

Планка — одно из лучших упражнений для укрепления глубоких мышц, располагающихся в районе живота. Регулярное выполнение упражнения помогает улучшить осанку и облегчить боли в спине, улучшить общий тонус тела и преодолеть проблемы с равновесием, которые могут стать причиной бытовых травм. Также с ее помощью вытягиваются мышцы и сухожилия, что влияет на развитие гибкости.

Это чуть ли не единственное упражнение, при котором задействованы почти все мышцы:

- прямая и поперечные мышцы живота;
- широчайшая мышца спины;
- мышцы поясничного отдела;
- мышцы плечевого пояса;
- трапеция;
- грудные мышцы;
- ягодичные мышцы;
- квадрицепс и бицепс бедра;
- икроножные мышцы.

Как правильно стоять в планке?

Смотрите на пол, не поднимайте голову вверх. Живот втягивайте.

Не выгибайте спину и не поднимайте таз вверх. Он находится на одном уровне со спиной.

Опускайте плечи, не поднимайте их к ушам.

Дышите ровно и спокойно, не концентрируйтесь на секундомере.

Противопоказания к выполнению планки

- межпозвоночные грыжи;
- кистевой туннельный синдром;
- защемление нервов;
- травмы спины, плеч, шеи и запястий;
- заболевания глаз и перенесенные операции;
- беременность.

Сколько времени надо стоять в планке

Начинать стоит с 10 секунд, постепенно увеличивая время. 120 секунд в планке считаются отличным результатом.