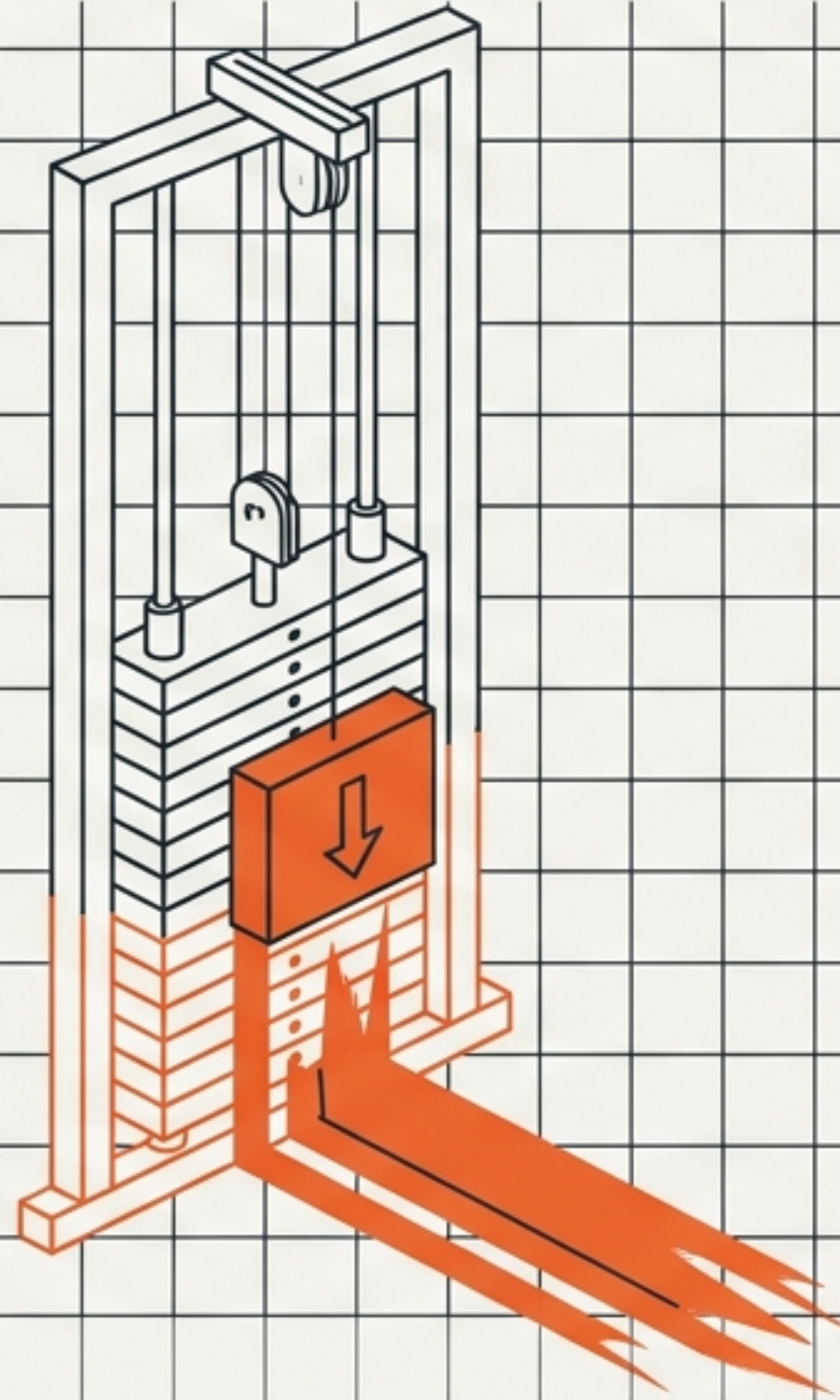
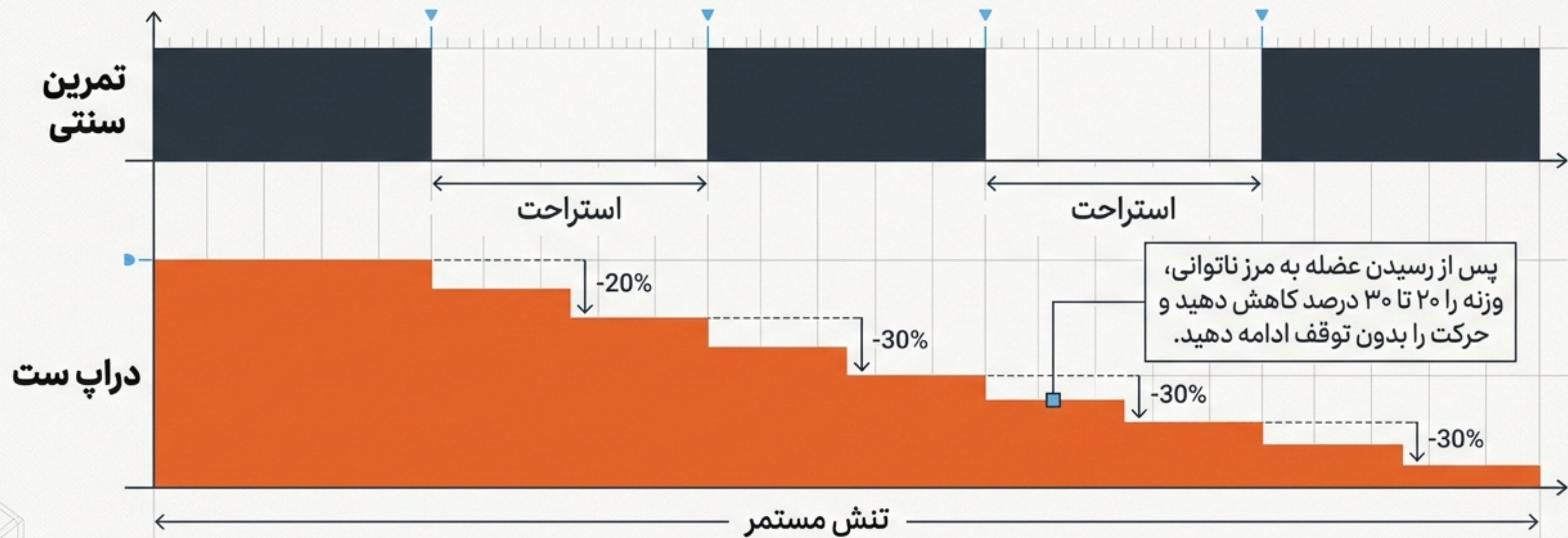


دراپ ست : آناتومی، فیزیولوژی و اجرای سیستم ست‌های کاهشی

راهنمای جامع علمی و عملی برای عبور از نقطه ناتوانی عضلانی.

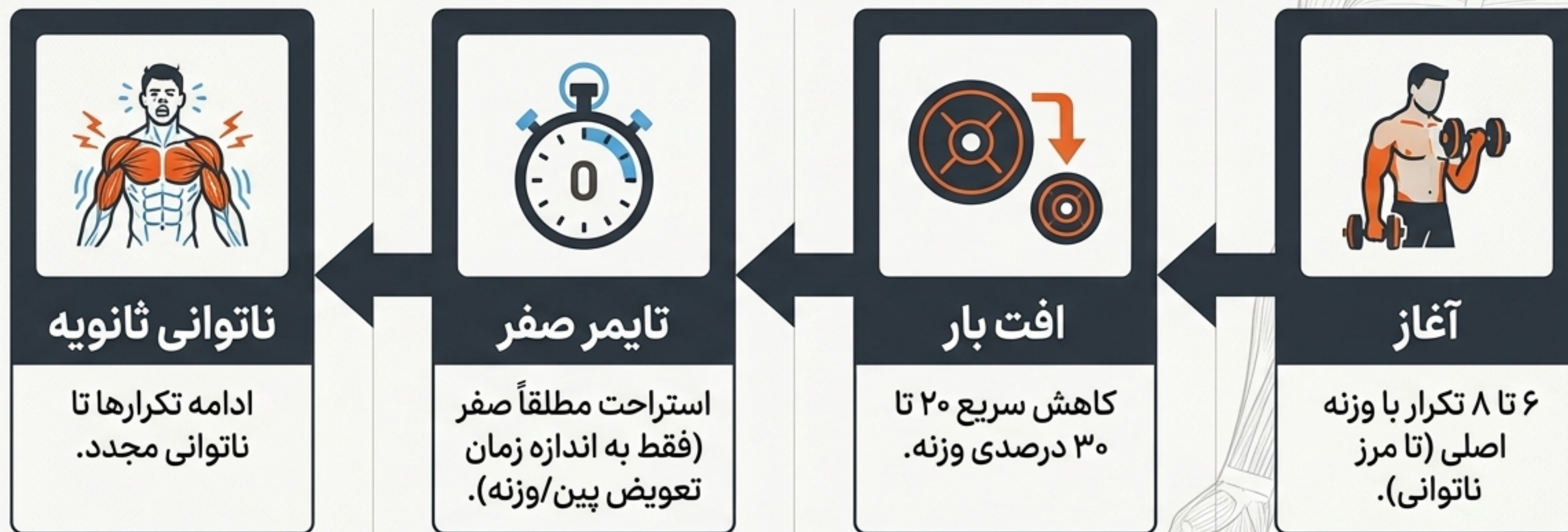


دراپ ست چیست؟ (کاهش بار، استمرار تنش)



هدف اصلی، طولانی‌تر کردن زمان فعالیت عضله در بالاترین سطح تنش، بدون دادن داءون فرصت ریکاوری به فیبرهای عضلانی است.

آناتومی اجرای یک دراپ ست در ۴ گام



در هر ست نهایی، این چرخه می‌تواند برای ۱ تا ۳ مرحله افت (Drop) تکرار شود.

موتور محرک رشد: چرا دراپ ست؟



تراکم تمرین

انجام حجم بسیار بالای تمرین در زمان به مراتب کوتاه‌تر.



فشار متابولیکی

انباشت سریع اسید لاکتیک و پمپاژ خون (محرک اصلی هایپرتروفی).



زمان تحت تنش (TUT)

ادامه انقباض عضلانی با وزنه‌ی سبک‌تر اما کنترل‌شده.

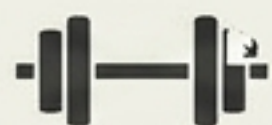
بر اساس مطالعات PubMed، دراپ ست می‌تواند در زمان بسیار کوتاه‌تر، رشد عضلانی کاملاً مشابه با تمرینات طولانی‌مدت و معمولی ایجاد کند.

ماتریس تشخیصی: دراپ ست در برابر سوپر ست

معیار	دراپ ست	سوپر ست
ساختار اجرا	یک حرکت با کاهش وزنه	دو حرکت متفاوت متوالی
تغییر مقاومت	الزام به کاهش ۲۰-۳۰٪ وزنه	تغییر وزنه الزامی نیست
هدف بیومکانیکی	تخلیه نهایی یک عضله منفرد	درگیری ترکیبی دو گروه عضلانی/صرفه جویی در زمان

دراپ ست متهای است که به عمق یک عضله نفوذ می کند؛ سوپر ست شبکه ای است که دو عضله را همزمان درگیر می کند.

نش معماری مختلف برای سیستم کاهشی



استرپ ست هالتر

برداشتن هماهنگ
صفحه‌ها توسط یار تمرینی.



دمبل رک ران

تعویض سریع دمبل
سنگین با سبک‌تر.



سنتی

دستگاه و سیم‌کش
کاهش سریع پین وزنه.



معکوس ساختارشکنی

افزایش تدریجی وزنه با
کاهش تکرار (نادر).



پیرامید هرمی

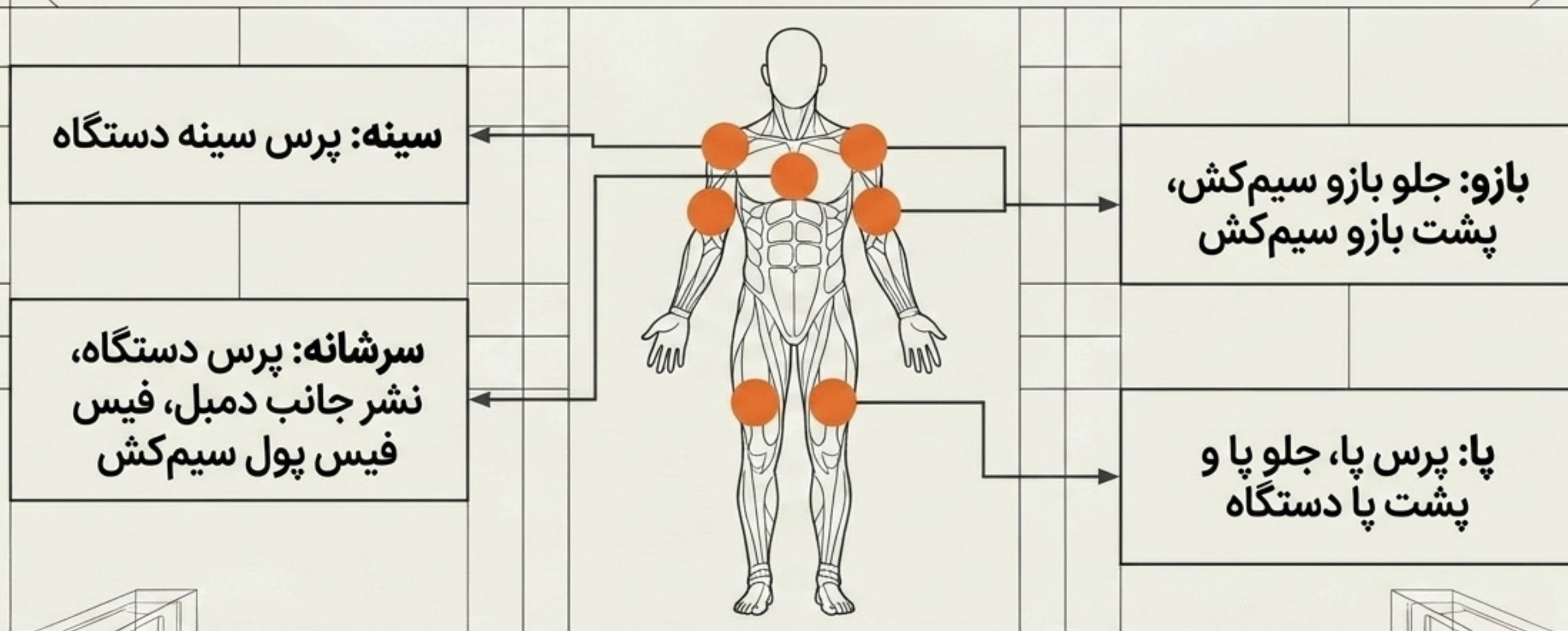
کاهش برنامه‌ریزی شده وزنه
همزمان با افزایش تکرار.



مکانیکی

تغییر بیومکانیک
تغییر زاویه اهرم بدن بدون
تغییر وزنه.

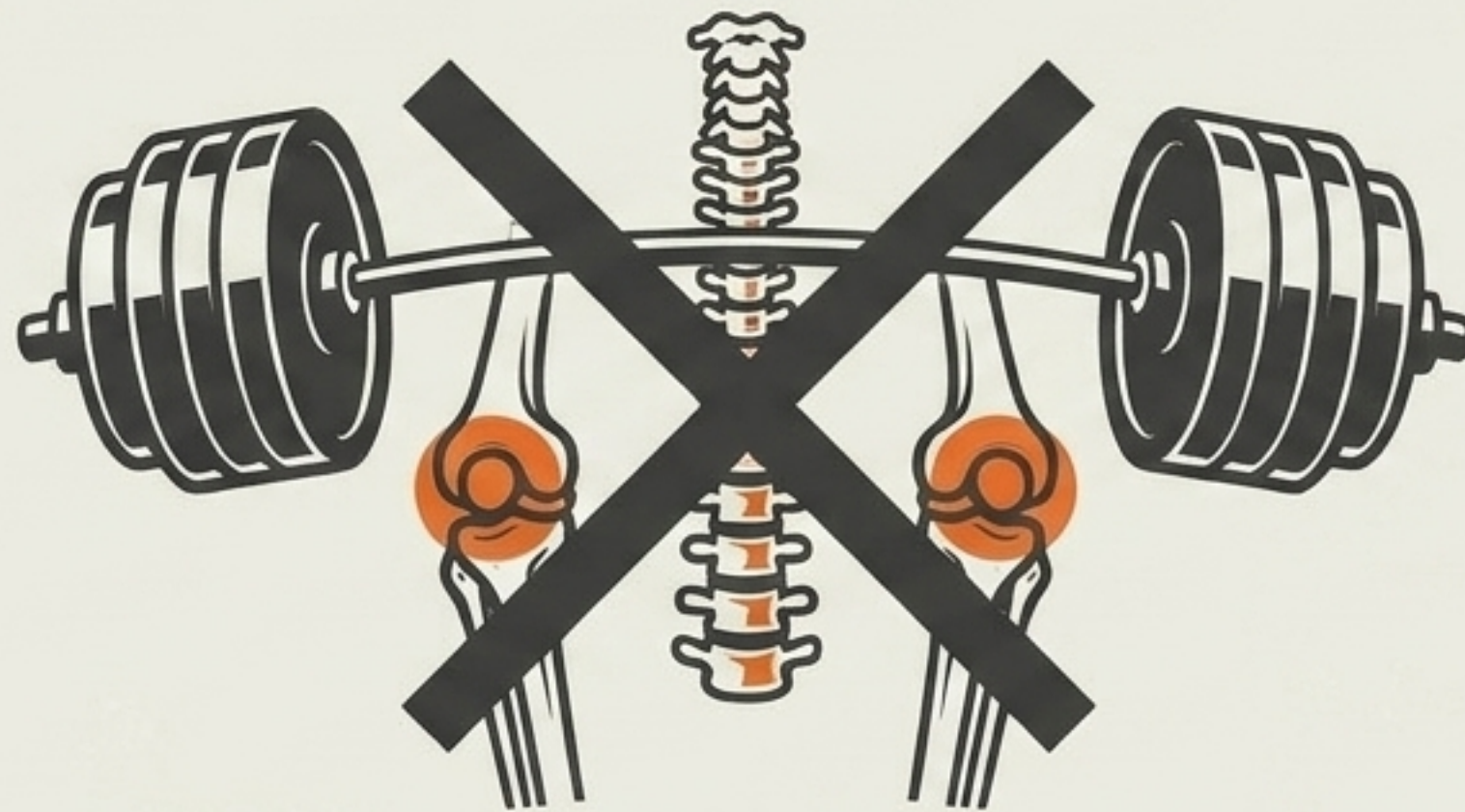
ماتریس تطابق: بهترین حرکات برای دراپ ست



حرکات ایزوله و دستگاهی در اولویت هستند. چرا؟
امکان تغییر سریع وزنه (حفظ صفر ثانیه استراحت) و کنترل ایمنِ فرم حرکت در اوج خستگی.

منطقه ممنوعه

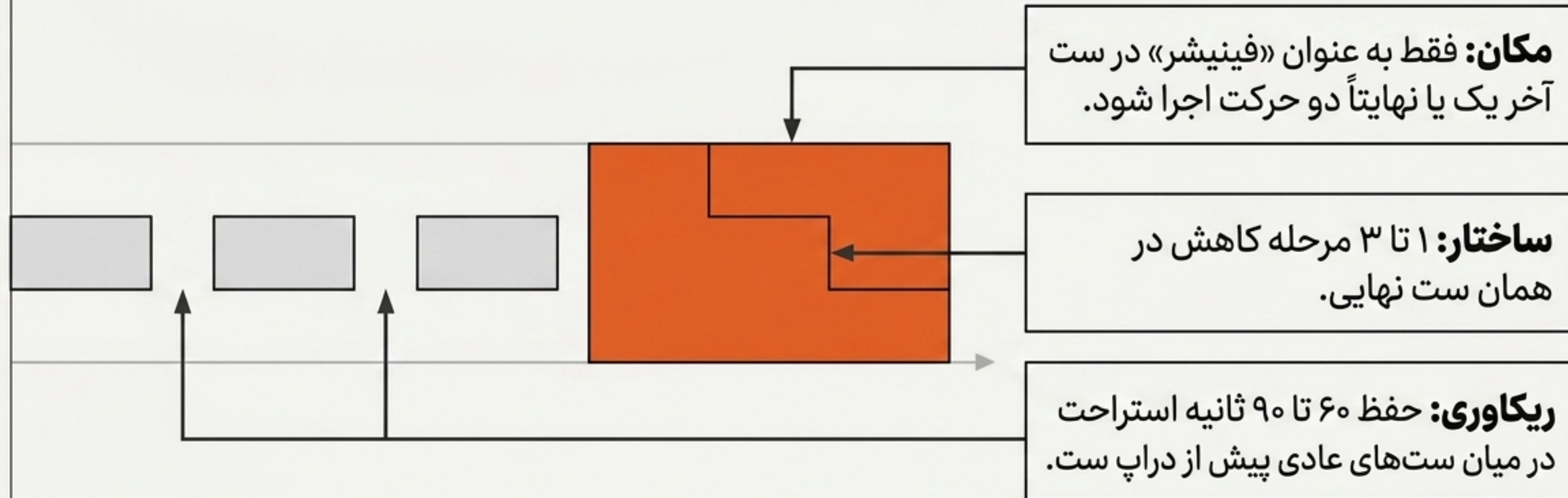
چرا حرکات چندمفصلی سنگین (اسکوات، ددلیفت، پرس سینه هالتر) برای دراپ ست ممنوع هستند؟



- خستگی تجمعی باعث افت شدید تکنیک می‌شود.
- از دست دادن کنترل وزنه آزاد = فشار مخرب روی مفاصل و ستون فقرات.

قانون طلایی: فرم حرکت همیشه از وزنه مهم‌تر است.
با اولین لرزش و افت تکنیک، ست باید متوقف شود.

معماری برنامه: قوانین جایگذاری سیستم



هشدار: اجرای دراپ ست در تمام ست‌ها = خستگی تجمعی،
تمرین‌زدگی و اختلال در ریکاوری.

حجم یا کات؟ (یک ابزار، دو کاربرد)

مسیر کات

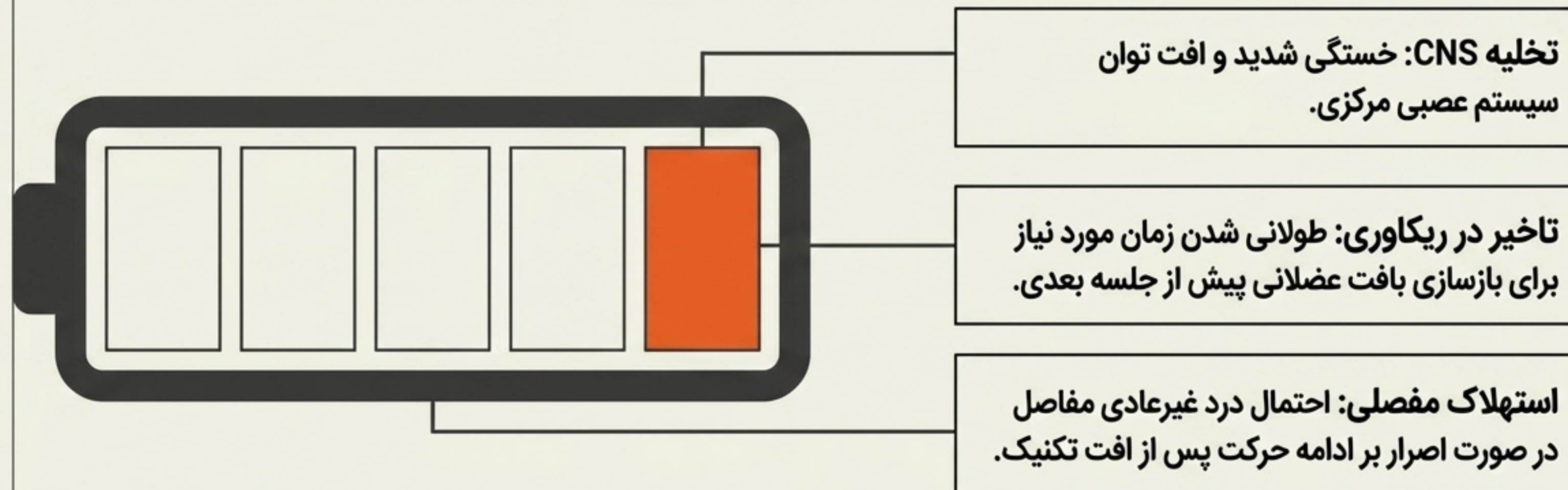
نقص کالری + دراپ ست = حفظ شدت تمرین و جلوگیری از ریزش توده عضلانی فضلانی (نیازمند مدیریت دقیق خستگی).

مسیر حجم

مازاد کالری + دراپ ست = تقویت محرک رشد و افزایش استقامت عضلانی.

پیام اصلی: دراپ ست یک «تکنیک افزایش شدت» است، نه یک سیستم مستقل عضله سازی یا چربی سوزی.

هزینه‌های پنهان: عوارض و خطرات



راه حل: استفاده استراتژیک و محدود (فقط به عنوان فینیشر) + تمرکز وسواس گونه بر خواب و تغذیه.

بلوپرینت عملی - روز اول: سینه و پشت بازو

پرس سینه دمبل (۳ ست، ۸-۱۲ تکرار) ← [فینیشر: دراپ ست ۲ مرحله‌ای در ست آخر]

بالا سینه دستگاه (۳ ست، ۱۰ تکرار)

قفسه سینه دستگاه (۳ ست، ۱۲ تکرار)

پشت بازو سیم‌کش (۳ ست، ۱۰-۱۲ تکرار) ← [فینیشر: دراپ ست ۲ مرحله‌ای در ست آخر]

بلوپرینت عملی - روز دوم: پا

اسکوات (۳ ست، ۸ تکرار) ← [بدون دراپ ست - حرکت سنگین]

پرس پا (۳ ست، ۱۰ تکرار)

جلو پا دستگاه (۳ ست، ۱۲ تکرار) ← [فینیش: کاهش ۲ پین در ست آخر]

پشت پا دستگاه (۳ ست، ۱۲ تکرار) ← [فینیش: کاهش ۲ پین در ست آخر]

ساق پا نشسته (۳ ست، ۱۵ تکرار)

بلوپرینت عملی - روز سوم: سرشانه و جلو بازو

پرس سرشانه دستگاه (۳ ست، ۸-۱۰ تکرار)

نشر جانب دمبل (۳ ست، ۱۲-۱۵ تکرار) ← [فینیش: رکرا با تعویض دمبل در ست آخر]

فیس پول سیمکش (۳ ست، ۱۲ تکرار)

جلو بازو هالتر (۳ ست، ۱۰ تکرار)

جلو بازو سیمکش (۳ ست، ۱۰-۱۲ تکرار) ← [فینیش: کاهش پین روی سیمکش]

سنتز نهایی: چاشنی، نه غذای اصلی



دراپ ست یک تکنیک شوک‌دهنده و ابزار افزایش شدت است. پایه رشد عضلات همچنان بر مبنای خواب عمیق، پروتئین کافی و استمرار مکانیکی است.

✓ افت مقاومت دقیقاً بین ۲۰ تا ۳۰ درصد باشد.

✓ زمان تعویض وزنه در حد صفر ثانیه حفظ شود.

✓ فقط در ست آخر (فینیشر) و برای ۱ یا ۲ حرکت اجرا شود.

✓ از دستگاه‌ها و حرکات ایزوله استفاده کنید، نه هالتر سنگین.

✓ به محض افت فرم حرکت، ست را متوقف کنید.