

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.

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 прямые руки 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.



ПРИСТУПАЕМ К ВЫПОЛНЕНИЮ

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. **Руки.** Чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставьте кисти строго под плечевыми суставами.

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.

РАЗНОВИДНОСТИ ПЛАНКИ

1. Планка с опорой на локти



Примите упор лежа, вытяните ноги, руки согните в локтях под углом 90 градусов (для удобства пальцы могут быть переплетены в замок). Тело, от головы до пяток, должно составлять прямую линию. При выполнении этой

планки локти находятся непосредственно под плечами, таз подкручен, поясница представляет плоскость, как если бы она была прижата к стене. Этот усложненный вариант классической планки, помимо мышц брюшного пресса, хорошо прорабатывает большую грудную мышцу, дельтовидную мышцу и квадратную мышцу поясницы.

2. Боковая планка

Это упражнение для пресса эффективнее традиционной планки, так как вы удерживаете вес всего тела на двух точках контакта вместо четырех. Корпус должен быть в одной линии, пресс напряжен, верхняя рука находится либо на поясе, либо направлена вверх, таз не должен провисать вниз. Ноги находятся либо одна на другой, либо одна впереди. Выполняя данный вариант планки, вы прорабатываете наружные и внутренние мышцы живота, также задействованы ягодичная мышца и широкая мышца бедра.



УСЛОЖНЕНИЯ

1. **Планка с поднятой рукой и/или ногой.** Принимаем исходное положение планки и поднимаем руку или ногу. При этом следим, чтобы ни плечи, ни тазобедренные суставы не смещались с прямой линии. Сложность этого варианта планки заключается не только в увеличении нагрузки на корпус, но и в необходимости удерживать баланс и следить за тем, чтобы все тело представляло собой прямую линию.

2. **Планка с опорой на локоть с поднятой рукой или ногой.** Опустившись на локти, необходимо не только удерживать тело на прямой линии, но и поддерживать равновесие. В этом варианте планки значительно увеличивается нагрузка на мышцы живота и ягодиц, в ней задействованы косые мышцы живота и мышцы спины.

3. **Боковая планка с опорой на две точки.** Принимаем положение боковой планки и отрываем от земли руку и ногу, при этом стараясь держать мышцы максимально напряженными. Обязательно следим за тем,

чтобы не опускался таз. Прорабатываются наружные и внутренние мышцы живота, наружная мышца бедра, задействована средняя ягодичная мышца.

4. Планка с подтягиванием колена. Исходное положение – классическая планка на прямых руках. Далее подтягиваем левое колено к левому локтю и правое к правому, соответственно. Стремимся сохранить прямую линию, живот подтянут, взгляд направлен вперед.

5. Отжимания и боковая планка. Из положения упор лежа, согнув руки в локтях, принимаем положение, при котором наше тело параллельно полу. Задерживаемся на несколько секунд, затем возвращаемся в упор лежа и переносим вес на правую сторону, левую руку отводим в сторону, принимая боковую планку – это один повтор.

6. Прыжки в планке. Исходное положение – планка на вытянутых руках. Из этой позиции, сохраняя прямую линию, прыжком принимаем положение с ногами чуть шире плеч. Если совсем тяжело, прыжок можно заменить на отшагивания. Данный вариант увеличивает нагрузку на брюшные мышцы. Важно следить за тазом, колени не должны провисать.

7. Боковая планка с опусканием бедра вниз. Исходное положение – боковая планка. Медленно опускаем правое бедро на пол. Затем принимаем исходное положение, не забываем соблюдать прямую линию, таз держим ровно. Данный вариант, помимо нагрузки на косые мышцы живота, увеличивает нагрузку на плечевой пояс.

8. Из планки прыжком в упор-присед. Из классической планки прыжком принимаем положение упор-присед. Упражнение увеличивает нагрузку на ягодичные и икроножные мышцы.

9. Планка со сгибанием колен. Этот вариант прорабатывает прямую и поперечную мышцы живота. Исходное положение – планка на локтях. Затем немного сгибаем ноги в коленях, не забываем следить за тазом, живот втянут, шея и позвоночник образуют одну линию. Задерживаемся в этом положении на несколько секунд.