



Планка: все, что нужно знать о самом модном упражнении

Крепкие мышцы, красивая осанка и многое другое

Планка неслучайно на пике популярности. Это упражнение любят и советуют все спортсмены, называя его одним из самых полезных для тела. Планка задействует множество мышц и быстро дает результаты в виде подтянутой фигуры. В чем состоят другие преимущества этого упражнения и как сделать его еще эффективнее?

Что может быть проще классической планки — стойки с опорой на локти и кончики пальцев ног? Это элементарное упражнение — двигаться, выполняя стойку, не нужно, главное продержаться в ней как можно дольше, что и представляет собой главную трудность. Стоять в планке по несколько минут способны лишь те, у кого достаточно сильные мышцы кора, бедер, спины и рук. Если же провести в планке долгое время вы не можете — не беда, это упражнение поможет постепенно привести себя в нужную

форму. Вы получите не только мышцы, которые будут в тонусе, но и красивое, здоровое тело.

Начните с малого — в первые разы стойте в планке по 30-40 секунд (даже этого будет достаточно для того, чтобы понять, как сильно напрягаются мышцы), а после начните увеличивать время выполнения упражнения. Не забывайте про регулярность и повторяйте его каждый день — ваши усилия будут вознаграждены видимым результатом: планка убирает живот и бока, подтягивает ягодицы и бедра, придает спине и плечам красивые очертания. Но это не единственное, что можно получить, регулярно делая планку, — у нее есть множество дополнительных преимуществ. Перечисляем их ниже.

Улучшение осанки

Сидячий образ жизни, который ведут большинство из нас, не лучшим образом сказывается на осанке. На рабочем месте мы стремимся устроиться поудобнее, а не так, как правильно, отсюда сутулость — в лучшем случае, серьезные болезни позвоночника — в худшем. Избежать таких проблем как раз поможет планка. При выполнении этого упражнения держать спину нужно прямо, не выгибая ее и не скручивая, — так она привыкает к правильному положению. А еще благодаря тому, что планка укрепляет мышцы кора, держать спину ровно будет просто-напросто легче — для этого мышцам нужно будет меньше сил.

Снятие стресса

При выполнении планки ваше тело определенно испытает напряжение. Но, несмотря на физическую нагрузку, психологически вы разгружаетесь — упражнение гонит все посторонние мысли прочь и заставляет сосредоточиться на том, чтобы сохранить стойку как можно дольше. Стресс уходит еще и из-за того, что планка помогает распрямиться, растянуться, почувствовать прилив сил. Так что для завершения трудного дня это упражнение — идеально.

Ускорение обмена веществ

Это неочевидное преимущество планки. Сложно себе представить, что это упражнение гораздо лучше сжигает калории, чем, например, те же подвижные скручивания! Тем не менее, это так. Это и делает планку способной “разогнать”, ускорить обмен веществ — благодаря ней проблем с метаболизмом (при условии, что вы при этом правильно, [сбалансировано](#) питаетесь) у вас не будет.

Улучшение гибкости

Планка — это упражнение не только на “закачку” мышц, но и на растяжку. Тянуться будут мышцы спины и косые мышцы живота. Благодаря этому вы почувствуете себя гораздо лучше после целого дня, проведенного в одном и том же “сгорбленном” положении на рабочем месте, а также станете гораздо более гибкими и пластичными.

Улучшение баланса

Если устоять на одной ноге или выполнить вращение, не завалившись и не упав, для вас — задача не из легких, планка поможет изменить ситуацию к лучшему. Сохранять равновесие нам помогает комплекс мышц-стабилизаторов, к которым относятся мышцы кора — их планка как раз и тренирует.

5 самых эффективных вариантов планки

Планка на локтях. Эта планка сложнее, чем планка на вытянутых руках, которая считается классической. Сгибая руки под углом 90°, вы усиливаете нагрузку на мускулатуру, заставляя работать также мышцы груди и поясницы, а не только живота.



Обратная планка. Она выполняется так же, как и классическая, на прямых руках, но животом вверх. За счет изменения положения нагрузку получают мышцы ягодиц и икр, поэтому обратная планка способна значительно улучшить внешний вид ног.



Боковая планка. При опоре на одну руку сохранять прямое положение тела не так-то легко. Зато такая планка лучше прорабатывает мышцы кора, а еще задействует бедра и ягодицы.



Планка с поднятием руки/ноги. Поднимая руку или ногу при выполнении классической планки, вы не только усложняете работу своим мышцам, но и тренируете баланс.



Планка на фитболе. Попробуйте сделать планку на с опорой на фитбол — нагрузка на мышцы увеличится, а также придется сохранять равновесие.



Не забывайте: хорошая форма достигается за счет как регулярных тренировок, так и сбалансированного питания. Это — залог активного образа жизни! Старайтесь следовать ему, а если у вас есть, что спросить, обратитесь к [профессионалу](#).