

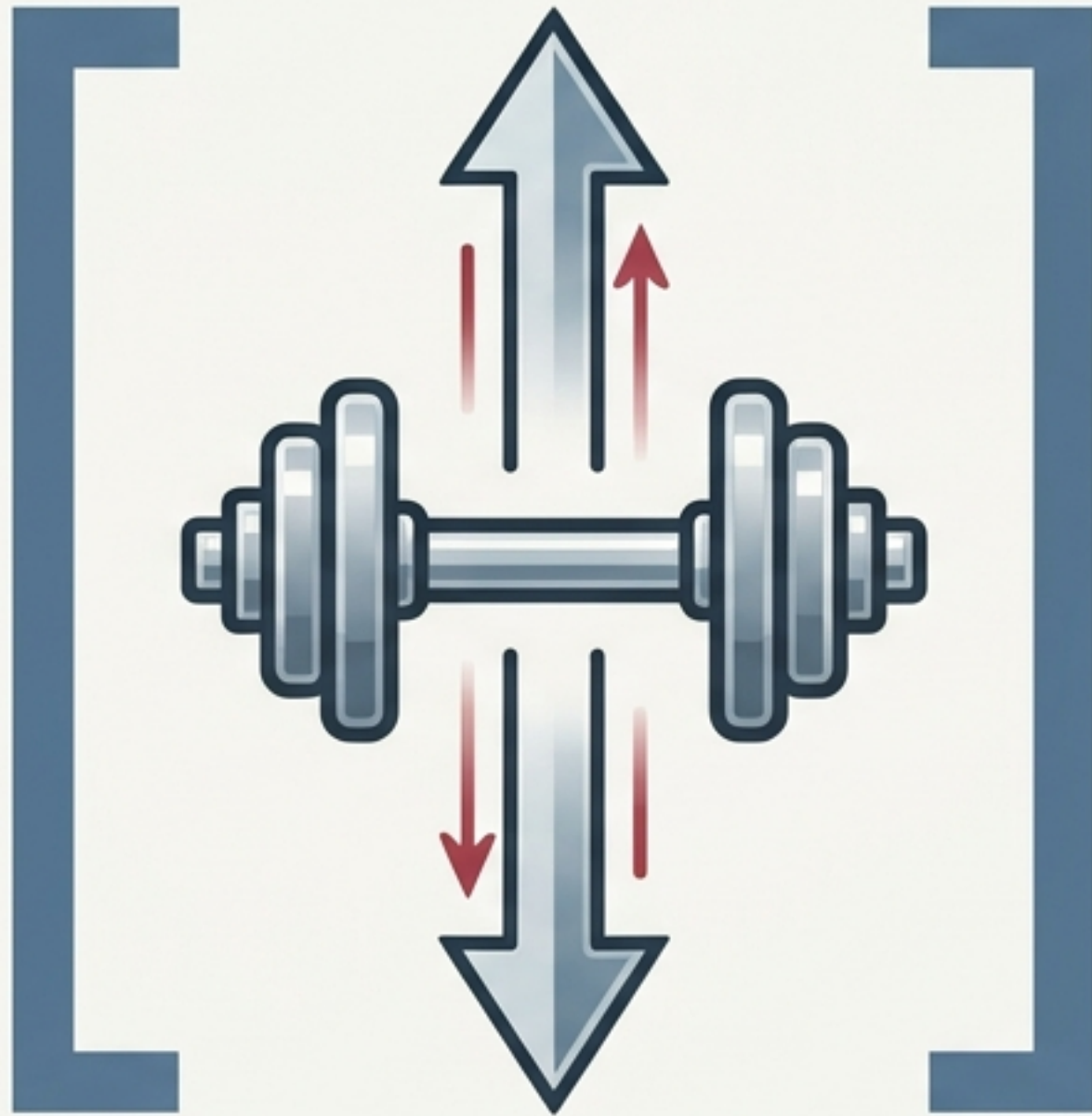
شراگ دمبل: راهنمای جامع آناتومی آناتومی و اجرای حرکت

تحلیل بیومکانیک، فرم صحیح و
برنامه‌ریزی برای رشد حداکثری عضلات کول.
کول.



شراگ دمبل چیست؟

یکی از موثرترین حرکات تمرینی بدنسازی برای تقویت عضلات کول و دوزنقه‌ای (تراپز). این حرکت با بالابردن کنترل‌شده شانه‌ها همراه با نگه داشتن دمبل انجام می‌شود.



بر اساس استانداردهای [ACE Fitness]:
اجرای صحیح نیازمند کنترل کامل، وضعیت مناسب بدن و تمرکز مطلق روی عضله هدف است تا از فشار غیرضروری روی مفاصل جلوگیری شود.

نقشه فعال سازی عضلانی (Anatomical Heatmap)

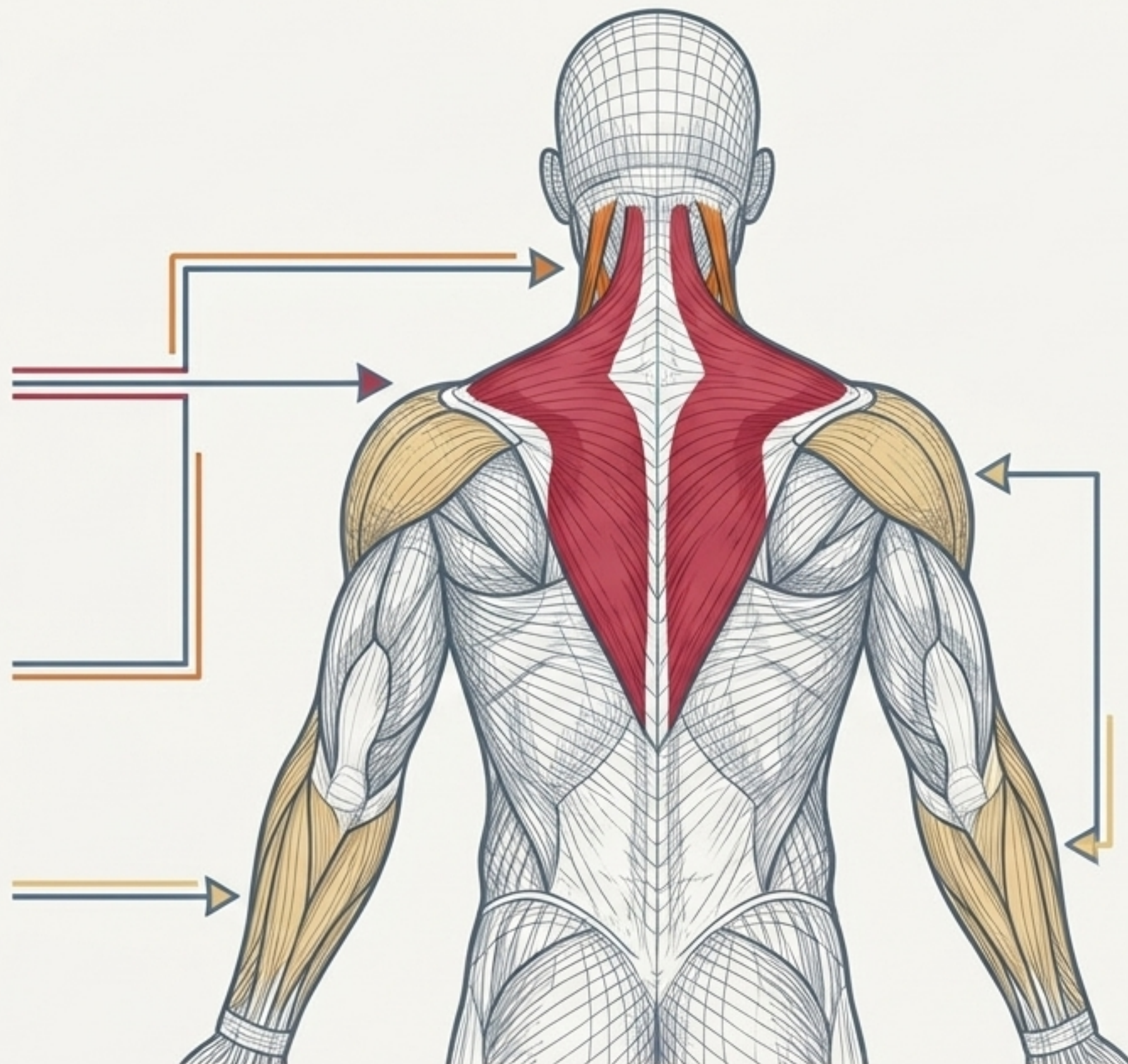
عضله ذوزنقه‌ای (تراپز)
هدف اصلی تمرین؛ بیشترین فشار را هنگام بالا کشیدن شانه‌ها تحمل می‌کند.



عضلات بالابرنده کتف
(Levator scapulae)



عضلات ساعد (Forearms) و
عضلات شانه (Shoulders)



چرا شراگ دمبل؟ (مزایای کلیدی)

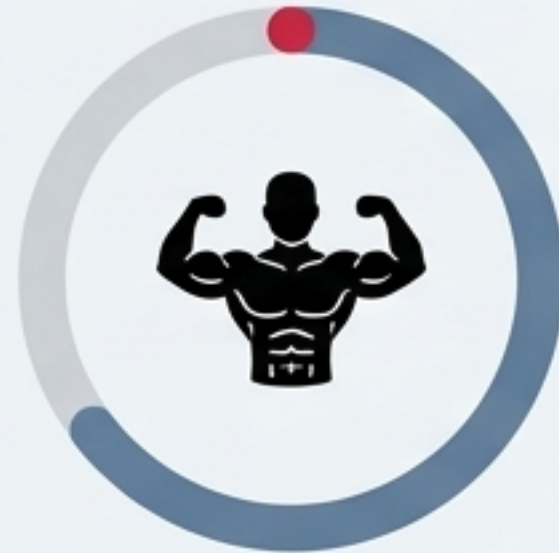
رشد عضله تراپز
(افزایش حجم بخش بالایی
دوزنقه‌ای).



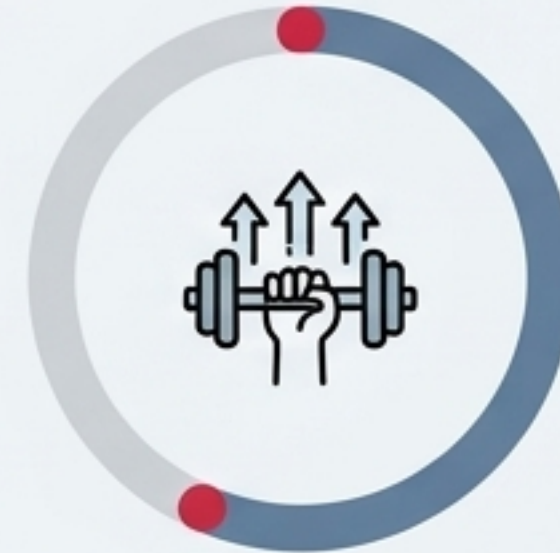
تقویت عضلات کول
(رشد و قدرت بیشتر عضلات
تراپز).



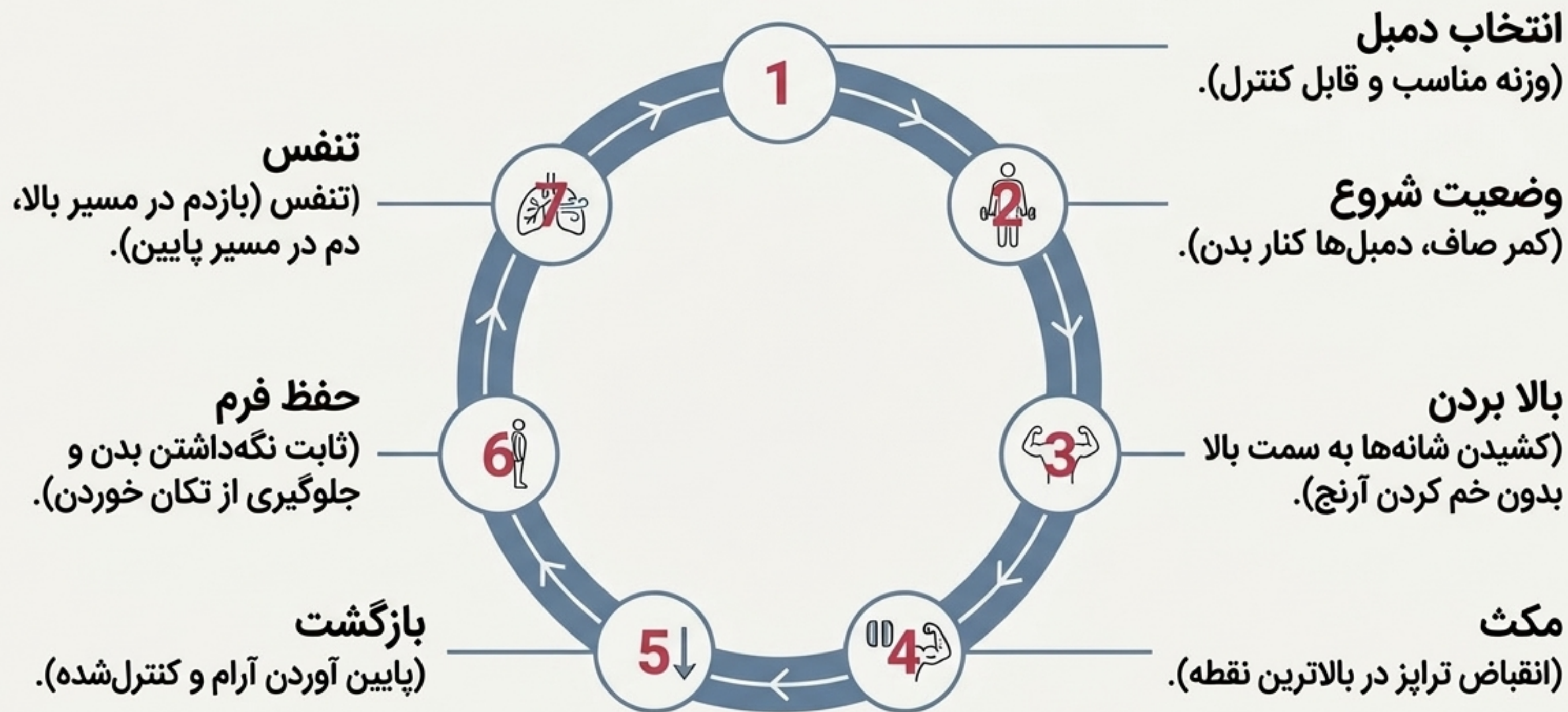
بهبود فرم بالاتنه
(ایجاد ظاهر بهتر و عضلانی‌تر در
شانه و کول).



افزایش قدرت عضلانی
(کمک به اجرای بهتر تمرینات
سنگین بدنسازی).



چک لیست بیومکانیک: اجرای مرحله به مرحله



مکانیک ضد-چرخش (Anti-Rotation Mechanic)



غلط (چرخشی)



صحیح (عمودی)

شانه‌ها را فقط به سمت بالا حرکت دهید. از چرخاندن شانه‌ها به صورت دایره‌ای خودداری کنید. حرکت دایره‌ای فشار را از عضله هدف خارج کرده و به مفاصل آسیب می‌رساند.

طیف وزنه در برابر فرم (Weight vs. Form Spectrum)

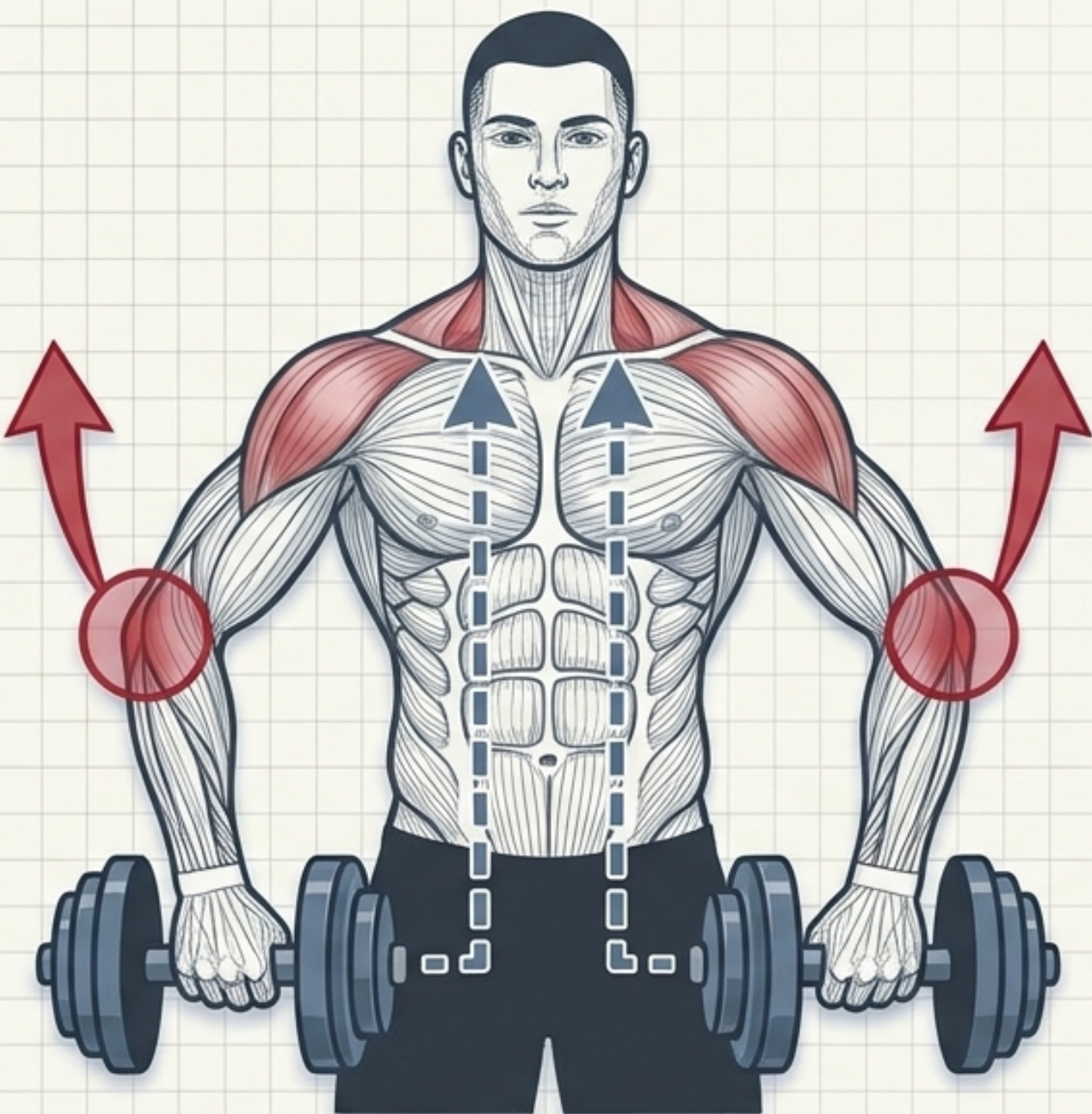


وزنه‌های بیش از حد سنگین باعث کاهش کنترل و تغییر فرم اجرا می‌شود.	✗
ثابت ماندن بدن و حرکت صرفاً از طریق شانه‌ها برای درگیری کامل تراپز الزامی است.	✓
حفظ فرم صحیح تاثیر بسیار بیشتری از استفاده از وزنه‌های سنگین دارد.	✓

ماتریس انواع شراگ (The Variations Matrix)

نوع حرکت (Variation)	وضعیت بدن (Posture)	هدف اصلی (Primary Focus)	سطح کنترل (Control Level)
ایستاده (Standing)	دمبل‌ها کنار بدن	تقویت پایه تراپز	متوسط (نیاز به تعادل)
● نشسته (Seated)	روی نیمکت ثابت	تمرکز ایزوله روی هدف	بسیار بالا (بدون تقلب با کمر/پا)
از پشت (Behind-the-Back)	دمبل‌ها پشت بدن	درگیری تراپز و عضلات شانه	متوسط (نیاز به فرم دقیق)
از جلو (Front)	دمبل‌ها جلوی ران	تمرکز مستقیم روی کول	بالا
از پهلو / جفت (Side/Dual)	تغییر زاویه دمبل در طرفین	تنوع در ایجاد فشار	بالا

تحلیل حرکت: کول دمبل (Upright Row)



ترکیبی قدرتمند برای درگیری همزمان عضله ذوزنقه‌ای و دلتوئید.

✓ دمبل‌ها را مقابل ران‌ها نگه دارید (کف دست‌ها به سمت بدن).

✓ با خم کردن آرنج‌ها، دمبل‌ها را تا نزدیکی چانه بالا بکشید.

✓ نکته بیومکانیکی کلیدی: آرنج‌ها باید همیشه بالاتر از دمبل‌ها قرار بگیرند. مکث در بالاترین نقطه الزامی است.

داشبورد هایپرتروفی پیشرفته (Advanced Growth Techniques)

1



مکث در بالاترین نقطه:

نگهداشتن شانه‌ها در بخش بالای
برای به حداکثر رساندن انقباض.

2



تکرارهای کنترل‌شده:

اجرای آرام مسیر برگشت (Eccentric)
برای حفظ فشار ممتد.

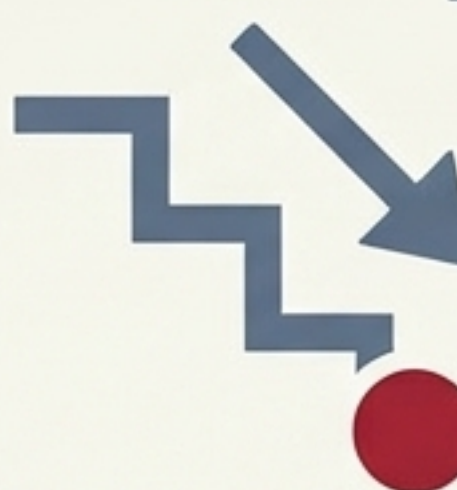
3



افزایش تدریجی وزنه:

اضافه کردن سیستماتیک بار
تمرینی بدون فدا کردن فرم.

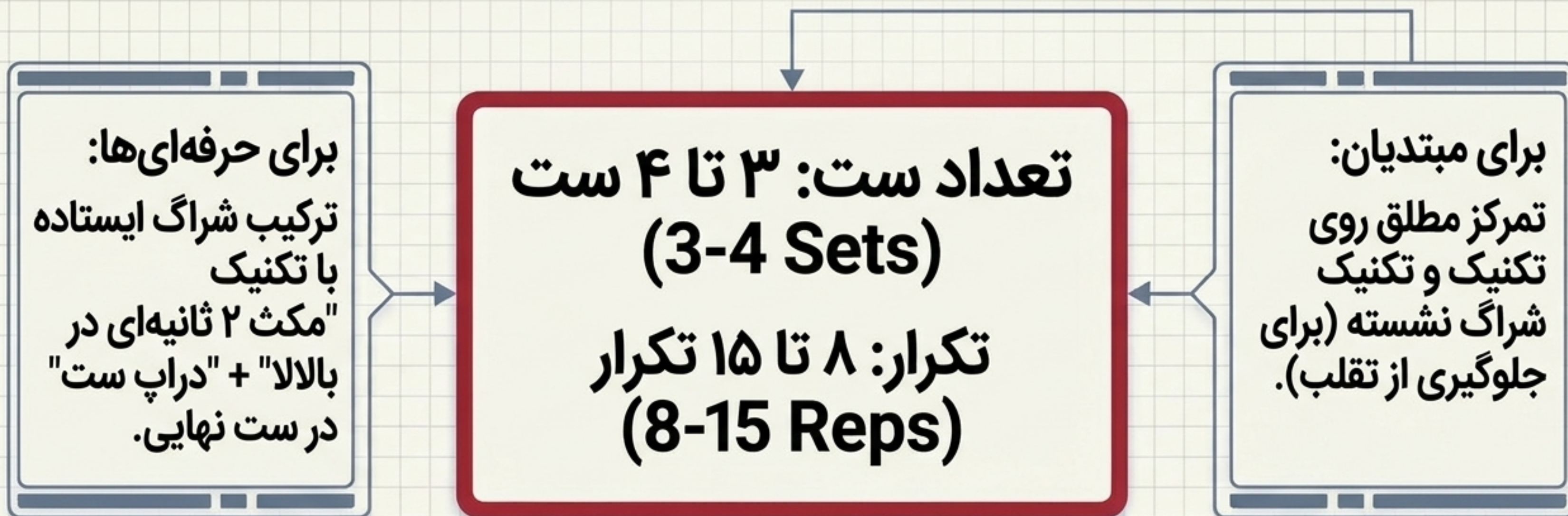
4



دراپ ست (Drop Sets):

کاهش وزنه پس از رسیدن به ناتوانی
عضلانی برای پمپاژ نهایی خون.

نسخه نهایی تمرین (The Workout Prescription)



رشد عضلات کول ترکیبی از اجرای صحیح حرکت، تغذیه مناسب و استراحت کافی است. تنها به افزایش وزن دمبل‌ها تکیه نکنید.

