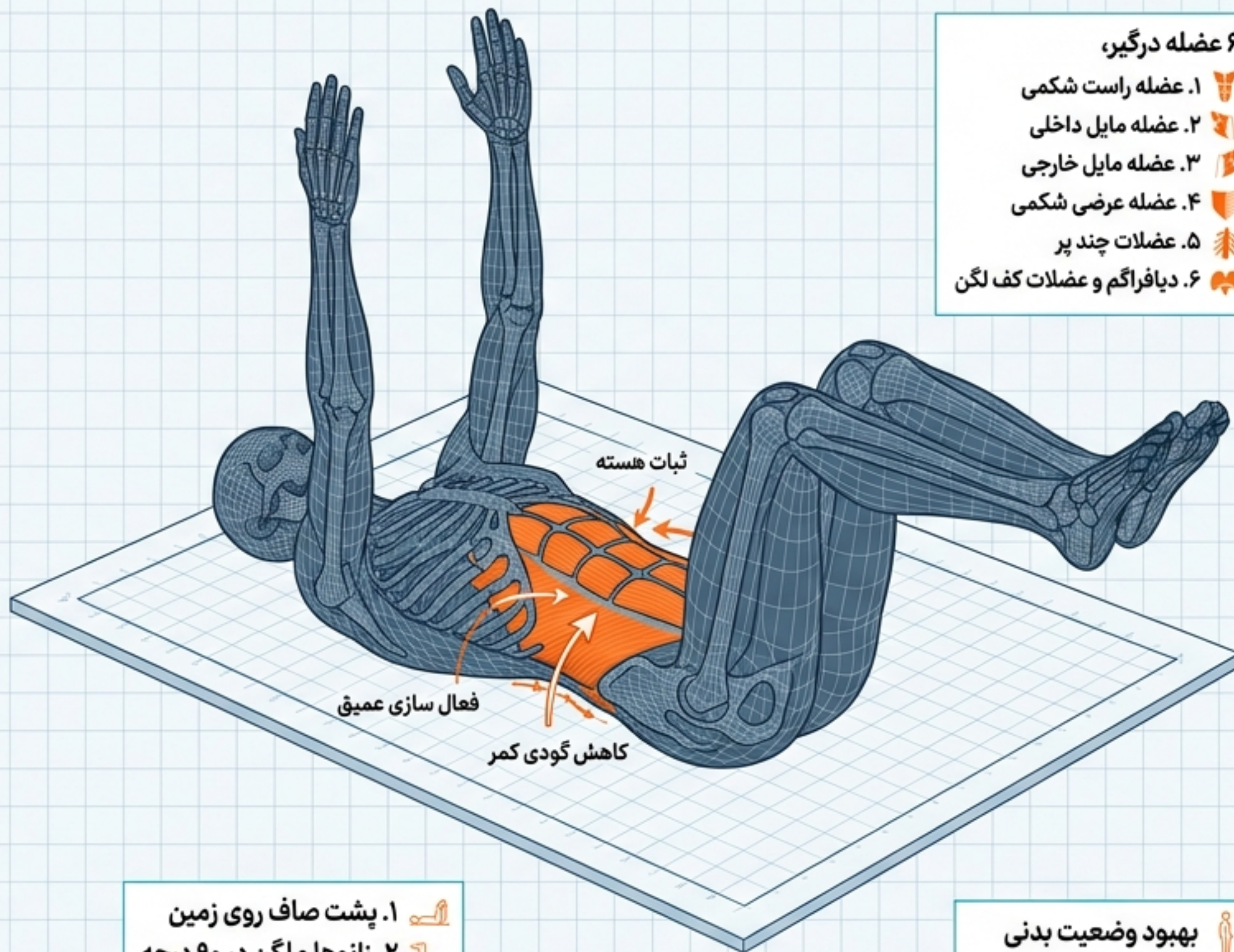


دردِ باگ؛ نقشه راه پیومکانیک و تسلط بر هسته بدن

۶ عضله درگیر، تکنیک‌های اجرا و
اکوسیستم فواید در یک نگاه

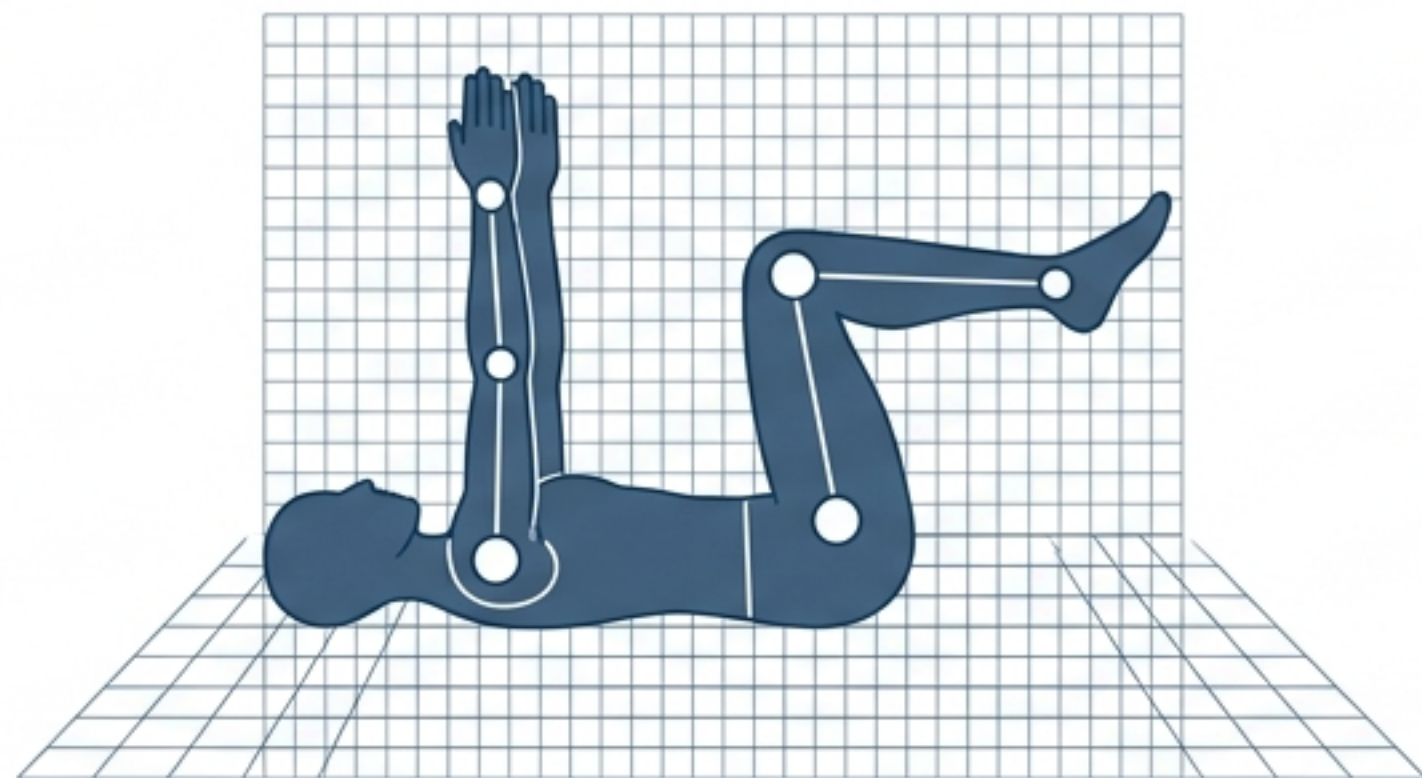


- ۶ عضله درگیر،
- ۱. عضله راست شکمی
 - ۲. عضله مایل داخلی
 - ۳. عضله مایل خارجی
 - ۴. عضله عرضی شکمی
 - ۵. عضلات چند پر
 - ۶. دیافراگم و عضلات کف لگن

- ۱. پشت صاف روی زمین
- ۲. زانوها و لگن در ۹۰ درجه
- ۳. تنفس دیافراگمی
- ۴. حرکت متناوب

- بهبود وضعیت بدنی
- افزایش عملکرد ورزشی
- پیشگیری از آسیب کمر

ددباگ چیست و چرا علم آن را تایید می‌کند؟



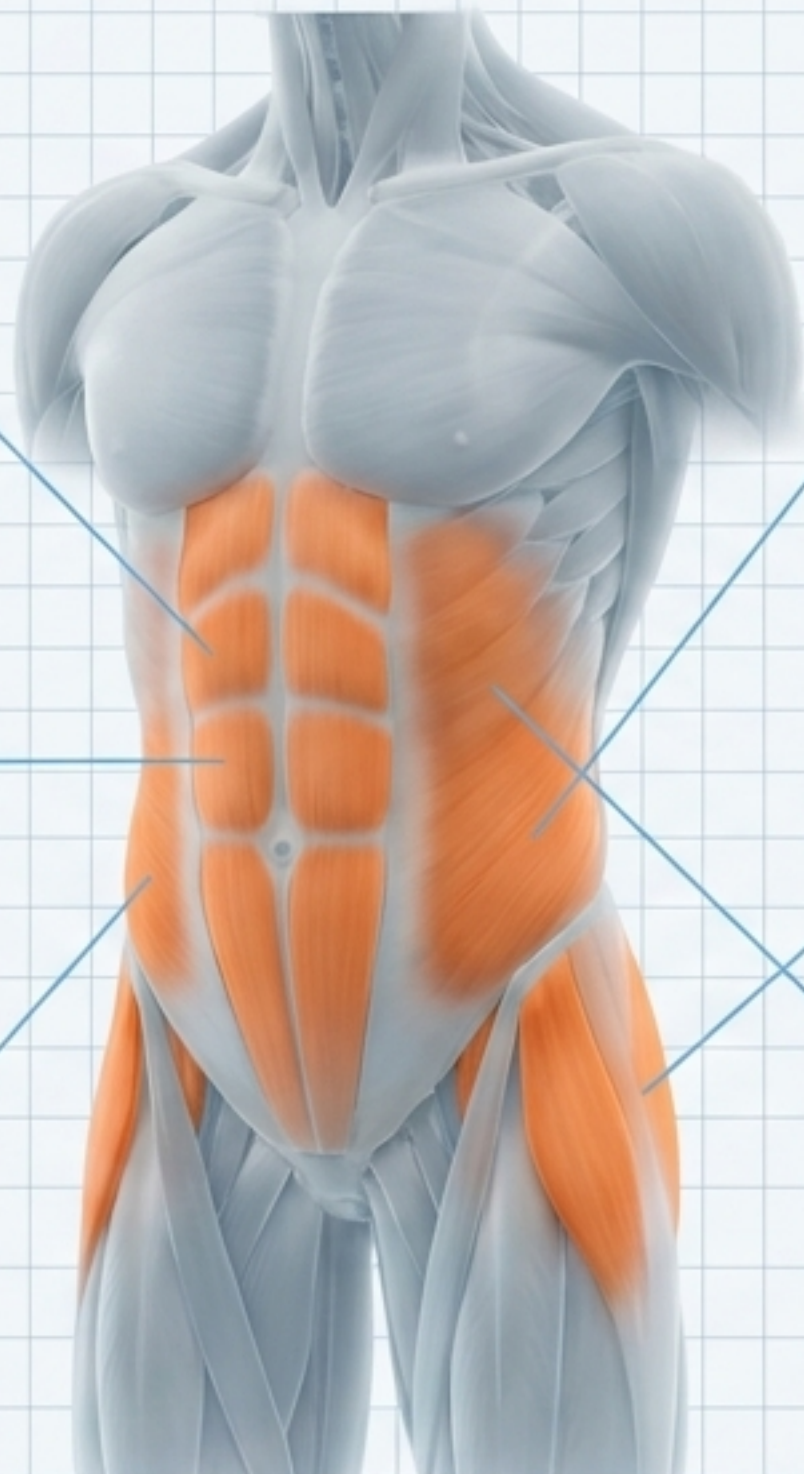
تمرینی پایه‌ای و با فشار پایین (**Low-Impact**) برای درگیر کردن متناوب دست و پا در حالت کشش و انقباض. **هدف:** افزایش استحکام **هسته**، بهبود **پوسچر** و کاهش خطر آسیب‌دیدگی.



پژوهش علمی (۲۰۲۴)

بر اساس پژوهش دکتر پریته کاد (دانشگاه علوم سلامت هند)، تمرین تمرین ددباگ به طور چشمگیری باعث بهبود **تعادل پویا** و **چابکی** در ورزشکاران نوجوان می‌شود.

آناتومی یک حرکت کامل: نقشه ۶ عضله کلیدی



۱. راست شکمی (Rectus Abdominis):

حفظ ثبات هنگام بالا و پایین رفتن دست و پا.

۲. عرضی شکم (Transverse Abdominis):

حفظ فشار درونی شکم و محافظت از کمر.

۳. مایل شکمی (Obliques):

حفظ تعادل در حرکات متقاطع و چرخشی.

۴. خم‌کننده ران (Hip Flexors):

کنترل حرکت پا و ثبات لگن.

۵. سرینی (Gluteus):

جلوگیری از تاب خوردن و بی‌ثباتی لگن در حین حرکت.

۶. فیله کمر (Erector Spinae):

درگیری ایزومتریک برای حفظ حالت صاف کمر.

داشبورد عملکرد: ۵ ستون اصلی فواید ددباگ

۱. تقویت هسته (Core Strength):
یکپارچه‌سازی عضلات شکم، کمر و لگن.

۲. کنترل حرکتی (Movement Control):
هماهنگی عصبی-عضلانی دقیق بین اندام‌ها.

۵. کاهش فشار ستون فقرات (Spinal Relief):
بهبود وضعیت بدنی با توزیع صحیح نیرو.

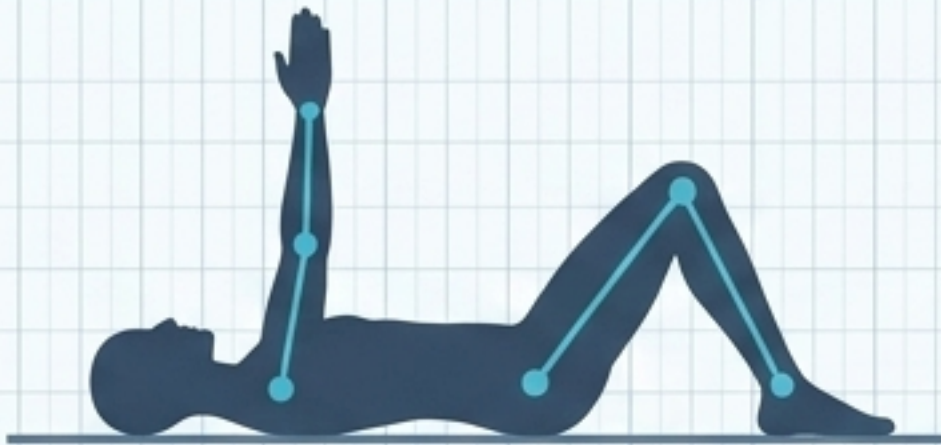
۳. پیشگیری از آسیب (Injury Prevention):
کاهش فشار مخرب روی مفاصل، زانو و کمر.

۴. ثبات و تعادل (Stability & Balance):
جلوگیری از بی‌ثباتی از طریق تقویت عمقی.



مهندسی حرکت: فلوجارت اجرای بی نقص

Step 1 (شروع):



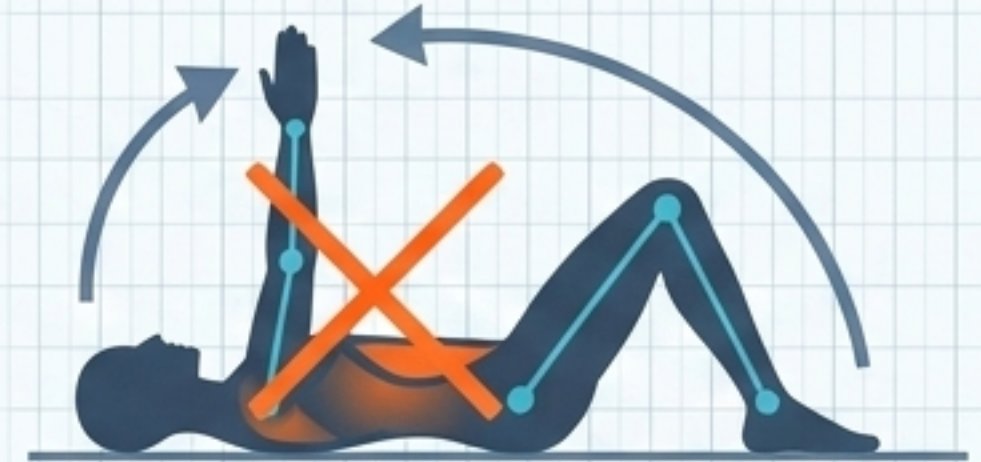
دراز کشیدن به پشت، زانوها در زاویه ۹۰ درجه، دست‌ها عمود به سمت سقف.

Step 2 (حرکت متقاطع):



پایین آوردن همزمان و کنترل شده دست راست و پای چپ به سمت زمین (بدون تماس با زمین).

Step 3 (بازگشت):



انقباض شکم و بازگشت به وضعیت اولیه با تنفس منظم، سپس تکرار برای دست و پای مخالف.



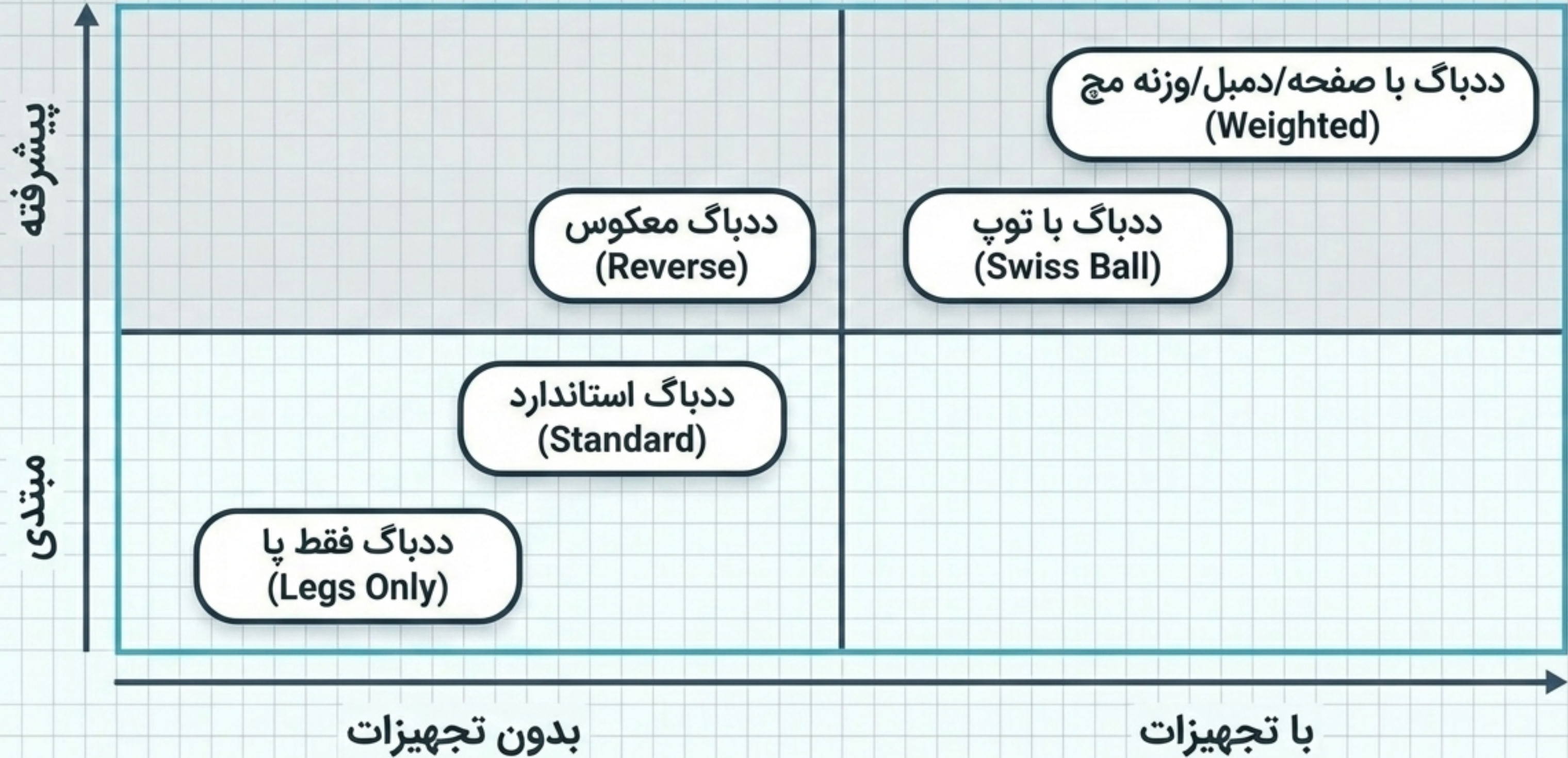
بلند شدن کمر = فشار مخرب روی ستون فقرات



قفل کمری (Lumbar Lock): کمر باید کاملاً به زمین بچسبد.

قانون طلایی: اگر کمرتان از زمین جدا می‌شود، دامنه حرکت دست و پا را کاهش دهید.

ماتریس پیشرفت: اکوسیستم ددباگ



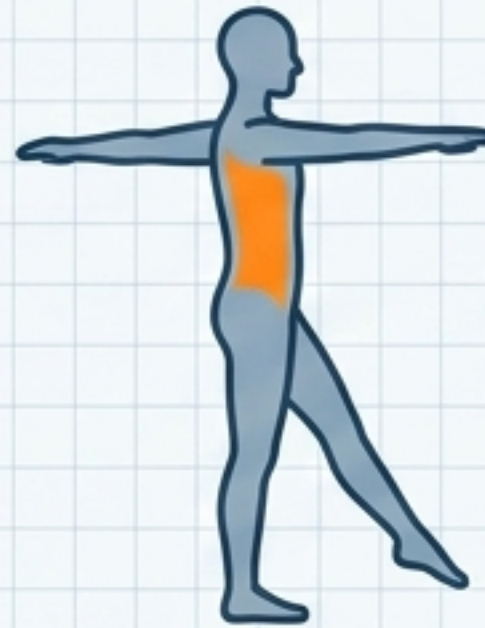
پیشرفت با وزن بدن: تسلط بر پایه‌ها

فقط پا (Legs Only)



- تمرکز: ایجاد فونداسیون.
- کارکرد: ایده‌آل برای مبتدیان؛ تمرکز صرف بر کنترل لگن و پایین‌شکم بدون پیچیدگی حرکت دست‌ها.

استاندارد (Standard)



- تمرکز: هماهنگی عصبی.
- کارکرد: درگیری متقاطع دست و پا برای افزایش هماهنگی و ثبات مرکزی.

معکوس (Reverse)



- تمرکز: تنش مضاعف.
- کارکرد: حرکت دست و پا به سمت جلو (به جای عقب) برای اعمال فشار بیشتر بر عضلات شکم و چالش تعادل.

اضافه بار بیومکانیکی: پیشرفت با تجهیزات

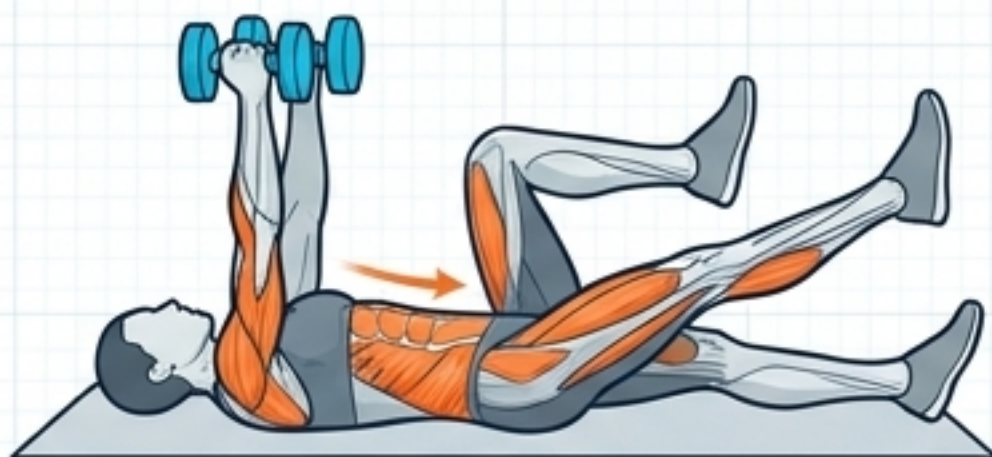
با توپ تمرینی (Swiss Ball)



مکانیسم: نگه داشتن و فشردن توپ بین دست و زانوی ثابت.

اثر: فعال سازی شدیدتر هسته مرکزی و به چالش کشیدن سیستم عصبی برای حفظ تعادل.

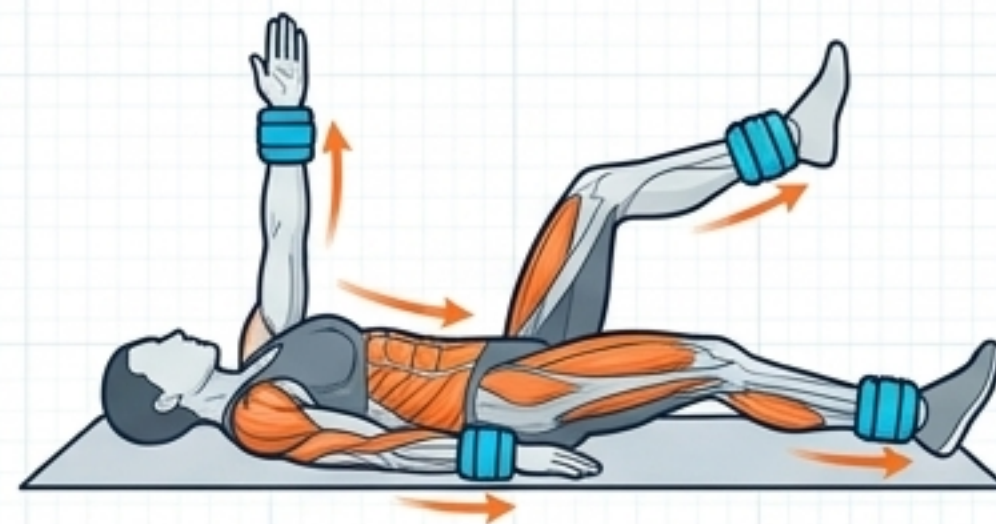
با دمبل / (Dumbbell/Plate)



مکانیسم: نگه داشتن وزنه ثابت در بالا یا حرکت متناوب با دمبل.

اثر: انتقال فشار به شانه و بازوها؛ افزایش شدید نیاز به کنترل تنه.

با وزنه های مچ (Ankle/Wrist Weights)

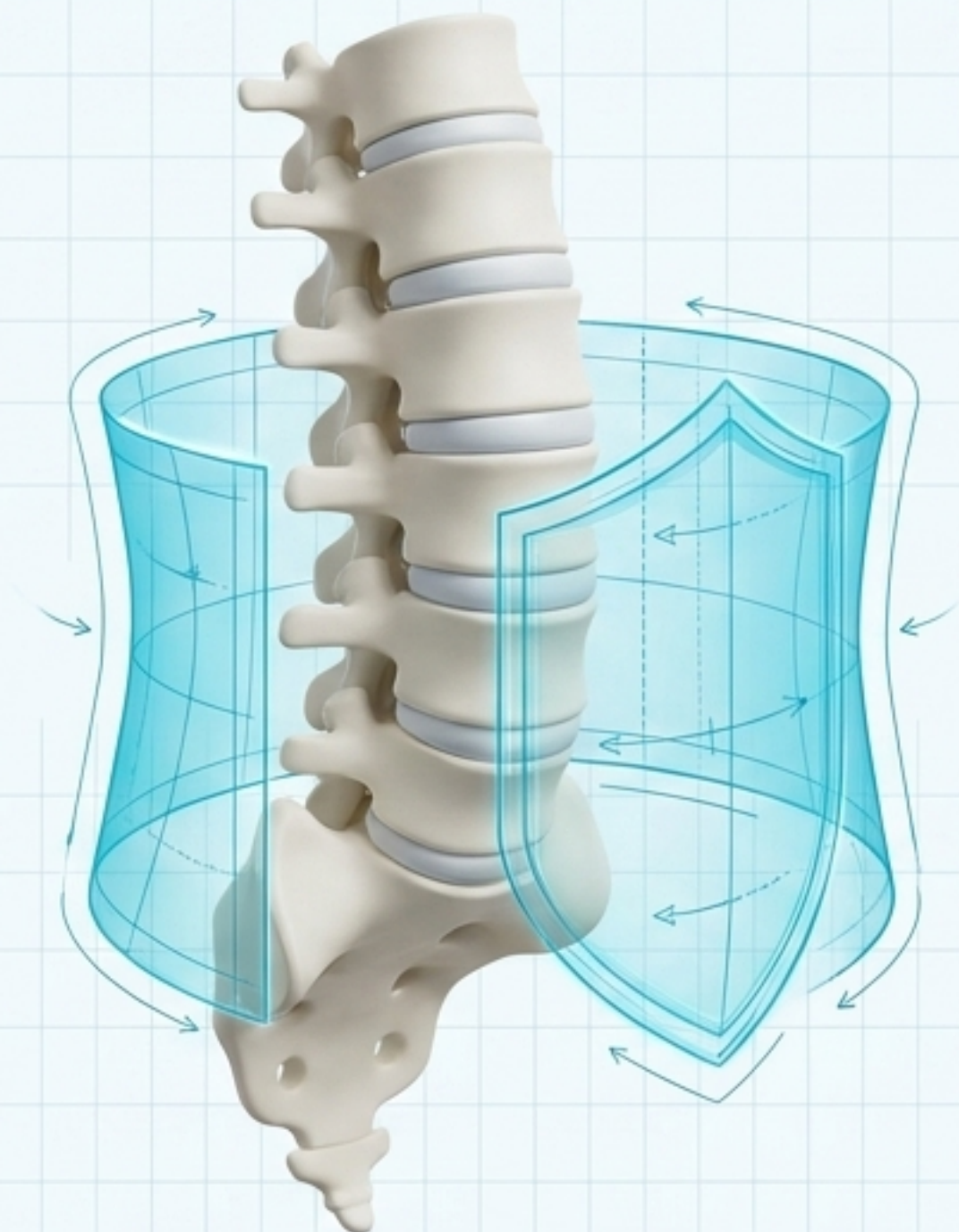


مکانیسم: اتصال وزنه به انتهای اهرم های حرکتی (دست و پا).

اثر: افزایش گشتاور و چالش قدرتی ستون فقرات بدون تغییر فرم اصلی حرکت.

برای افزایش چربی سوزی در حرکات با وزنه، مصرف ال کارنیتین پگاه پیشنهاد می شود.

کاربرد بالینی: راه‌حلی ایمن برای دیسک کمر (سوسک مرده)



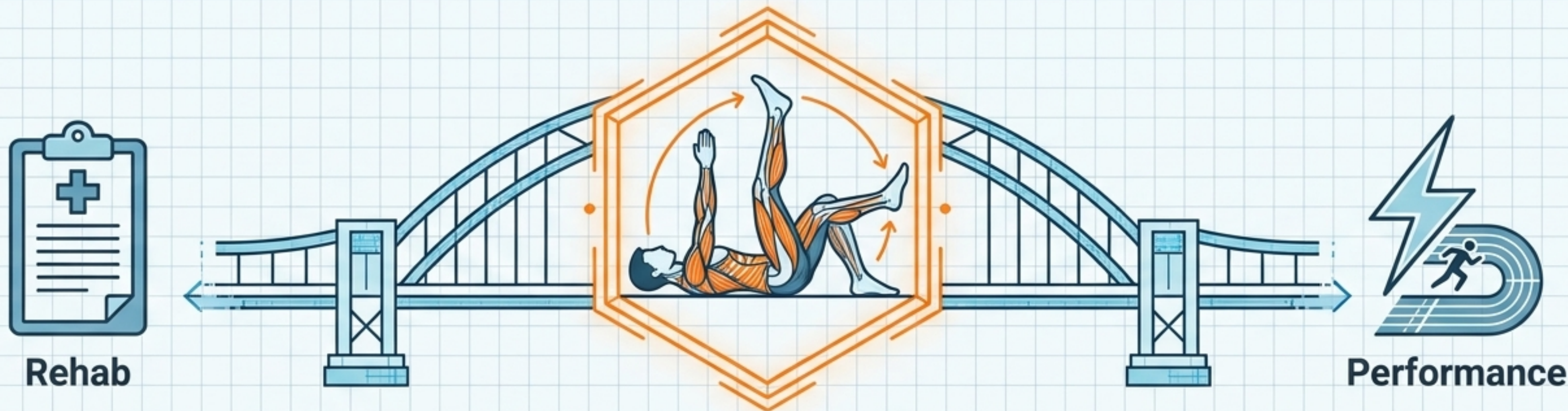
مکانیسم اثر: حرکت ددباگ عضلات عمقی شکم و کمر را بدون وارد کردن فشار مستقیم و متراکم‌کننده (Compression) به ستون فقرات فعال می‌کند.

نتیجه: اجرای آهسته و کنترل‌شده، پایداری کمر را افزایش داده و دردهای مزمن را کاهش می‌دهد.



هشدار: در صورت وجود آسیب‌دیدگی، اجرای حرکت حتماً باید تحت نظر فیزیوتراپیست انجام شود.

جمع‌بندی: پلی میان توانبخشی و اوج عملکرد ورزشی



دردباگ تنها یک تمرین شکم نیست؛ یک سیستم کامل بیومکانیکی است که هم به عنوان یک ابزار درمانی برای دیسک کمر عمل می‌کند و هم به عنوان موتور محرک چابکی و قدرت برای ورزشکاران حرفه‌ای.

منبع علمی و طراحی تمرین: بهنام قاسمی (مربی بدنسازی و عضو تیم ملی بیسبال)

پشتیبانی تغذیه: برای ریکاوری عضلات درگیر و ارتقای عملکرد، تامین پروتئین خالص ضروری است. پارسی‌پودر، پلتفرم تخصصی محصولات اولترا پاور پگاه (تامین‌کننده Whey، MPC، MPI و مکمل‌های ورزشی).