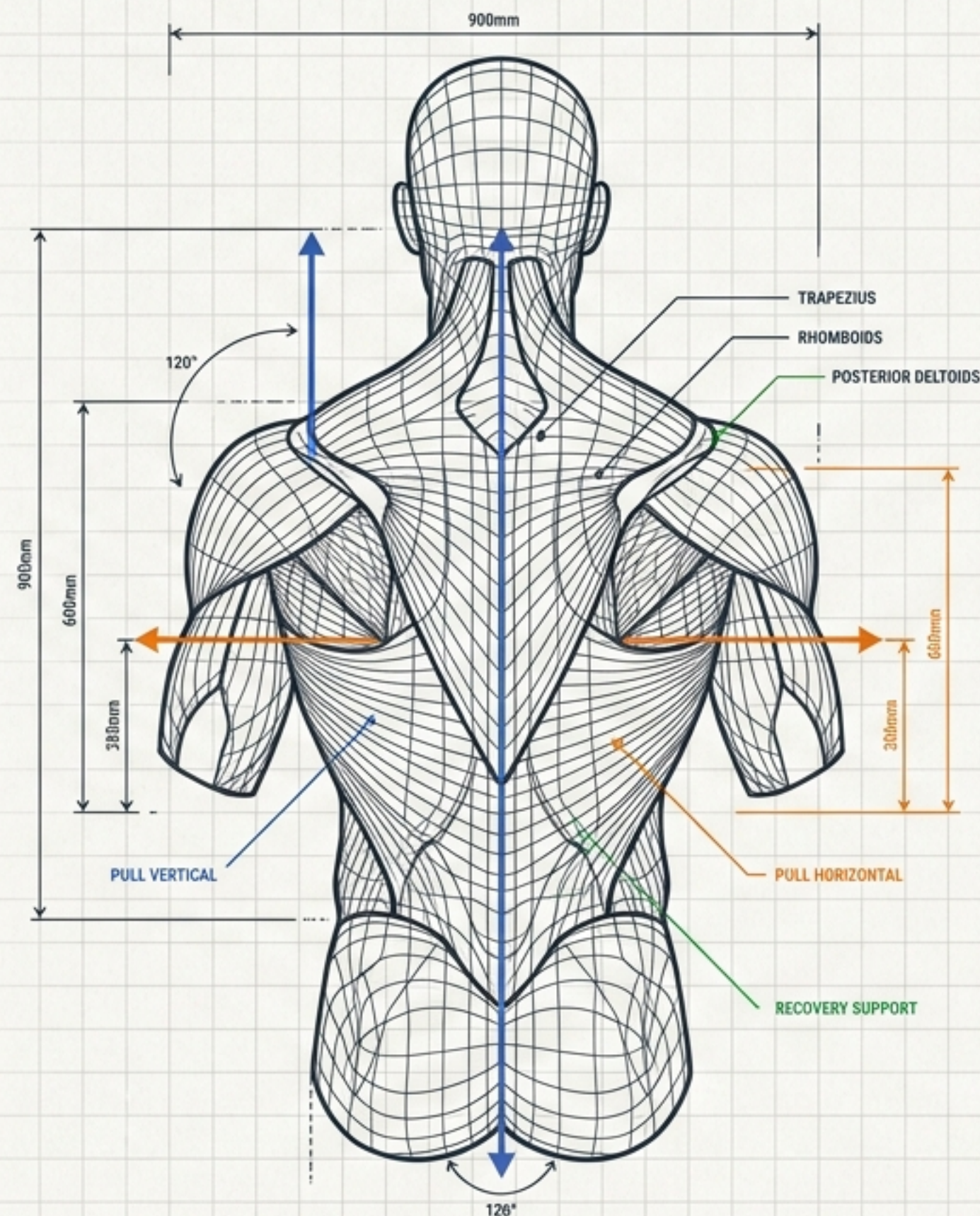
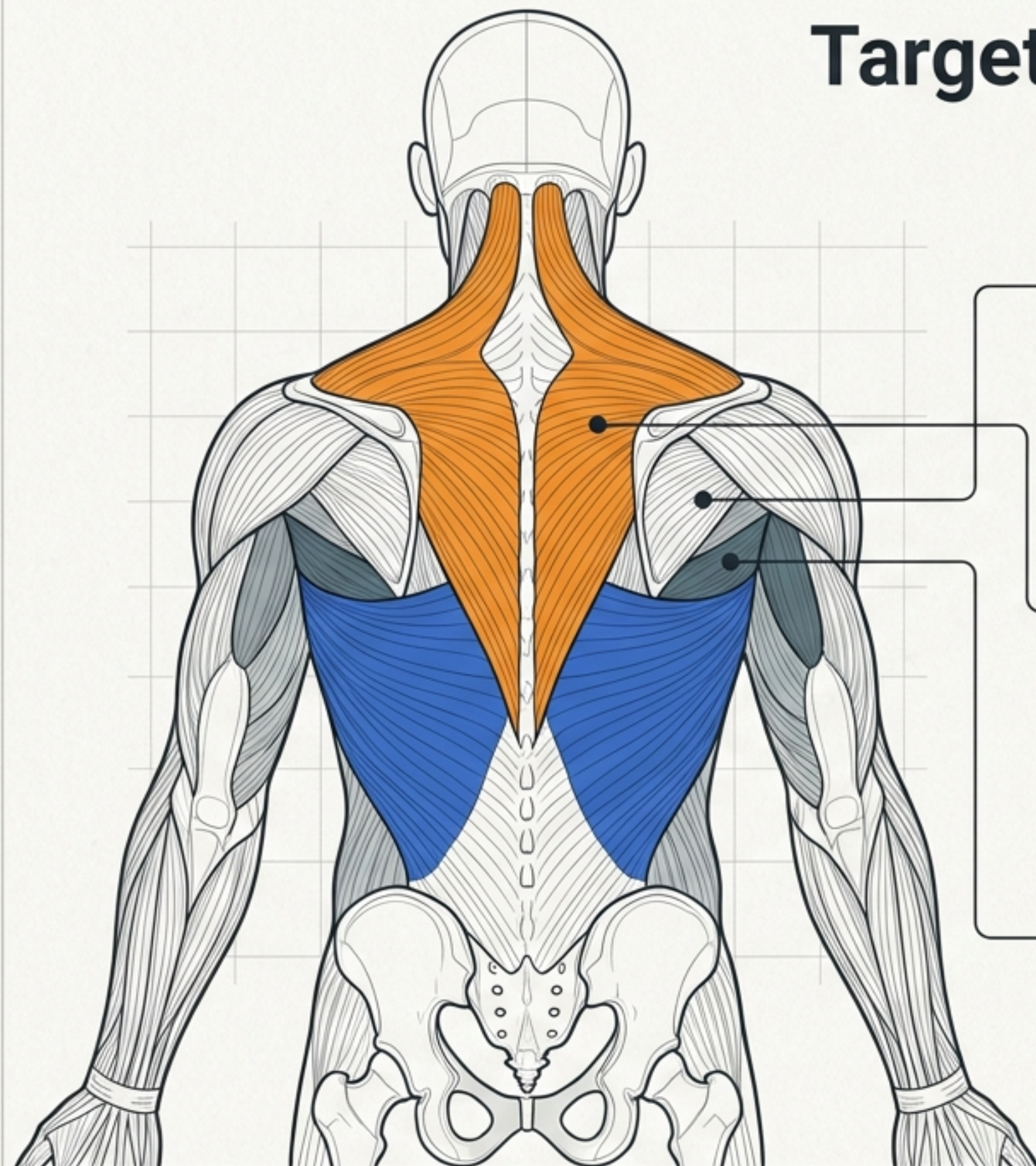


معماری عضلات پشت

راهنمای جامع هایپرتروفی، بیومکانیک
و طراحی تمرین بر اساس اصول علمی



Target Zone Map



لاتسیموس دورسی (Lats)

عامل اصلی پهنای پشت و ایجاد فرم V-شکل. بزرگ‌ترین ماهیچه بالاتنه که از ستون فقرات تا استخوان بازو کشیده شده است.

عضلات ذوزنقه‌ای (Traps)

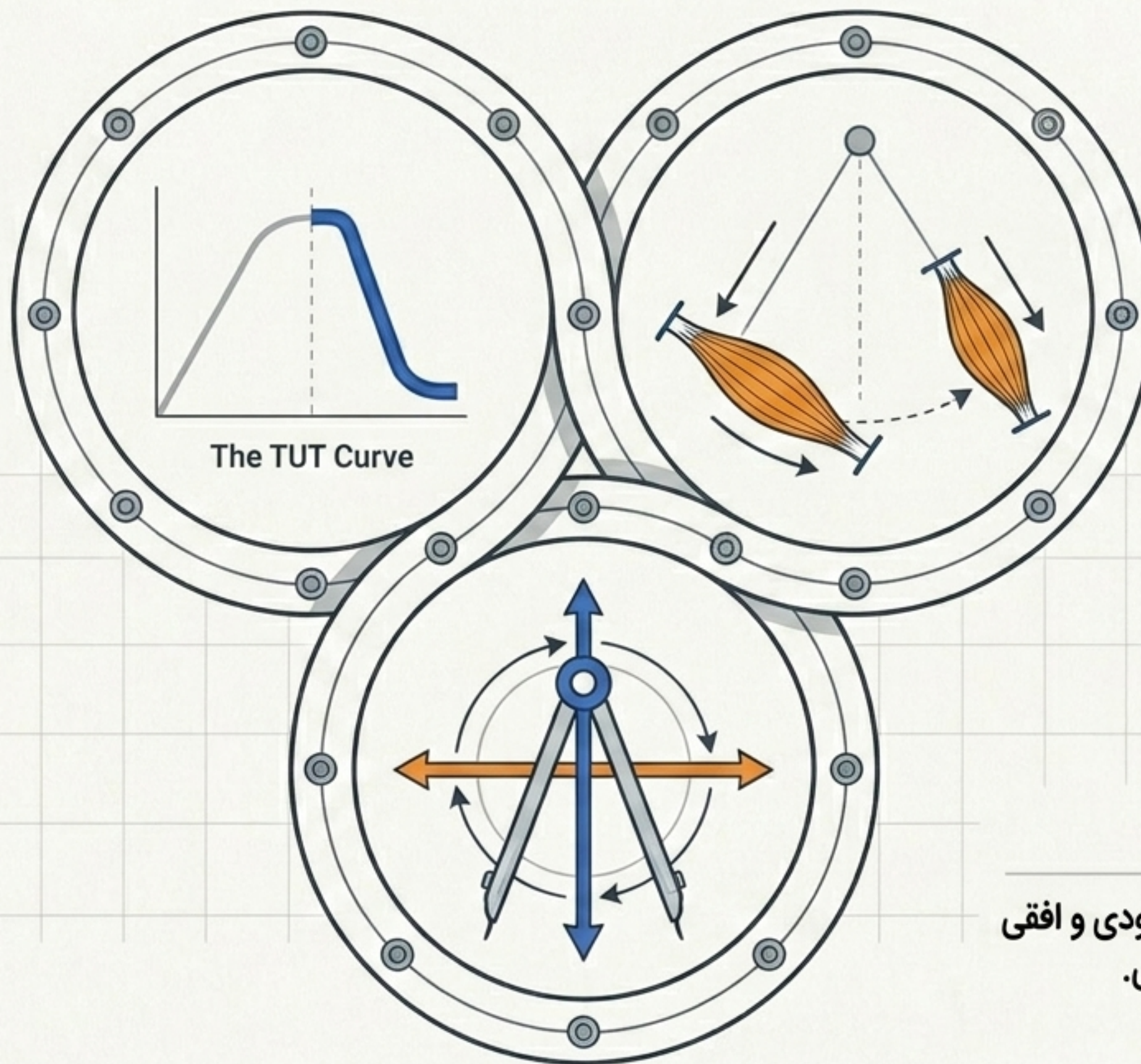
مسئول ضخامت، برجستگی و عمق بخش بالایی و میانی پشت.

عضلات گرد بزرگ و کوچک (Teres Major/Minor)

ماهیچه‌های پشتیبان برای تکمیل پهنای و خلق جزئیات دقیق در ناحیه زیر بغل.

زمان تحت تنش (TUT)

وزنه را رها نکنید. کنترل در مسیر برگشت کلید فعال سازی فیبرهای بیشتر است (مستندات ACE).



دامنه حرکتی کامل (ROM)

اجازه دهید عضله در بخش منفی کاملاً کشیده شود و در بخش مثبت به اوج انقباض برسد.

تنوع زوایای کشش

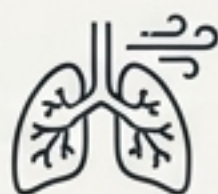
ترکیب استراتژیک کشش‌های عمودی و افقی برای درگیری تمام سطوح عضلانی.

The Hypertrophy Progression Matrix

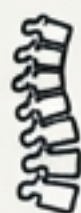
پیشرفته	متوسط	مبتدی	هدف اصلی (Primary Objective)
شوک مکانیکی، آسیب میکرو عضلانی (میکروتروما)، عبور عبور از فلات.	توسعه حجم، تفکیک عضلانی، ارتباط عصبی-عضلانی پیشرفته.	بیداری الگوهای حرکتی، ارتباط ذهن/عضله، آماده‌سازی تاندون‌ها.	
حداکثری (رسیدن به ناتوانی مطلق).	بالا (کنترل دقیق مسیر برگشت).	پایین / متوسط (تمرکز بر فرم).	سطح شدت (Intensity Profile)
درآپ‌ست، ست‌های منفی، استاپ ایزومتریک.	تمرکز بر بخش منفی (Eccentric).	اجرای آرام، دامنه کامل.	تکنیک‌های کلیدی (Key Protocols)

قوانین اجرای فاز ۱

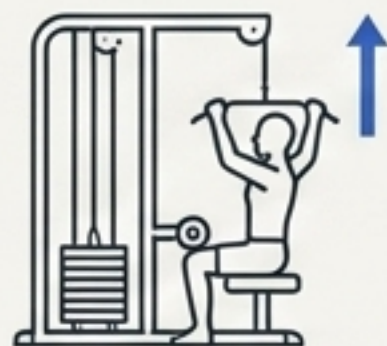
بازدم هنگام انقباض؛
دم هنگام بازگشت.



ستون فقرات کاملاً ثابت
(بدون تاب دادن).



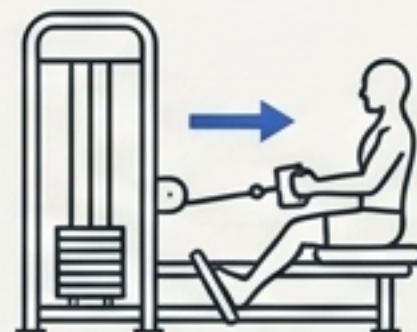
تمرکز بر عقب کشیدن
آرنج‌ها (نه کشش با
پنجه).



۳ ست

زیربغل سیم‌کش از جلو

۹۰ ثانیه | ۱۲ تکرار



۳ ست

زیربغل قایقی دست جمع

۹۰ ثانیه | ۱۲ تکرار



۳ ست

زیربغل دمبل تک‌خم

۶۰ ثانیه | ۱۰ تکرار



۳ ست

فیله کمر (کشش معکوس)

۶۰ ثانیه | ۱۵ تکرار

قوانین اجرای فاز ۲

- تمرکز مطلق بر کنترل وزنه در مسیر برگشت.



- ایجاد انقباض ارادی شدید در اوج حرکت.



- آماده‌سازی سیستم عصبی برای وزنه‌های سنگین‌تر.



بارفیکس دست باز

⌚ ۹۰ ثانیه تا تا ناتوانی ۳ ست



زیربغل هالتر خم

⌚ ۹۰ ثانیه ۱۰-۱۲ تکرار ۳ ست



زیربغل قایقی دست ۷ (جمع)

⌚ ۶۰ ثانیه ۱۲ تکرار ۳ ست

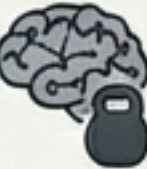


زیربغل سیم‌کش دست صاف

⌚ ۶۰ ثانیه ۱۵ تکرار ۳ ست

تاکتیک‌های شوک (Shock Tactics)

• استفاده از بند لیفت جهت حذف دخالت ساعد. 

• اجرای دراپ‌ست در ست آخر تا ناتوانی کامل. 

• استاپ (مکث) لحظه‌ای در اوج انقباض. 



بارفیکس با وزنه
🕒 ۱۲۰ ثانیه | ۸-۱۰ تکرار | ۴ ست



زیربغل هالتر خم معکوس
🕒 ۱۲۰ ثانیه | ۸-۱۰ تکرار | ۴ ست



زیربغل دمبل تک خم
🕒 ۹۰ ثانیه | ۱۰-۱۲ تکرار | ۳ ست



روئینگ دستگاه (دراپ‌ست) 
🕒 ۶۰ ثانیه | ۱۲ + ۱۲ تکرار | ۳ ست

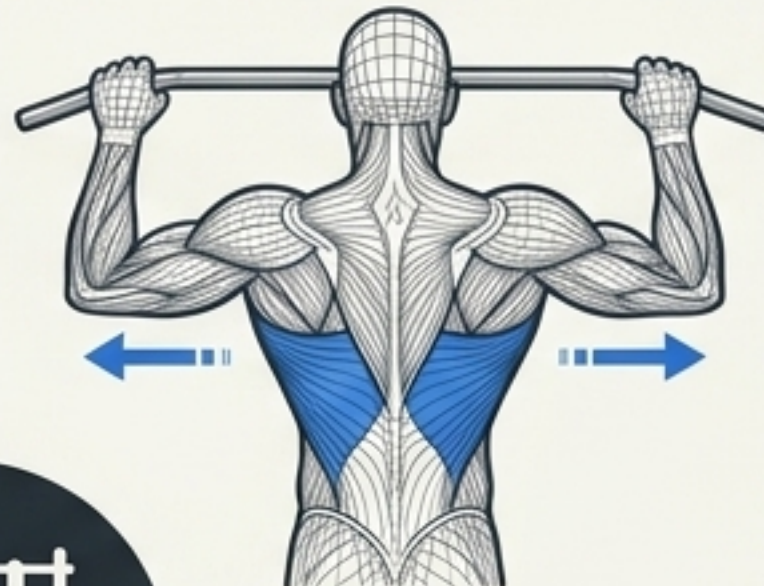
اکوسیستم بارفیکس



وزنه‌دار (Weighted)

افزودن بار مکانیکی با وزنه متصل به کمر برای عبور از فلات هایپرتروفی.

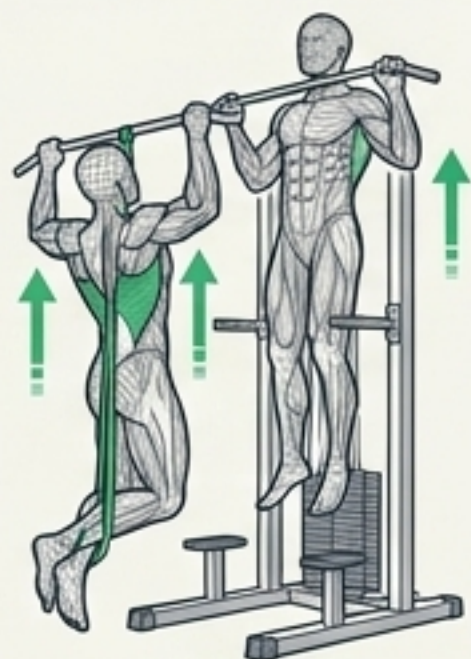
(سطح: بسیار پیشرفته)



دست باز (Wide Grip)

تمرکز بر لبه‌های خارجی لت. حداکثر توسعه پهنا.

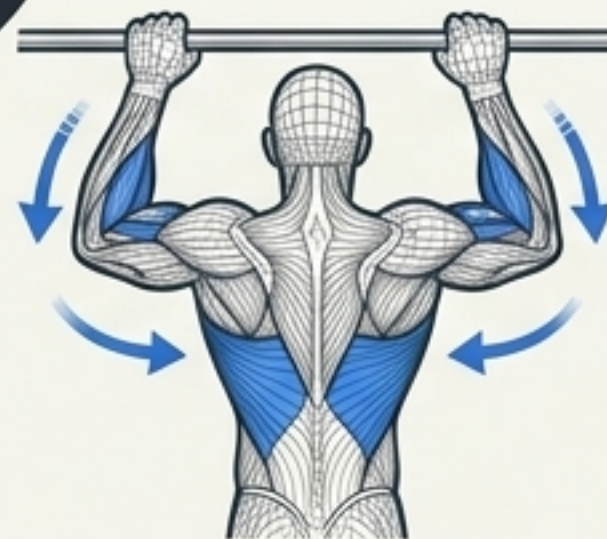
(سطح: پیشرفته)



کمکی (Assisted/Banded)

استفاده از کش مقاومتی یا دستگاه برای تکمیل دامنه حرکتی کامل.

(سطح: مبتدی)



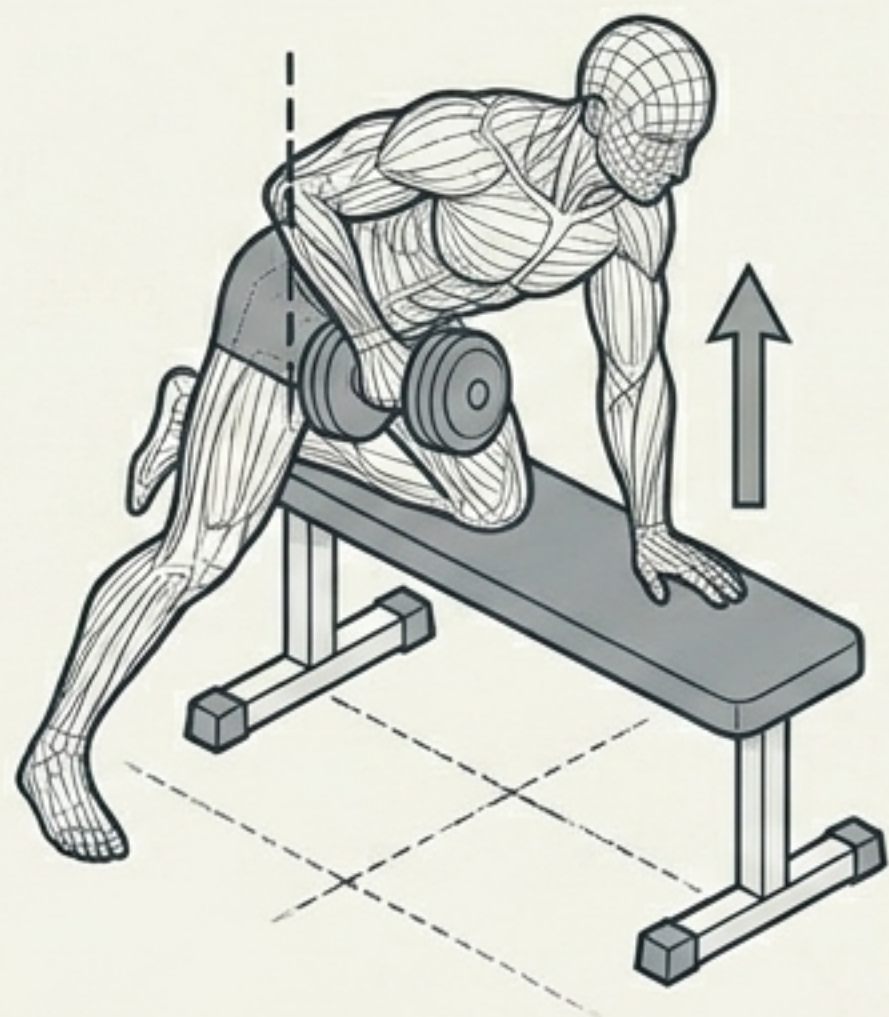
دست جمع (Close Grip)

تمرکز بر بخش پایینی زیربغل و درگیری بیشتر بازوها.

(سطح: متوسط)

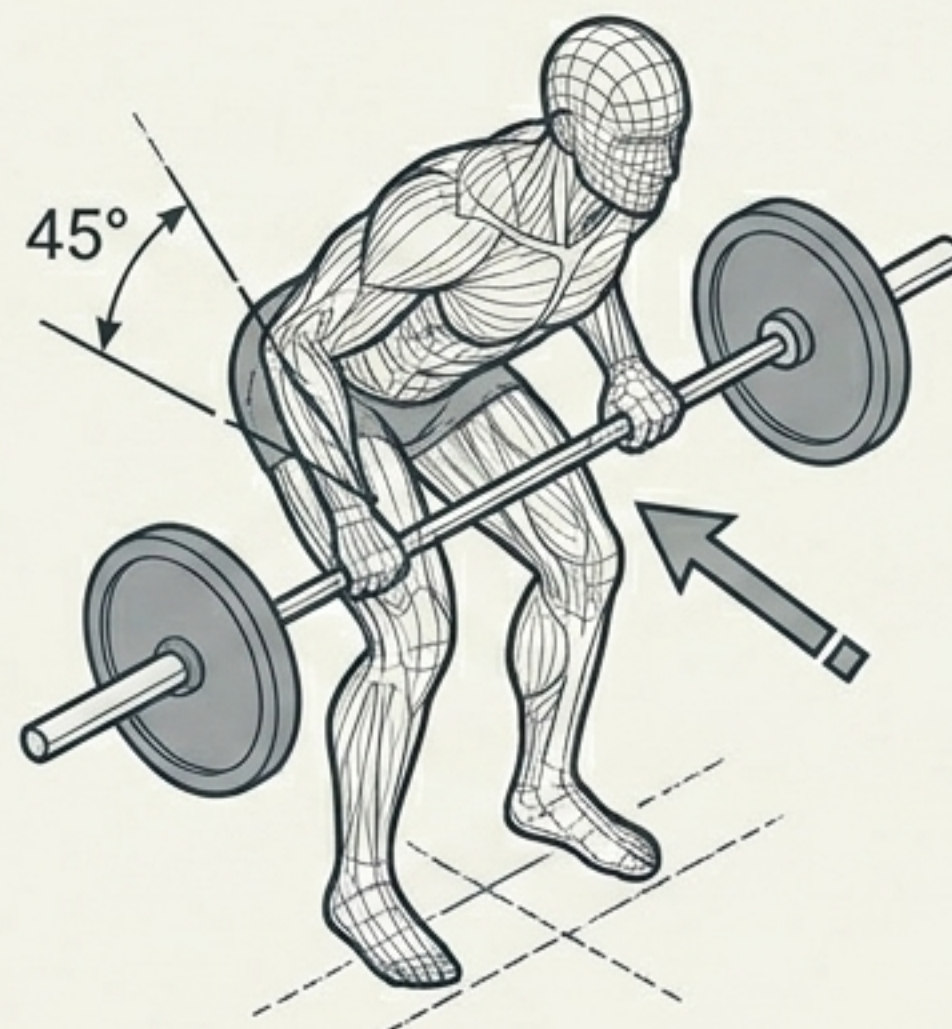
سینه به سمت میله کشیده شود / چانه از میله عبور کند / مطلقاً بدون نوسان (No Swinging).

زیربغل دمبل تک خم (One-Arm DB Row)



برتری مکانیکی: عالی برای اصلاح عدم تقارن عضلانی (Asym).
دامنه کامل: اجازه دهید عضله در پایین‌ترین نقطه کاملاً کشیده
کشیده شود.
اجرا: آرنج کاملاً نزدیک به بدن حرکت کند؛ بدون چرخش بالاتنه.

زیربغل هالتر خم (Barbell Row)



زاویه بهینه: زانوها کمی خم، بالاتنه با زاویه ۴۵ درجه صاف.
مسیر کشش: هالتر دقیقاً به سمت پایین شکم هدایت شود.
خطای مهلک (Fault): قوز کردن کمر یا تاب دادن بالاتنه برای
جابجایی وزنه (خطر آسیب ستون فقرات).

پروتکل تمرینی با شدت بالا: معماری سوپرست (High-Intensity Protocol: Superset Architecture)

(۴ ست $\times ۱۲ + ۱۰$ تکرار)

بارفیکس



سیم کش دست باز

(۴ ست $\times ۱۲ + ۱۰$ تکرار)

دمبل تک خم



دمبل خم جفت

(۳ ست $\times ۱۲ + ۳۰$ ثانیه)

آویزان شدن فعال (Dead Hang)



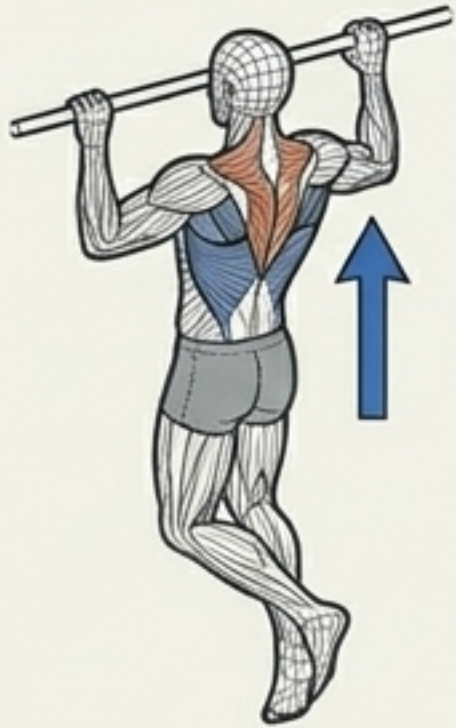
زیربغل قایقی

قوانین عملیاتی سوپرست (Operational Rules)

- استراحت بین دو حرکت: ۰ ثانیه. استراحت بین هر ست: ۹۰ ثانیه.
- در دمبل تک خم، همیشه تمرین را با سمت ضعیف تر بدن آغاز کنید.
- حفظ کنترل در فاز بازگشت (Eccentric) حتی تحت خستگی شدید.

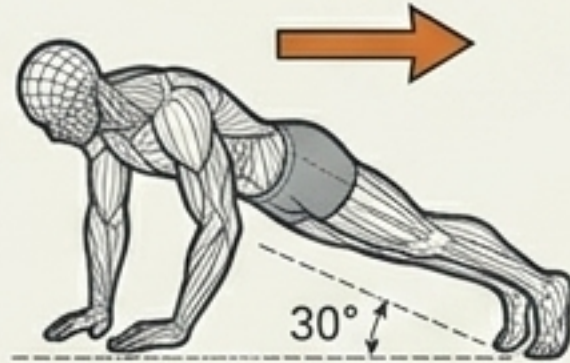
پروتکل خانه (Equipment-Free Architecture)

بارفیکس / بارفیکس
بارفیکس معکوس



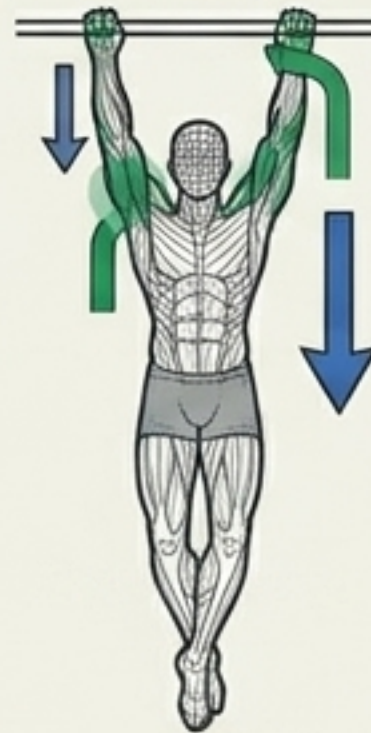
بهترین حرکت پهنای
پهنای پشت.
۴ ست تا ناتوانی کامل.

شنا سوئدی شیب‌دار
شیب‌دار / دایموند



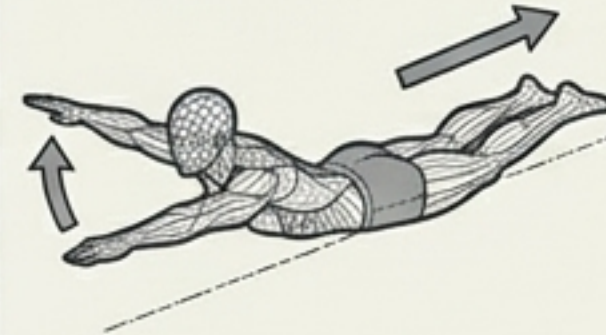
تغییر زاویه برای انتقال
فشار از شیونیریک از
سینه به بخش پشتی.
۴ ست $\times$ ۱۵-۱۰ تکرار.

آویزان شدن فعال
(Dead Hang)



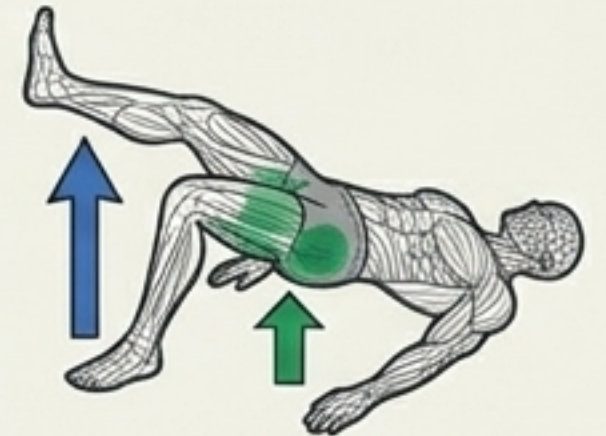
آویزان شدن فعال
تقویت قدرت پنجه،
پیوندهای عصبی ساعد-نل،
و کشش عمیق لت.
۳ ست $\times$ ۳۰ ثانیه.

سوپرمن
(Superman)



تقویت بخش پایینی پشت
و فیله‌ها بکته، (بالا بردن
همزمان دست و پا).
۳ ست $\times$ ۲۰ ثانیه.

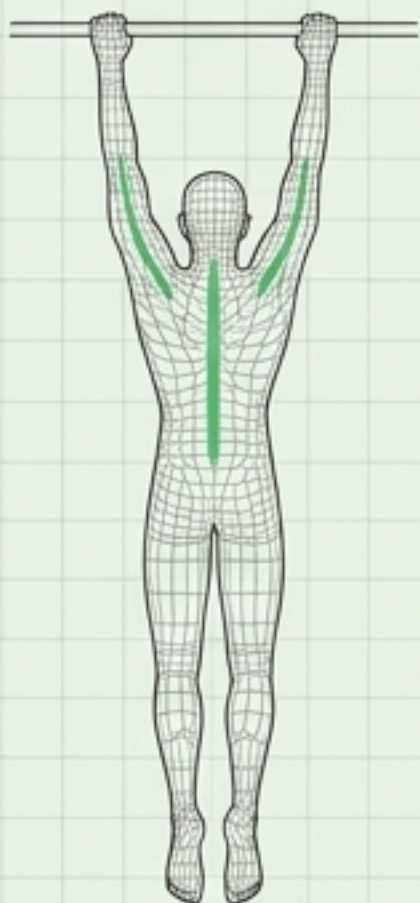
پل با یک پا
(Single Leg Bridge)



پل با یک پا
فشار از طریق پاشنه برای
انقباض زنجیره پشتی.

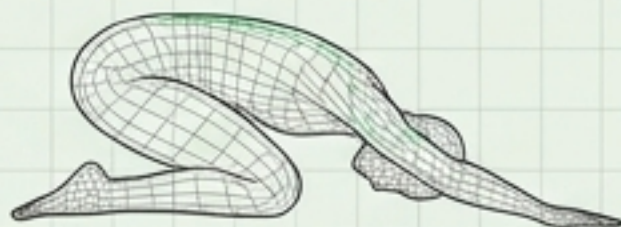
نگهداری سازه‌ای: معماری ریکاوری (Structural Maintenance: Recovery Architecture)

آویزان شدن (Dead Hang)



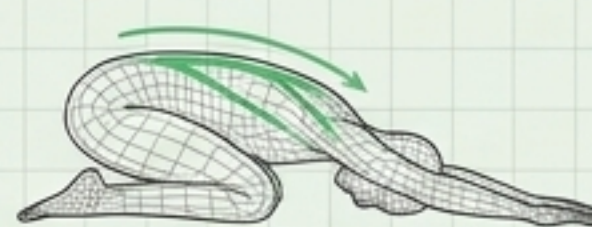
آویزان شدن آزاد از میله برای رهایی از تنش‌های فشاری تمرین.

گشش بقر (Cat-Cow)



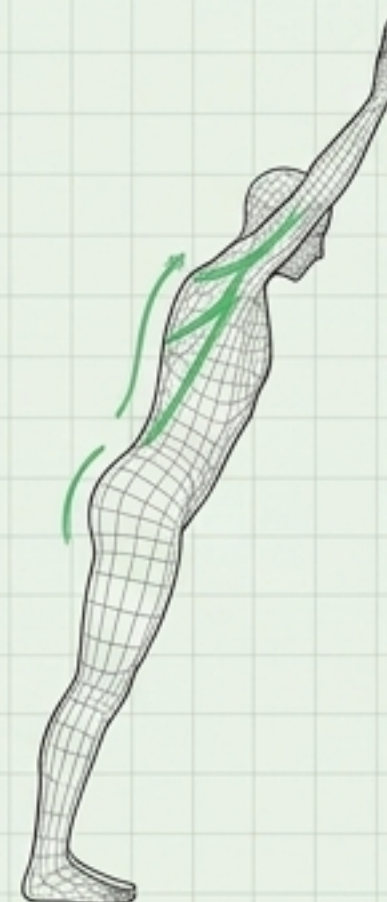
زانو زدن و دراز کردن دست‌ها به جلو (آرامش تمام عضلات پشت).

کشش کودک (Child's Pose)



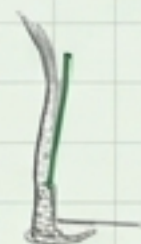
زانو زدن و دراز کردن دست‌ها به جلو (آرامش تمام عضلات پشت).

کشش دیواری (Wall Stretch)



دست روی ستون، عقب کشیدن لگن (کشش لت و شانه).

آویزان شدن (Dead Hang)



آویزان شدن آزاد از میله برای رهایی از تنش‌های فشاری تمرین.

گره-شتر (Cat-Cow)

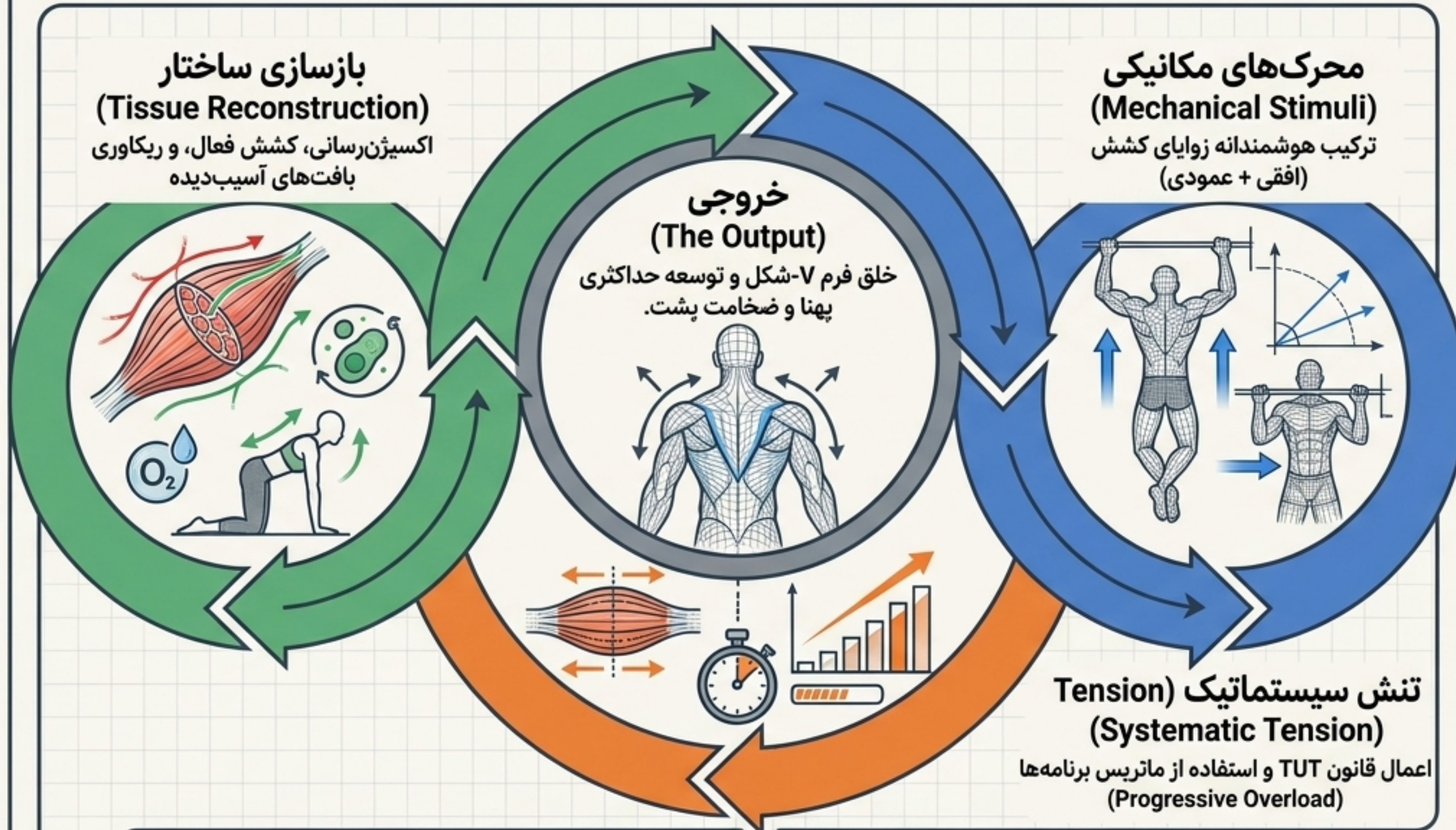


قوس دادن متناوب ستون فقرات به بالا و پایین (۸-۱۰ تکرار برای رهایی مهره‌ها).

قوانین نگهداری (Maintenance Rules)

• تنفس عمیق در حین کشش (Deep breathing during stretch) / توقف ۱۵ تا ۳۰ ثانیه‌ای (Hold 15-30 seconds) / انجام حرکات بدون ایجاد درد تیز

اکوسیستم V-شکل (The V-Taper Ecosystem)



پشت عضلانی یک اتفاق نیست؛ بلکه خروجی قطعی یک چرخه مداوم از مهندسی بیومکانیک، تخریب هدفمند، و بازسازی دقیق است.