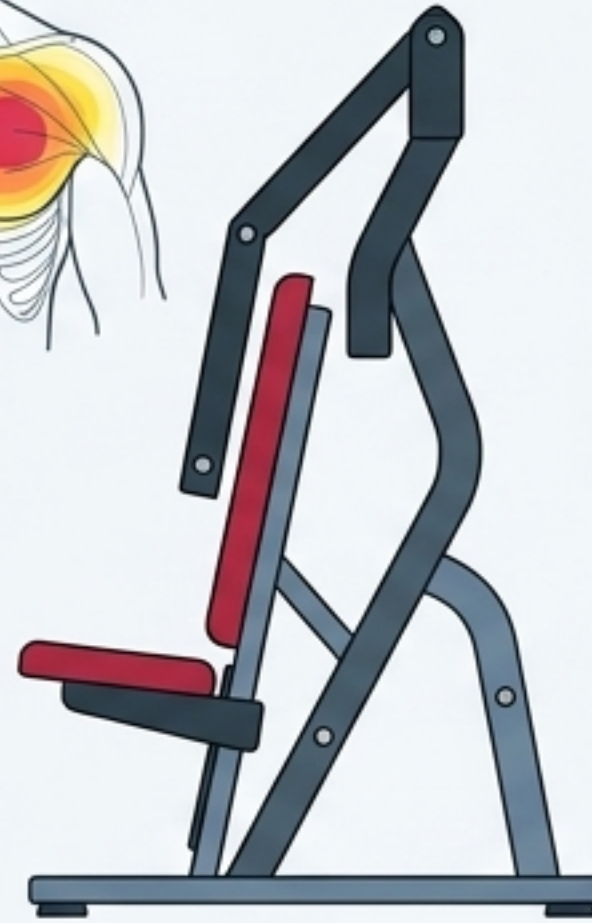


بازی با زوایا؛ تسلط بر کالبد سینه



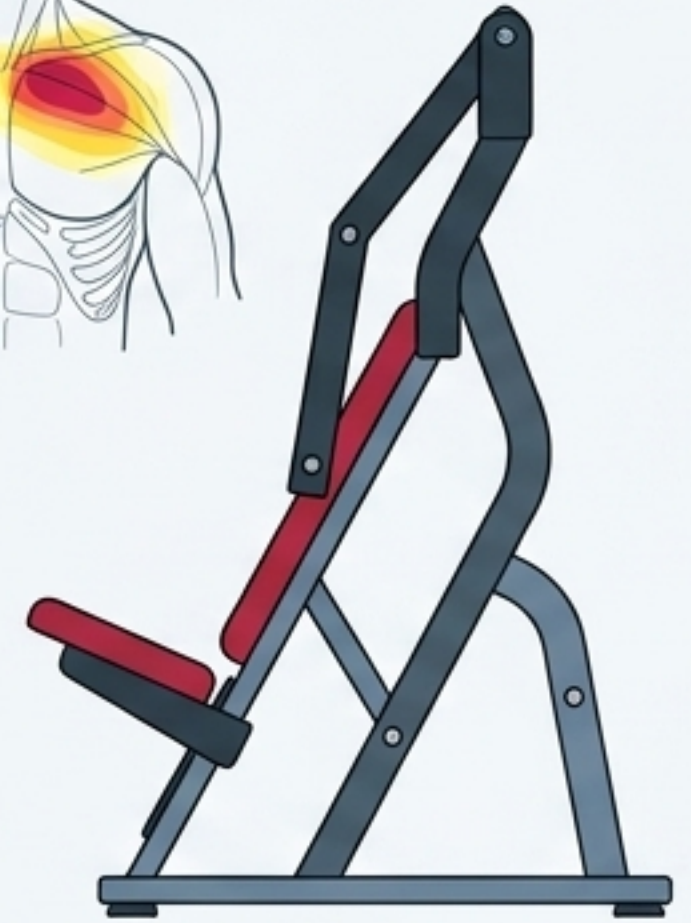
زیر سینه (Decline)

تغییر زاویه فشار به سمت پایین.
هدف‌گیری دقیق بخش زیرین عضلات.



نشسته کلاسیک (Flat)

زاویه استاندارد. توزیع متوازن فشار در
سراسر عضله سینه.



بالا سینه (Incline)

صندلی با شیب مثبت. تمرکز فشار روی
بخش بالایی سینه‌ای بزرگ.

نبرد ماشین‌ها؛ پرس سینه دستگاه در برابر مولتی پرس



مولتی پرس



پرس سینه دستگاه

نوع و مسیر حرکت

● مسیر کاملاً خطی، ثابت و محدود.

✓ مسیر قوسی و ارگونومیک (همگام با بیومکانیک شانه).

آزادی عمل و کنترل

● قفل شدن میله در ریل، حذف کامل نیاز به کنترل تعادل.

✓ استقلال نسبی دسته‌ها، درگیری عضلات کنترل‌کننده.

کاربرد استراتژیک

● جابجایی وزنه‌های سنگین‌تر با ریسک کمتر سقوط وزنه.

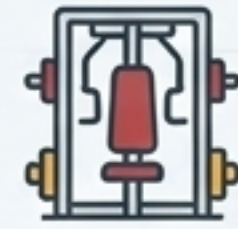
✓ توسعه متقارن عضلات سینه، ایمنی بالا برای مفاصل.

اکوسیستم تمرینات سینه؛ جایگاه و جایگزین‌ها

حرکت چندمفصلی (Compound)



پرس سینه هالتر / دمبل / شنا



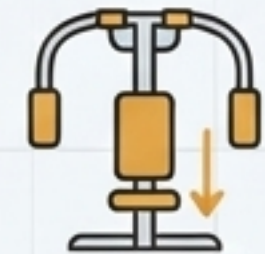
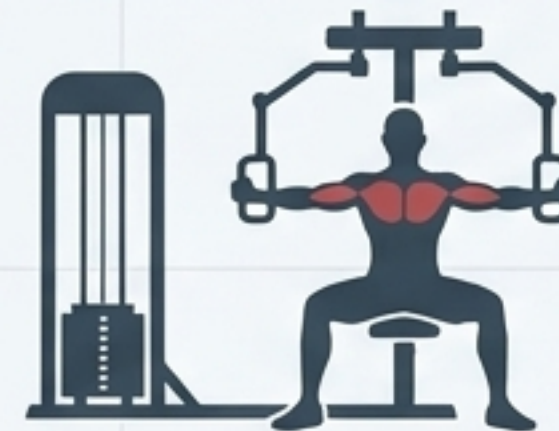
پرس سینه دستگاه /
مولتی پرس

وزنه آزاد

دستگاه



قفسه سینه دمبل



فلای دستگاه (پک دک) - تمرکز مطلق روی کشش و انقباض

حرکت ایزوله (Isolation)

تقلب نامه بیومکانیک؛ چکیده طلایی

