

راهنمای جامع کرانچ دوچرخه

آناتومی، مکانیک و تسلط بر عضلات میان تنه

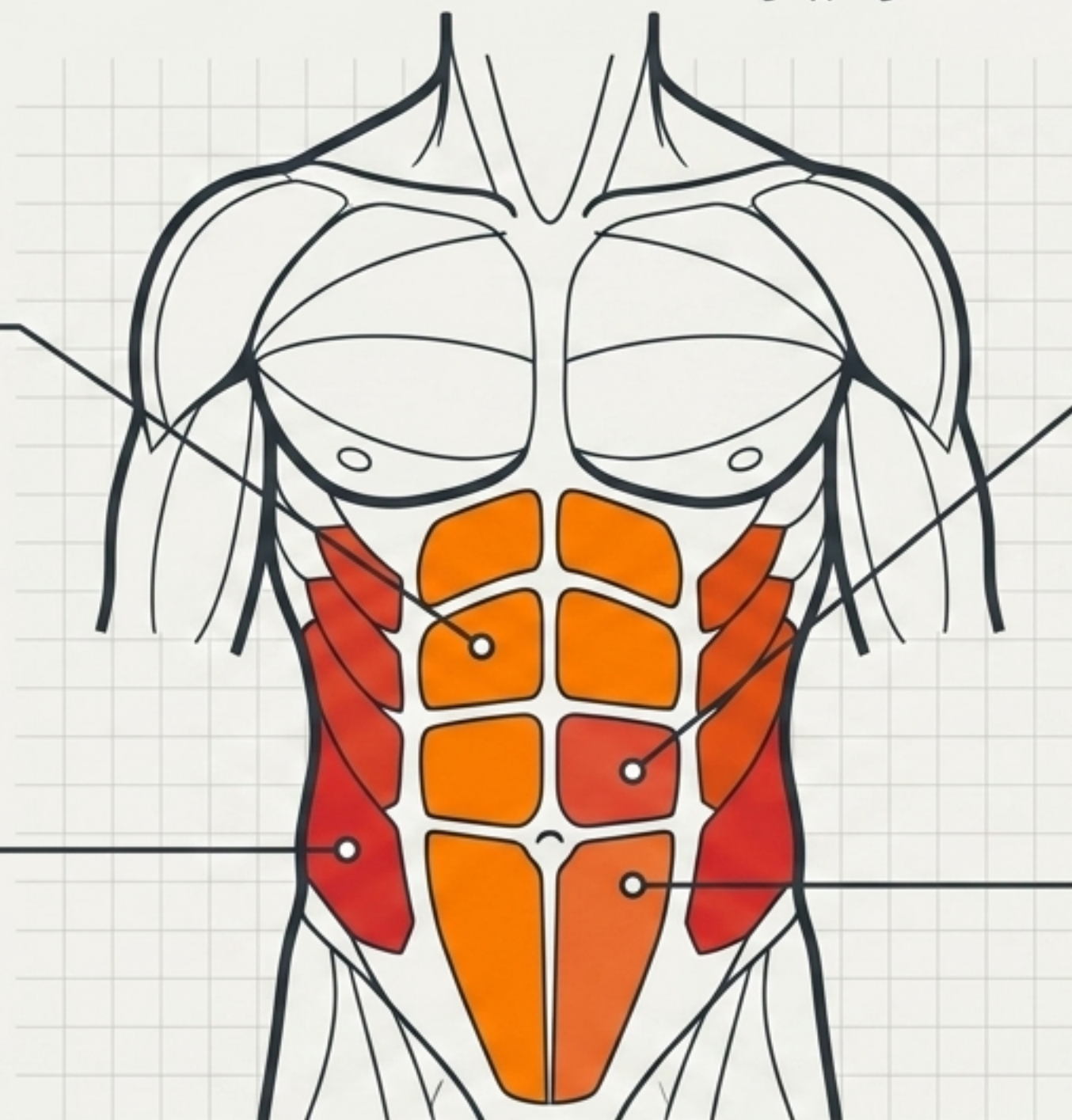


حرکت ۳۶۰ درجه‌ای میان تنه



کرانچ دوچرخه، ترکیبی از خم شدن تنه و چرخش همزمان است که بدون نیاز به تجهیزات و تنها با وزن بدن، قدرت و فرم عضلات شکم را ارتقا می‌دهد.

نقشه آناتومی: عضلات درگیر



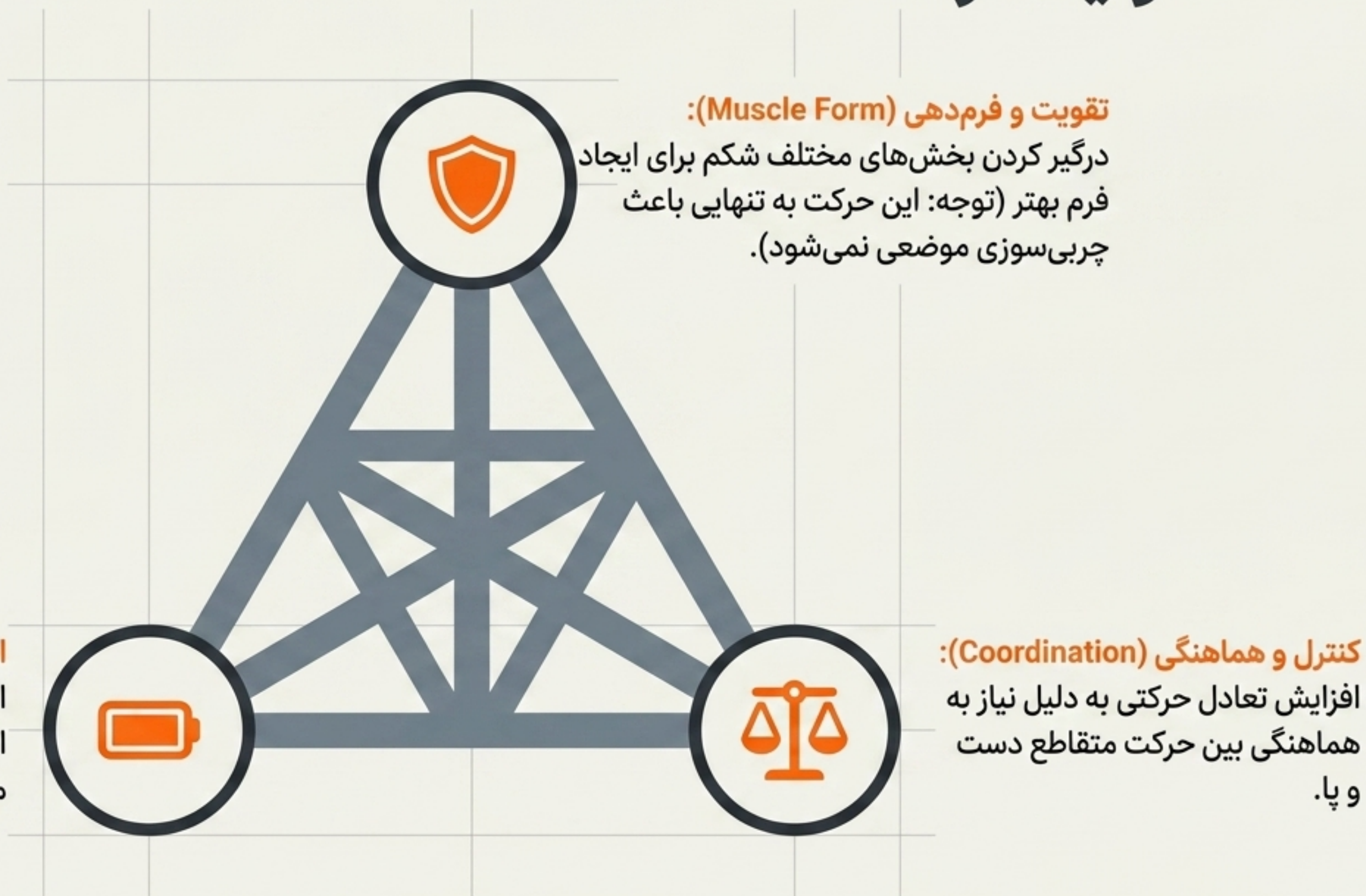
عضله راست شکمی
:(Rectus Abdominis)
تقویت بخش جلویی شکم و
فرم‌دهی عضلات.

عضله عرضی شکم
:(Transverse Abdominis)
فعال شدن لایه عمیق شکم و
ایجاد ثبات بدن.

عضلات مورب شکم (Obliques):
درگیری پهلوها و تولید قدرت برای
چرخش تنه.

عضلات میان‌تنه
:(Core Stabilizers)
حفظ تعادل و کنترل بهتر هنگام
حرکت متقاطع دست و پا.

مثلث فواید حرکت



چرخه اجرای صحیح

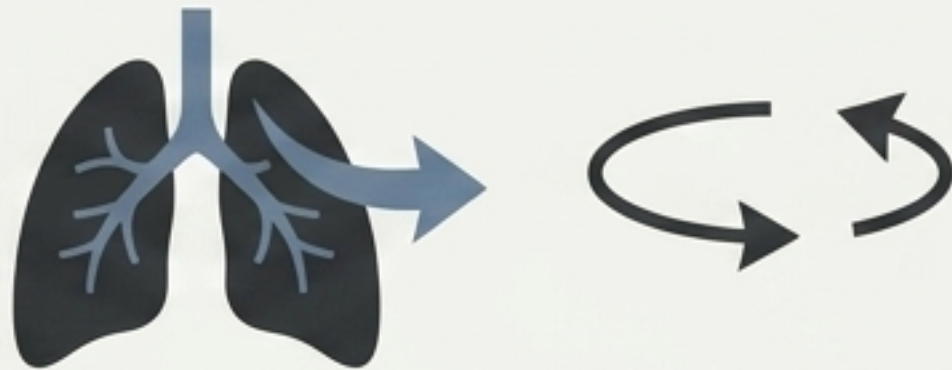


مکانیک تنفس و ریتم

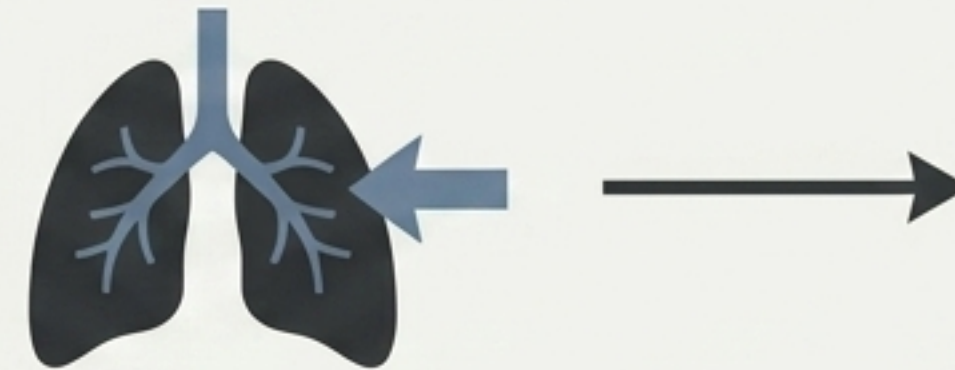
آهسته و کنترل شده
Slow & Controlled



سرعت زیاد و ضربهای
Momentum



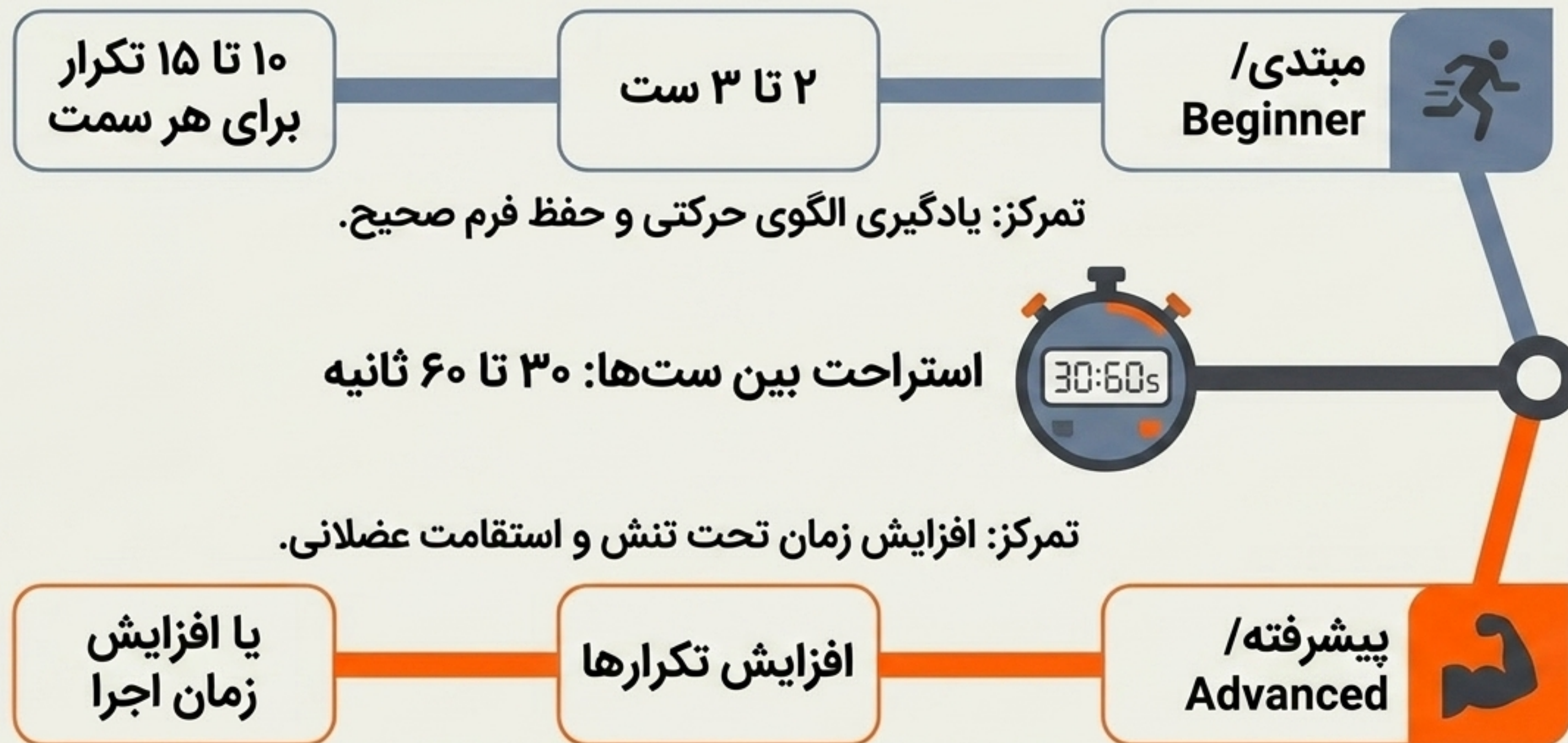
چرخش تنه = بازدم



بازگشت به مرکز = دم

فشار تمرین تنها با اجرای آهسته روی عضلات هدف باقی می ماند.

برنامه ریزی ست‌ها و تکرارها



تله فرم نادرست: اشتباهات رایج

سرعت / Tempo

فرم نادرست / Bad Form



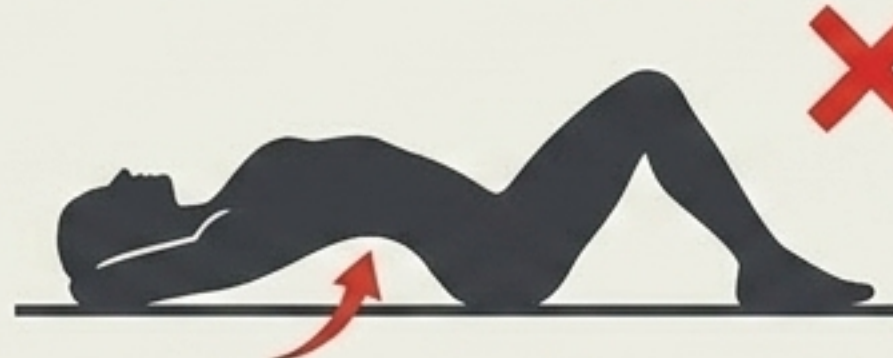
اجرای سریع و از دست دادن کنترل



حرکت کاملاً آهسته و تمرکزی

کمر / Lower Back

فرم نادرست / Bad Form



جدا شدن و قوس برداشتن کمر



حفظ تماس کامل کمر با زمین

گردن / Neck

فرم نادرست / Bad Form



کشیدن سر به جلو (فشار به گردن)



چرخش تنه با استفاده از عضلات شکم

مسیر پیشرفت

پیشرفته (Advanced): افزایش شدت تمرین.
استفاده از مکث کوتاه هنگام چرخش تنه و اضافه کردن مقاومت برای درگیری حداکثری.

استاندارد (Standard): کرانچ دوچرخه خوابیده.
اجرای متناوب با حفظ فرم صحیح و تعادل کامل میان تنه.

پایه (Beginner): کرانچ دوچرخه آسان.
کاهش دامنه چرخش، سرعت بسیار پایین، و در صورت نیاز ثابت نگه داشتن یک پا روی زمین.



بررسی دقیق: کرانچ دوچرخه یک طرفه

وضعیت پاها: یک پا کاملاً ثابت و کشیده، پای دیگر در حال حرکت.

تمرکز مکانیکی: کاهش کمک از سمت مخالف بدن.

هدف اصلی: انزوا (ایزوله کردن) و درگیری بسیار شدیدتر عضلات مورب شکم و پهلو در یک سمت.



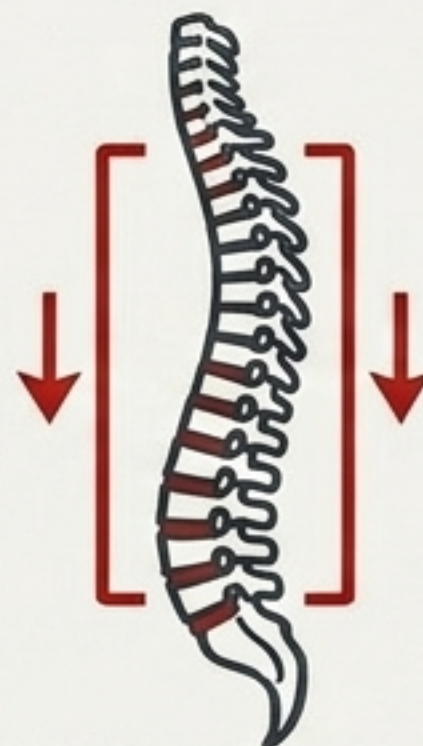
ماتریس جامع انواع کرانچ دوچرخه

نوع حرکت (Variation)	ویژگی اصلی (Key Feature)	مناسب برای (Target Audience)
یک طرفه (Unilateral)	تمرکز روی یک سمت پهلو	تقویت متمرکز عضلات مورب
ایستاده (Standing)	بدون نیاز به دراز کشیدن روی زمین	مبتدیان و تمرینات خانگی
خوابیده (Lying)	نسخه استاندارد و کلاسیک	تقویت عمومی میان تنه
با دمبل (Dumbbell)	اضافه کردن مقاومت خارجی	ورزشکاران حرفه‌ای
با دستگاه (Machine)	کنترل دقیق میزان مقاومت	تمرینات پیشرفته باشگاهی
معکوس (Reverse)	تمرکز بر حرکت لگن به جای بالاتنه	درگیری بخش پایینی شکم

ایمنی در تمرین



حفاظت از گردن:
دست‌ها فقط برای لمس
سر هستند، هرگز گردن
را به جلو نکشید.



حفاظت از ستون فقرات:
کمر باید کاملاً به زمین فشرده
شود تا از فشار به مهره‌ها
جلوگیری شود.

هشدار قرمز (Red Alert): در صورت احساس درد در ناحیه کمر، بلافاصله حرکت را متوقف کرده و
فرم خود را بررسی کنید. افراد با سابقه آسیب ستون فقرات حتماً با متخصص مشورت کنند.



مسیرهای جایگزین

در صورت وجود محدودیت حرکتی، این حرکات همان عضلات را هدف می‌گیرند.



پلانک چرخشی (Rotational Plank)

تمرکز: تقویت پهلوها با تمرکز بر تعادل کلیدی بدن.



حرکت کوهنورد (Mountain Climber)

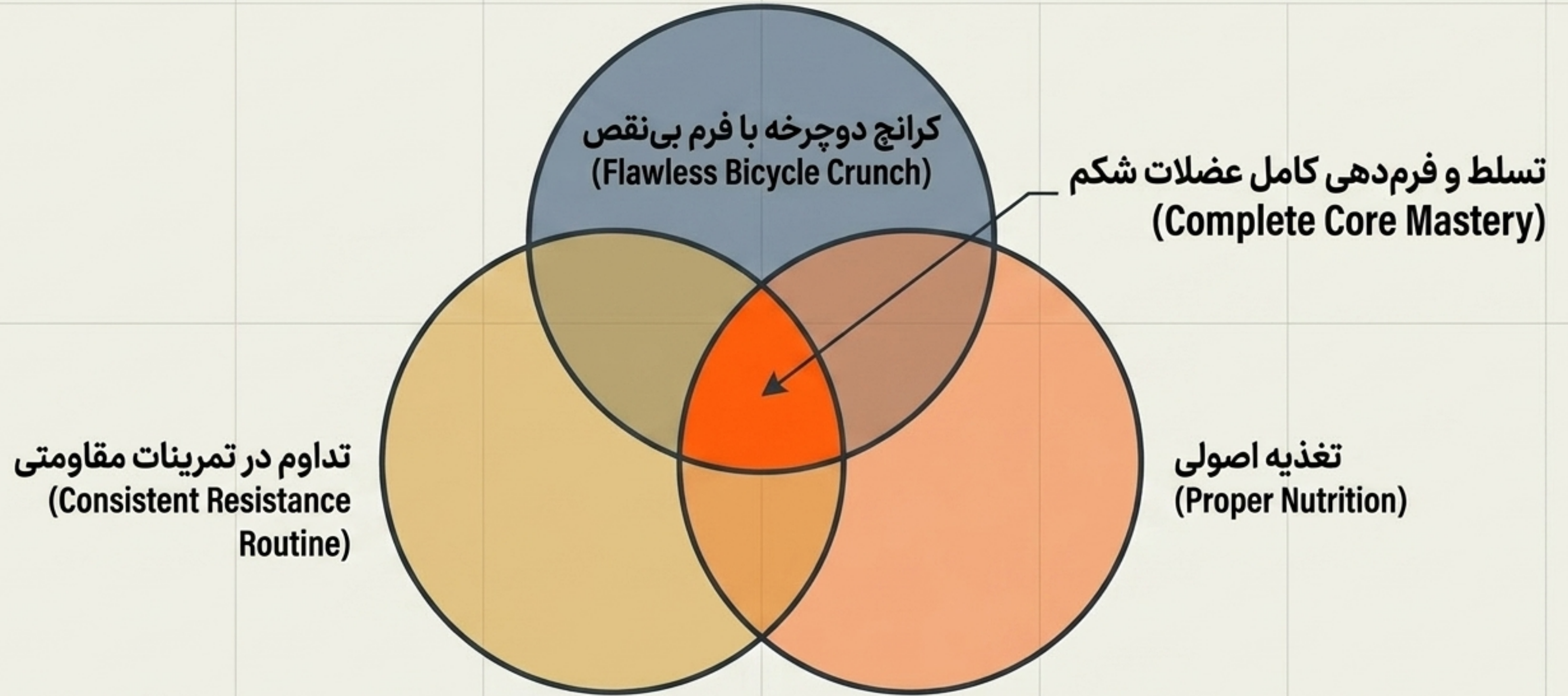
تمرکز: درگیری همزمان شکم، پهلو و افزایش استقامت قلبی-عضلانی.



برد داگ (Bird Dog)

تمرکز: تقویت شکم، کمر و افزایش ثبات مرکزی.

فرمول نهایی تسلط بر میان تنه



هیچ حرکتی به تنهایی معجزه نمی کند؛ موفقیت در ترکیب اجرای صحیح و سبک زندگی سالم است.