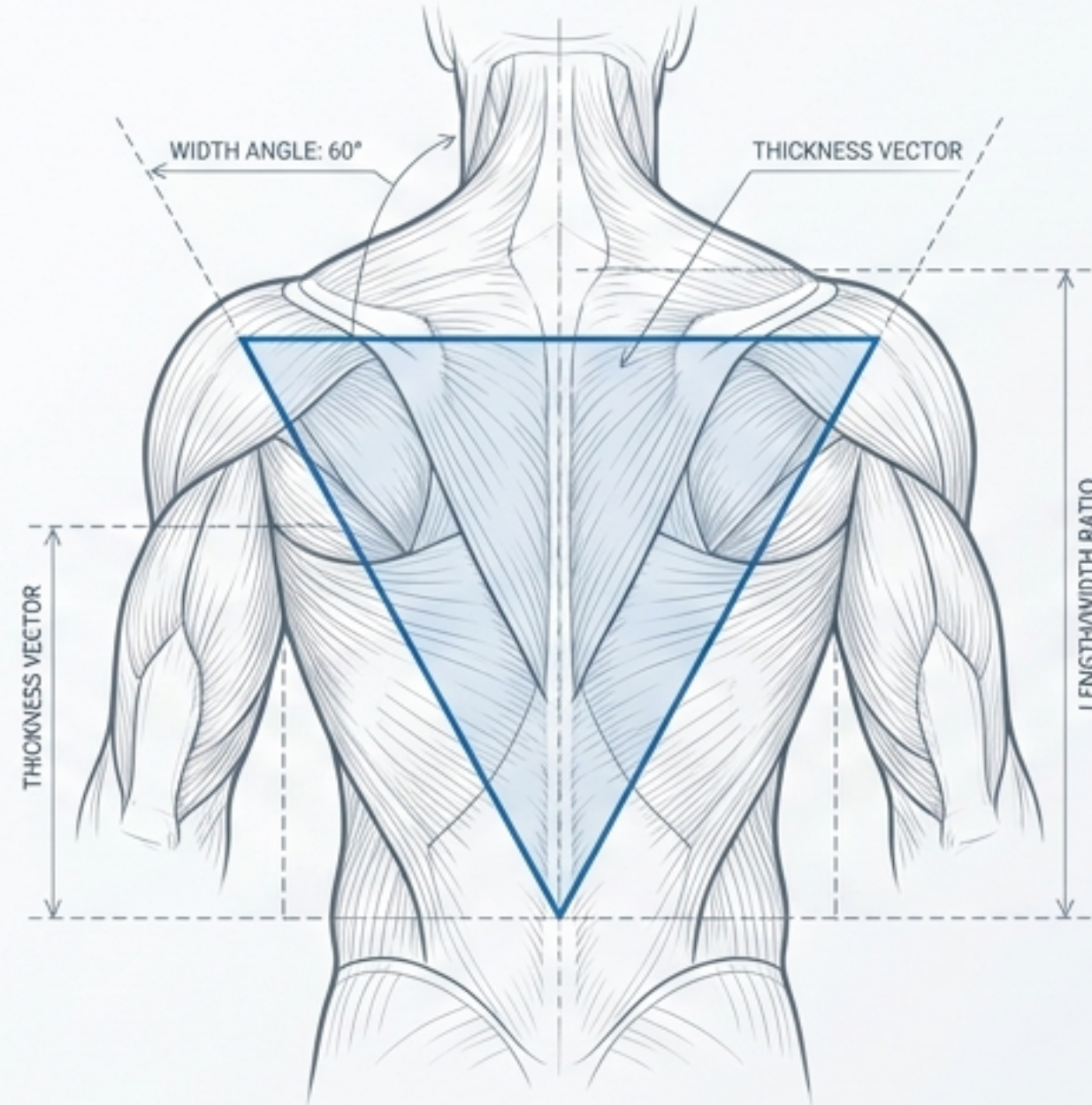
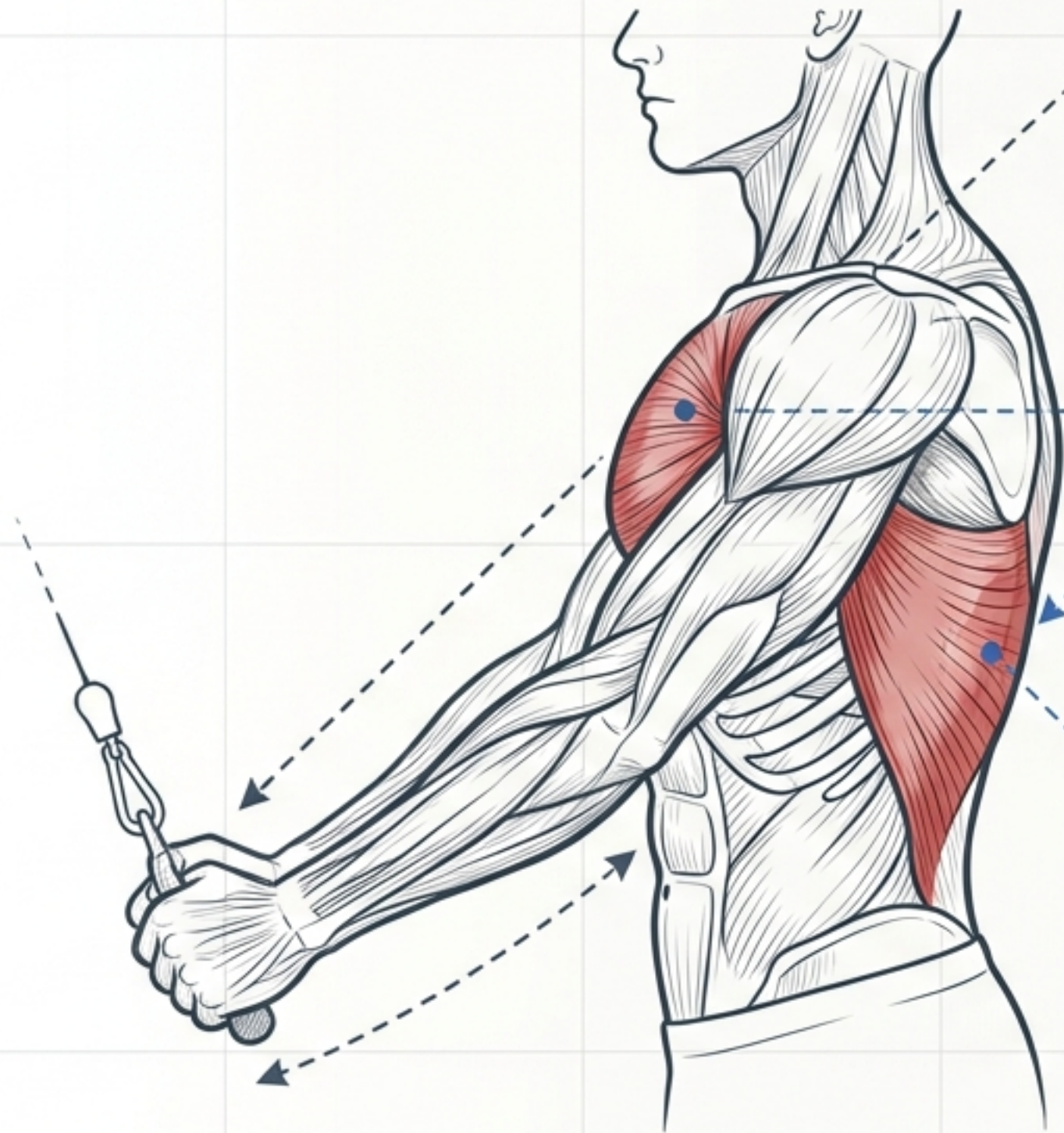


پروتکل V-Taper: مهندسی پول اور سیم کش

تحلیل بیومکانیکی، تکنیک های اجرا و بهینه سازی برای حداکثر رشد زیربغل



علم انقباض: چرا پول اور سیم کش؟

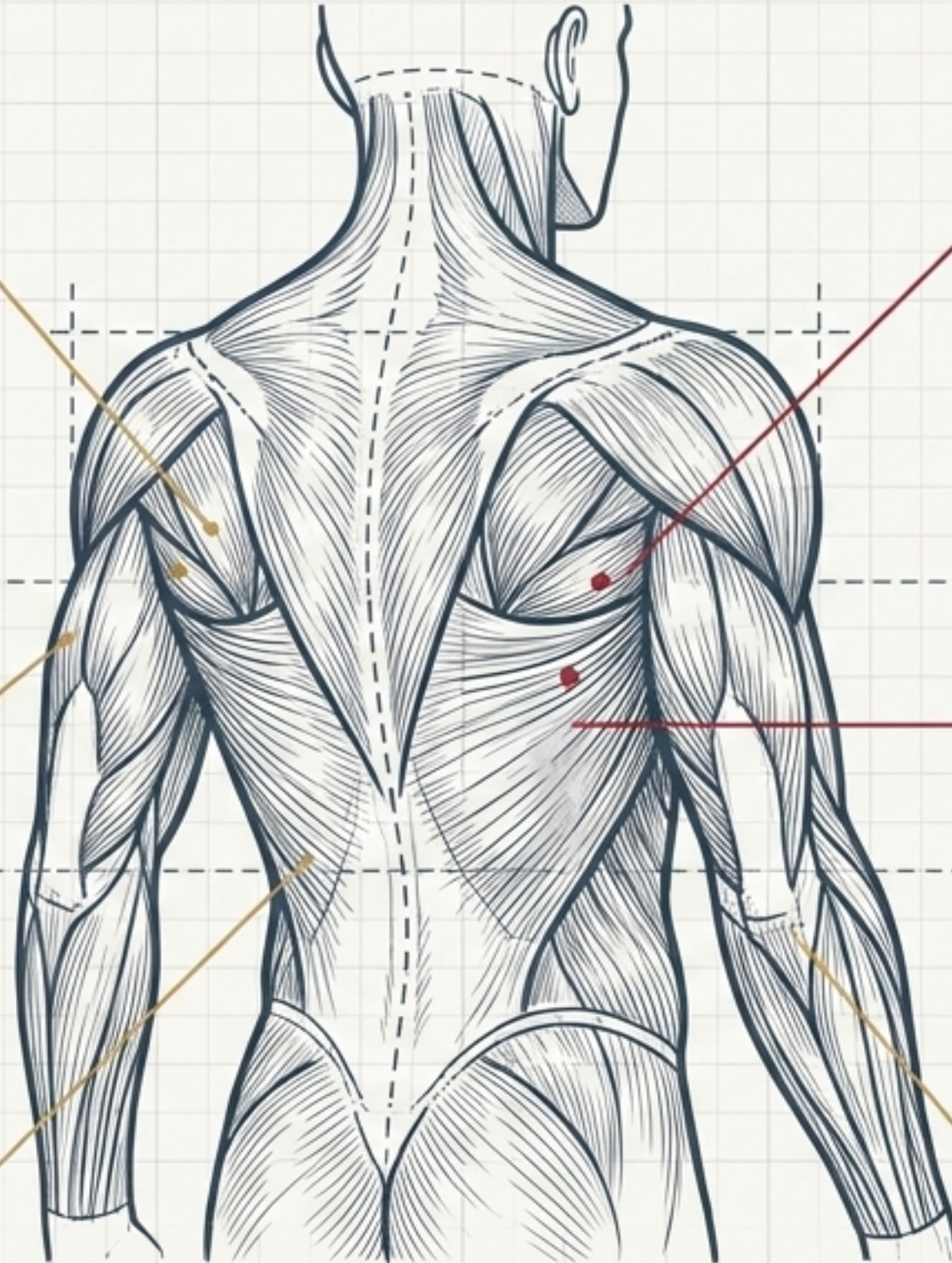


بر اساس پژوهش‌های منتشر شده در PubMed، فعالیت الکترومایوگرافی (EMG) نشان می‌دهد که پول اور سیم کش ایستاده یک محرک بیومکانیکی فوق‌العاده برای فعال‌سازی همزمان عضلات پستی و سینه‌ای است.



این حرکت بدون وارد کردن فشار مخرب به ستون فقرات، بیشترین تأثیر را در ایجاد ظاهر V شکل (V-Taper) در بالاتنه دارد.

موتور عضلانی: کالبدشکافی حرکت



1 عضله لاتیسیموس دورسی (زیربغل):
محرك اصلی برای پهنای پشت و ایجاد
فرم V.

2 عضله پکتورالیس ماژور (سینه):
مشارکت فعال در انقباض بخش زیرین
مسیر حرکت.

3 عضلات گرد بزرگ و کوچک:
کنترل و هدایت استخوان کتف.

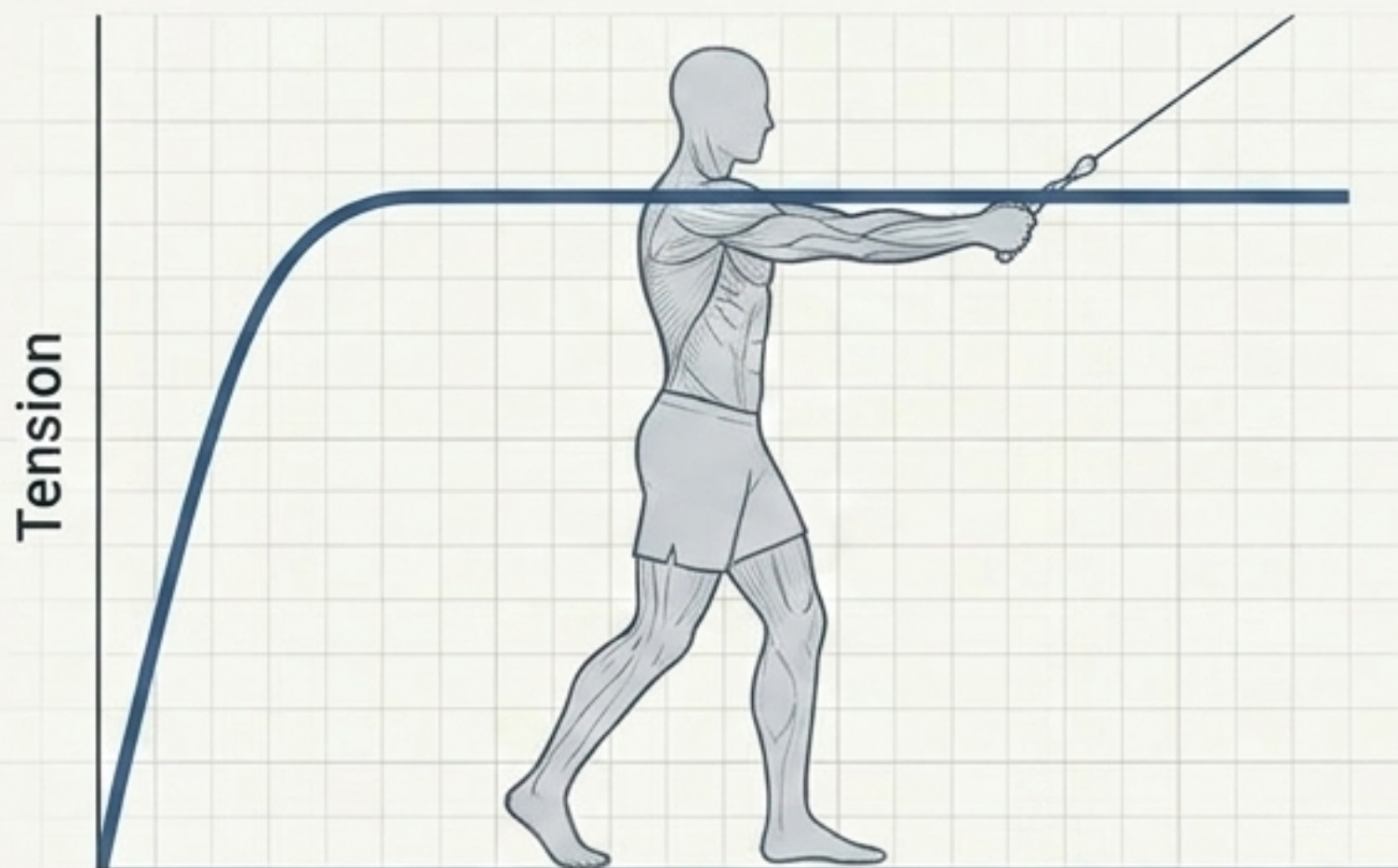
4 عضله سه سر بازویی (پشت بازو):
حفظ ثبات آرنج در طول مسیر.

5 عضلات هسته بدن (کور):
قفل کردن ستون فقرات و حفظ
پایداری قامت.

5 عضلات هسته بدن (کور): قفل کردن
ستون فقرات و حفظ پایداری
قامت.

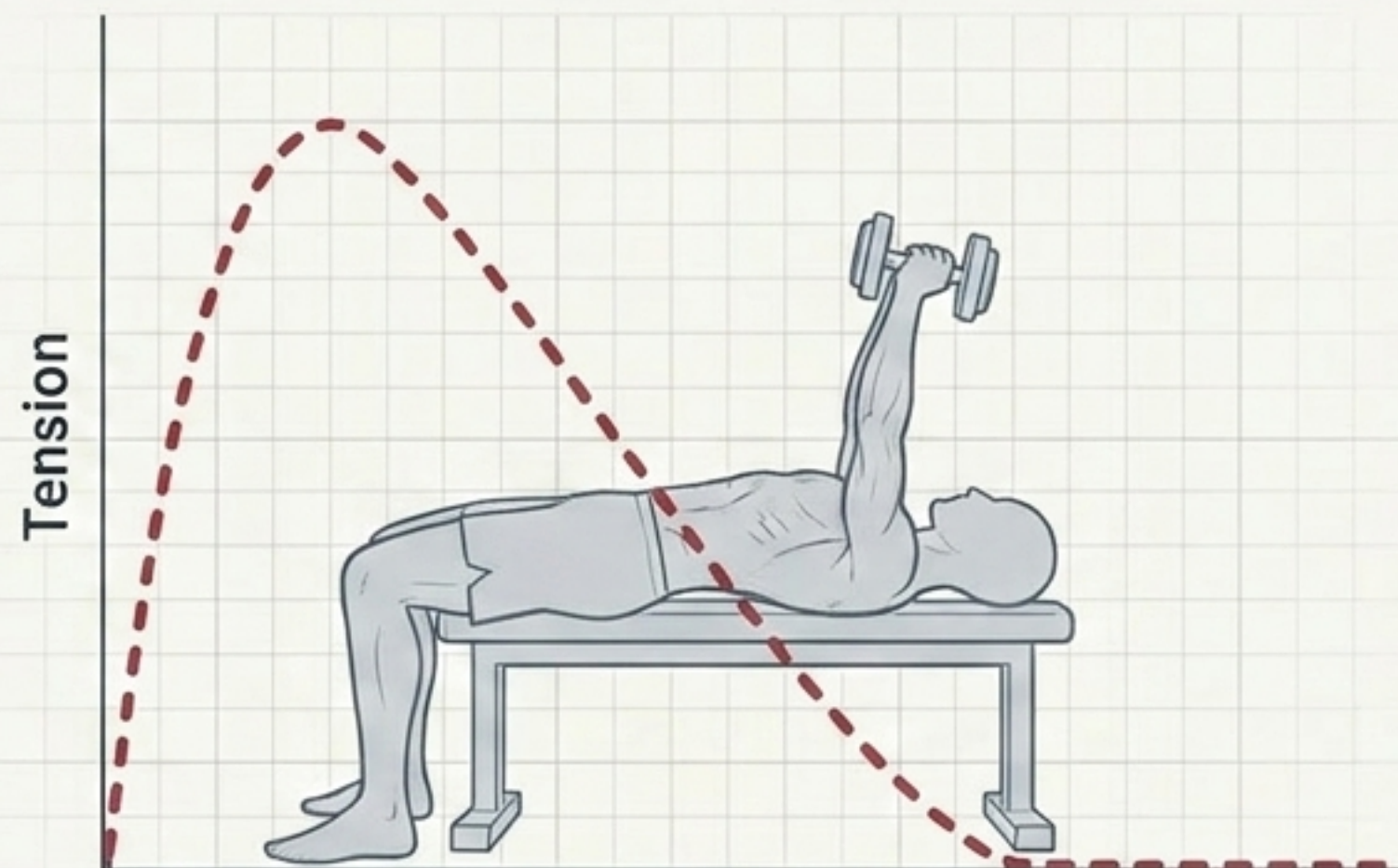
سیم‌کش در برابر دمبل: پروفایل تنش عضلانی

پول‌اور سیم‌کش



تنش مداوم. ایجاد مقاومت یکنواخت در تمام مسیر کمّانی حرکت. درگیری کامل فیبرهای عضلانی با حداقل فشار بر ستون فقرات و کمر.

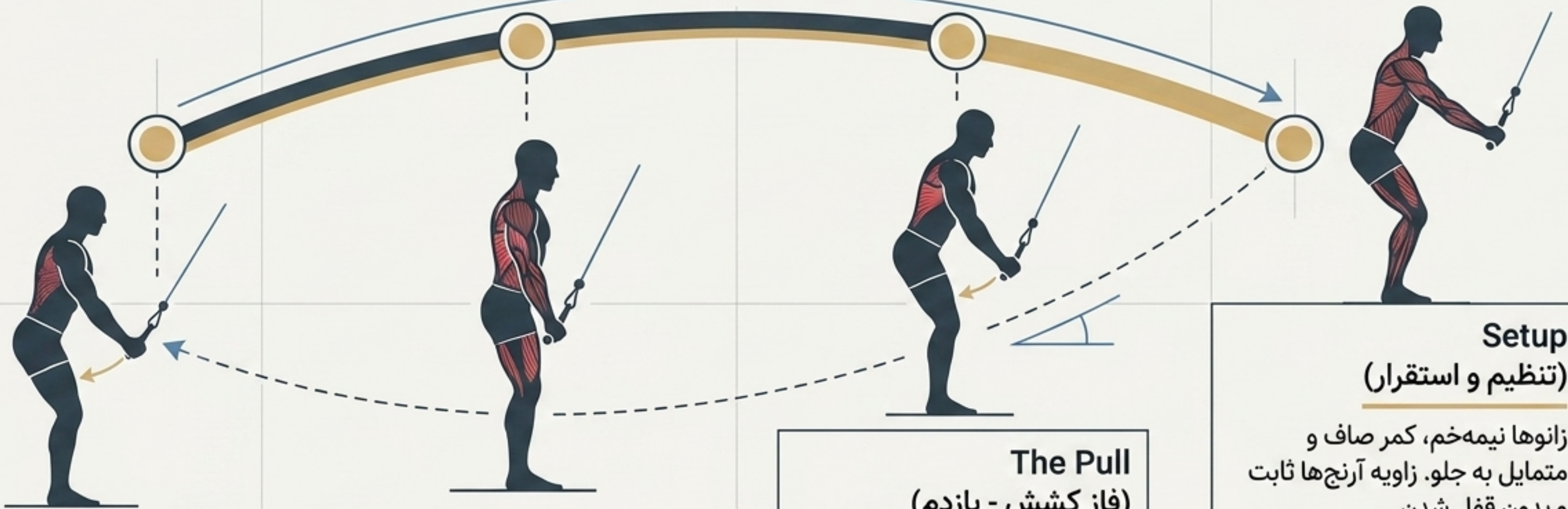
پول‌اور دمبل



تنش متغیر. فشار عالی در نقطه کشش، اما افت شدید تنش در بالای حرکت. ریسک بالاتر برای مفاصل.

توالی حرکتی: آناتومی یک تکرار بی نقص

مسیر کمانی



Setup (تنظیم و استقرار)

زانوها نیمه خم، کمر صاف و
متمایل به جلو. زاویه آرنجها ثابت
و بدون قفل شدن.

The Pull (فاز کشش - بازدم)

هدایت کابل در یک مسیر کمانی
به سمت رانها با استفاده از قدرت
زیربغل (نه بازوها).

Peak Contraction (انقباض نهایی)

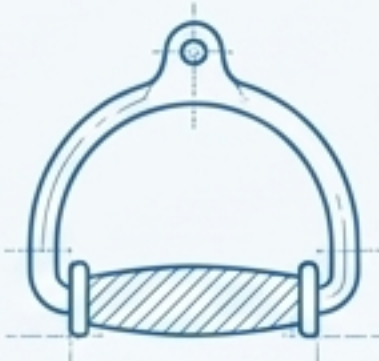
توقف یک ثانیه ای در پایین ترین
نقطه حرکت برای به حداکثر رساندن
درگیری فیبرها.

Eccentric Control (فاز منفی - دم)

بازگشت کابل به نقطه شروع به
آرامی و با تمرکز کامل.

پنل ابزار: تغییر گیرش برای اهداف متفاوت

تک دست / Single Arm

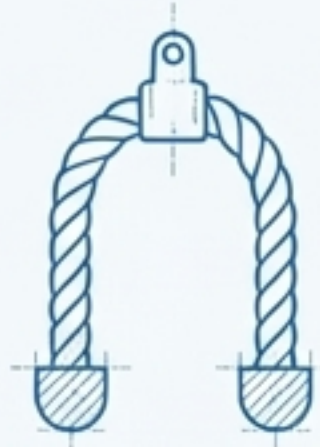


ایزوله کامل



استفاده از دستگیره D.
بهترین تکنیک برای اصلاح عدم تقارن
عضلانی و افزایش تمرکز ذهنی
(Mind-Muscle Connection).

طناب / Rope



دامنه حرکتی بالا



آزادی حرکت مچها.
آزادی حرکت مچها. امکان باز کردن
دستها در انتهای مسیر برای انقباض
عمیقتر بخش خارجی زیربغل.

میله صاف / Straight Bar



ثبات بالا



امکان جابه جایی وزنه های سنگین تر.
ایده آل برای افزایش ضخامت کلی
عضلات پشت.

ماتریس زوایا: مهندسی فشار عضلانی

نشسته / Seated

حذف نیروی تکانه (Momentum).
ایجاد ثبات مطلق برای تمرکز 100 درصدی روی عضلات لات.



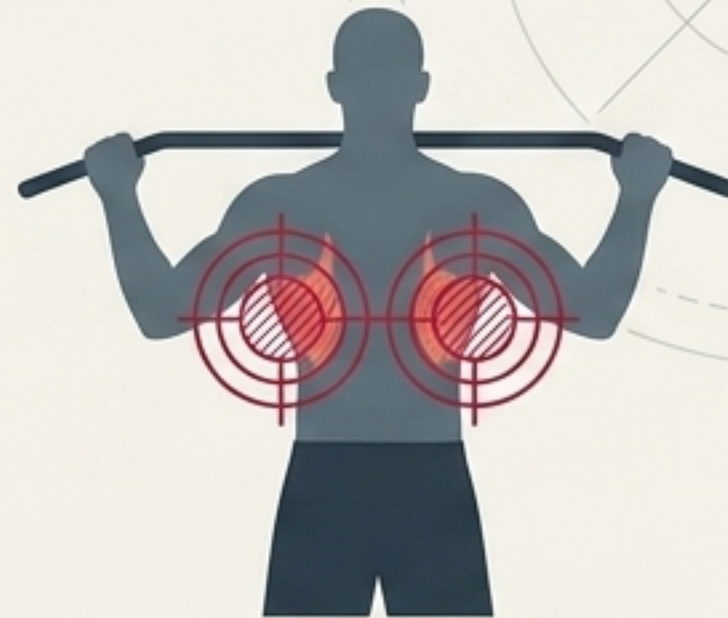
ایستاده خم / Bent-over

افزایش دامنه حرکتی بالاتنه و درگیری همزمان عضلات کور (Core) و سرشانه‌ها.



دست باز / Wide Grip

دست‌ها بازتر از عرض شانه.
انتقال مستقیم فشار به بخش خارجی (Outer Lats) برای تسریع فرم V.



میز شیب‌دار / Incline Bench

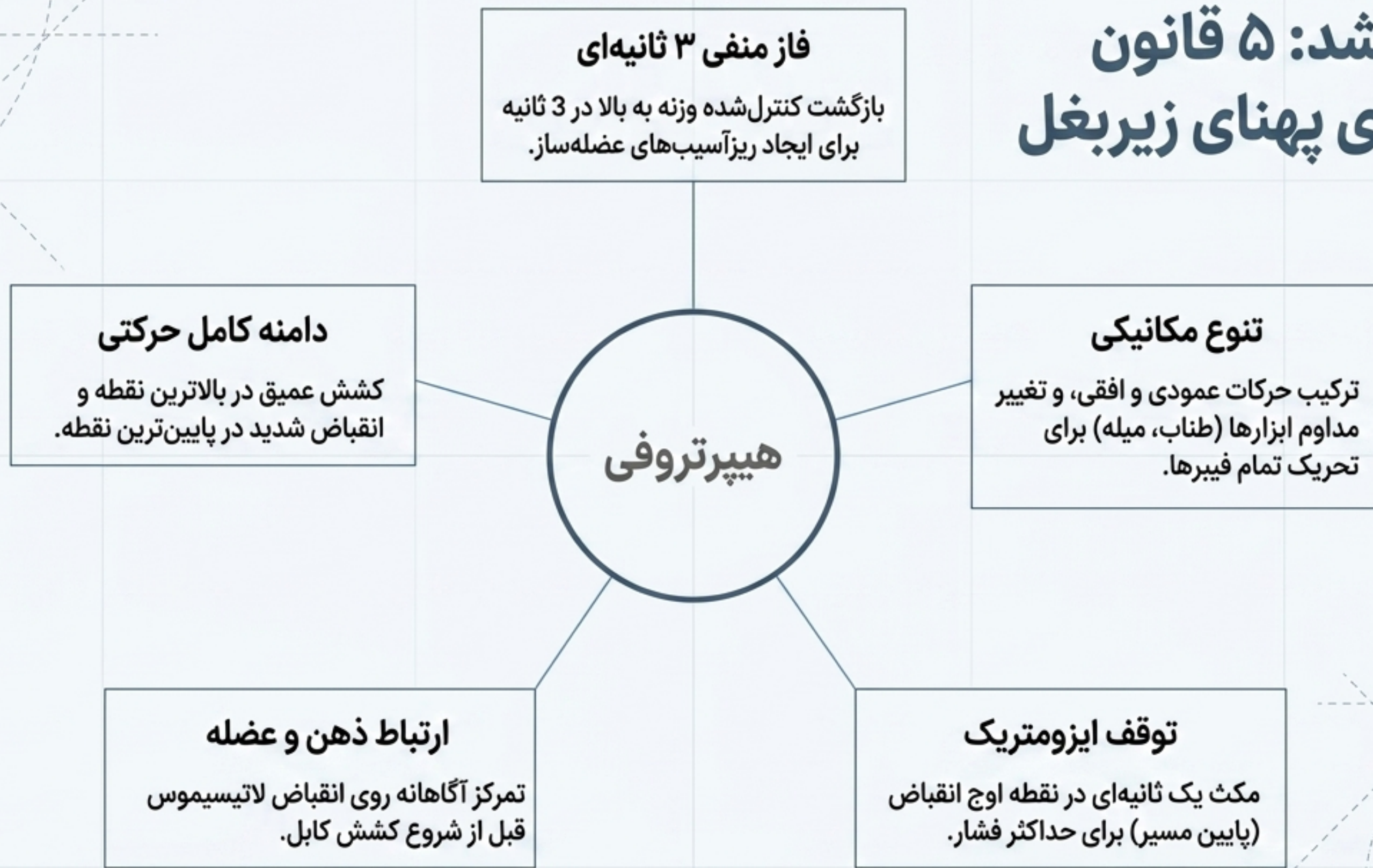
کشش فوق عمیق.
عبور دست‌ها از سطح بدن برای افزایش بی‌نظیر طول و پهنای زیربغل.



راهنمای جامع انتخاب حرکت

نوع حرکت	هدف تمرینی	عضله هدف	سطح مهارت
میله صاف	افزایش ضخامت	بخش میانی لات	● مبتدی (۱ نقطه)
طناب	کات و تفکیک	بخش خارجی لات	● ● متوسط (۲ نقطه)
تک دست	ایزوله کامل	اصلاح تقارن	● ● پیشرفته (۳ نقطه)
نشسته	تمرکز بر لات	ثبات عضلانی	● ● متوسط (۲ نقطه)
میز شیب‌دار	کشش کامل لات	افزایش طول	● ● پیشرفته (۳ نقطه)

پروتکل رشد: ۵ قانون طلایی برای پهنای زیربغل



فرمول نهایی V-Taper (سنتز بیومکانیکی)



=

تسلط عصبی

اجرای فاز منفی ۳
ثانیهای + ارتباط عمیق
ذهن و عضله.

+

مکانیک بی نقص

مسیر کمانی یکنواخت
+ ثبات کامل مفصل
آرنج.

+

ابزار دقیق

انتخاب هوشمندانه
سیمکش (طناب/میله)
بر اساس سطح مهارت
و هدف.