

Планка является одним из самых популярных и эффективных упражнений для пресса во всем мире. Она заставляет работать не только мышцы живота и плечевого пояса, но и мышцы всего тела.

Суть зарядки

Планка заключается в том, чтобы раз в день как бы «зависать» над полом на несколько минут, опираясь лишь на руки и пальцы ног. Бесспорно, находиться в «подвешенном» состоянии, пусть и две минуты, — задача не из легких. В этот момент активизируется огромное количество мышц.



[bigbiceps](#)

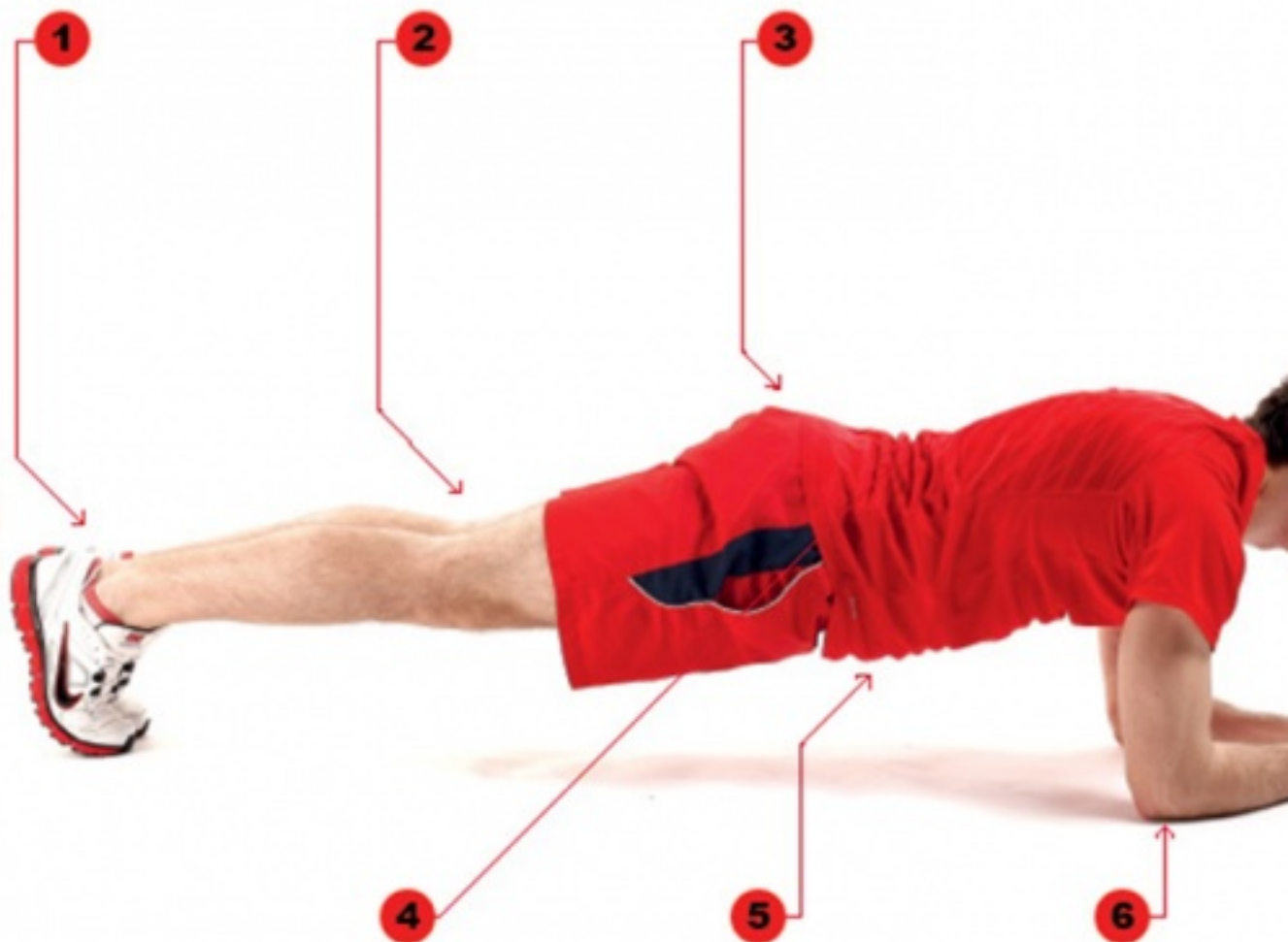
Классическая планка

Планка — упражнение статическое. Движений в нем нет, потому самое главное тут — держать тело правильно.

- Лягте на пол животом вниз. Согните руки в локтях на 90 градусов и перейдите в упор лежа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки до пяток.
- Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног. Локти

находятся непосредственно под плечами.

- Тело держите как можно ровнее, мышцы живота напрягите и уже не расслабляйте. Старайтесь не прогибаться бедрами вниз к полу.



[npermogorskaya](#)

1. Ступни. Ставьте вместе: держать равновесие станет сложнее, что увеличит нагрузку на мышцы живота.

2. Живот. Втяните, а затем (уже втянутым) постарайтесь подтянуть к ребрам. На протяжении всего подхода держите живот в этом положении, но дыхание не задерживайте.

3. Локти. Чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставьте локти строго под плечевыми суставами.

Выполнять упражнения необходимо на выдохе, а удерживать — до умеренного напряжения в мышцах. Продержитесь в этом положении сколько возможно: для начала достаточно продержаться 10 секунд. Как правило, люди с разной подготовленностью сохраняют позу планки от 10 секунд до 2 минут. Если вы новичок, не старайтесь побить рекорд: начните с самого малого.

Боковая планка

Это упражнение для пресса эффективнее традиционной планки, так как вы удерживаете вес всего тела на двух точках контакта вместо четырех. Вам придется больше напрягаться, чтобы сохранить равновесие.



[rekdal](#)

Лежа на левом боку, поставьте локоть точно под плечо, ноги прямые. Положите правую руку на правое бедро. Ноги прямые.

Напрягите мышцы пресса и поднимайте таз от пола, пока не образуете диагональ, балансируя на предплечье и стопах. Оставайтесь в таком положении 30-45 секунд. Если так долго не выдержите, сделайте упражнение снова, чтобы в общей сложности вышло 30 секунд. Поменяйте стороны и повторите те же действия.

Усложнения

- Планка с поднятой ногой. Поднимите одну ногу вверх. Так вы значительно увеличиваете нагрузку на мышцы кора и уменьшаете

количество точек опоры, — значит, телу приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы держаться в позиции. За счет уменьшения площади опоры нагрузка на мышцы живота заметно увеличивается.

- Планка с поднятой рукой. Поднимите одну руку вверх. Ситуация такая же — вам придется прилагать некоторую силу, чтобы не упасть на бок.

- Боковая усложненная планка. Лягте на бок, соединив и выпрямив ноги. С корпусом они должны составлять прямую линию. Поставьте левое предплечье на пол (локоть точно под плечевым суставом).

- Планка на фитболе. Используйте мяч, упираясь в него локтями либо положив на него ноги.

Польза упражнения



- Упругие ягодицы. Упражнение направлено на тренировку

большой ягодичной и задних икроножных мышц. Так вы не только придадите им желаемые формы, но и избавитесь от целлюлита.

- Крепкая спина. Во время упражнения тренируются нижние мышцы спины, а также плечи и шейный отдел. Так что это упражнение может служить профилактикой остеохондроза в области шеи и поясницы. Кроме того, вы избавитесь от боли в плечах и между лопатками, которая случается из-за ношения тяжелых сумок или постоянного сидения за рабочим столом.

- Стройные ноги. Основной упор в упражнении приходится на ноги. При этом задействованы все мышцы ног — от бедер до икр. Не бойтесь, если почувствуете жжение в мышцах — это значит, что мышцы работают.

- Плоский живот. Когда все тело напряжено, автоматически тренируются и мышцы живота, причем как нижние, так и боковые.

- Подтянутые руки. Совершенно очевидно, что наряду с ногами в этом упражнении интенсивно тренируются руки — на них приходится половина массы тела.

Ошибки

- Таз падает к полу, и тело изгибается по дуге.
- Копчик смотрит в потолок, и в пояснице образуется прогиб.
- Чтобы избежать этих ошибок, направляйте копчик к пяткам, а низ живота — к груди. Мышцы живота должны быть в тонусе так же, как мышцы бедер и коленные чашечки. Передние поверхности бедер толкайте вверх. Все время ощущайте, что нижняя часть живота подтянута и поясница удлиняется. Пятки слегка тяните назад.

ВАЖНО!

1. Не позволяйте бедрам провисать вниз, не расслабляйте колени. Старайтесь как бы «парить» над полом за счет растягивания

позвоночника и напряжения мышц пресса, не переносите вес тела вперед на предплечья.

2. Старайтесь держать ноги вместе, носки рядом, не разводите их по сторонам. Чем шире постановка носков — тем меньше нагрузки на пресс и больше — на колени.

По материалам [irzeis](#)

Тэги: [на](#) , [из](#) , [не](#) , [чтобы](#) , [бы](#) , [всего](#) , [том](#) , [лишь](#) , [раз](#) , [несколько](#) , [минут](#) , [планка](#) , [мышцы](#)

,
[опираясь](#)

,
[полом](#)