

تسلط بر پلاور سیم کش

راهنمای جامع بیومکانیک، آناتومی و
اجرای ان و اجرای
صحیح برای توسعه عضلات پشت



طراحی شده بر اساس استانداردهای
ACE Fitness (تأکید بر دامنه
حرکت، فرم صحیح و کنترل وزنه)

مهندسی تنش مستمر در دستگاه سیم‌کش

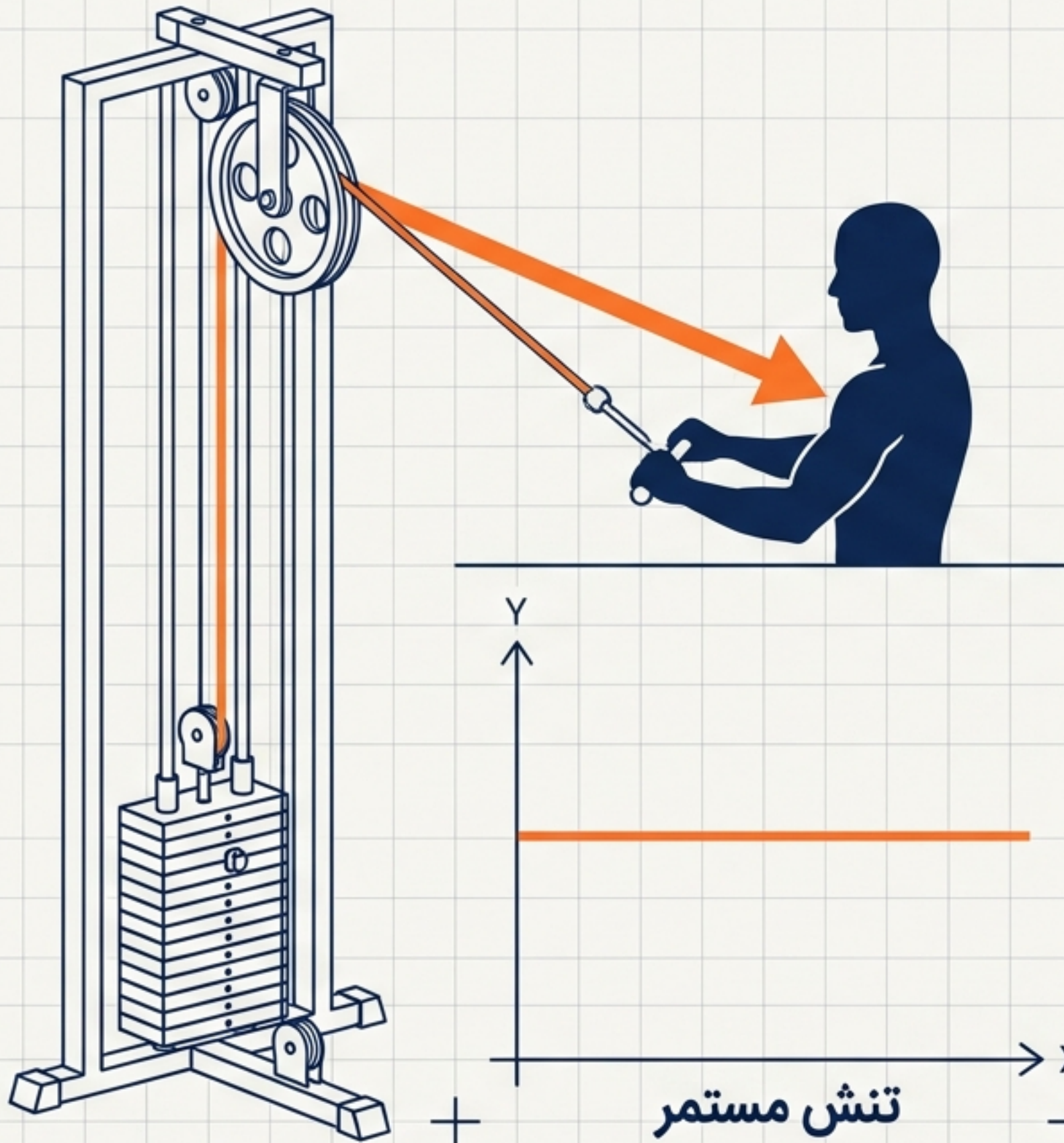
راز اثربخشی این حرکت، صرفاً کشیدن وزنه نیست؛ بلکه حفظ فشار یکنواخت در تمام طول دامنه حرکتی است.



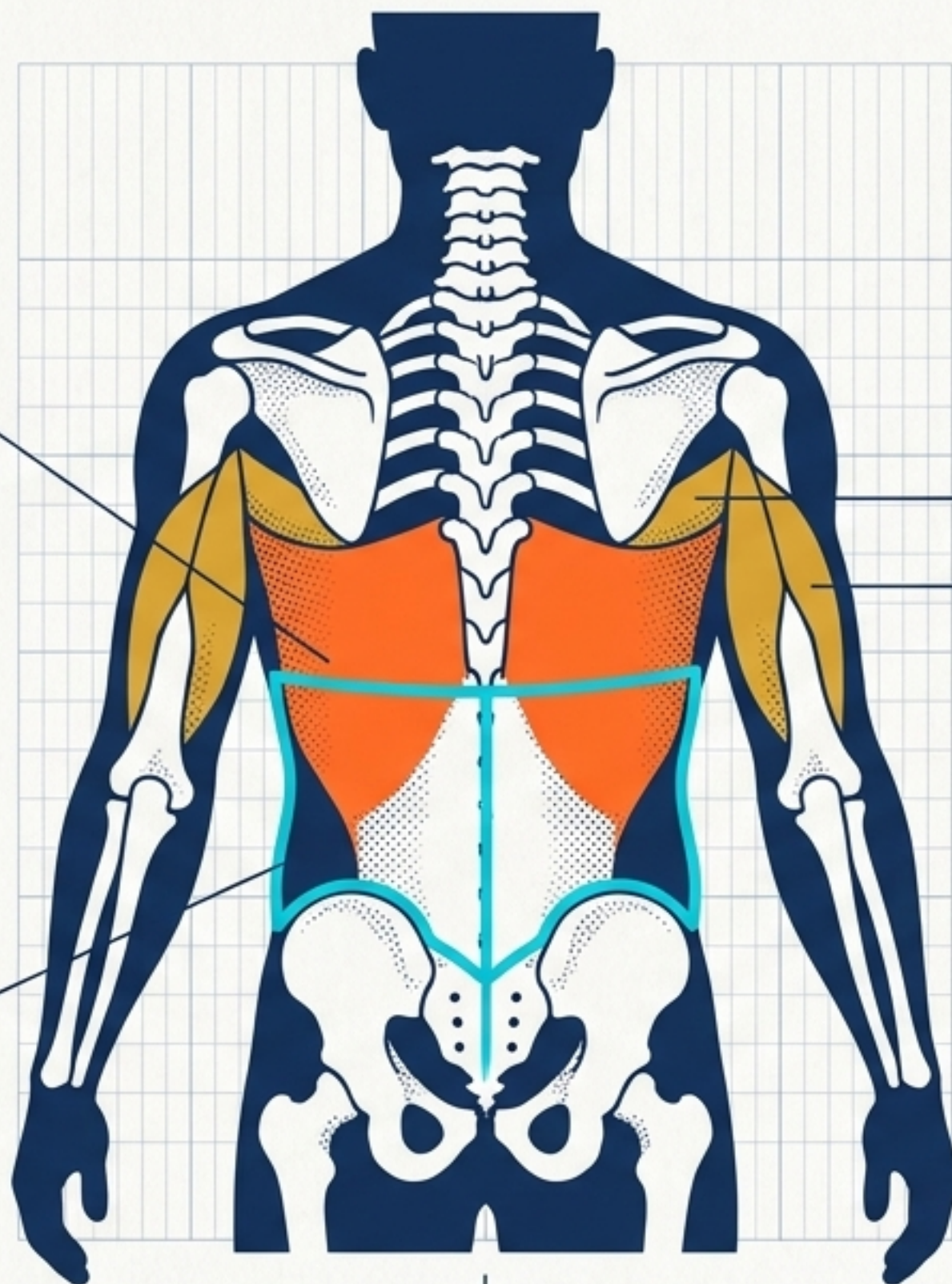
مقاومت پیوسته: برخلاف وزنه‌های آزاد، کابل در هر زاویه‌ای از حرکت، نیروی جاذبه را خنثی کرده و تنش را روی عضله حفظ می‌کند.



کنترل مسیر: دستگاه سیم‌کش مسیر حرکت را هدایت می‌کند و اجازه می‌دهد تمرکز ۱۰۰ درصدی روی انقباض عضلات **زیر بغل (لت)** قرار گیرد.



نقشه بیومکانیک: درگیری دقیق عضلانی

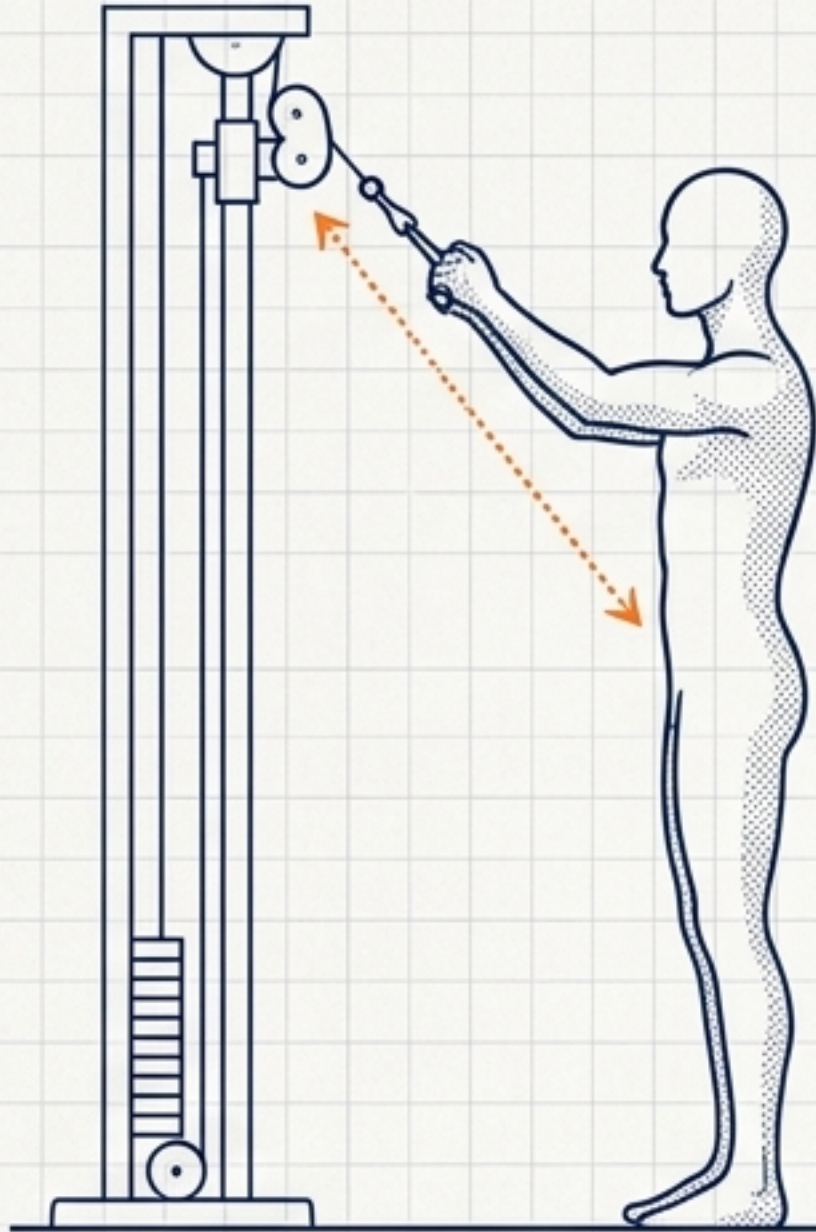


عضله اصلی (Primary): پشته بزرگ / لت
وظیفه: نیروی محرکه اصلی در فاز کشش.

عضلات کمکی (Secondary): گرد بزرگ و
پشت بازو
وظیفه: هدایت مسیر دست‌ها و درگیری
بخش بالایی پشت.

تثبیت‌کننده‌ها (Stabilizers): عضلات
مرکزی بدن
وظیفه: حفظ تعادل، جلوگیری از تاب خوردن
و قفل کردن ستون فقرات.

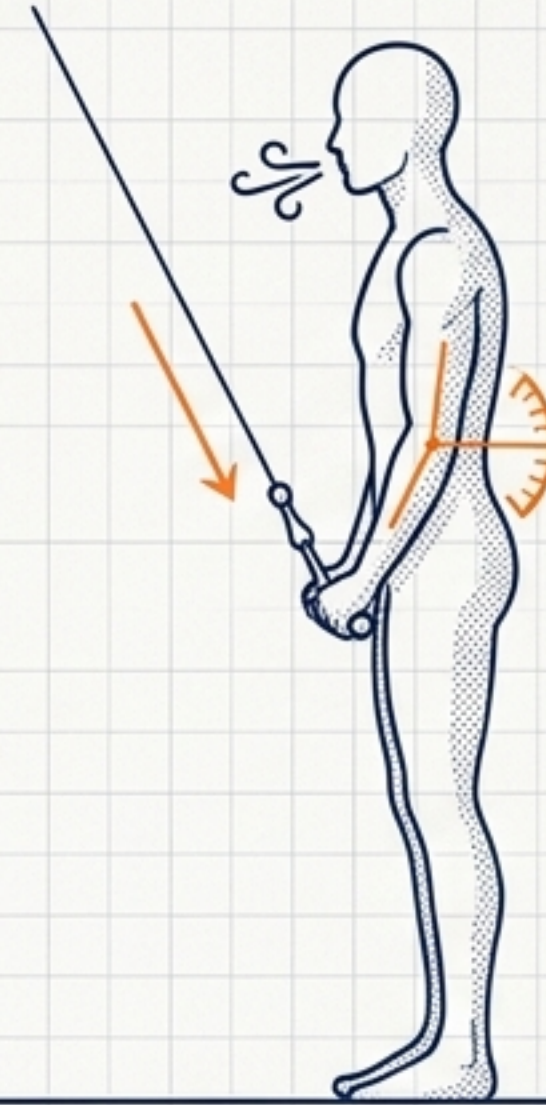
توالی حرکتی ۴ فازی



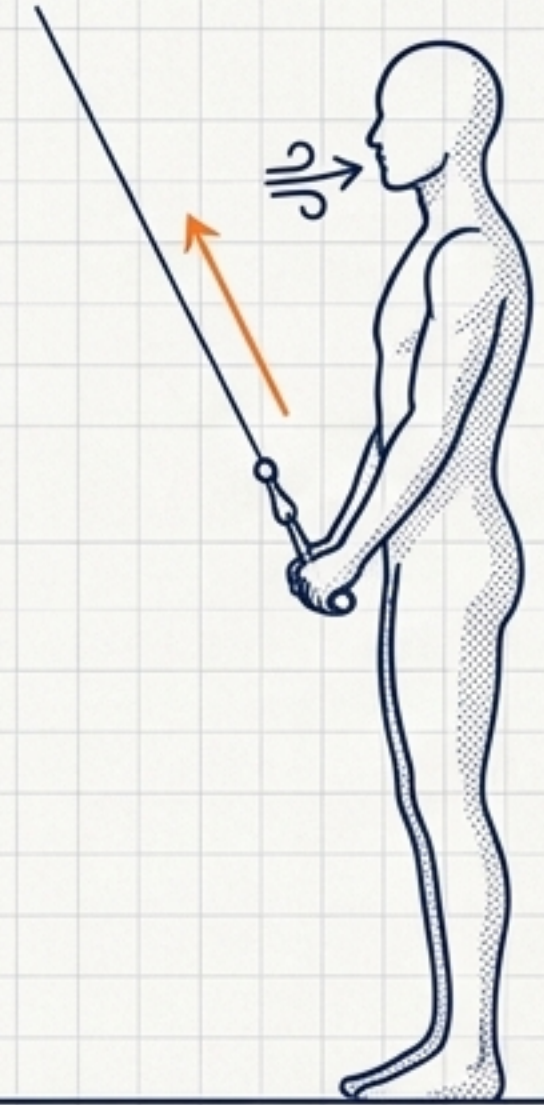
۱. آماده‌سازی: فاصله استراتژیک از دستگاه برای ایجاد زاویه مناسب کابل. (انتخاب وزنه قابل کنترل).



۲. استقرار: زانوها کمی خم، ستون فقرات خنثی، درگیری کامل کامل عضلات مرکزی.



۳. کشش به پایین: بازدم. هدایت کنترل شده دست‌ها به سمت پایین با آرنج‌های کمی خمیده و ثابت.

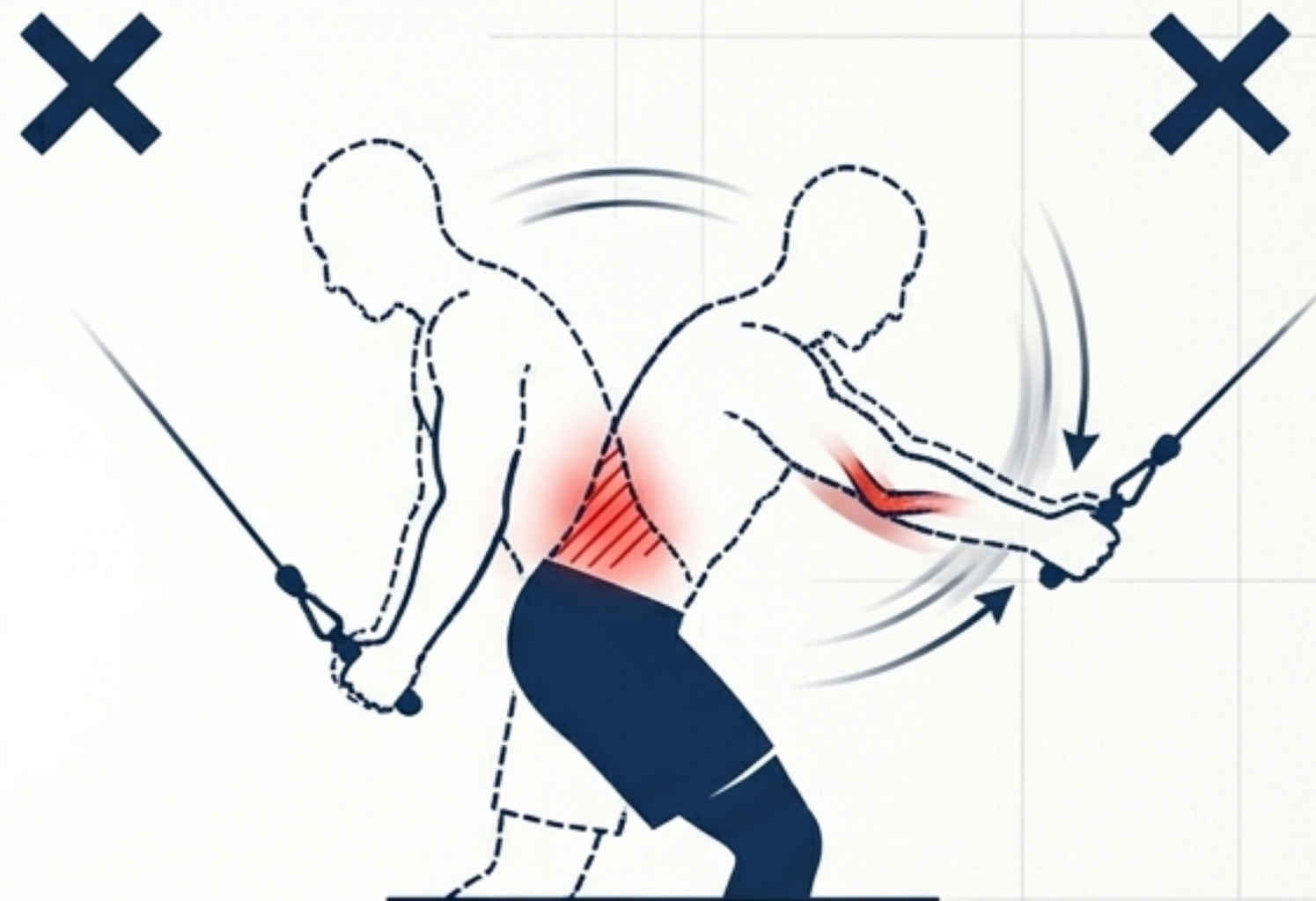


۴. بازگشت کنترل شده: دم. بازگشت آرام به نقطه شروع برای حفظ حداکثر کشش روی عضله لت.

کالیبراسیون فرم: دقت در برابر نیروی کاذب



فرم ایده‌آل: حرکت منحصرأ از مفصل شانه اتفاق می‌افتد.
بدن کاملاً ثابت است (بدون تاب خوردن).

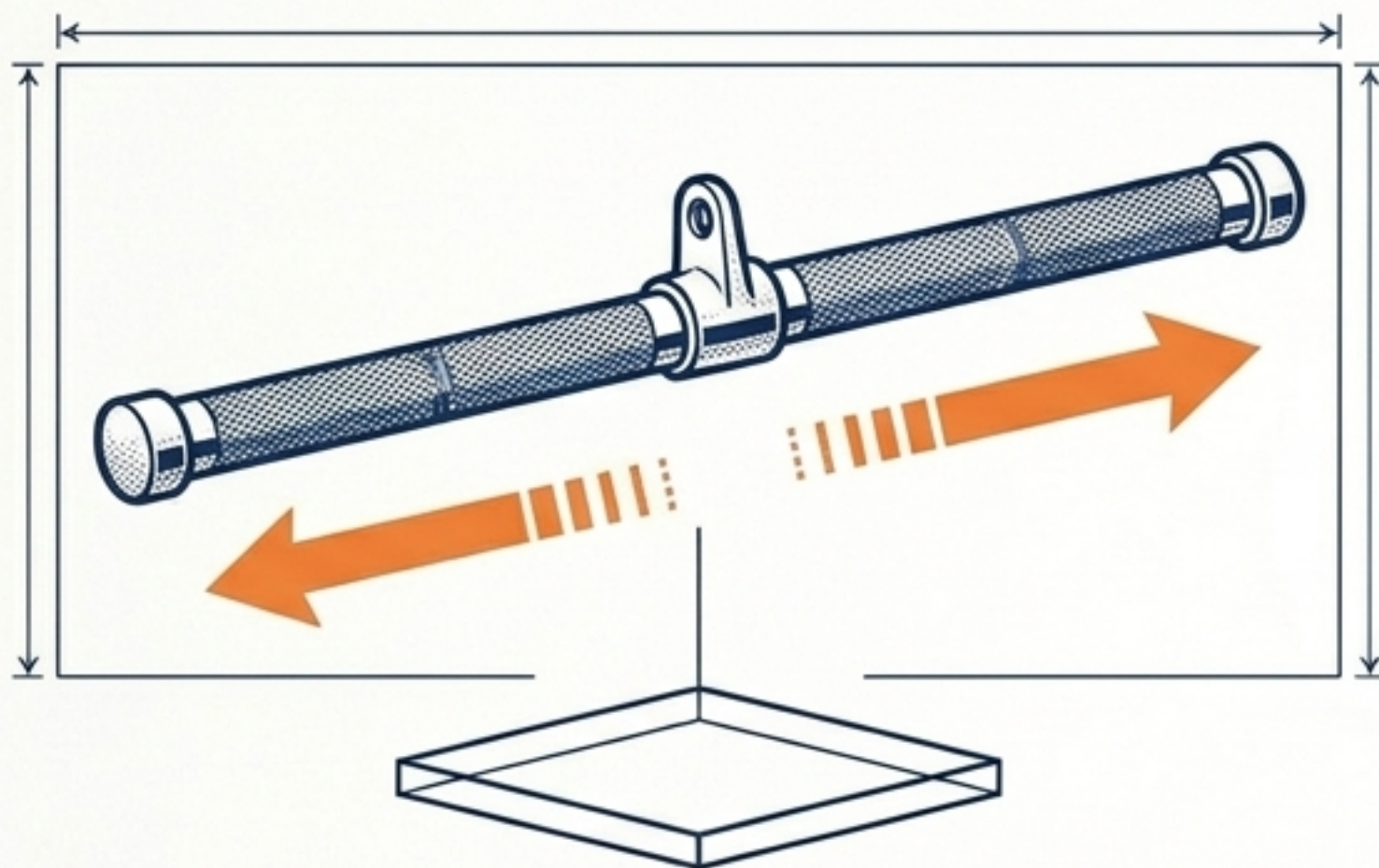


خطای وزنه سنگین: استفاده از وزنه بیش از حد باعث کاهش دامنه حرکتی و انتقال فشار به پشت بازو می‌شود.

خطای تکانه: کمک گرفتن از کمر و پرتاب وزنه، تنش را از روی عضله لت برمی‌دارد و خطر آسیب را افزایش می‌دهد.

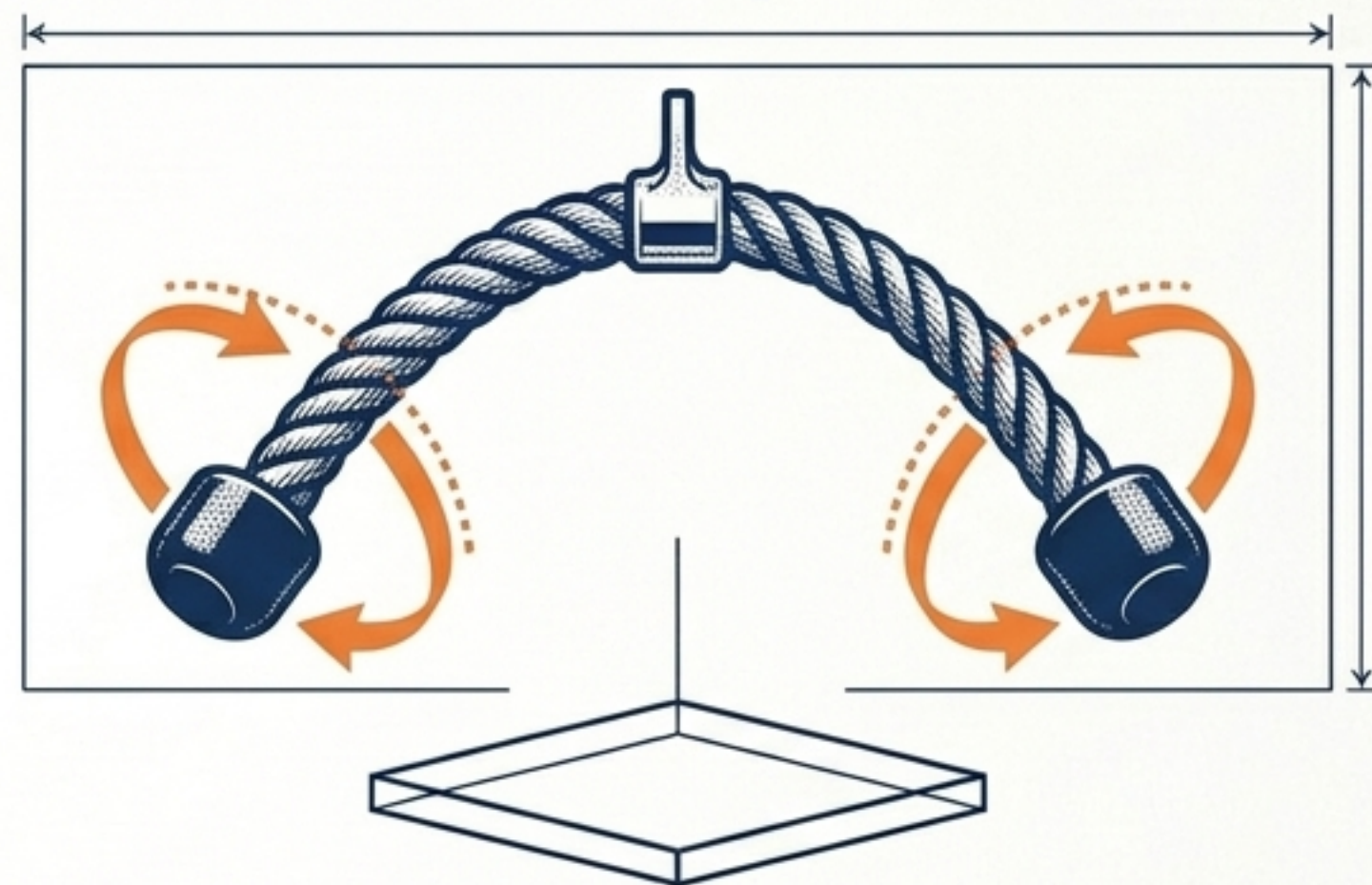
انتخاب ابزار: معماری اتصال (طناب در برابر میله)

میله صاف (Straight Bar)



- ایجاد حالت کاملاً ثابت و پایدار برای دست‌ها.
- امکان اجرای مدل دست باز (فراتر از عرض شانه) برای تغییر زاویه کشش لت.
- گزینه‌ای عالی برای انتقال حداکثر نیرو بدون نیاز به تثبیت مچ.

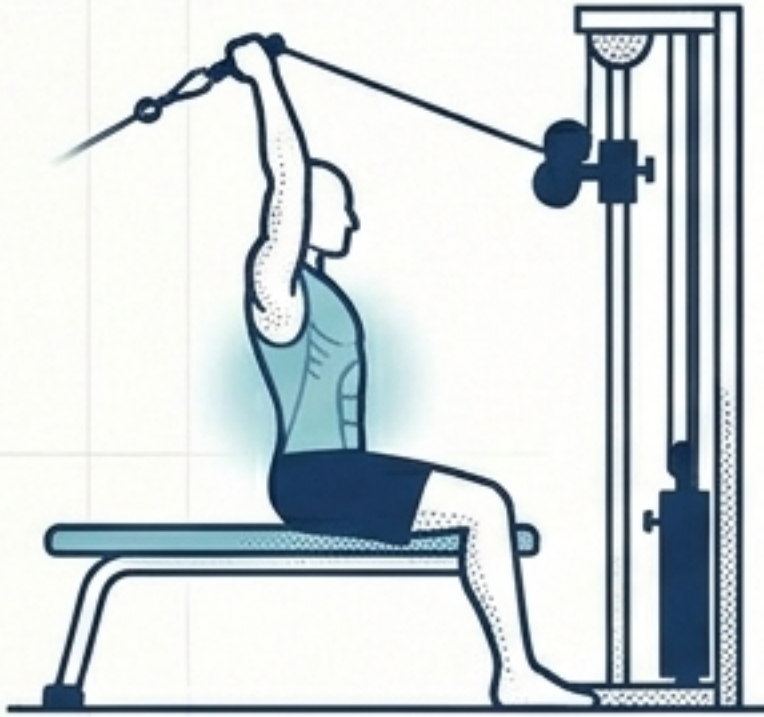
طناب (Rope)



- آزادی حرکت بیشتر مفاصل.
- امکان باز کردن دست‌ها در انتهای دامنه حرکتی برای انقباض عمیق‌تر.
- فشار کمتر روی مچ دست و مناسب برای آناتومی‌های مختلف.

ماتریس استقرار: مدیریت پایداری بدن

نشسته (Seated)



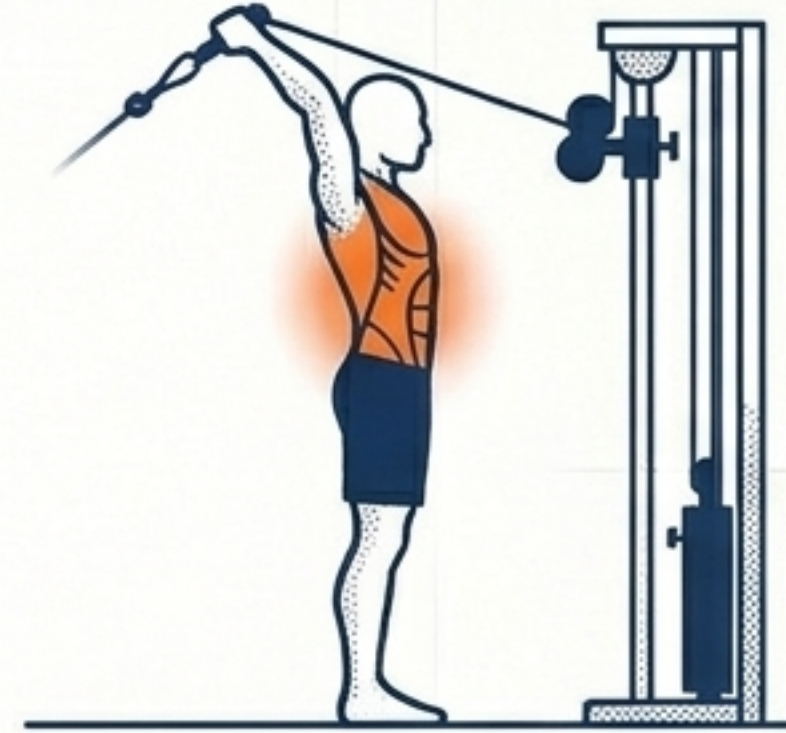
Stability Meter

۲۰٪ وابستگی به هسته بدن



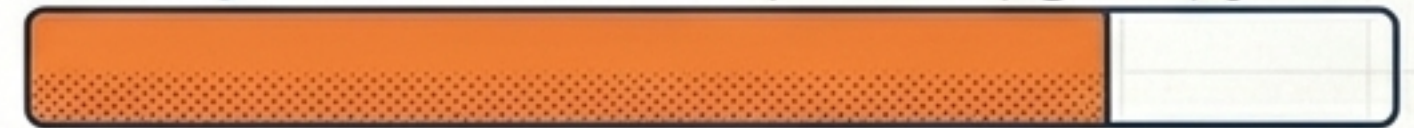
- ویژگی: بالاترین سطح ایزوله سازی.
- مکانیک: با نشستن، تکانه (تاب خوردن) کاملاً حذف می شود. تمرکز ۱۰۰٪ روی مسیر حرکت لت.

ایستاده (Standing)



Stability Meter

۸۰٪ وابستگی به هسته بدن



- ویژگی: رایج ترین مدل اجرایی.
- مکانیک: نیازمند فعالیت شدید عضلات مرکزی برای تثبیت قامت در برابر کشش کابل.

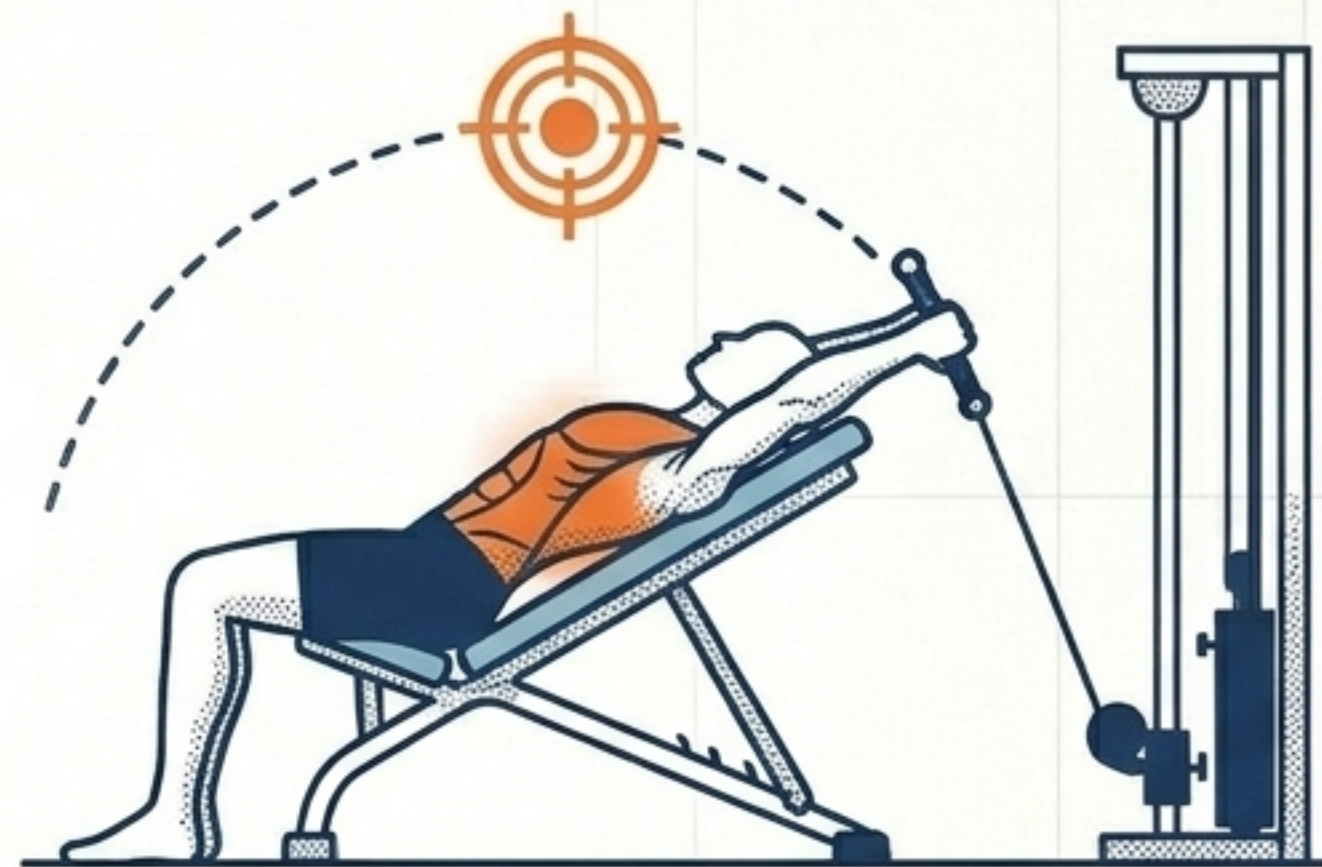
مهندسی زوایای کشش با استفاده از نیمکت

پلاور خوابیده (Flat Bench Lying)



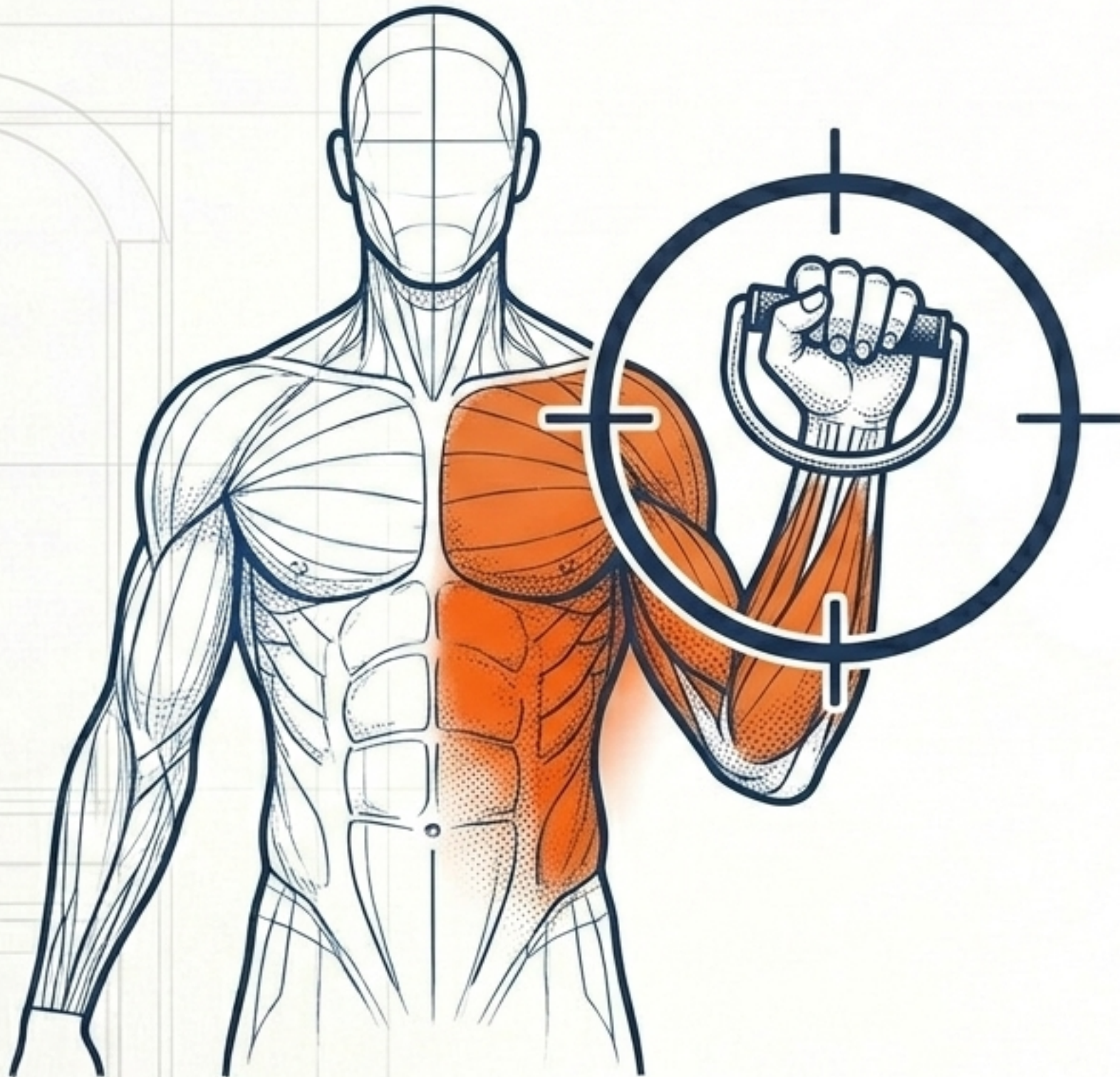
- قرقره در پایین تنظیم می‌شود. دست‌ها از بالای سر به جلو می‌آیند.
- تغییر منحنی مقاومت؛ بیشترین کشش در حالت کشیدگی کامل دست‌ها در بالای سر ایجاد می‌شود.

میز شیب‌دار (Incline Bench)



- تغییر زاویه نیمکت، زاویه اعمال نیروی کابل را تغییر می‌دهد.
- مسیر حرکت کاملاً متفاوت شده و فشار به بخش‌های متفاوتی از فیبرهای عضله‌ت منتقل می‌شود.

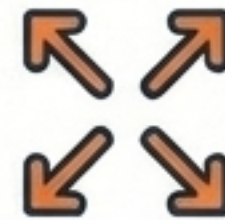
ایزوله سازی یک طرفه: تمرکز بر جزئیات (پلاور تک دست)



اجرای تک دست، سیستم عصبی را وادار می کند تا تمام خروجی خود را تنها به یک سمت بدن معطوف کند.



- رفع عدم تقارن: شناسایی و اصلاح قدرت قدرت نابرابر بین سمت چپ و راست زیر بغل.



- دامنه حرکتی وسیع تر: امکان چرخش جزئی بالاتنه و ایجاد کشش بسیار عمیق تر در پایین ترین نقطه حرکت.



- تمرکز عصبی-عضلانی: کنترل کاملاً مجزا برای هر سمت بدون جبران ضعف توسط دست قوی تر.

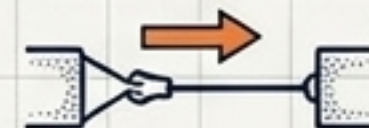
نبرد مقاومت‌ها: پلاور سیم‌کش در برابر دمبل

معیار (Criteria)	سیم‌کش (Cable Pullover)	دمبل (Dumbbell Pullover)
توزیع فشار	حفظ یکنواخت فشار در کل کل مسیر	 وابسته به زاویه جاذبه؛ کاهش فشار در بالای سینه
کنترل مسیر	هدایت‌شده توسط کابل؛ اجرای آسان‌تر	نیازمند کنترل بالای تعادل توسط ورزشکار
هدف اصلی	ایزوله‌سازی دقیق لت و پمپاژ خون	عاشقان وزنه‌های آزاد و درگیری ترکیبی سینه/زیربغل

یکپارچه‌سازی: جایگاه پلاور در نقشه تمرینی شما

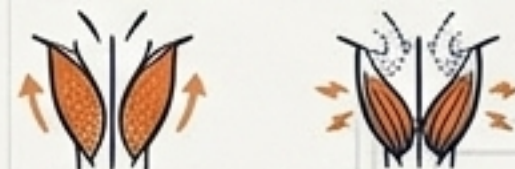
۱. قانون تنش مستمر

حرکت را با کنترل کامل و مکث در نقطه انقباض انجام دهید؛ کابل باید همیشه در حالت کشش بماند.



۳. کاربرد در برنامه تمرینی

از این حرکت به عنوان پیش‌خستگی در ابتدای تمرین، یا به عنوان یک حرکت نهایی با تکرار بالا استفاده کنید تا عضله لت بدون خستگی جلو بازو، کاملاً تخلیه شود.



۲. انتخاب ابزار هوشمندانه

برای آزادی مجها از طناب، و برای ثبات و جابجایی وزنه‌های سنگین‌تر از میله صاف استفاده کنید.

