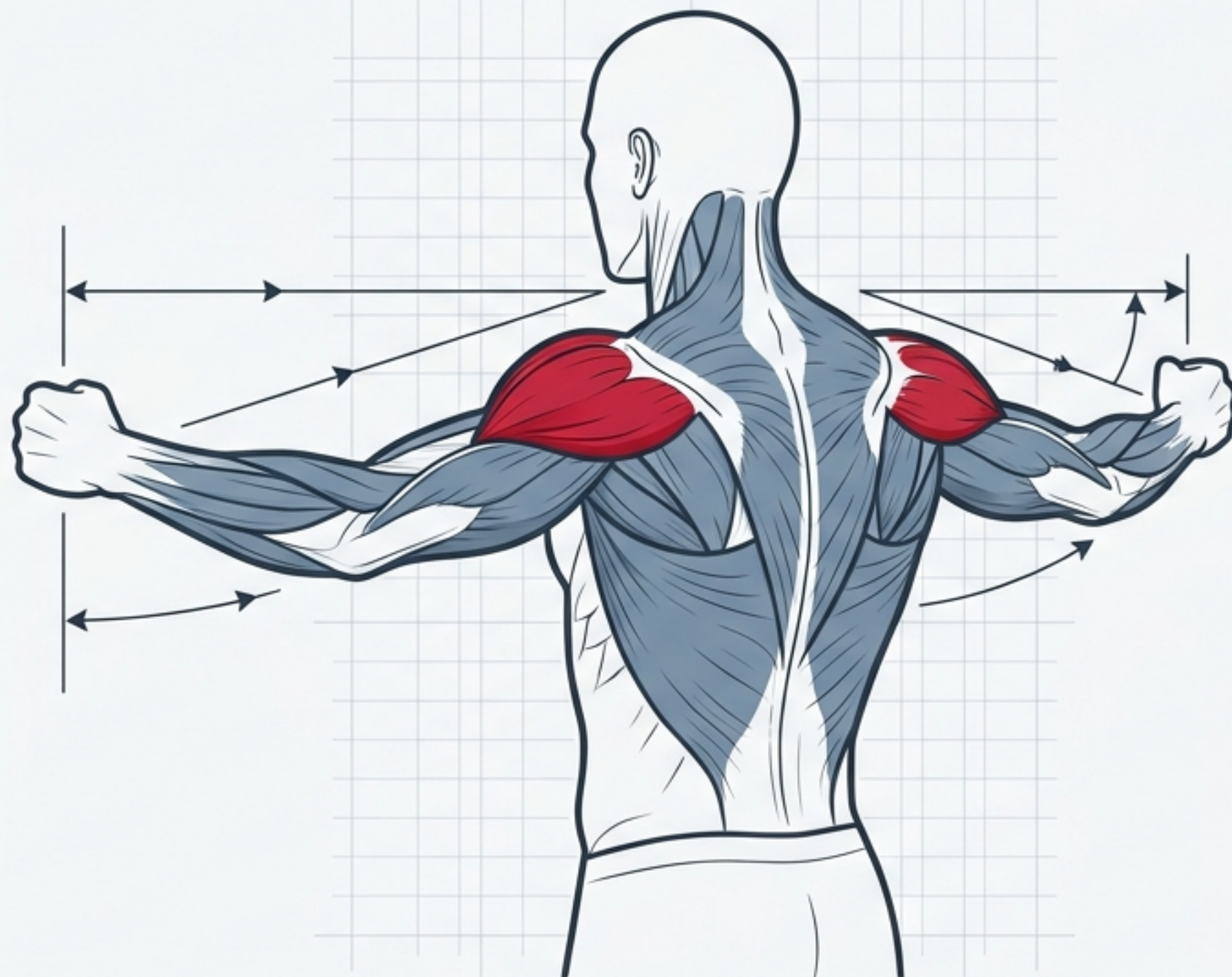
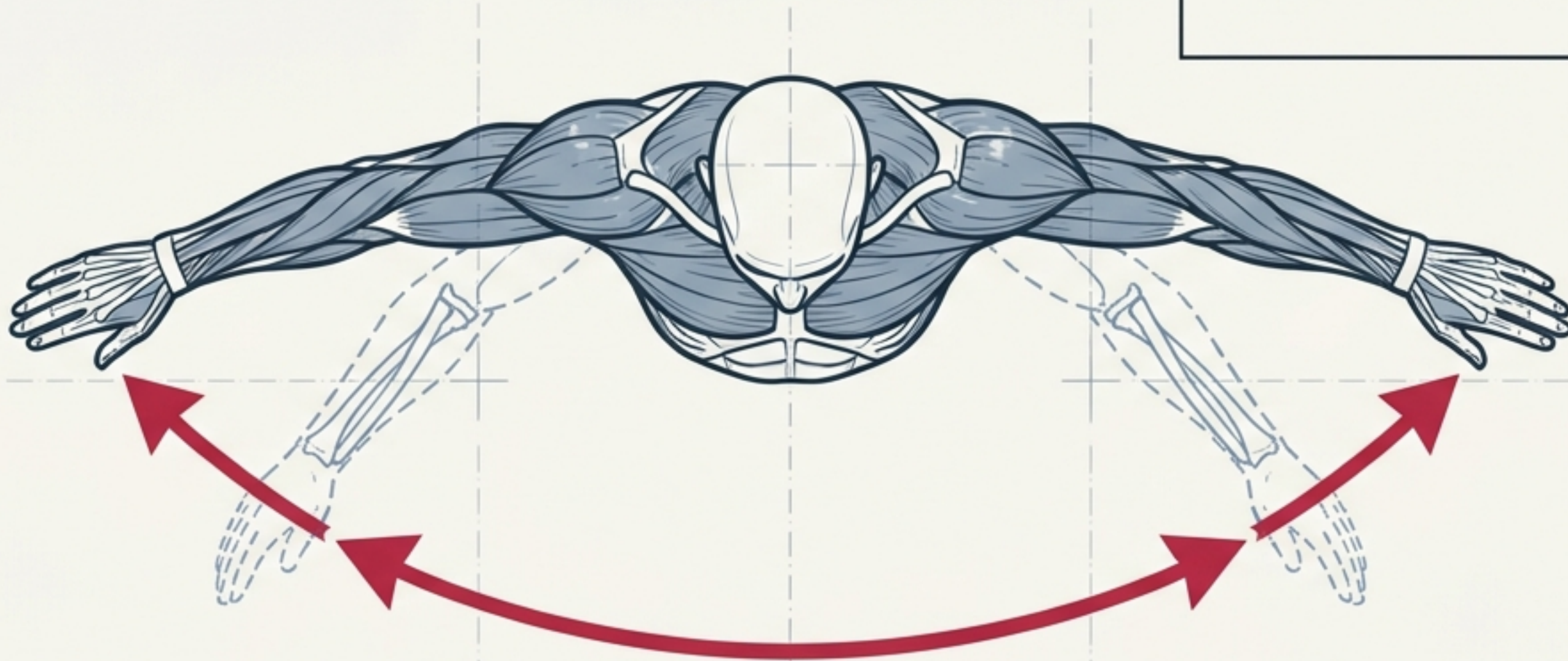


تسلط بر فلای معکوس

راهنمای جامع کالبدشکافی حرکت،
اصلاح وضعیت بدنی و ساخت سرشانه‌های
سه‌بعدی.



مکانیک حرکت: دور کردن افقی (Horizontal Abduction)



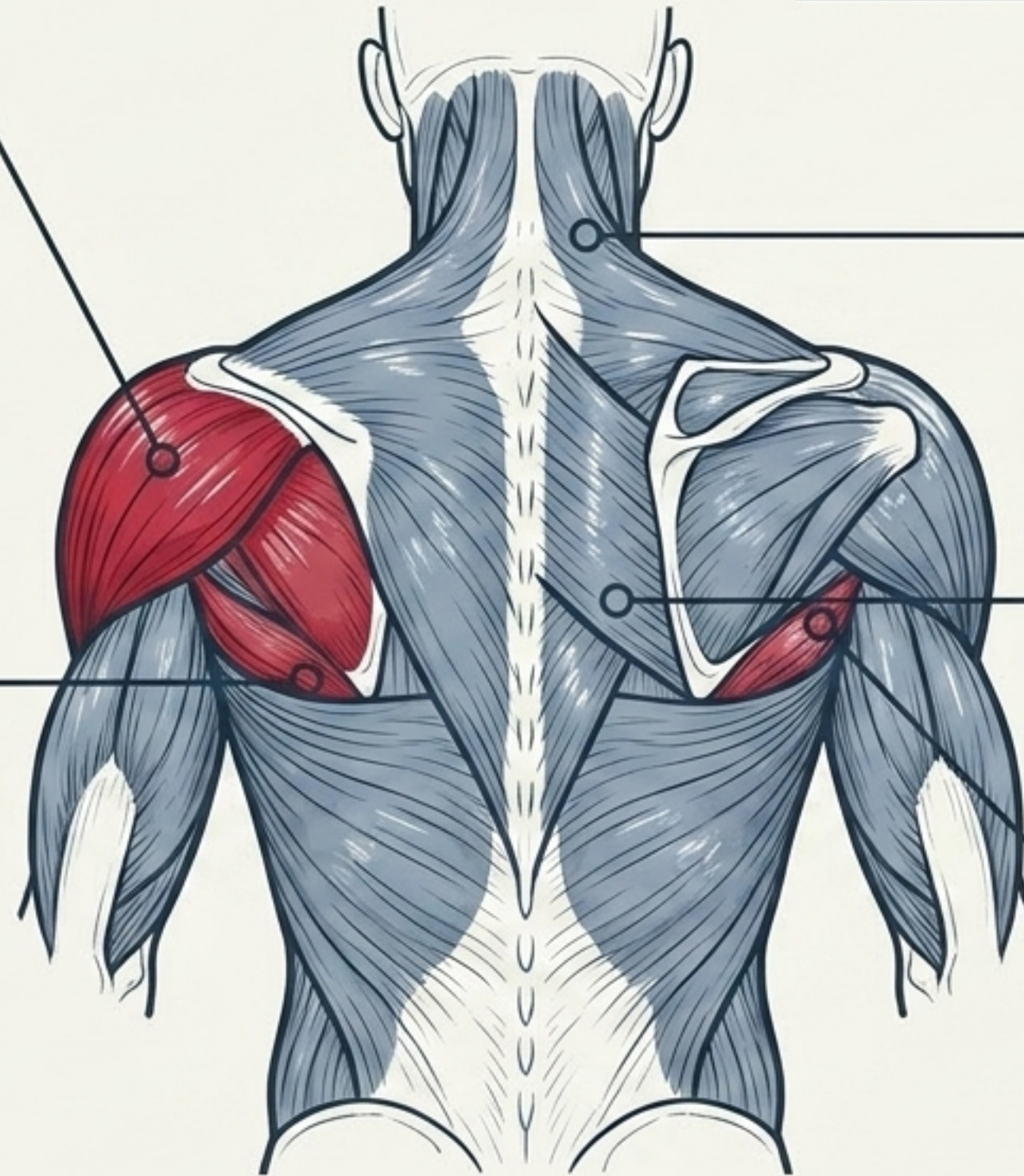
تاییدیه بالینی:

طبق مطالعات PubMed،
اجرای صحیح این مکانیک با
کنترل کامل دامنه حرکتی،
حرکتی، نقش کلیدی در
در هاپیروترافی عضلات
پشت شانه دارد.



درگیری حداکثری فیبرهای عضلانی
از طریق مسیر حرکتی کنترل شده.

کالبدشکافی عضلات درگیر



○ دلتوئید خلفی (عضله اصلی):
برجستگی و حجم‌دهی به
پشت سرشانه.

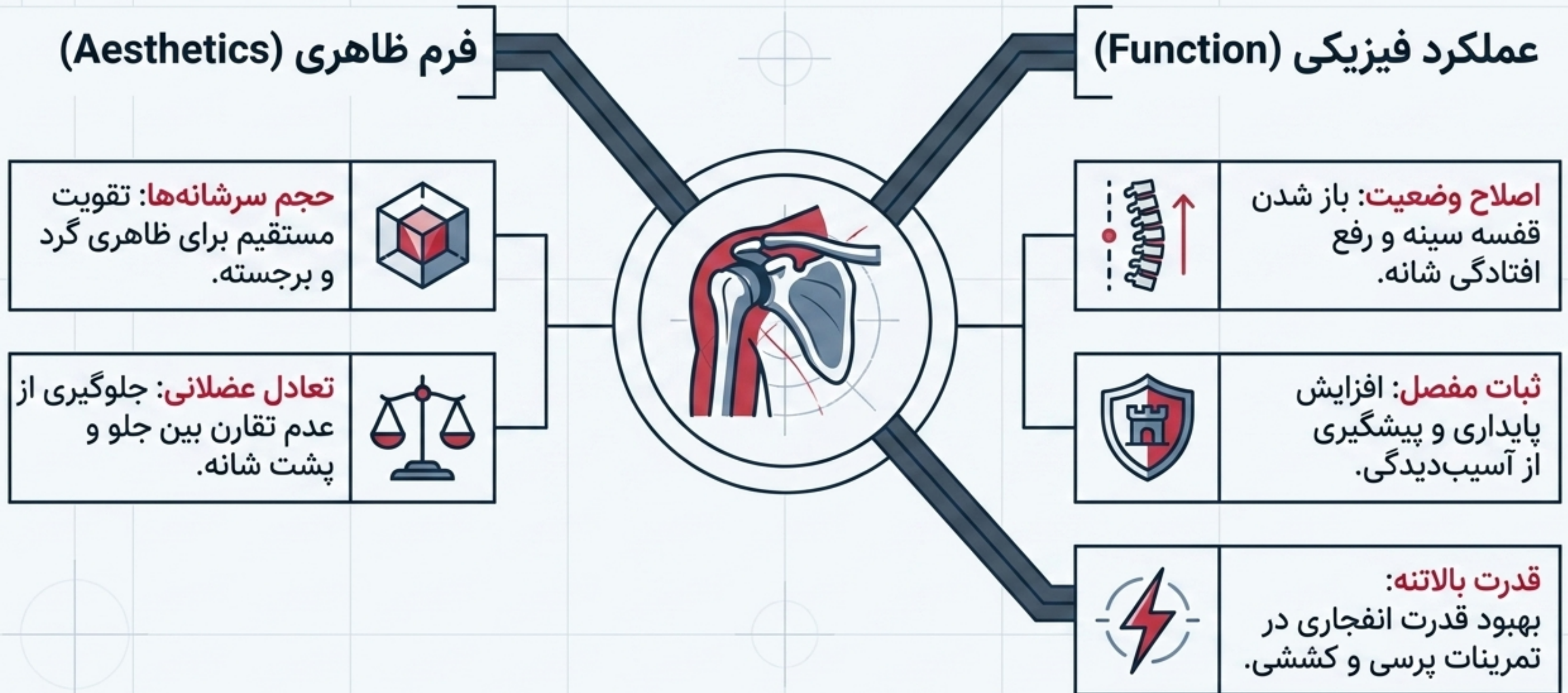
○ عضله ذوزنقه: تقویت و
ضخیم شدن اشدن ناحیه
پشت و گردن.

○ عضله تحت‌خاری: بهبود
ثبات چرخاننده‌های
شانه.

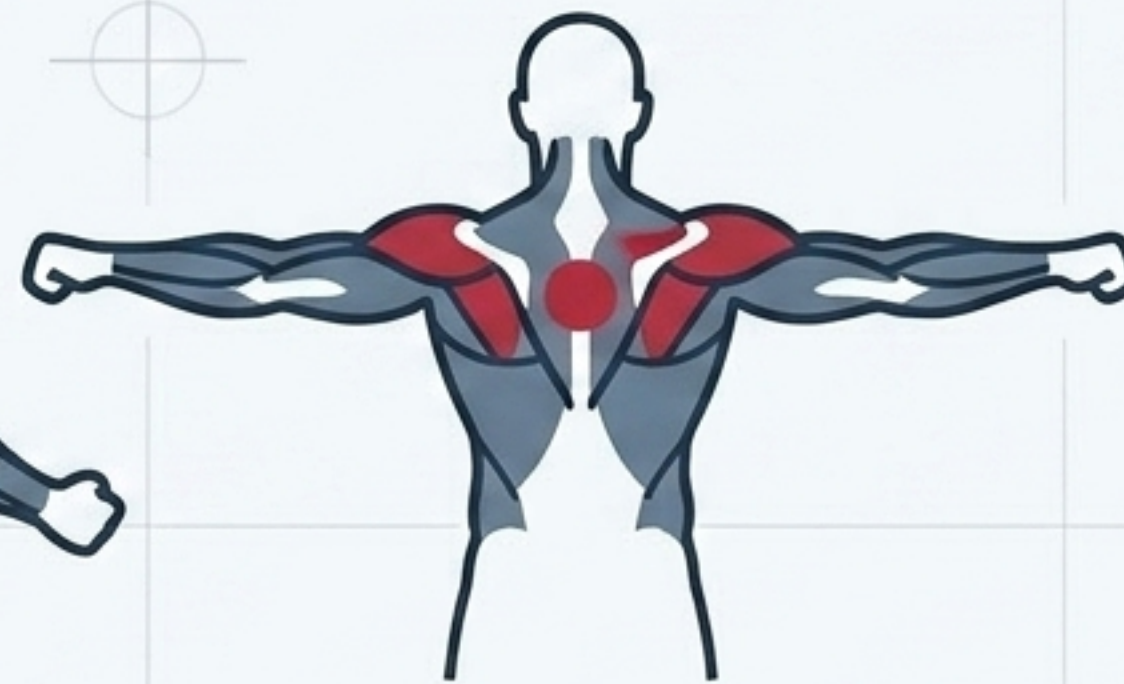
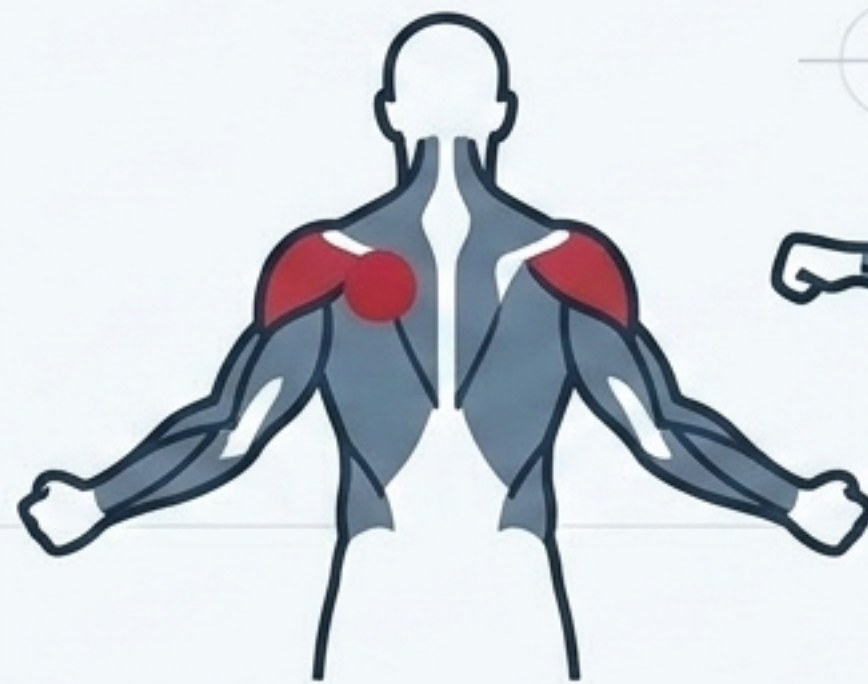
○ عضلات لوزی (رومبویید):
سفت کردن ناحیه بین دو
کتف با جمع کردن آن‌ها.

○ عضله گرد کوچک: کمک به
چرخش خارجی و ثبات
مفصل.

مزایای ۳۶۰ درجه: از تقارن تا قدرت



آناتومی یک تکرار بی نقص



۱. آماده سازی (Setup)

آرنجها کمی خمیده، پرهیز از قفل کردن مفاصل، ستون فقرات خنثی.

۲. کشش (Pull)

باز کردن بازوها به طرفین با حرکتی کاملاً کنترل شده و بدون پرتاب وزنه.

۳. اوج انقباض (Peak)

مکث در بالاترین نقطه، تمرکز بر انقباض دلتوئید و جمع کردن کتفها.

۴. بازگشت (Eccentric)

بازگرداندن وزنه به نقطه شروع به آرامی و با مقاومت در تاست در برابر جاذبه.

ماتریس انتخاب تجهیزات

	دستگاه	دمبل	سیم کش	کش
پایداری و ایمنی				
ثبات مرکزی (Core)				
حفظ تنش مداوم				
	ایده آل برای مبتدیان و ایزوله کردن دقیق.	کنترل دامنه آزاد و ثبات عضلات.	تنش مداوم و تفکیک عالی.	مقاومت فزاینده و قابل حمل.

دستگاه فلای معکوس: نهایت ایزوله سازی



Maximum Isolation



تکیه گاه سینه: سینه کاملاً به پشتی چسبیده تا کمر ثابت بماند (حذف نوسانات بدن).

تنظیم ارتفاع: دسته ها باید دقیقاً هم سطح شانه ها باشند.

مسیر حرکتی: مسیر ثابت دستگاه فشار را مستقیماً روی دلتوئید خلفی متمرکز می کند.

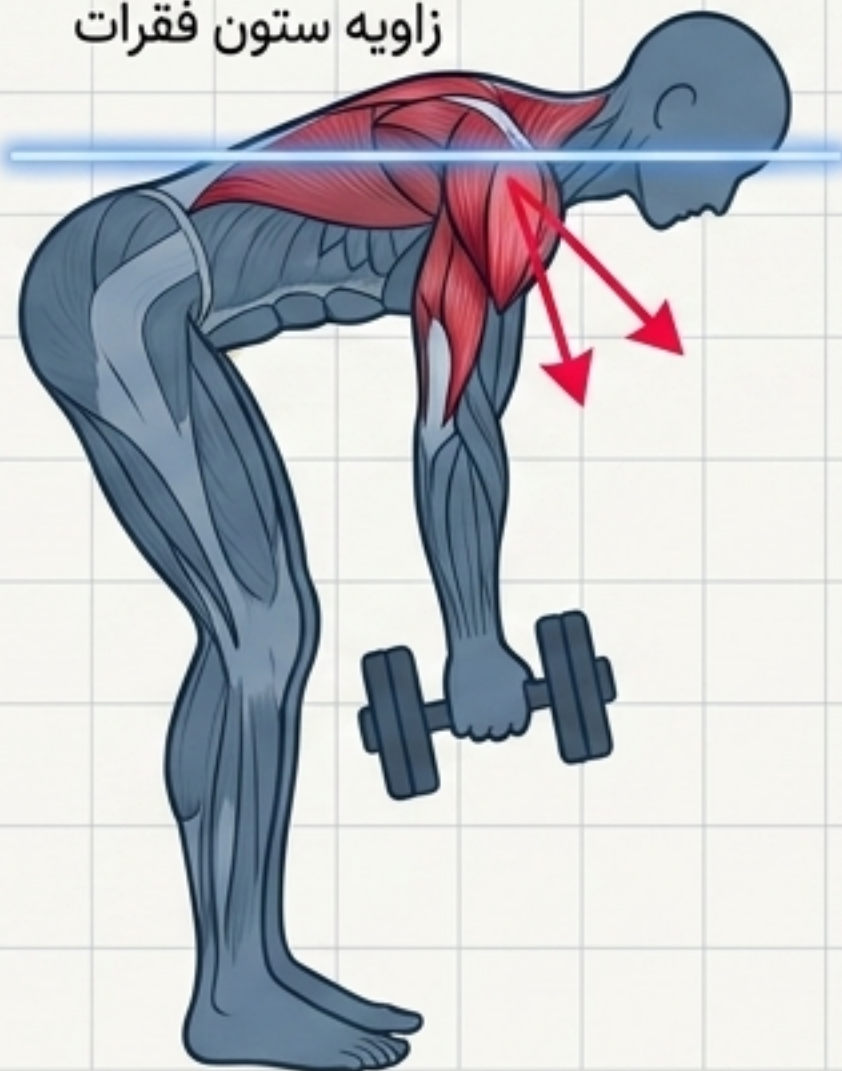
پروتکل تمرینی: ۳ ست | ۱۲ تا ۱۵ تکرار
(ایده آل برای حجم دهی ایمن).

فلای معکوس با دمبل: استاندارد وزنه‌های آزاد



زاویه ستون فقرات: خم شدن از کمر، پشت کاملاً صاف و موازی با زمین.

زاویه ستون فقرات



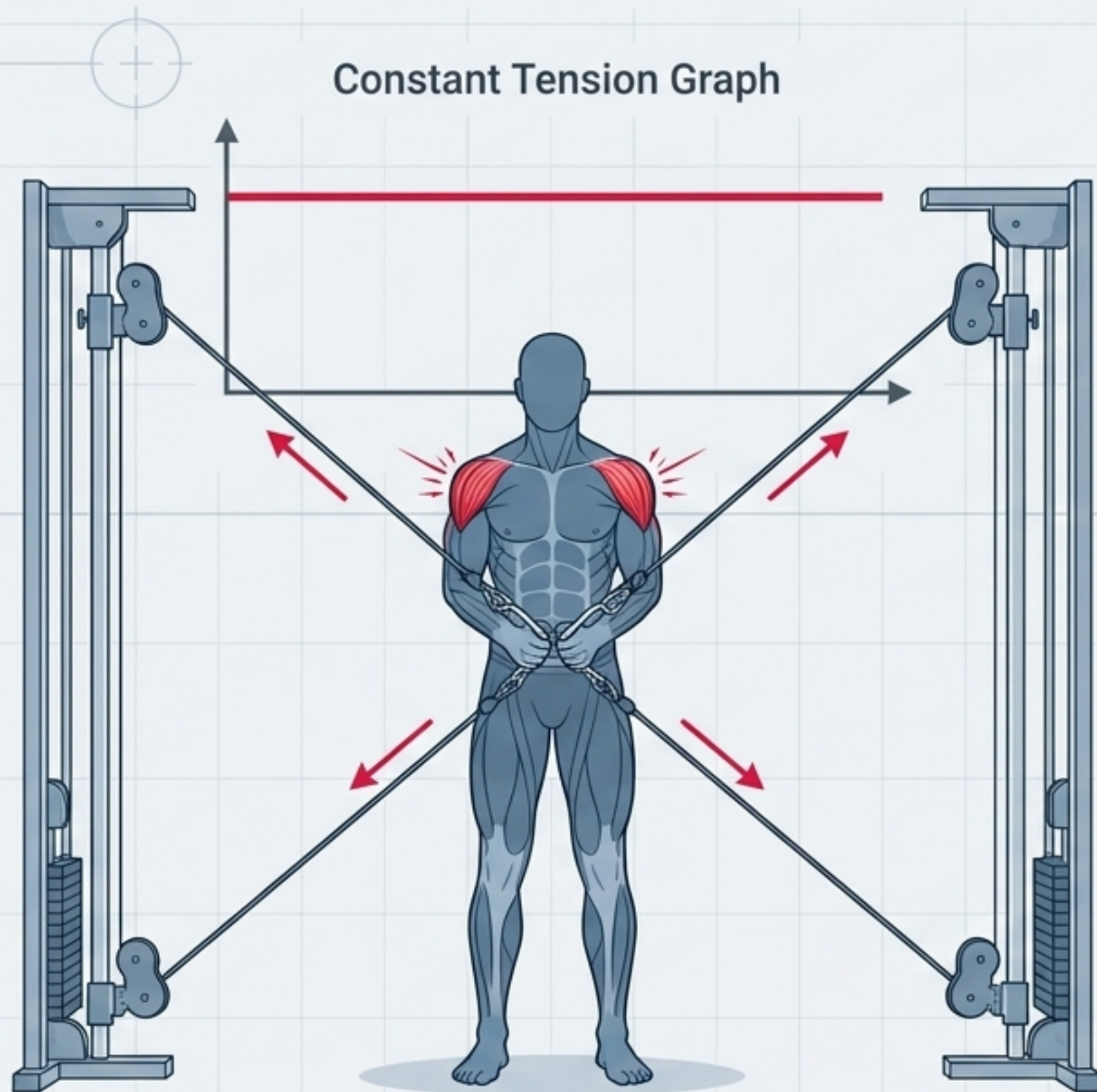
درگیری عضلات مرکزی: فشار بیشتر بر ناحیه کمر برای حفظ تعادل در طول حرکت.

کنترل مسیر: ماهیت آزاد دمبل نیازمند کنترل دقیق است تا فشار اوج در بالاترین نقطه حس شود.

Prescription Box

پروتکل تمرینی: ۳ ست | ۱۰ تا ۱۲ تکرار
(تمرکز بر انقباض نهایی).

فلای معکوس سیم‌کش: تنش بدون وقفه



قرقره‌های ضربدری: دسته‌ها هم‌سطح شانه، گرفتن ضربدری کابل‌ها برای دامنه حرکتی کامل.

مقاومت یکنواخت: وزنه در طول مسیر استراحت نمی‌کند؛ عضلات تا انتهای ست تحت فشار باقی.

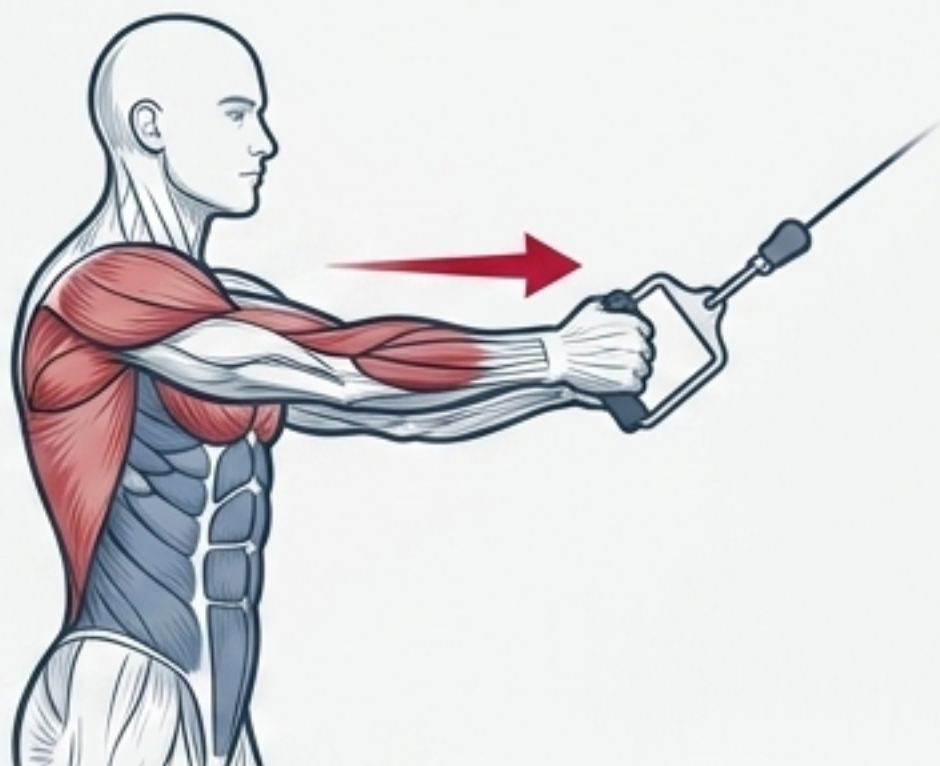
وضعیت ایستا: سینه جلو، شکم منقبض.

Prescription Box

پروتکل تمرینی: ۳ ست | ۱۲ تا ۱۵ تکرار (عالی برای تفکیک عضلانی).

تاکتیک‌های پیشرفته: تک‌دست و کش بدنسازی

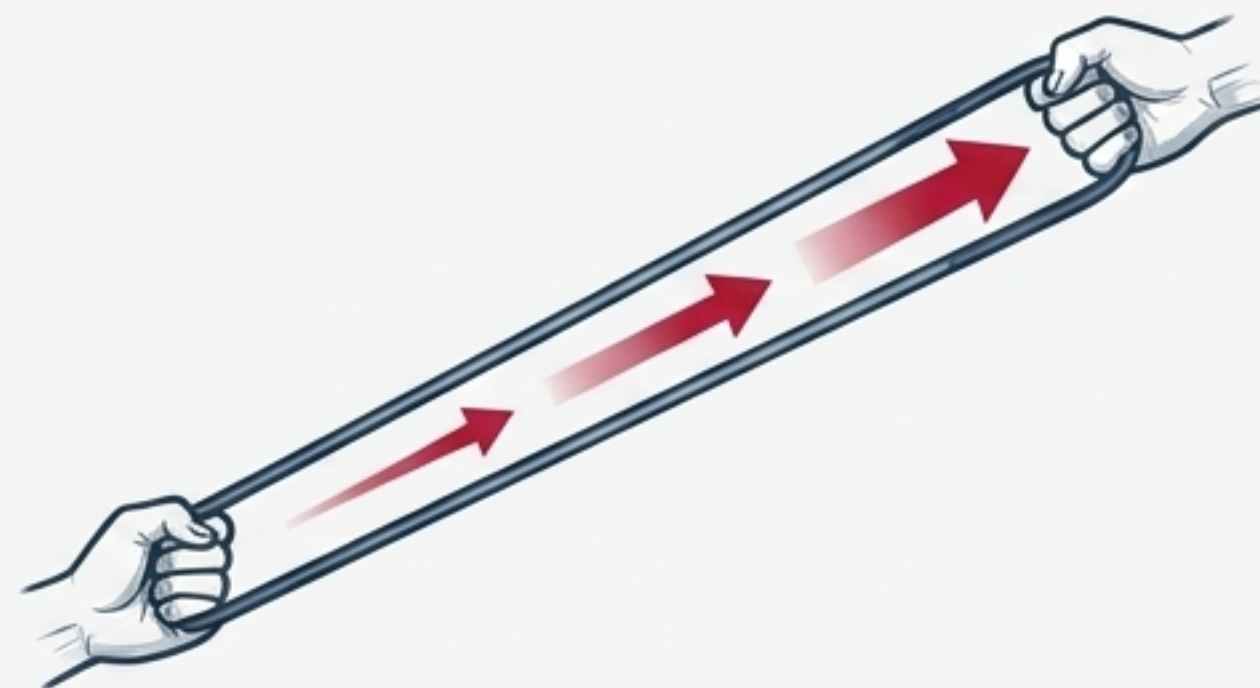
رفع عدم تقارن (تک‌دست)



- اجرای یک‌طرفه برای ایزوله کردن دقیق و رفع عدم تقارن عضلانی بین چپ و راست.
- تمرکز شدید بر ارتباط ذهن و عضله.

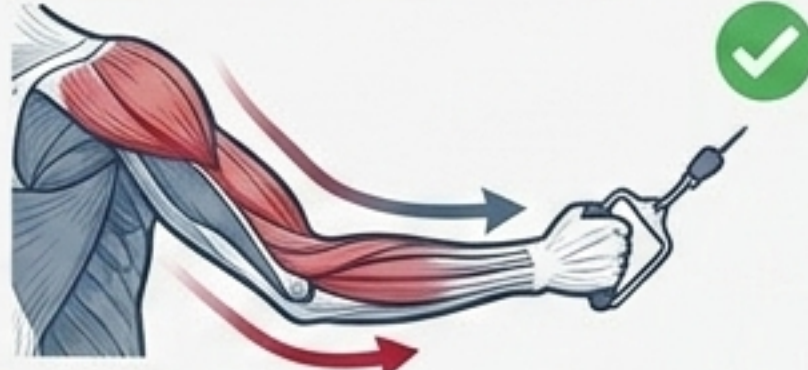
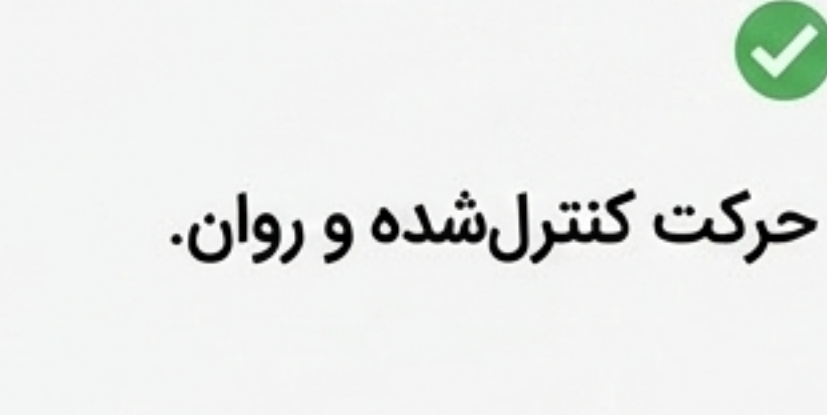
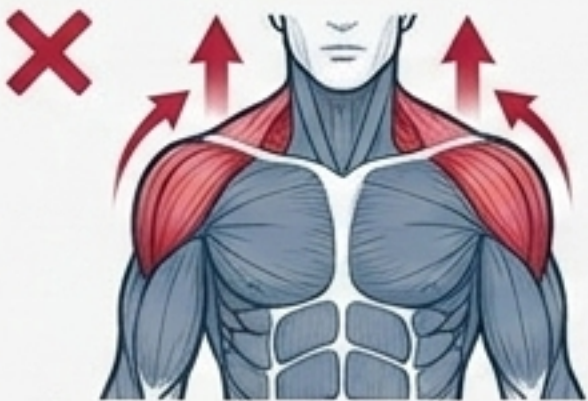
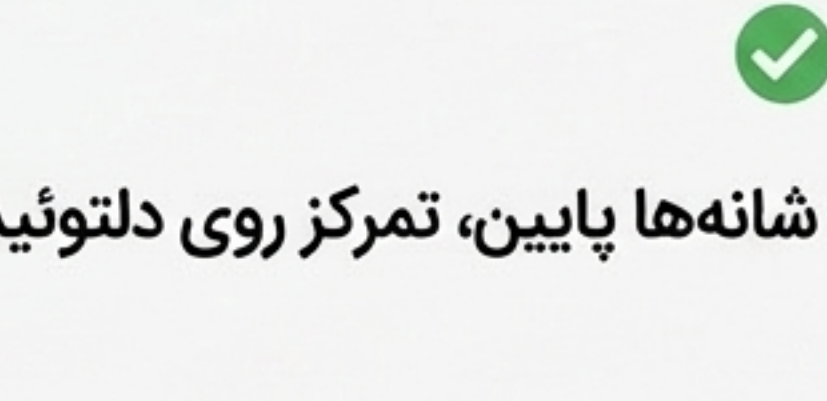
توصیه: ۳ ست | ۱۲ تکرار برای هر دست.

مقاومت فزاینده (کش)



- خاصیت ارتجاعی کش باعث می‌شود مقاومت در انتهای دامنه (اوج انقباض) به حداکثر برسد.
- بدون نیاز به دستگاه، ایده‌آل برای حفظ استقامت در هر مکان.

خطاهای مکانیکی: چک لیست ایمنی

غلط	مفصل آرنج	صحیح
	قفل کردن کامل آرنج (انتقال فشار به مفصل).	
	کنترل حرکت استفاده از تکانه (Momentum) و تاب دادن بدن به جلو و عقب.	
	درگیری شانه‌ها بالا انداختن شانه‌ها (شراگ) که فشار را به عضلات دوزنقه بالایی منتقل می‌کند.	

شکستن فلات تمرینی: حرکات جایگزین



روئینگ تک‌دست (Single-Arm Row)

مکانیک: با تغییر زاویه بازو و کشش به سمت بالا، تمرکز روی بخش پشتی شانه و عضلات بالای کمر قرار می‌گیرد.



فیس پول (Face Pull)

مکانیک: کشش کابل به سمت صورت. عالی برای درگیری همزمان دلتوئید خلفی و چرخاننده‌های شانه.



نشر خم (Bent-Over Lateral Raise)

مکانیک: مشابه فلای دمبل اما با تمرکز خالص بر وزنه‌های آزاد. ایده‌آل برای زمانی که دستگاه در دسترس نیست.

معماری نهایی: ادغام در برنامه تمرینی

استراتژی تمرین

هدف: هایپرتروفی پایدار و تقارن فیزیکی.

توالی پیشنهادی: این حرکت را در روزهای تمرین سرشانه یا پشت (Pull Days) در انتهای برنامه پربرسی خود قرار دهید تا عضلات خسته پشتی به طور کامل ایزوله شوند.

مدیریت ست‌ها: ۳ ست طلایی (بین ۱۰ تا ۱۵ تکرار بسته به تجهیزات).

ریکاوری و سنتز پروتئین: اجرای دقیق تنها نیمی از معادله است. برای سوخت‌رسانی به عضلات خسته و تسریع رشد، مصرف مکمل‌های ریکاوری مانند پروگینر (Pro Gainer) از تمرین به شدت توصیه می‌شود.

