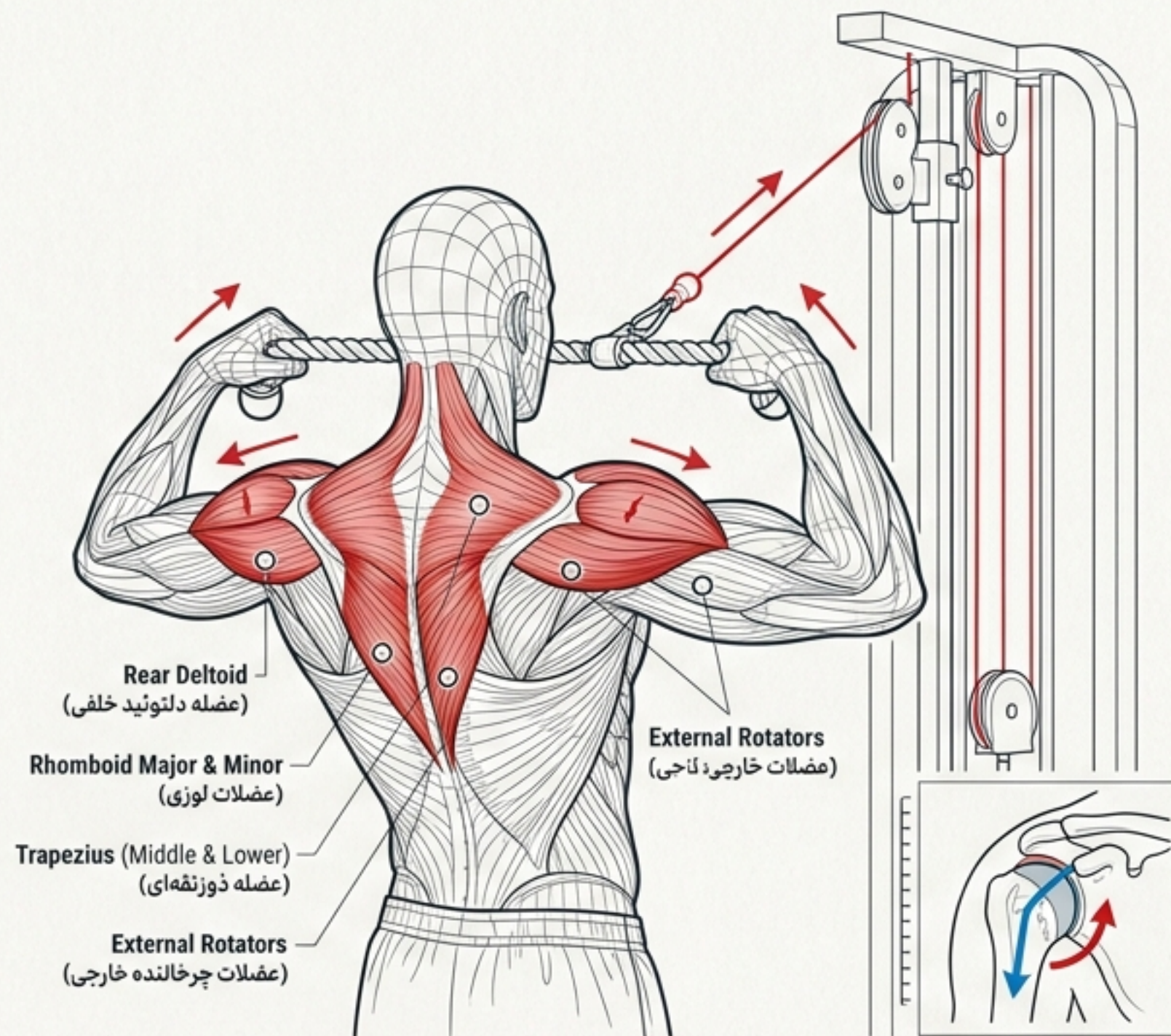


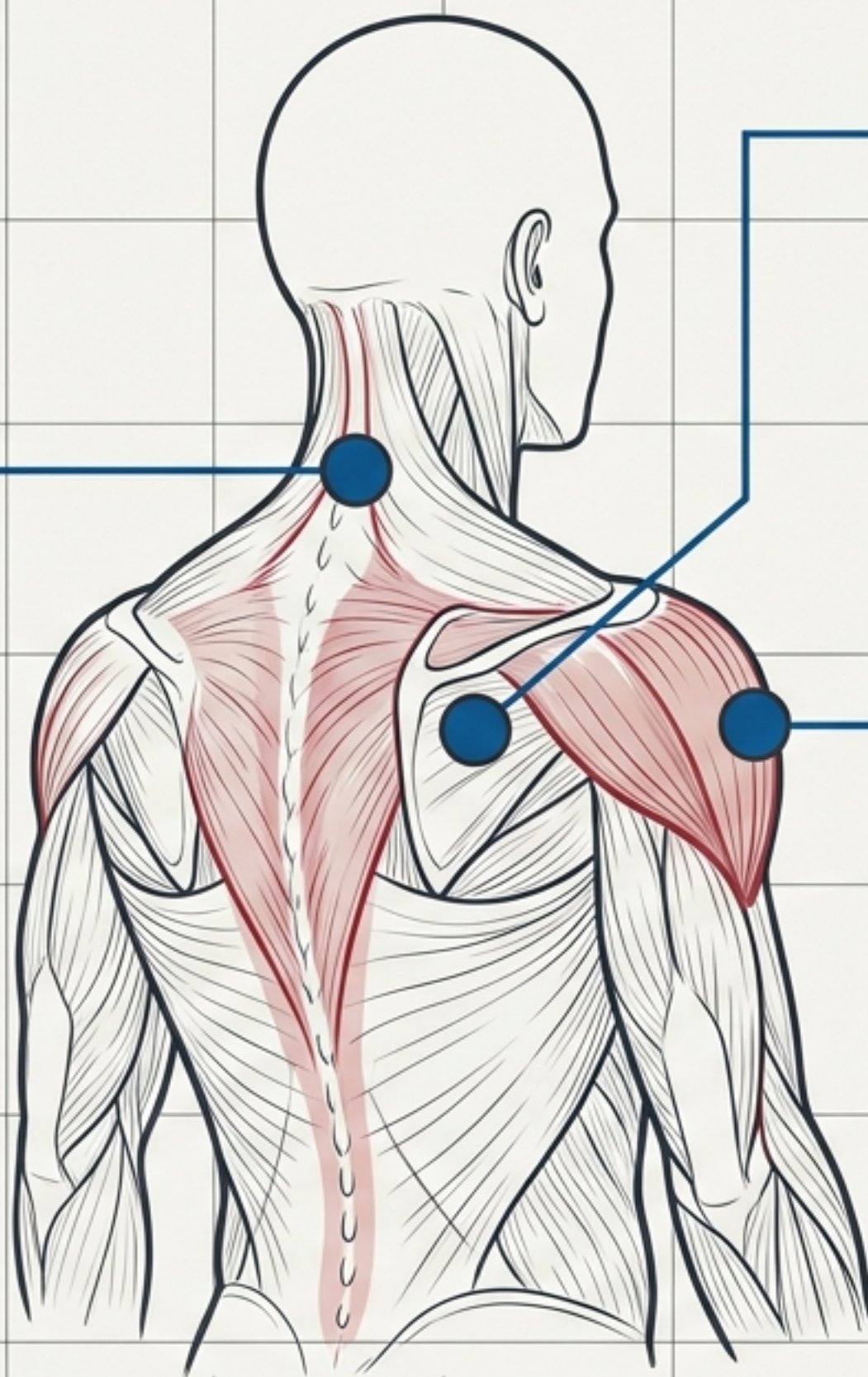
حرکت فیس پول

راهنمای جامع بیومکانیک برای سلامت شانه،
اصلاح وضعیت قامت و قدرت زنجیره پشتی



بیومکانیک حرکت		
Vector: 	Primary Focus: 	Function: 
Plane: Transverse/Sagittal	Rear Delt, Upper Back	Posture, Stability, Strength

فیس پول چیست؟



تمرین چند مفصلی تخصصی

تقویت پایه‌ای زنجیره پشتی بدن

اصلاح قامت

پیشگیری از ناهنجاری‌های
ستون فقرات و افتادگی شانه

زیبایی و عرض شانه

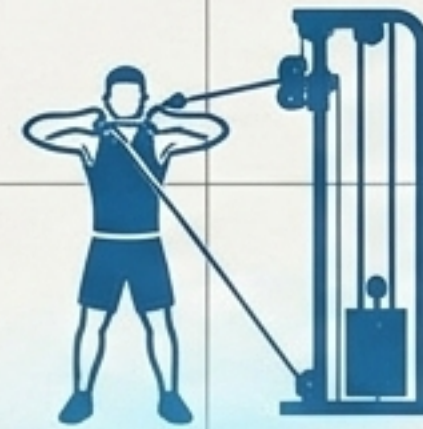
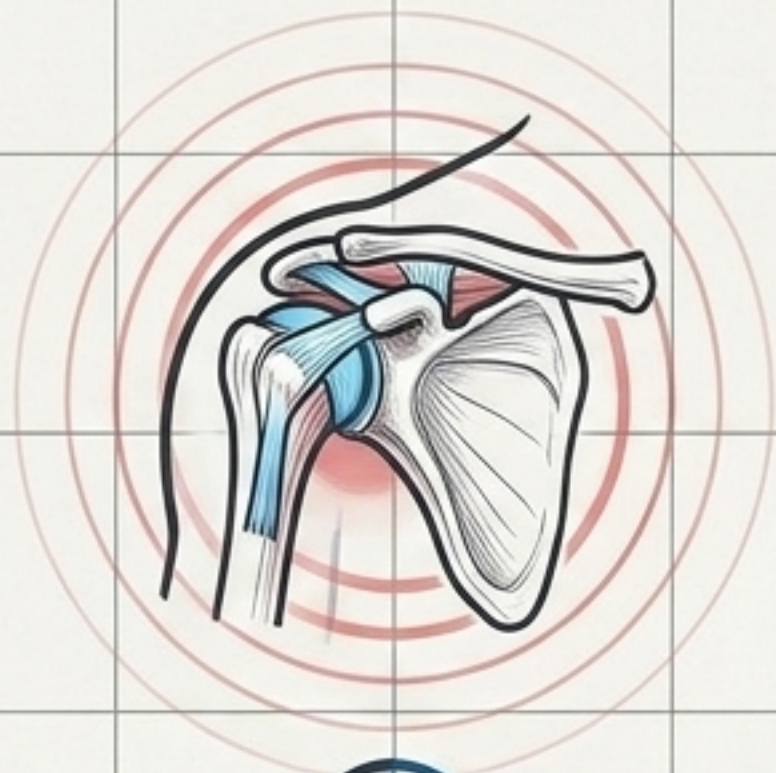
پهن‌تر نشان دادن شانه‌ها با
توسعه دلتوئید خلفی

چرا فیس پول حلقه گمشده تمرینات شماست؟



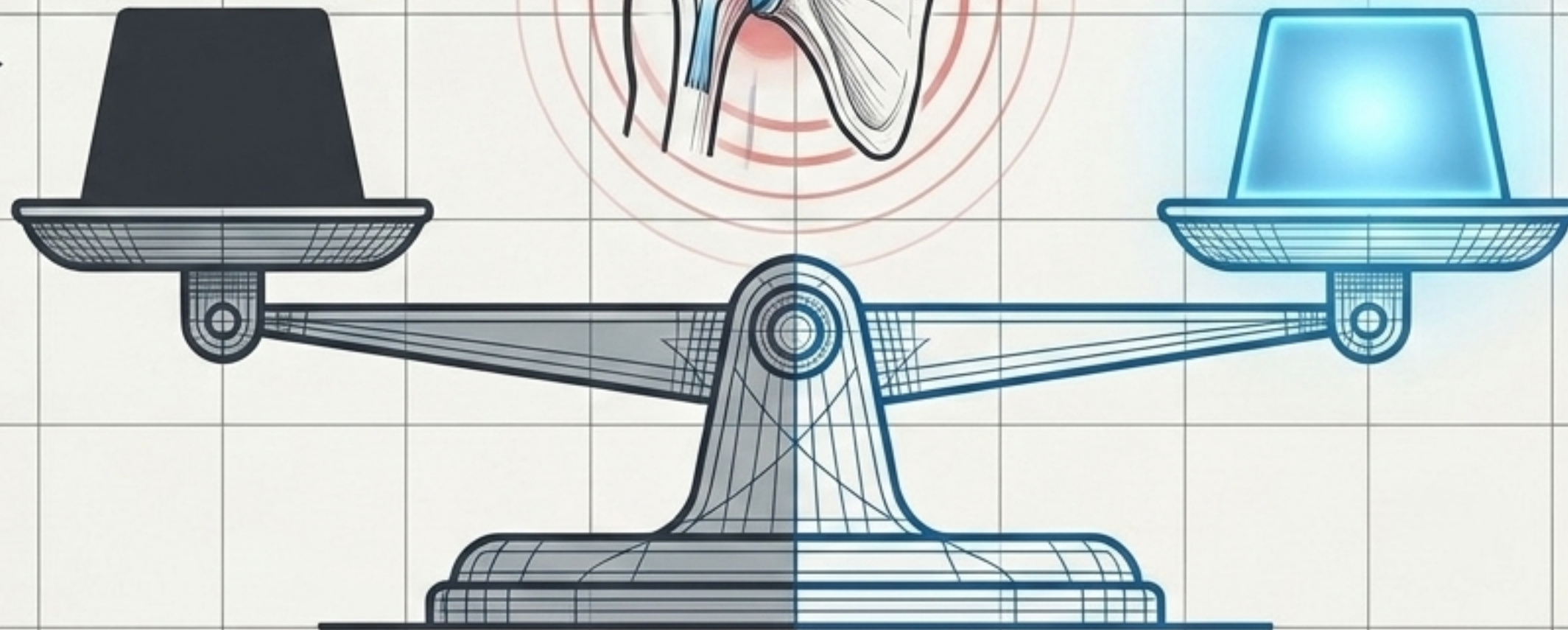
حرکات فشاری

مانند پرس سینه و سرشانه که باعث چرخش شانه به جلو می‌شوند.

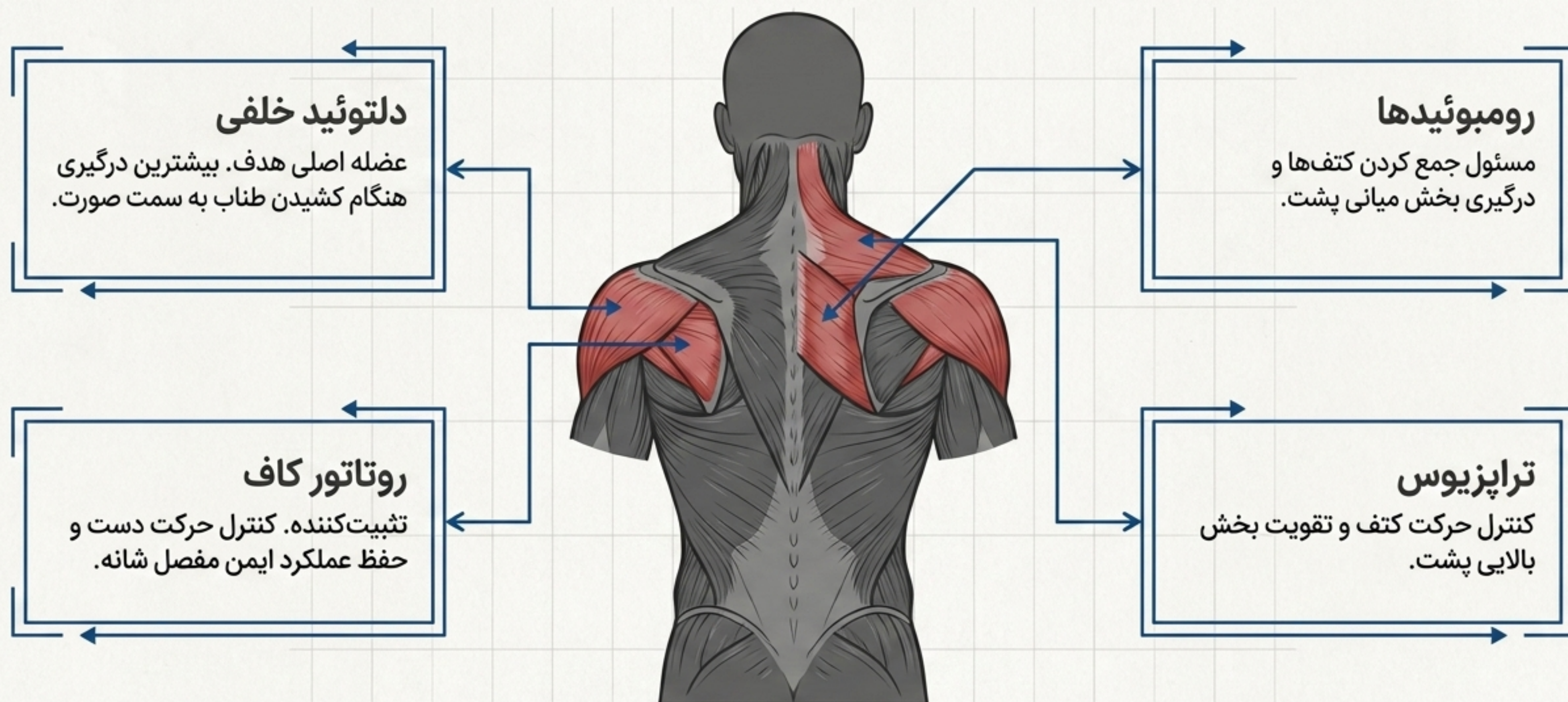


فیس پول

کشش اصلاحی با تمرکز روی پشت سرشانه و عضلات کتف برای بازگرداندن تعادل.



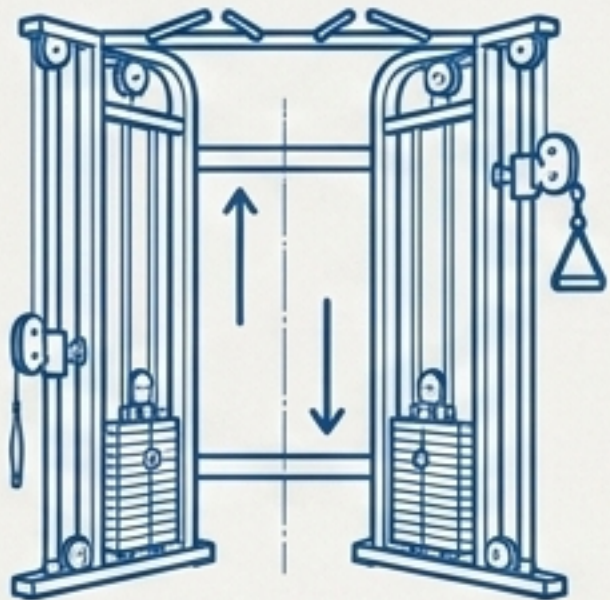
نقشه آناتومیک عضلات درگیر



۶ فایده کلیدی حرکت فیس پول

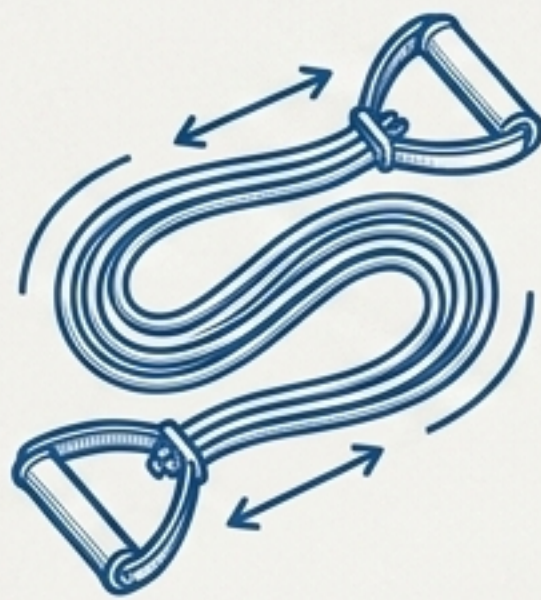


ابزارهای اجرای فیس پول



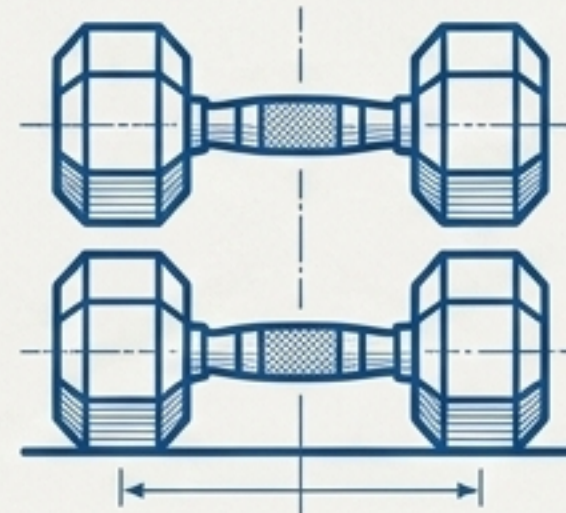
دستگاه سیم کش

رایج ترین ابزار؛ ایده آل
برای کنترل مسیر حرکت
و ایجاد تنش ثابت.



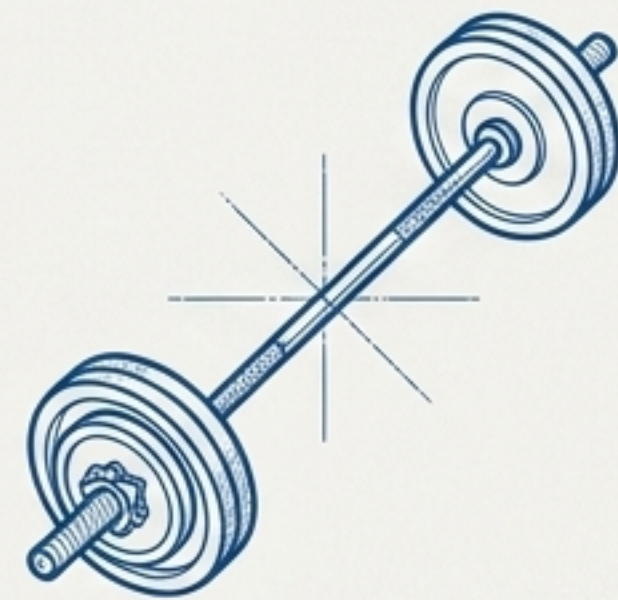
کش های ورزشی

گزینه ای عالی برای تمرین
در منزل و گرم کردن پیر
پیش از تمرین اصلی.



دمبل ها

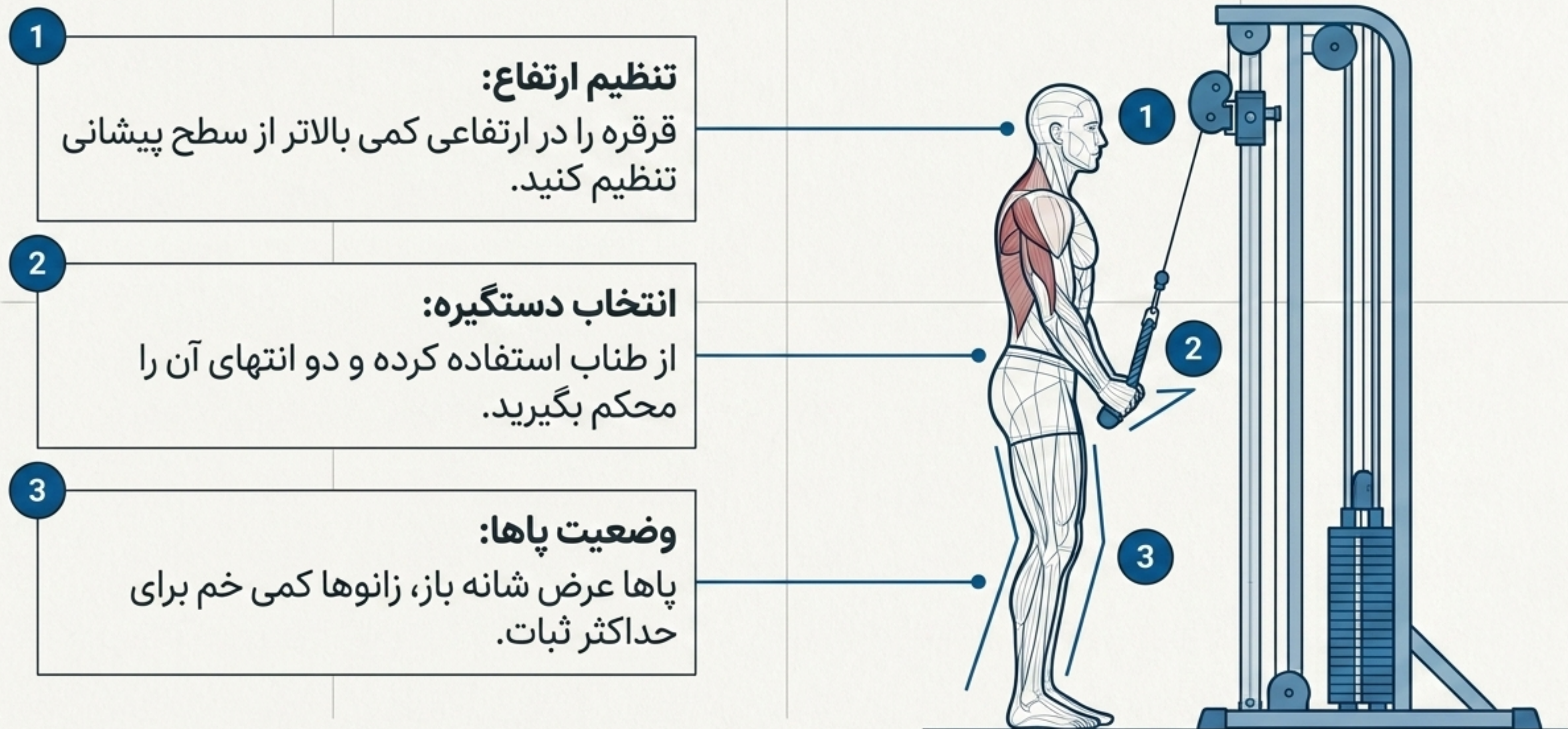
برای اجرای حرکات مشابه
(مانند نشر خم) جهت
تقویت عضلات عقب.



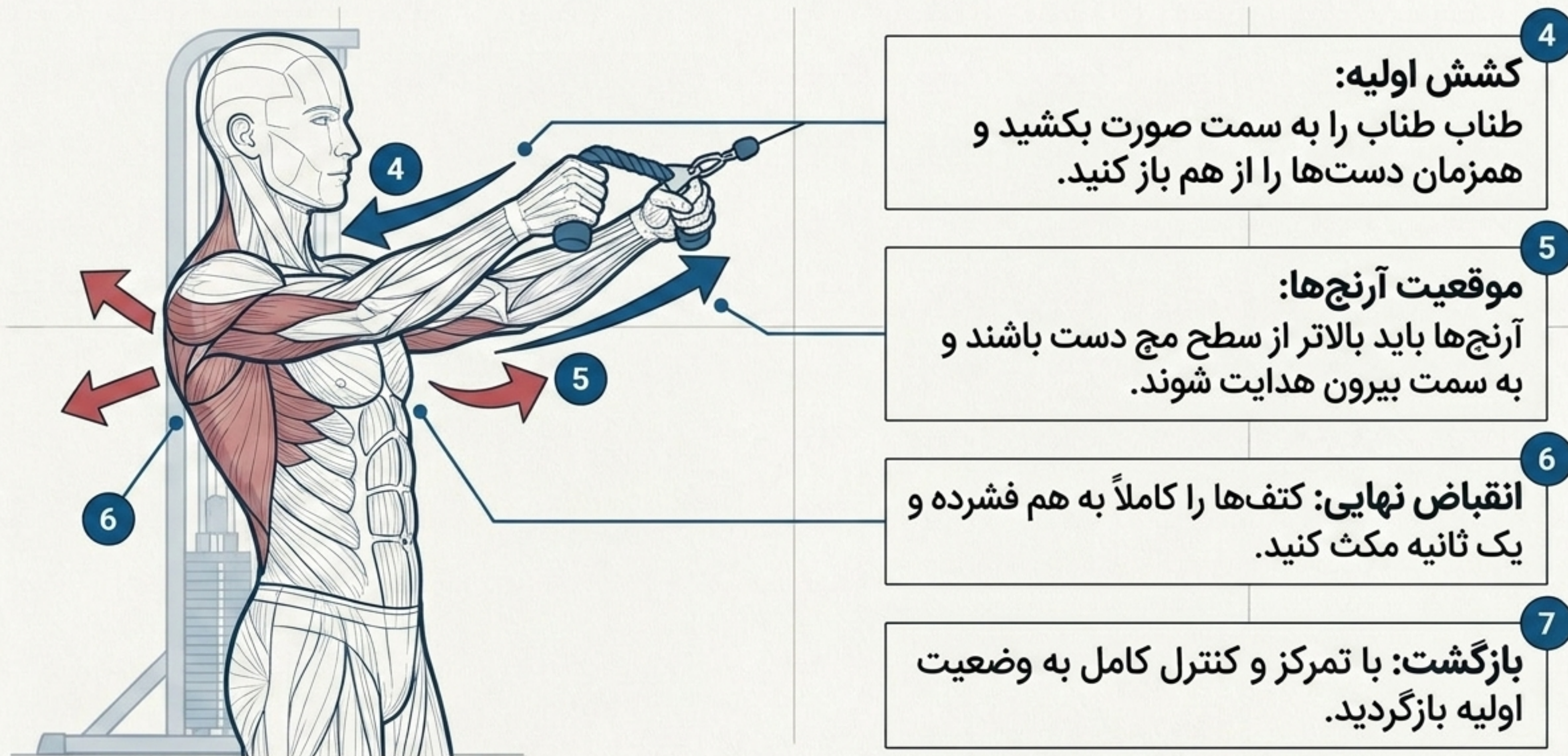
هالتر

برای درگیر کردن نژادریهای
بخش های مختلف عضلات
پشتی شانه با الگوی
متفاوت.

اجرای سیم‌کش - بخش اول: موقعیت شروع

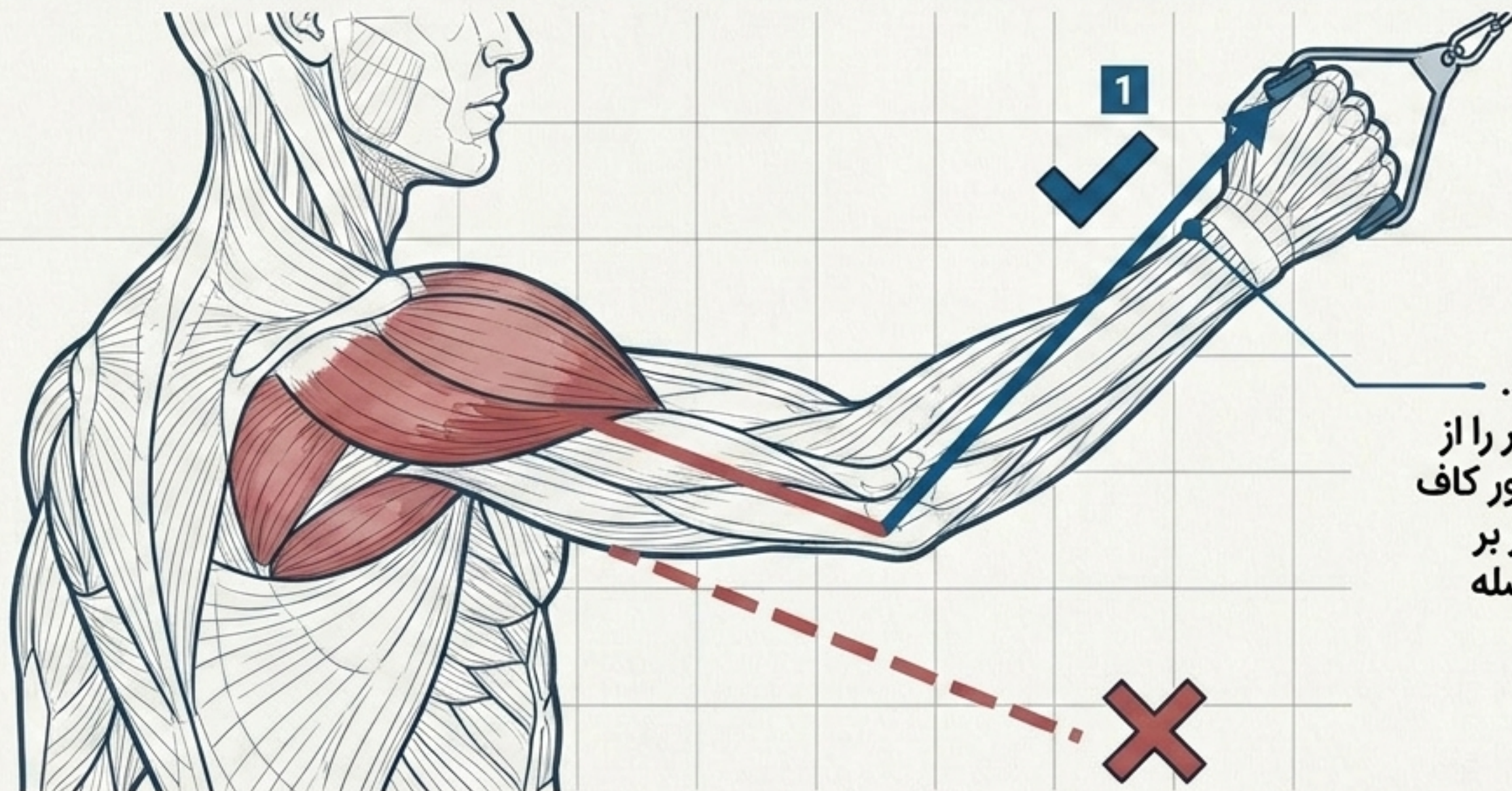


اجرای سیم کش - بخش دوم: کشش و انقباض



قانون طلایی: کنترل برتر از وزنه است

نباید وزنه را با ضربه بدن جابه‌جا کنید.



آرنج‌ها باید بالا بمانند.
پایین آوردن آرنج فشار را از
دلتوئید خلفی و روتاتور کاف
منحرف می‌کند. تمرکز بر
روی ارتباط ذهن و عضله
باشد، نه مقدار وزنه.

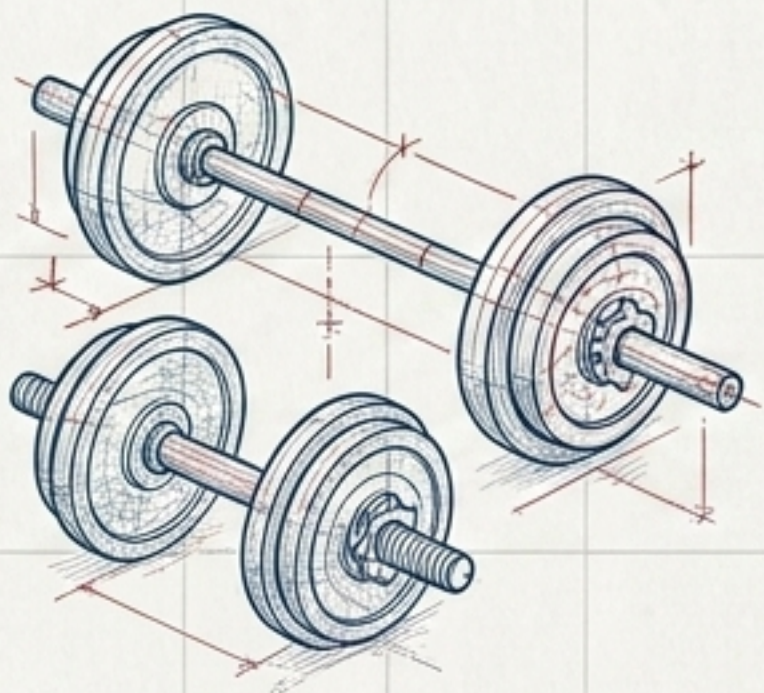
پنل عیب‌یابی اشتباهات رایج

اشتباه	پیامد بیومکانیکی	راه حل اصلاحی
انتخاب وزنه بسیار سنگین	کاهش کنترل حرکت و تغییر فرم صحیح تمرین	وزنه را کاهش دهید و روی حرکت دقیق تمرکز کنید.
پایین نگه داشتن آرنج‌ها	کاهش شدید درگیری دلتوئید خلفی و عضلات پشت	آرنج‌ها را بالا نگه دارید و به بیرون هدایت کنید.
اجرای سریع و تاب دادن بدن	حذف فشار از عضلات هدف به دلیل استفاده از نیروی حرکت تکانه‌ای	حرکت را به آرامی اجرا کرده و پشت را منزوی کنید.
جمع نکردن کتف‌ها در انتها	انقباض ناقص و عدم درگیری کامل عضلات پشت شانه	آگاهانه کتف‌ها را به هم فشار داده و مکث کنید.

ماتریس انتخاب نوع فیس پول

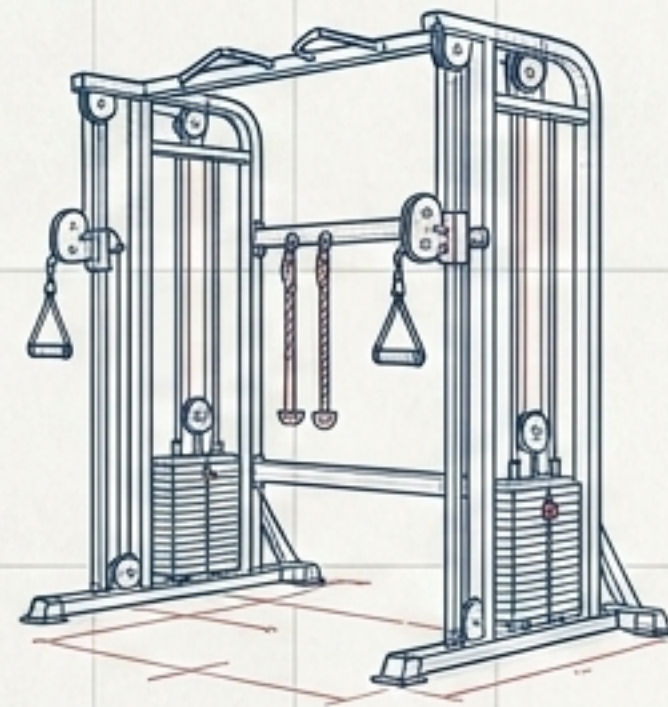
میزان ثبات بدن	مزیت اصلی	تجهیزات مورد نیاز	
متوسط	رایج‌ترین و بهترین کنترل تنش	سیم‌کش و طناب	سیم‌کش ایستاده
بالا	جلوگیری از تقلب و حرکت بدن	سیم‌کش و نیمکت	سیم‌کش نشسته
حداکثر	مسیر حرکتی کاملاً مشخص و ثابت	دستگاه بدنسازی	دستگاه
پایین	مناسب تمرین در خانه و گرم کردن	کش مقاومت	کش تمرینی

سیم‌کش در برابر وزنه‌های آزاد



دمبل و هالتر

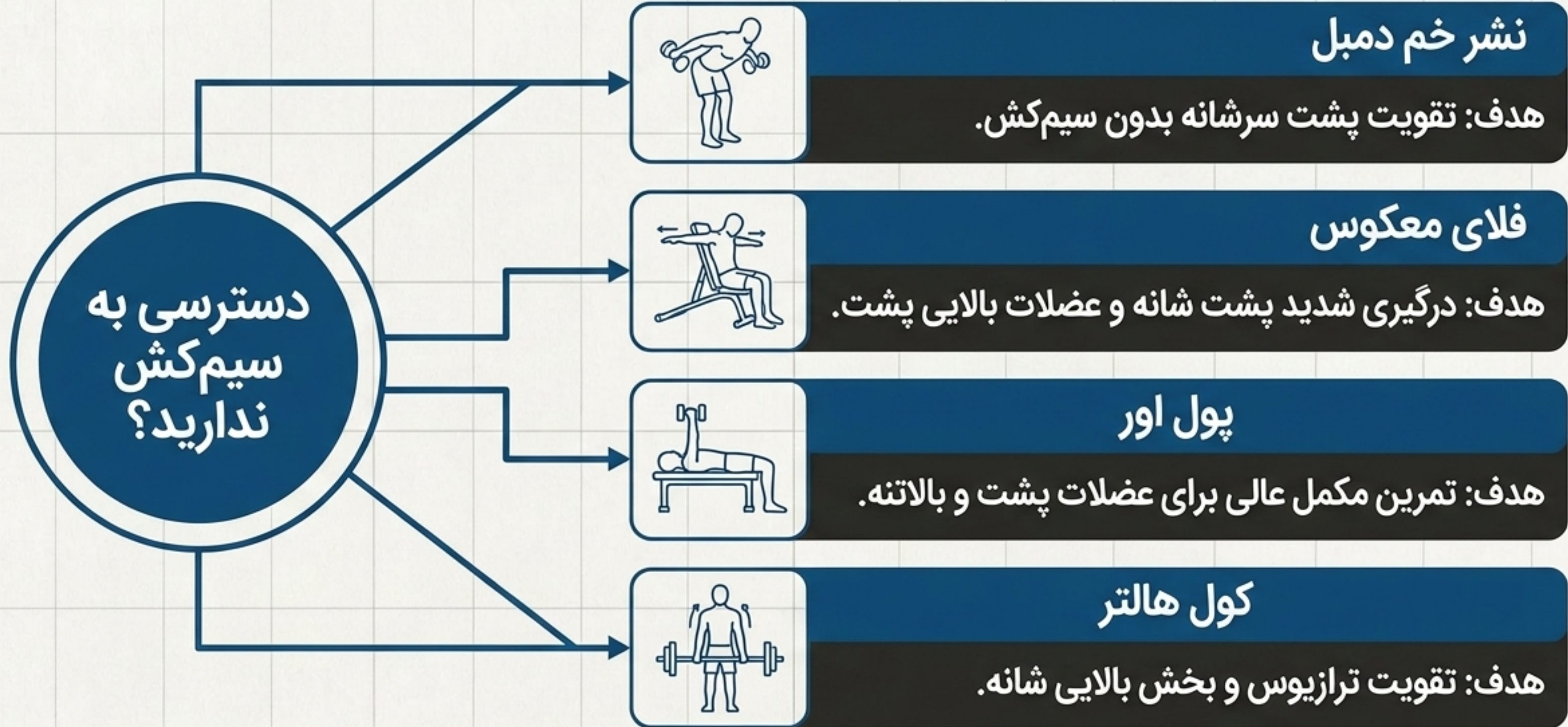
- ایجاد تنوع تمرینی فوق‌العاده.
- نیازمند تمرکز بسیار بالا روی فرم برای حفظ فشار.
- دامنه حرکتی محدودتر؛ ریسک بالاتر انتقال فشار به عضلات اشتباه.



سیم‌کش (استاندارد طلایی)

- ایجاد تنش و مقاومت ثابت در تمام طول مسیر حرکت.
- حفظ آسان‌تر مسیر دقیق کشش و انقباض.
- حداکثر درگیری ایمن پشت سرشانه و حفظ فشار روی عضلات هدف.

اکوسیستم حرکات جایگزین



نسخه نهایی: ادغام فیس پول در برنامه شما

فیس پول برای جابه‌جایی وزنه‌های سنگین نیست؛ بلکه یک ابزار اصلاحی ضروری برای تکمیل برنامه بدنسازی و بهبود فرم بالاتنه است.

قانون اول: اجرای صحیح

همیشه کنترل را در اولویت قرار دهید. آرنج‌ها بالا، کشش به سمت صورت و فشردن کتف‌ها.



قانون دوم: انتخاب انتخاب وزنه مناسب

وزنه‌ای انتخاب کنید که اجازه یک ثانیه مکث در اوج انقباض را بدون تاب خوردن بدن بدهد.



1 ثانیه

قانون سوم: تمرکز روی روی عضلات هدف

محافظت از روتاتور کاف، خنثی کردن پرس‌های سنگین و ساخت یک زنجیره پشتی فولادین.

