

Чем хороша планка и как правильно её делать

Один из самых простых способов привести своё тело в форму — выполнять упражнения с собственным весом. Планка — одно из таких упражнений, оно не требует много времени, но даёт заметный результат за короткий срок.

Планка улучшает рельеф и работу мышц кора

В выполнении планки участвуют все мышцы кора: поперечная брюшная мышца, прямая брюшная, наружная косая, а также ягодичные мышцы. Важно укреплять каждую группу этих мышц. Развитая поперечная мышца живота позволит легче поднимать тяжёлый вес; натренированная прямая мышца живота повысит выносливость; с помощью хорошо развитых косых мышц будет легче делать наклоны и скручивания; накачанные ягодичные мышцы — это не только красота, но и дополнительная поддержка спины.

Материалы представлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании требуется обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то что было сделано всё возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении её точности.

Планка снижает риск травм спины и позвоночника

По мнению экспертов Американского совета по физкультуре, регулярное выполнение планки не только укрепит мышцы, но и облегчит боли в спине (если они уже есть), а также обеспечит поддержку всей спины, особенно её верхней части.

Планка улучшает метаболизм

Выполняя это упражнение каждый день, вы будете сжигать больше калорий, чем при обычных упражнениях на брюшные мышцы — например при скручиваниях и приседаниях. Такой вариант спасает тех, кто вынужден вести малоподвижный образ жизни и привязан целый день к компьютеру.



Планка улучшает осанку

Благодаря укреплению мышц кора вам будет легче держать спину ровно, потому что мышцы брюшного пресса влияют на состояние вашей шеи, плеч, груди и спины.

Планка улучшает баланс

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что пытаетесь удержаться на одной ноге, заваливаетесь через пару секунд? Это из-за того, что брюшные мышцы недостаточно сильные, чтобы вы могли удерживать баланс. Справиться с этим помогут боковые планки, которые также повысят и спортивную выносливость в целом.

Планка снимает стресс

Планка оказывает особое влияние на нервы, в результате чего улучшается настроение. Как это связано? Когда вы делаете планку, растягиваются те самые мышцы, которые накапливают стресс и напряжение в организме. Люди часто весь день проводят в кресле дома или на работе, наши мышцы в это время тяжелеют, сгибаются, спина сутулится — всё это способствует накоплению стресса в организме. Правильная планка может не только привести в порядок мозг, но и избавить от лишней тревожности.

▶ 3 лучших вида планки

Классическая планка на прямых руках

1. Ложитесь на пол на живот.
2. Подтяните руки к груди, упритесь мысками в пол.
3. Выпрямите руки, подняв тело над полом. Ладони должны быть

- прямо под плечами, таз не должен провисать или подниматься.
4. Ягодицы подтянуты, живот втянут. Макушкой тянитесь вверх, вытягивая шею, а плечи тяните вниз. Колени держите прямыми. Пятки не соприкасаются.
5. Если вы делаете планку в первый раз, постарайтесь удержаться в таком положении 10—20 секунд. Постепенно увеличивайте время до 1-2 минут.

Планка с поднятой рукой и ногой

1. Примите положение классической планки на прямых руках. Не опускайте таз — тело создаёт одну прямую линию. Напрягите мышцы живота и ягодиц.
2. Одновременно поднимите руку и противоположную ей ногу параллельно полу. Пойдите в планке 10—20 секунд, затем смените руку и ногу и продолжайте делать упражнение ещё 10—20 секунд.

Динамическая планка

1. Примите положение обычной планки на прямых руках. Спина не должна прогибаться. Не опускайте таз слишком низко.
2. Сначала согните правую руку и опуститесь на локоть. Затем согните левую руку. Поднимите последовательно правую и левую руку. Снова последовательно опуститесь на локти. Выполняйте упражнение 20—40 секунд.

Больше статей о здоровом образе жизни вы можете прочитать [ЗДЕСЬ](#)

