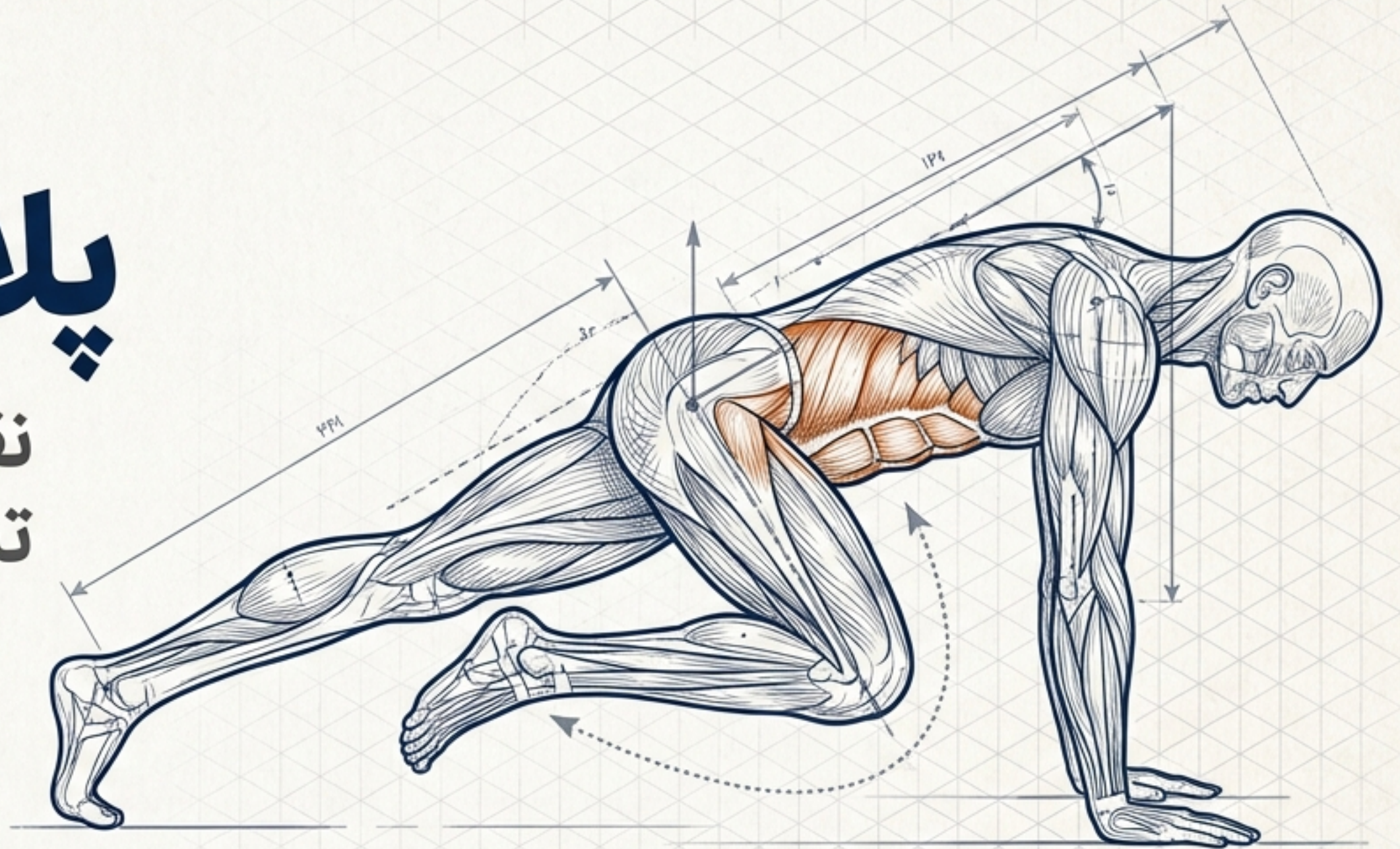


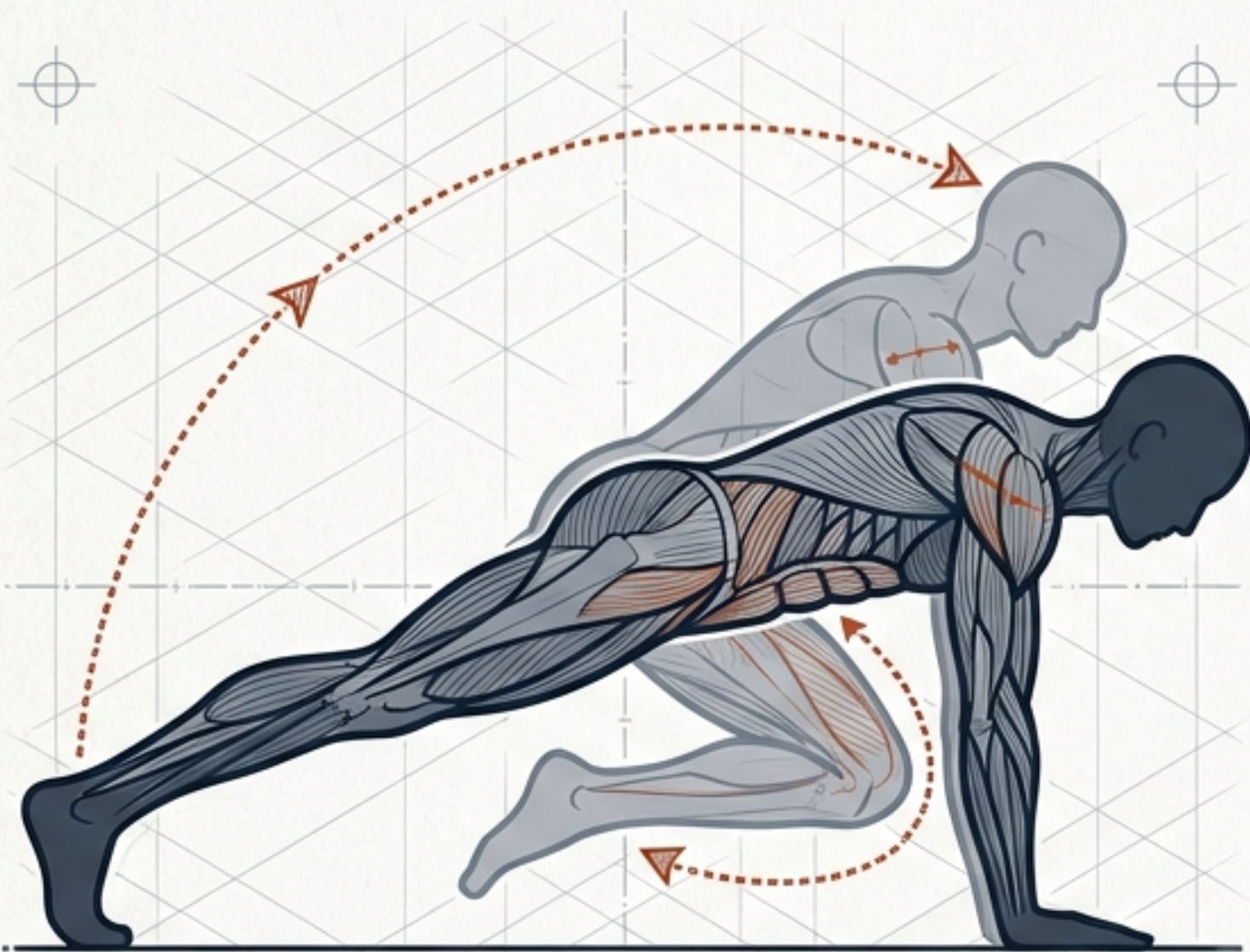
پلانک عنکبوتی

نقشه راه بیومکانیک برای
تسلط پویا بر عضلات مرکزی



راهنمای جامع آناتومی، اجرا و برنامه ریزی

ماهیت حرکت



ترکیبی از انقباض ایزومتریک (پلانک ثابت) و حرکت دینامیک اندامها.
چالش اصلی: حرکت پا بدون برهم زدن ثبات تنه.

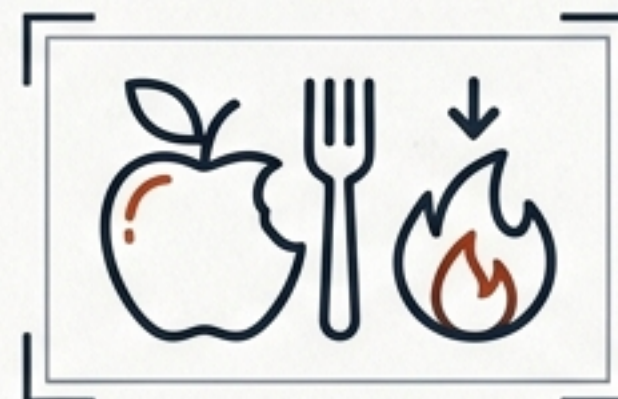
حقیقت چربی سوزی



پلانک عنکبوتی
(تقویت عضله)

+

=



نقصان کالری
(کاهش چربی)



نمایان شدن عضلات

این حرکت به تنهایی باعث چربی سوزی موضعی شکم نمی شود.

نقشه حرارتی آناتومی

راست شکمی (Rectus Abdominis):
حفظ ثبات و کنترل کنترل بخش جلویی لگن.

سرینی (Glutes):
نقش حمایتی حیاتی برای ثابت نگه داشتن لگن.

شانه و پشت بازو (Shoulders):
تحمل وزن بالاتنه و تثبیت مفصل آرنج.

عضلات مورب شکم و پهلو (Obliques):
فعال سازی حداکثری هنگام نزدیک شدن زانو به آرنج.



۴ ستون اصلی فواید



۲. تعادل و استقامت پویا:
بهبود توانایی بدن در حفظ موقعیت هنگام
تغییر مداوم مرکز ثقل.



۱. قدرت عمیق مرکزی:
درگیر کردن عضلات عمیق شکم و کمر
برای مقاومت در برابر جاذبه.



۴. کالری سوزی فعال:
افزایش مصرف انرژی به دلیل
ماهیت دینامیک حرکت.



۳. یکپارچگی بالاتنه و پایین تنه:
درگیری همزمان شانه‌ها برای تحمل وزن
و ران‌ها برای حرکت.

توالی اجرای بیومکانیکی



فاز ۱: استقرار.
بدن کاملاً صاف، شکم منقبض.
دست‌ها مستقیماً زیر شانه‌ها
قفل شوند.



فاز ۲: ضربه و انقباض.
زانو را به صورت کنترل شده از پهلو
به سمت آرنج بکشید. لگن ثابت
بماند.



فاز ۳: بازگشت.
پا را با کنترل کامل به نقطه
شروع برگردانید و با پای مخالف
تکرار کنید.

نکته تنفسی: ریتم تنفس را طبیعی حفظ کنید. حبس کردن نفس ممنوع!

قانون طلایی

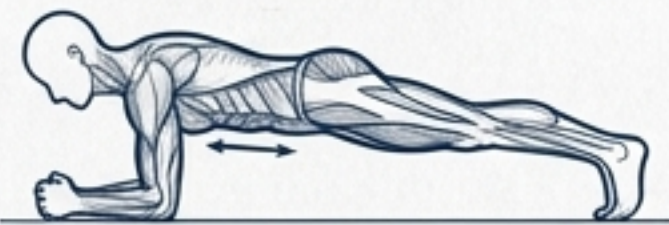
فرم صحیح > سرعت و تعداد



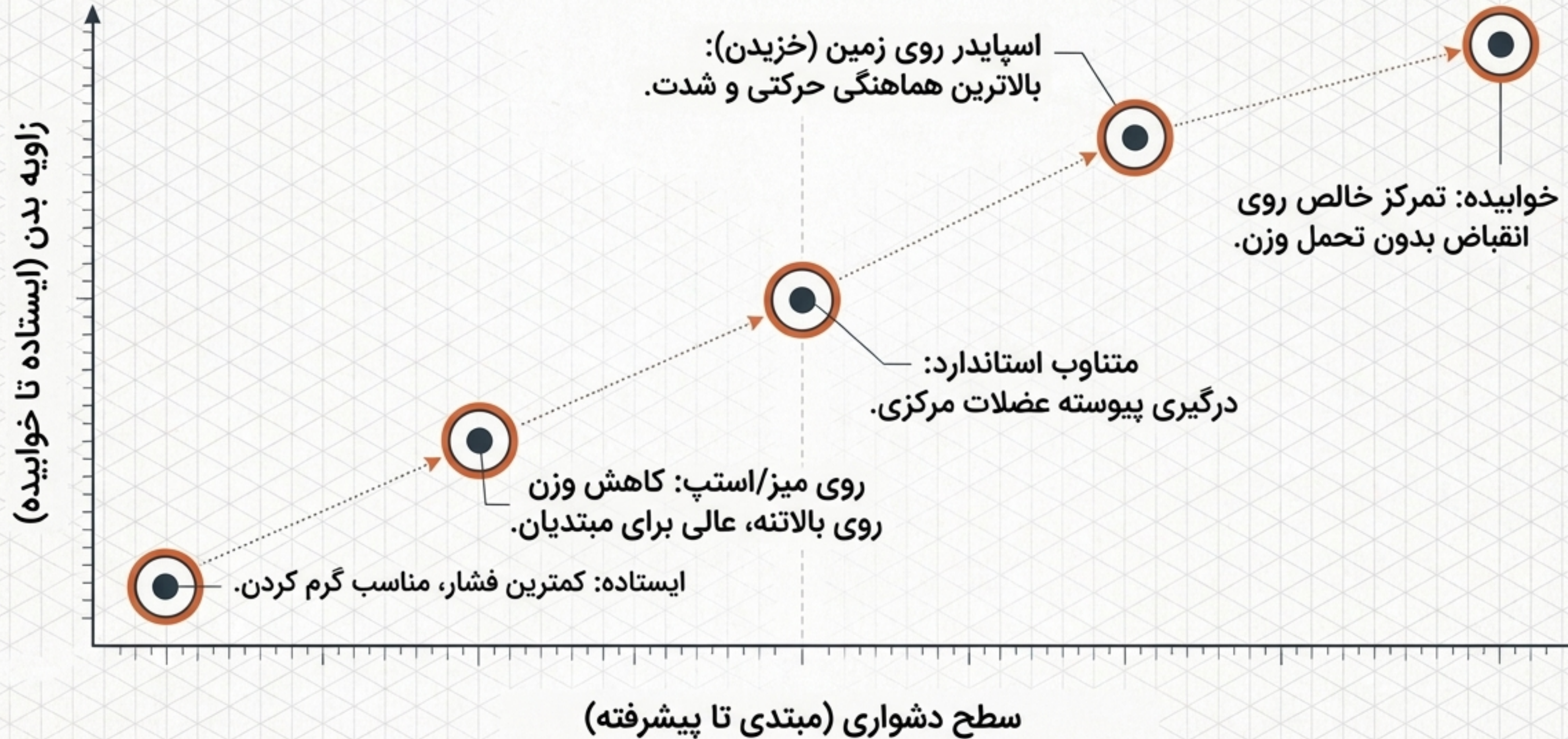
در پلانک عنکبوتی، سرعت بالا هیچ ارزشی ندارد. تمرکز اصلی شما باید روی کنترل حرکت و ثبات مطلق لگن باشد. حرکت پا هرگز نباید باعث به هم خوردن وضعیت تنه شود.

هشدار: اگر لگن از کنترل خارج شد یا فرم کمر به هم خورد، ست را بلافاصله متوقف کنید.

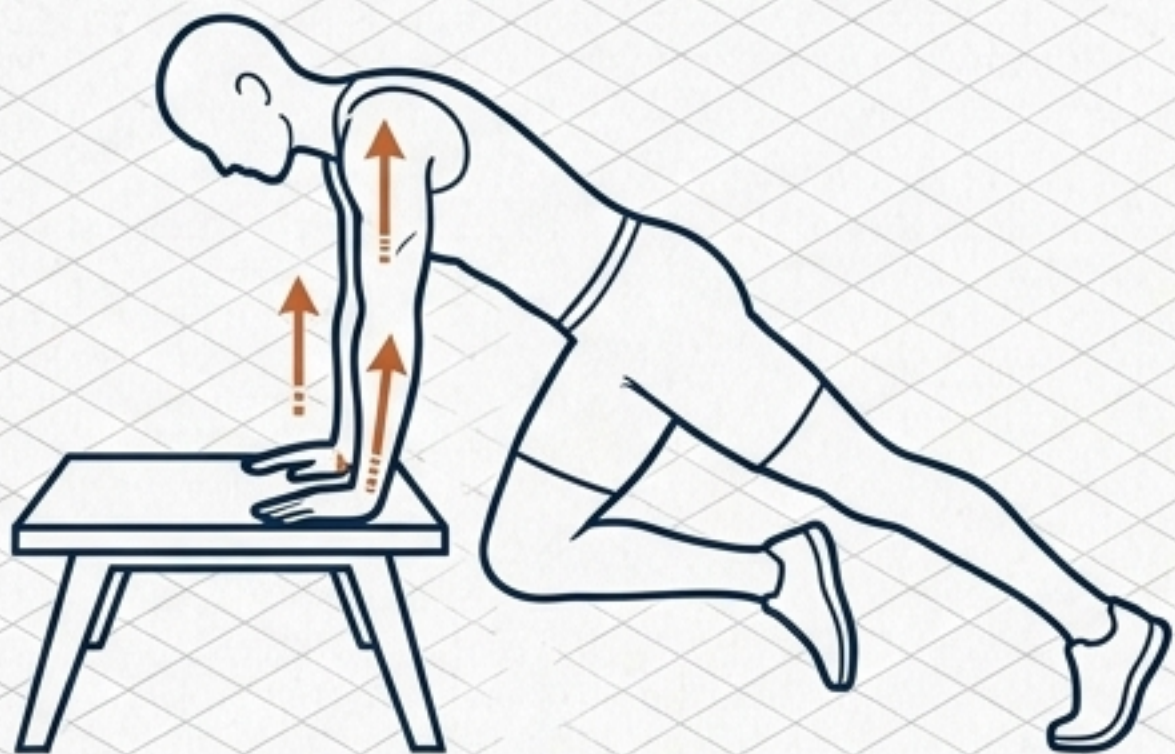
ماتریس عیب‌یابی فرم

فرم صحیح	فرم خاخط
 لگن در امتداد ستون فقرات حفظ شود.	 بالا آوردن لگن (Piked Hips): فشار از روی شکم برداشته می‌شود.
 انقباض کامل شکم برای جلوگیری از فرو رفتن کمر.	 افتادن کمر (Sagging Back): خطر آسیب به مهره‌ها.
 تنه کاملاً مربع و ثابت رو به زمین باقی بماند.	 چرخش تنه (Twisting): از دست دادن تمرکز روی عضلات مورب.

شبکه پیشرفت و تنوع



روی میز / استپ



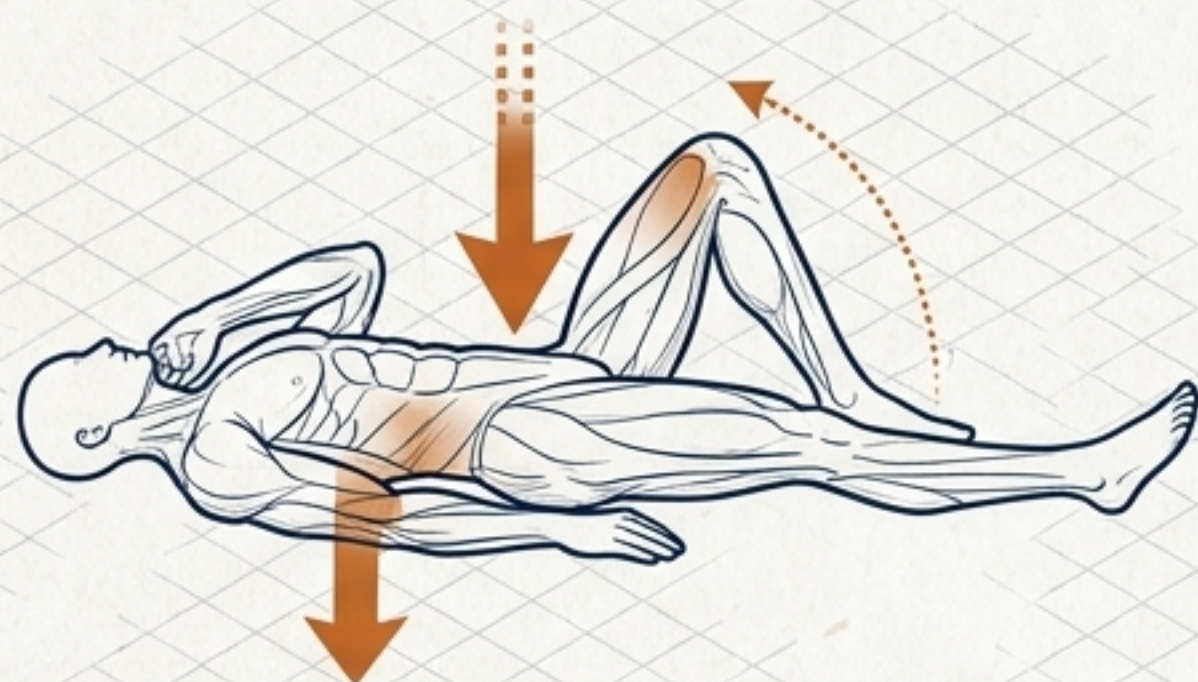
با قرار دادن دست‌ها روی سطح مرتفع، بار وزنی از روی بالاتنه برداشته می‌شود. ایده‌آل برای افرادی که در تحمل وزن روی شانه‌ها و مچ دست در پلانک استاندارد مشکل دارند.

حرکت اسپایدر روی زمین (خزیدن)



جابه‌جایی کنترل شده دست‌ها و پاها روی زمین. نیازمند بالاترین سطح کنترل بدن، تعادل و هماهنگی عصب و عضله. عضلات شانه و پاها به شدت درگیر می‌شوند.

تغییر بردار جاذبه



اسپایدرمن خوابیده (Supine Spider):

حذف فشار از روی شانه‌ها.
تمرکز انزواگرایانه (Isolation) دقیق روی عضلات مورب شکم و پهلو با کنترل دامنه حرکتی.



اسپایدرمن ایستاده (Standing Spider):

اجرای حرکت در وضعیت عمودی.
ساده‌ترین فرم برای ایجاد تنوع حرکتی و بهبود تحرک مفصل ران بدون نیاز به تحمل وزن.

پروتکل تمرینی



مسیر مبتدیان: با تعداد تکرار کمتر شروع کنید. پیشرفت شما باید بر اساس افزایش کنترل لگن باشد، نه افزایش اعداد.

شاخص توقف (Stop Parameter): اگر لگن چرخید، کمر افتاد یا حرکت زانو غیرقابل کنترل شد، ست را بلافاصله تمام کنید.

سنتز نهایی: فراتر از تمرین شکم



آناتومی: یکپارچگی بالاتنه و پایین تنه برای
برای غلبه بر جاذبه.

ثبات: حرکت دادن اندامها بهانه‌ای است
برای آموزش ثبات مطلق به عضلات مرکزی.

نتیجه: چربی‌سوزی در آشپزخانه اتفاق می‌افتد؛
ساختار و قدرت روی این نقشه راه.

با کنترل تمرین کنید. با دقت حرکت کنید.