



Планка является одним из самых популярных и эффективных упражнений для пресса по всему миру. Планка заставляет работать не только мышцы живота и плечевого пояса, но и мышцы всего тела. Она заключается в том, чтобы раз в день как бы "зависать" над полом на несколько минут, опираясь лишь на руки и мыски ног. Бесспорно, находиться "в подвешенном состоянии", пусть и две минуты, - задача не из легких. Зато результат не заставит себя ждать. Уже через две недели регулярных занятий вы заметите, как подтянутся все мышцы вашего тела.

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

Как делать: Лягте на пол животом вниз. Согните руки в локтях на 90 градусов и перейдите в упор лёжа на локтях (см. фото). Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног. 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.

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

2. Ноги. Должны быть прямыми и напряженными, в противном случае нагрузка на прямую мышцу живота, удерживающую поясничный отдел от прогибов, также уменьшится.
3. Ягодицы. Напрягите. И не отпускайте напряжение до окончания подхода. Сокращение ягодичных мышц увеличивает активацию всех мышц кора.
4. Поясница. Самый сложный момент! При правильном выполнении планки поясничный отдел позвоночника должен быть плоским. То есть поясницу нельзя ни округлять, ни прогибать. Представьте, что ваша поясница плотно прижата к стене.
5. Живот. Втяните, а затем (уже втянутым) постарайтесь подтянуть к ребрам. На протяжении всего подхода держите живот в этом положении, но дыхание не задерживайте.
6. 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. В идеале, нужно удерживать тело в неподвижном положении как можно дольше - так вы задействуете мышцы по максимуму, но если вы - новичок, не старайтесь побить рекорд: начните с самого малого.

Совет: если вы делаете упражнение передняя планка первый раз, сначала продержитесь 10 секунд, в следующий раз 20 секунд, потом 30 секунд и в конечном итоге до 1 минуты. Хороший результат составляет 2 минуты, но если Вы выполняете 3 подхода, то тогда продержитесь по 1 минуте.