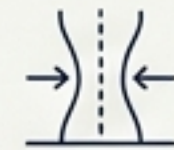
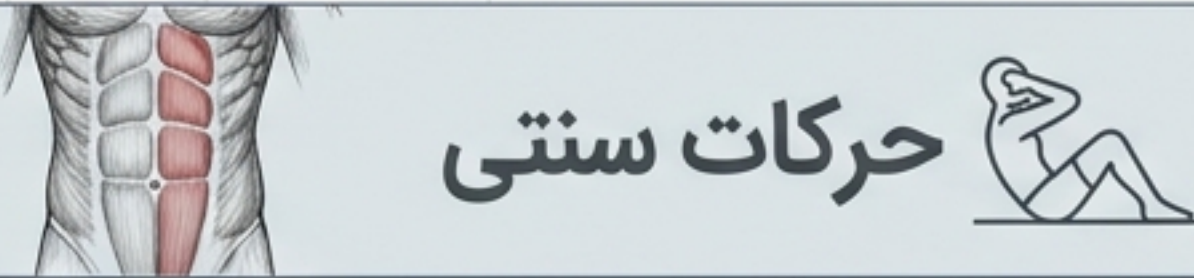
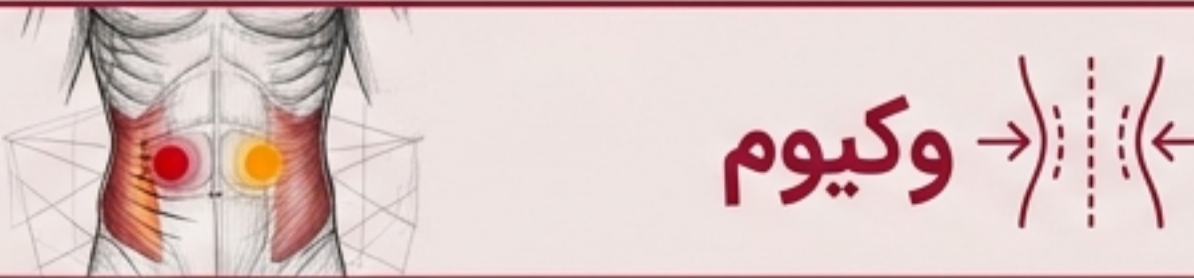



کالبدشکافی حرکت حرکت و کیوم شکم

راز پنهان فیزیک کلاسیک برای کمری
باریک و ستون فقراتی پولادین



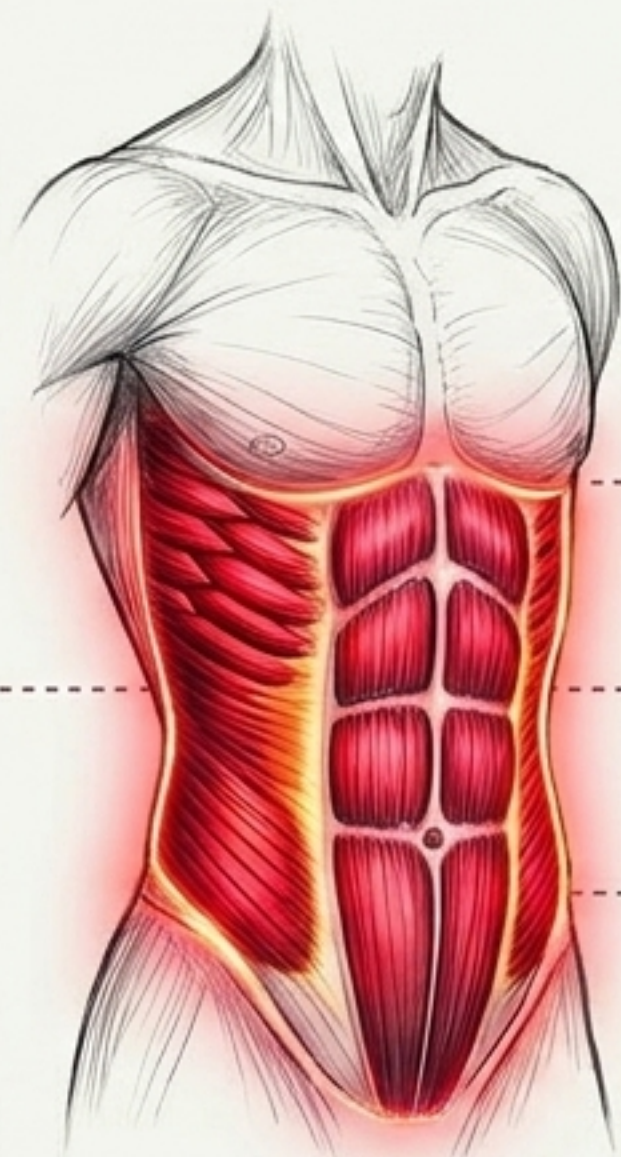
چرا کرانچ به تنهایی کافی نیست؟

 <p>حرکات سنتی</p>	 <p>وکیوم</p>	
<p>حرکات سنتی: سطحی / راست شکمی</p>	<p>وکیوم: عمیق / عرضی شکم - TVA</p>	<p>عضله هدف</p>
<p>حرکات سنتی: انقباض پویا / فلکشن</p>	<p>وکیوم: فشرده سازی ایزومتریک</p>	<p>نوع حرکت</p>
<p>حرکات سنتی: هایپرتروفی / ضخیم شدن شکم</p>	<p>وکیوم: باریک شدن کمر / حمایت از احشا</p>	<p>هدف نهایی</p>
<p>حرکات سنتی: فشار روی مهره‌ها</p>	<p>وکیوم: افزایش ثبات / کاهش گودی کمر</p>	<p>تاثیر بر ستون فقرات</p>

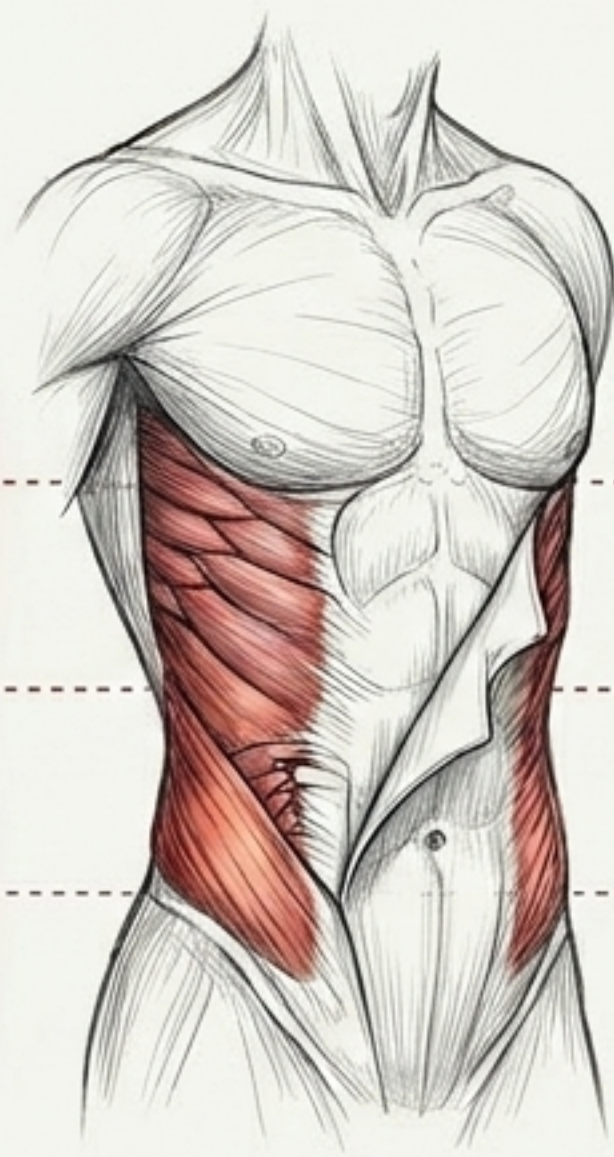
وکیوم شکم یک **تمرین ایزومتریک** تنفسی است که به جای ضخیم کردن عضلات، آنها را مانند یک **گن گن طبیعی** به داخل می‌کشد.

لایه‌برداری از شکم: کشف عضله پنهان

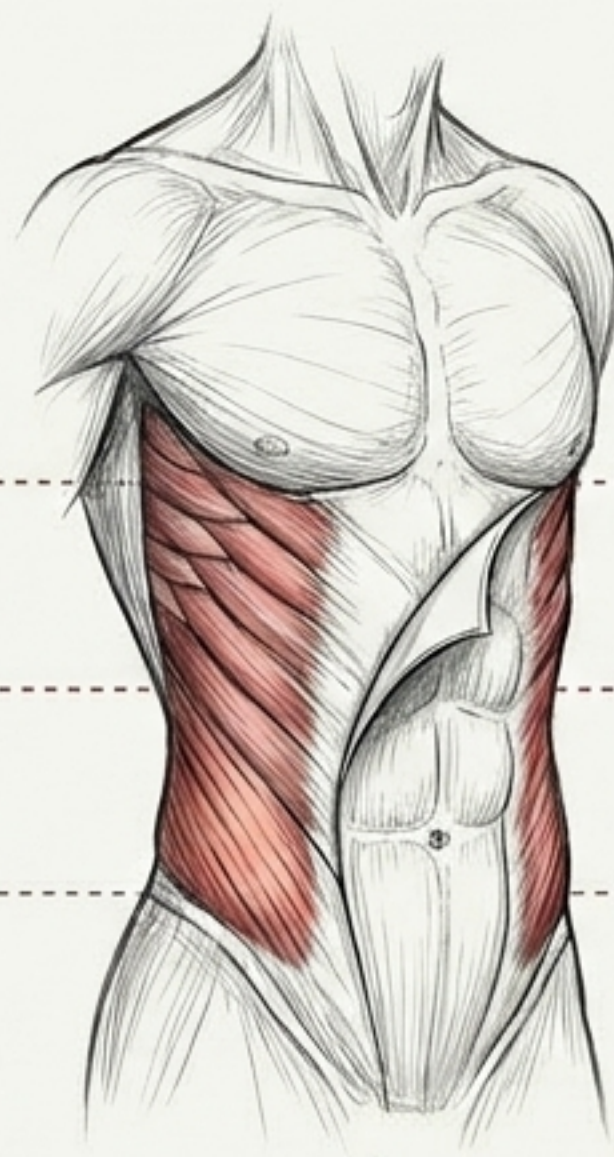
عضله عرضی شکم (TVA) درونی‌ترین لایه است. فیبرهای آن به صورت افقی قرار دارند و وظیفه اصلی آن پشتیبانی از اندام اندام‌های داخلی و ستون فقرات است.



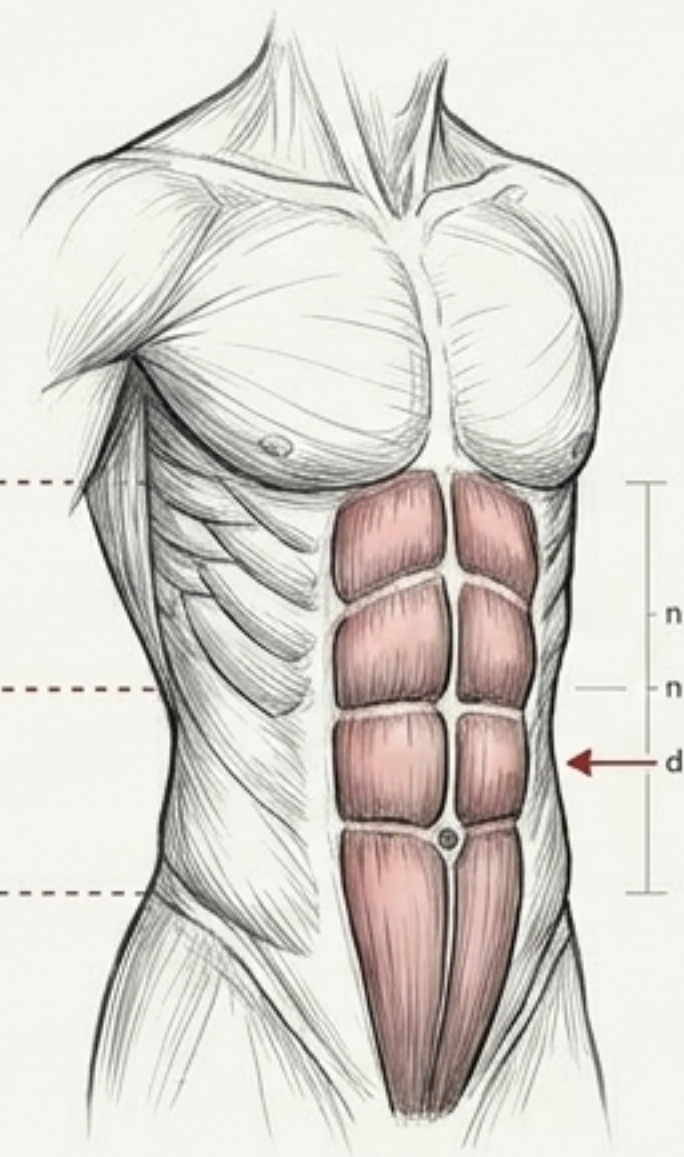
ماهیچه عرضی شکم - TVA



مایل درونی

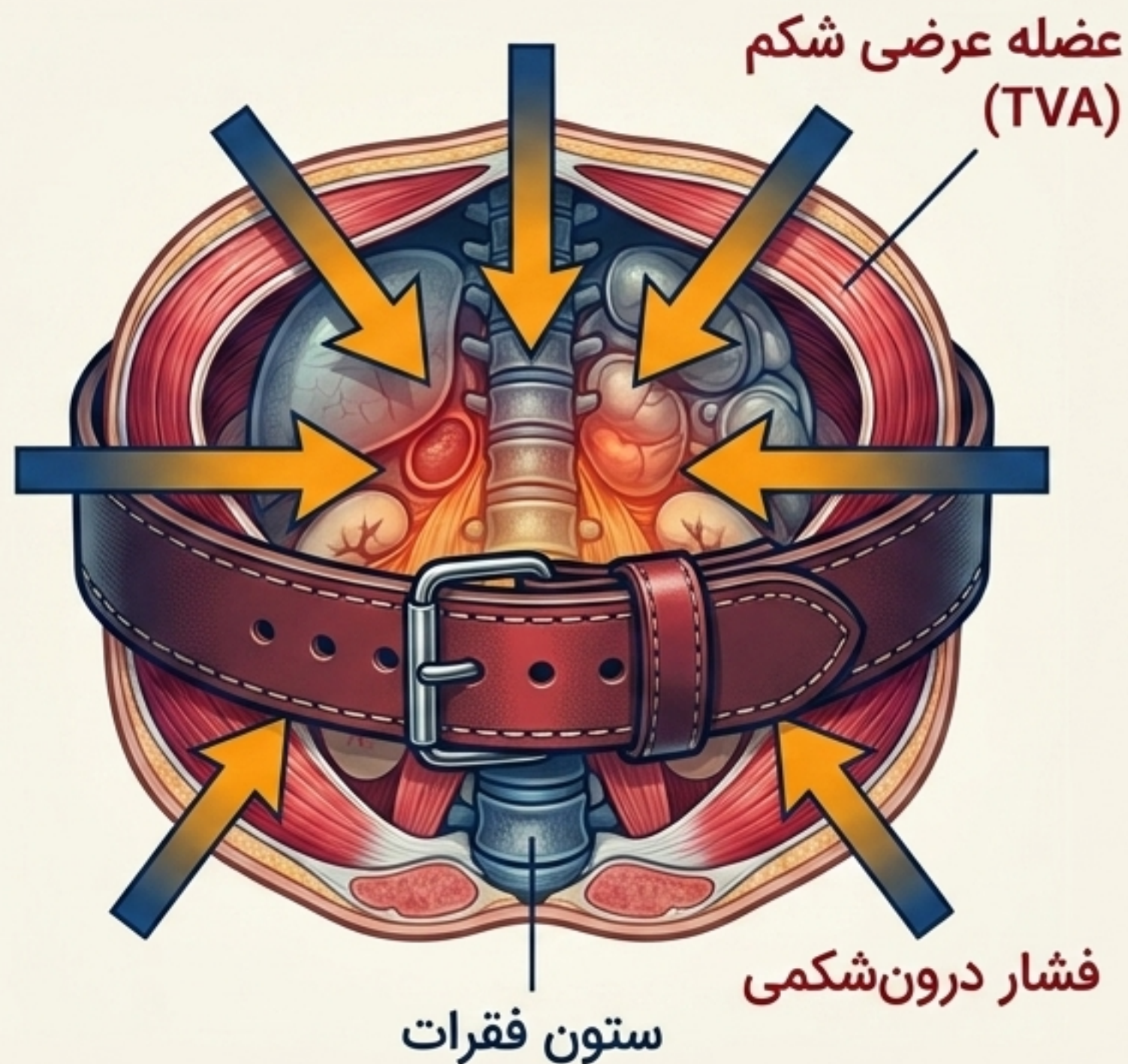


مایل بیرونی -
عضلات مورب کناری



عضله راست شکمی -
سیکس‌پک سطحی

مکانیسم کمربند وزنه‌برداری طبیعی بدن



بر اساس تحقیقات PubMed، تقویت عضله عرضی شکم از طریق انقباض ایزومتریک، فشار درون شکمی را افزایش می‌دهد. این عضله دپا این عضله دقیقاً مانند یک کمربند طبی یا ورزشی کرده و بار را از روی مهره‌های کمری برمی‌دارد برمی‌دارد.

بهبود گودی کمر و کاهش دردهای مزمن فیله کمر.



۴ ستون سلامتی داخلی و زیبایی ظاهری

اصلاح قامت

لیفت احشای داخلی به جای خود و کاهش جلوآمدگی شکم.



ثبات مرکزی

ایجاد سد دفاعی محکم برای افزایش رکورد در اسکات و ددلیفت.



باریک شدن کمر

کاهش سایز دور کمر به صورت ملموس بدون نیاز به کاهش وزن.



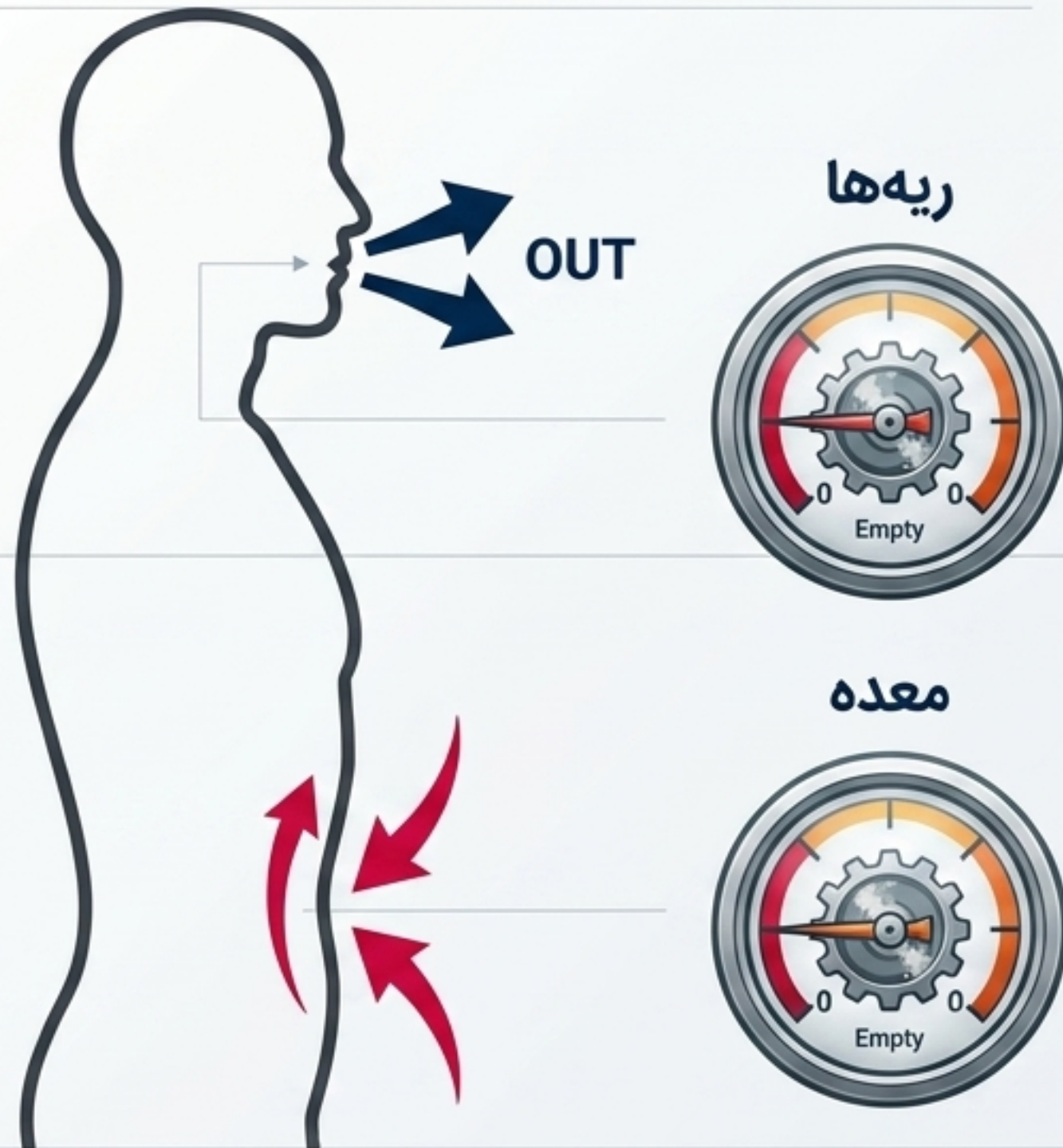
بهبود گوارش

ماساژ طبیعی ارگان‌ها، کاهش نفخ و بهبود حرکات روده.



قانون طلایی: فیزیک فشار در وکیوم

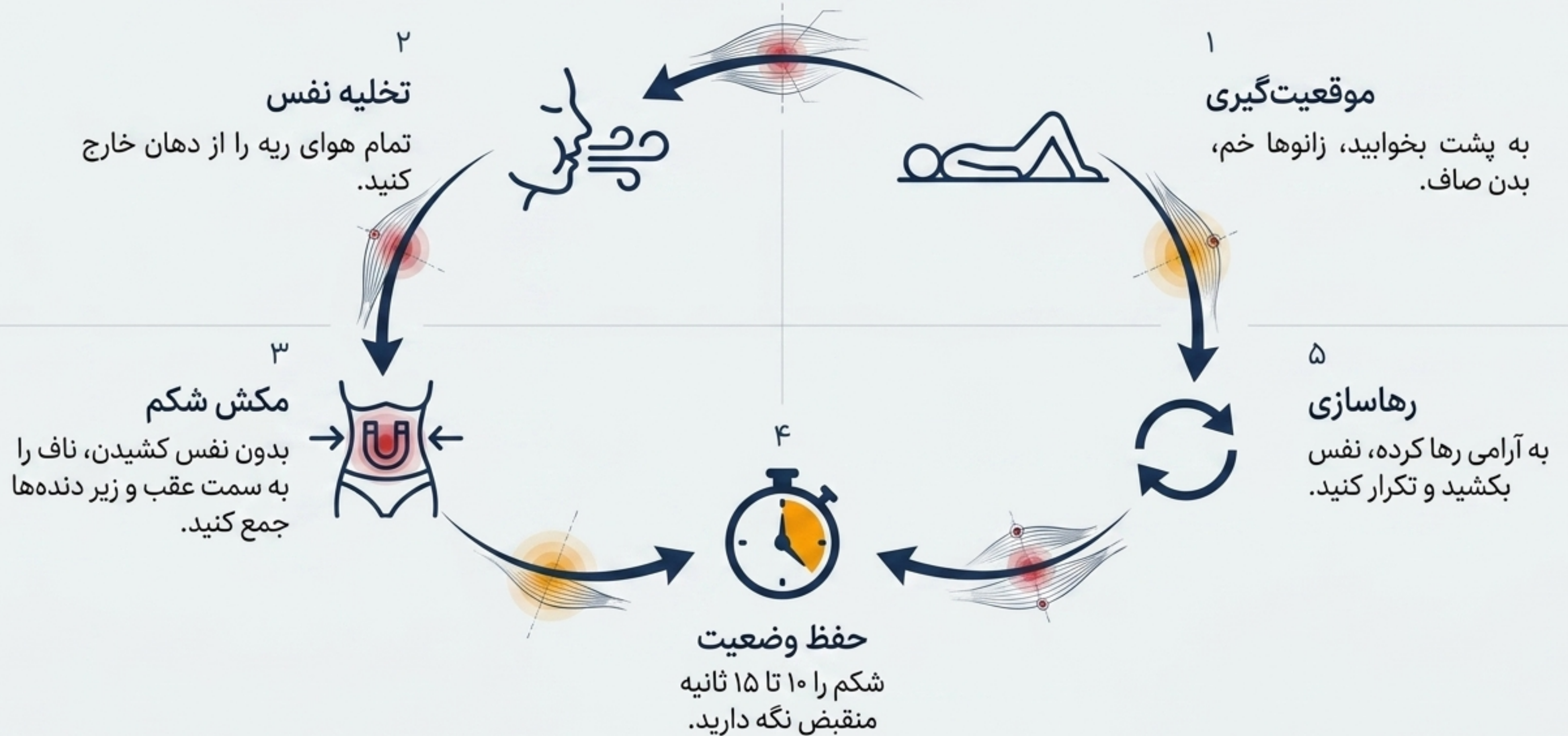
مکش موفق نیازمند خلأ است.



✔ **ناشتا بودن:** بهترین زمان صبح‌ها با معده کاملاً خالی است. معده پر مانع مکش شده و باعث تهوع می‌شود.

✔ **تخلیه کامل ریه‌ها:** باید تمام هوای ریه از دهان خارج شود تا ناف بتواند زیر دنده‌ها جمع شود.

چرخه تنفس و فعال سازی



انتخاب موقعیت: از مبتدی تا حرفه‌ای

ایستاده



پیشرفته

جاذبه علیه شماست؛ حداکثر درگیری عضله عرضی شکم.

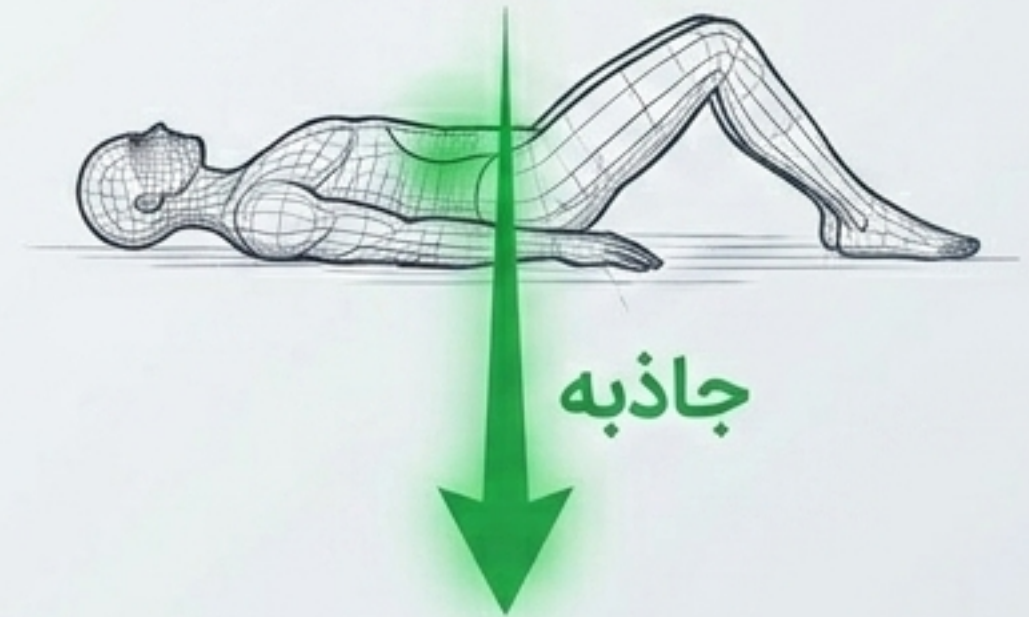
نشسته



متوسط

نیازمند کنترل بیشتر عضلات بدون کمک جاذبه.

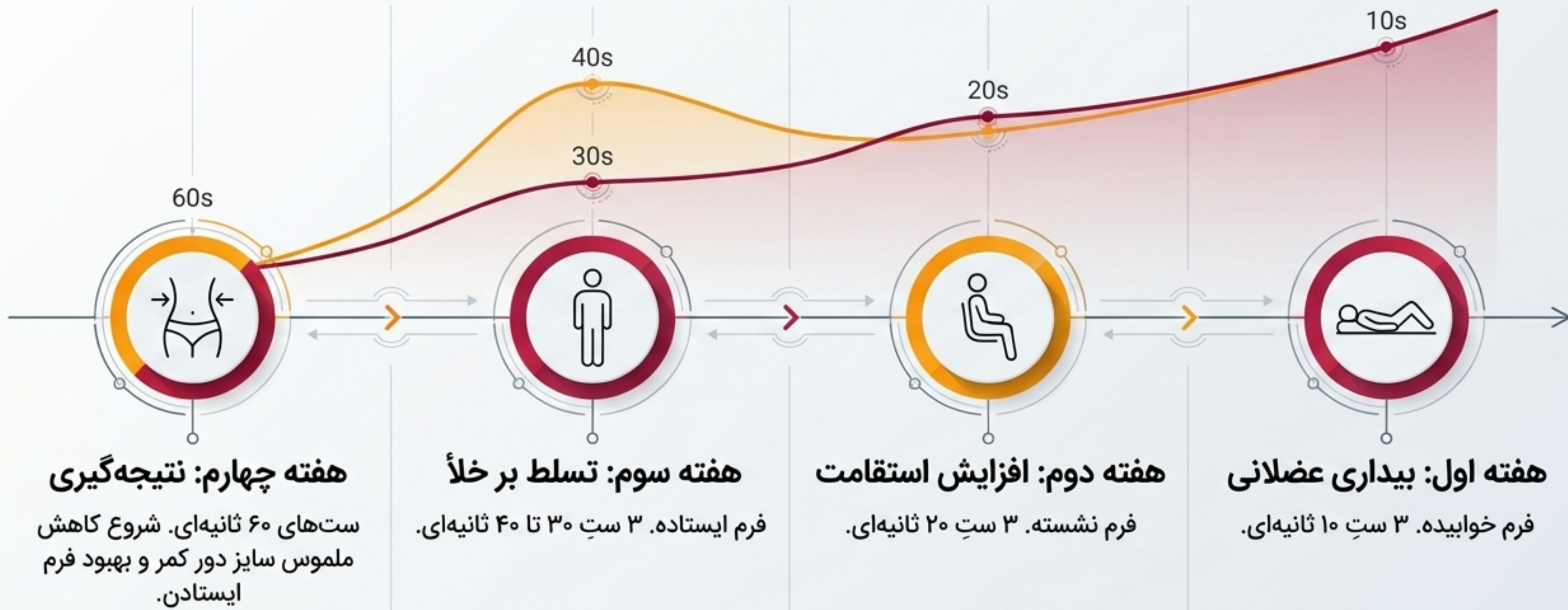
خوابیده



مبتدی

جاذبه به کشیده شدن شکم به داخل کمک می‌کند.

نقشه راه ۳۰ روزه شما



انجام روزانه یا ۵ تا ۶ روز در هفته، همیشه در حالت ناشتا.

هشدارهای پزشکی و موارد منع تمرین

چه کسانی نباید این حرکت را انجام دهند؟



مبتلایان به
فتق شکمی



افرادی که به تازگی
جراحی شکم
داشته‌اند



فشار خون بالا و
مشکلات حاد
قلبی عروقی



بانوان باردار

فرمول تسلط بر مرکز بدن



فیزیک بی نقص و
بدون افتادگی

=



وکیوم شکم
(باریک کردن کمر، ثبات
عمیق و محافظت از
ستون فقرات)

+



تمرینات پویا مانند
کرانچ
(ضخامت و شکل‌دهی عضلات)

+



رژیم غذایی +
هوازی
(کاهش چربی روی شکم)

وکیوم شکم چربی نمی‌سوزاند، اما معمار پنهان یک فیزیک کلاسیک و بدنی سالم است.