

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Владимирской области
«Ковровский медицинский колледж имени Е.И.Смирнова»

Физическая культура

Планка

Материал подобрала
Алёшечкина Н. В., преподаватель дисциплины «Физической
культуры» КМК.

Планка

Планка — это статическое упражнение. При его выполнении человек не делает никаких движений. Однако при этом под тяжестью собственного тела у него работает большое количество разных мышц: пресс, спина, ягодицы, руки и ноги.

Стоит отметить, что данное упражнение имеет множество достоинств:

- Одно из немногих, которое позволяет быстро похудеть и полностью избавиться от подкожного жира в области живота.
- Для его выполнения не требуется длительного времени (максимально 2 минуты в день).
- Для выполнения необходимо минимум места.
- Можно выполнять с любой физической подготовкой.
- Универсально — подходит и женщинам, и мужчинам.
- Благодаря множеству вариаций позволяет укреплять различные группы мышц.



В чем польза упражнения «планка»

«Планка» считается универсальным упражнением, в котором задействованы все группы мышц. Польза от нее — огромная. Выполняя это упражнение каждый день, вы не только укрепите свой пресс, устранили лишние килограммы, приобретете стройную фигуру, но и значительно повысите общий тонус организма.

Регулярное выполнение упражнения «планка» позволит сбросить лишний вес. Такой эффект достигается благодаря ускорению и нормализации процессов метаболизма в организме. Именно это способствует сжиганию лишнего жира, и как следствие — похудению.



Что дает упражнение «планка» для разных групп мышц

«Планка» позволяет:

1. Сделать ягодицы крепкими и упругими. Достигается такой эффект благодаря напряжению мышц, которое возникает при провисании. Если вы добавите к планке поочередное поднятие ног, тогда сможете устранить еще и целлюлит.
2. Укрепить мышцы спины, избавиться от остеохондроза и укрепить плечи. Кроме того, «планка» устраняет боль в плечевом отделе, которая часто беспокоит офисных работников, ведущих неподвижный сидячий образ жизни.
3. Укрепить все группы ножных мышц.
4. Укрепить все мышцы пресса. При этом достаточно выполнять только одну «планку», а не целый комплекс упражнений. Для лучшего эффекта при выполнении рекомендуется втянуть живот в себя и зафиксировать до окончания подхода.
5. Укрепить мышцы рук без появления больших бицепсов. Это особенно важно для женщин, которым накачанные руки не нужны.



Как делать упражнение «планка»

- ▶ Основным положением при выполнении данного упражнения считается упор на предплечья. Внимание! Упор на локти должен быть максимально сильный, а располагаться они должны точно под плечами. При этом можете соединить ладони под подбородком для того, чтобы повысить устойчивость. Также стоит помнить, при выполнении упражнения планка для пресса ни в коем случае нельзя прогибаться в пояснице или лопатках. Со стороны ваша спина должна выглядеть так, как будто вы проглотили длинную палку, и она вам мешает согнуться. Кстати, эффективность выполнения упражнения напрямую зависит от того, сможете ли вы выпрямить спину. При этом помните, что при малейшем прогибе в пояснице вы рискуете не только остаться без результата, но и получить более сильное искривление позвоночника. Для того чтобы делать это упражнение правильно нужно следить и за размещением других частей тела. Ступни нужно поставить параллельно друг другу. Что касается расстояния между ними, то стоит запомнить одно правило: чем меньше расстояние, тем больше мышц пресса будет задействовано. Соответственно возрастёт и эффективность упражнения. Теперь давайте поговорим и о том, как минимизировать нагрузку на поясницу, поскольку если вы только начинаете делать подобные упражнения, то держать ровно спину будет довольно сложно. В этом случае значительное облегчение даёт сильное напряжение мышц ног.

Правильное упражнение «планка» в классическом варианте



Основные моменты выполнения классической планки:

- Для увеличения нагрузки на мышцы живота необходимо держать пятки вместе.
- Не следует сгибать ноги в коленях. Таким образом, вы уменьшаете нагрузку на пресс.
- Для усиления работы всех мышц нужно ягодицы держать в напряженном состоянии до завершения выполнения упражнения.
- Запрещено прогибать поясницу. Это приводит к лишней нагрузке на позвонки спины и снижает результативность упражнения.
- Область живота максимально втягивается и держится такой до окончания упражнения.
- Дыхание должно быть ровным и спокойным.
- Внимательно следите за положением своих рук. Неправильная поза вызывает ненужное напряжение.

Время выполнения упражнения полностью зависит от ваших физических возможностей. На начальном этапе следует выдерживать 10 секунд. При правильной позе даже за такое короткое время ваш организм получит сильную нагрузку. Постепенно время «стояния» следует увеличивать, доводя его до 2 минут.

Если у вас есть достаточная физическая подготовка, тогда вам следует отдать предпочтение более сложному варианту планки.

Как правильно делать упражнение «планка» на боку

Боковая «планка» является одной из разновидностей классического варианта. Для его выполнения вам нужно занять исходное положение. Для этого необходимо лечь на пол, повернуться на бок и приподнять свое тело на вытянутой руке или локте. При этом следует держать все группы мышц (ягодичные, ножные, мышцы пресса) в напряженном состоянии.

Ваша ладонь должна составлять одну линию с плечом. Ноги должны быть ровными и прямыми. В этом варианте у тела есть только две точки опоры: боковая линия стопы и ладонь руки. Не заваливайтесь на бок. Старайтесь держать тело ровно, не прогибаясь в стороны. Ваше дыхание должно быть ровным и спокойным.

Данное упражнение тяжелее классической «планки». Оно затрагивает те же группы мышц, что и первый вариант. Однако для новичка его выполнение представляет достаточно трудную задачу. Поэтому такой вариант лучше использовать, имея хорошую физическую подготовку.

Время выполнения зависит от личных способностей. На начальном этапе достаточно 10 секунд. Затем время «стояния» следует увеличить.



Как выполнять упражнение «планка» на мяче

Можно разнообразить упражнение и воспользоваться шведским мячом для занятий фитнесом. Вам необходимо опереться вытянутыми руками на пол, а ноги положить на мяч. Теперь напрягите все группы мышц, как при классическом варианте, и зафиксируйте положение. Внимательно следите за расположением ладоней. Они должны быть параллельны плечам.

Можно усложнить упражнение и попытаться отжаться от пола. Если у вас не получается, тогда просто выдерживайте положение столько, сколько можете.

«Планку» на мяче можно выполнять и другим способом. Согните руки в локтях и обопритесь ими на мяч. После катите его вперед до тех пор, пока ваше тело полностью не выпрямится. Зафиксируйте положение и оставайтесь в нем до тех пор, пока можете.

При выполнении упражнения на мяче не забывайте напрягать мышцы ягодиц, ног и живота. Обязательно следите за дыханием и не перенапрягайте тело. В противном случае это может плохо закончиться. Новичкам следует начинать с 10 секунд, постепенно увеличивая время.



Эффект упражнения «планка» при правильном выполнении

1. Из-за того, что упражнение полностью статическое и никаких действий вы выполнять не будете, необходимо занять правильное положение и зафиксировать его.
2. Выбирая место для упражнения, лучше остановиться на том, где есть мягкий коврик или нежесткое половое покрытие. Ведь кожа на руках — нежная, не стоит ее лишней раз травмировать.
3. Во время выполнения упражнения ваш позвоночник должен быть абсолютно прямым, а ваше тело — напоминать прямую линию. Подбородок следует расположить под прямым углом к позвоночнику, а глаза опустить в пол.
4. Положение локтей — строго под плечами. Это позволит избежать дополнительных нагрузок на плечевой пояс. Кисти соедините перед глазами таким образом, чтобы руки образовали треугольник. При выполнении упражнения помните, что руки — это только точка опоры, поэтому они не должны находиться в напряжении.
5. При выполнении упражнения обратите внимание на живот. Его необходимо подтянуть. Мышцы пресса должны быть в напряжении, а не свободно болтаться. Удерживать их в таком положении необходимо максимально долго.
6. Больше всего вопросов вызывает положение спины при выполнении планки. Новички совершают ошибку, неправильно фиксируя позвоночник. Из-за этого в поясничном отделе наблюдается прогиб, а позвонки начинают испытывать нагрузку, которой быть не должно. Специалисты рекомендуют сначала стоя зафиксировать ровное положение позвоночника, а потом становиться в планку. Хорошо помогает виртуальное прижатие спины к спинке стула или стенке.
7. Снизить напряжение в спине при выполнении упражнения позволит напряжение ягодичных и ножных мышц. Выполняя это действие, вы активизируете глубинные ткани, которые очень тяжело поддаются прокачке. Не сгибайте ноги, не роняйте их на пол, старайтесь удержать тело в одной линии.
8. Не будем забывать о стопах. В этом упражнении они играют роль точки опоры. Хотите усилить нагрузку, поставьте их вместе. Если хотите ее уменьшить, тогда поставьте стопы на ширине плеч.

STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4



Неправильно!

A



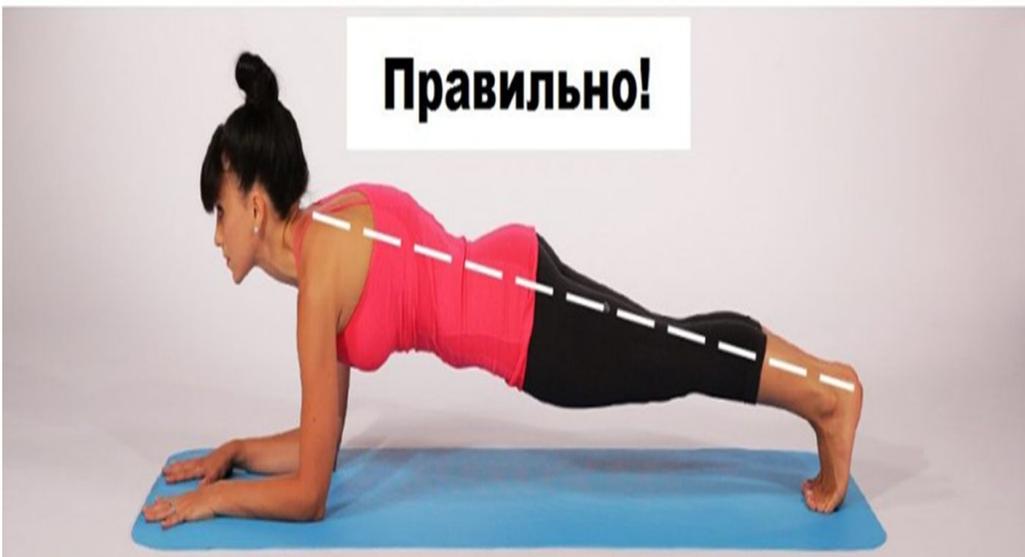
B



C



Правильно!



Результаты упражнения «планка»:

Результаты от упражнения не заставят себя ждать. Уже через пару дней вы ощутите, что ваше тело стало более легким и гибким. Конечно, на начальном этапе будут болеть все мышцы, но эта боль указывает на то, что они работают и напрягаются.

Более заметный эффект от выполнения данного упражнения можно отметить через 10-15 дней с начала занятий. Живот, ягодицы и ноги становятся более подтянутыми и крепкими. Уходит лишний жир с низа брюшной полости, уменьшаются проявления целлюлита на ногах.

Не существует точной рекомендации, сколько раз в день необходимо стоять в планке. Упражнение можно делать утром сразу после сна, а можно несколько раз за день. График выполнения выбирается вами самостоятельно. Единственное, упражнение лучше выполнять в одно и то же время. Это тренирует мышцы и позволяет получить максимальный эффект.



1. Мышцы кора станут сильнее

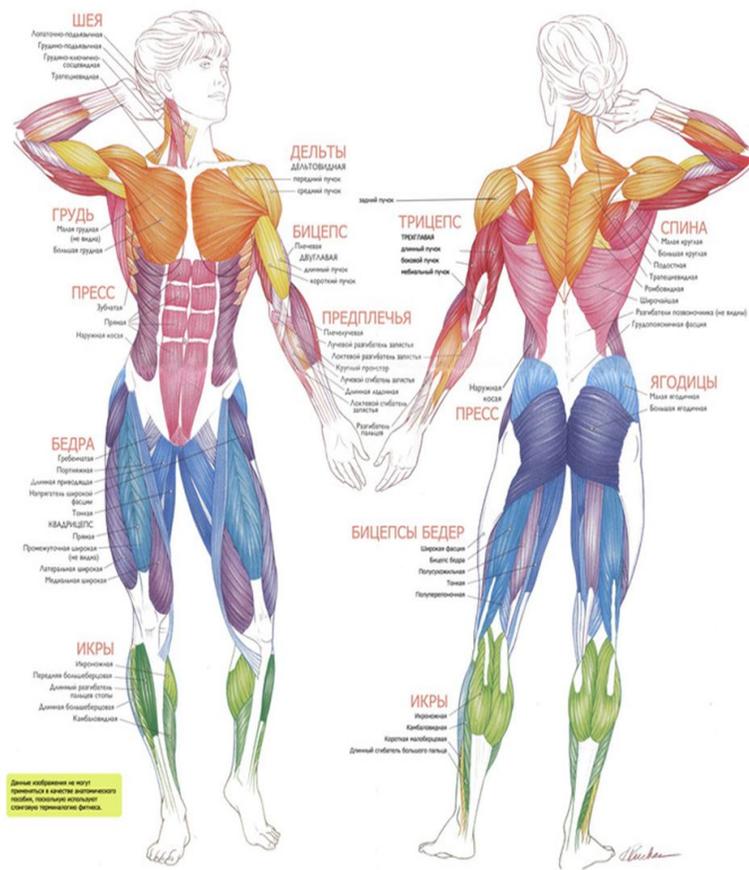
- ❖ Мышцы кора обеспечивают поддержку внутренних органов. Они также участвуют в формировании хорошей осанки и помогают избежать травм нижней части спины. Ежедневное выполнение планки прежде всего поможет вам укрепить эти мышцы. Причём всего одно упражнение задействует сразу все основные группы мышц кора:

поперечная мышца — помогает поднимать большой вес;

прямая мышца — помогает лучше прыгать, она же отвечает за «кубики»;

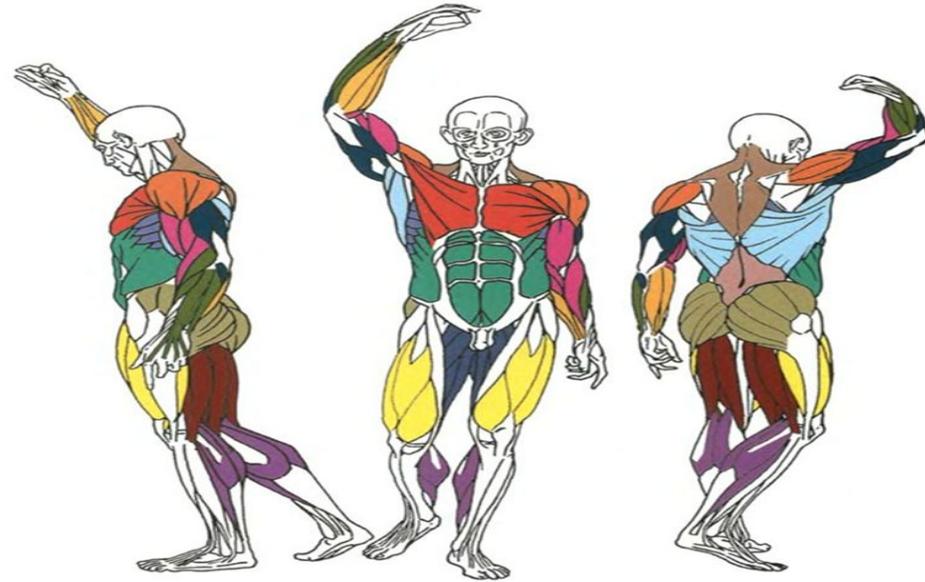
косые мышцы — расширяют возможности бокового наклона и скручивания в талии;

ягодицы — поддержат спину и дадут красивый профиль.



2. Улучшится состояние мышц спины

- ❖ Выполнение планки позволит вам сформировать мышцы кора без риска лишней нагрузки на спину и бёдра. Причём регулярное выполнение планки позволит укрепить не только нижнюю часть тела, но и верхнюю. А это уменьшит риск возникновения боли в спине.



ГЛАВНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

 Мышцы живота	 Разгибатели рук	 Сгибатели запястий	 Икрожные мышцы
 Приводящие мышцы	 Разгибатели запястий	 Мышцы-фиксаторы лопаток	 Мышцы груди
 Мышцы спины	 Мышцы ягодиц	 Седалищно-большеберцовые мышцы	 Четырёхглавые мышцы
 Мышцы плеч	 Сгибатели рук	 Мышцы поясницы	 Трапециевидные мышцы

3. Ускорится обмен веществ

- ❖ Пресса — скручивания и подъёмы туловища. Даже 10 минут силовых упражнений в день ускоряют обмен веществ. Причём на достаточно Планка сжигает больше калорий, чем классические упражнения для продолжительное время: даже ночью вы будете сжигать больше калорий. Приятный бонус для тех, кто хочет похудеть.



4. Улучшится осанка

- ❖ Усиление мышц кора оказывает глубокое воздействие на состояние шеи, плеч, спины и поясницы. Ежедневное выполнение планки поможет поддерживать их в правильном положении и улучшит вашу осанку.



5. Разовьётся чувство равновесия

- ❖ Как долго вы можете простоять на одной ноге? Всего пару секунд? Тогда вам необходимо усилить брюшные мышцы. В этом поможет планка. Кстати, развитое чувство равновесия поможет вам достичь больших результатов в любом спорте.

30-ти ДНЕВНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «ПЛАНКА»

Мастерская здоровья с Игорем Абрамовичем | kinezis4you.com

ДЕНЬ 1 : 20 СЕКУНД
ДЕНЬ 2 : 20 СЕКУНД
ДЕНЬ 3 : 30 СЕКУНД
ДЕНЬ 4 : 30 СЕКУНД
ДЕНЬ 5 : 40 СЕКУНД

ДЕНЬ 6 : **ОТДЫХ**

ДЕНЬ 7 : 45 СЕКУНД
ДЕНЬ 8 : 45 СЕКУНД
ДЕНЬ 9 : 50 СЕКУНД
ДЕНЬ 10 : 1 МИНУТА
ДЕНЬ 11 : 1 МИНУТА
ДЕНЬ 12 : 1 МИН. 10 СЕК.

ДЕНЬ 13 : **ОТДЫХ**

ДЕНЬ 14 : 1 МИН. 15 СЕК.
ДЕНЬ 15 : 1 МИН. 15 СЕК.

ДЕНЬ 16 : 1 МИН. 30 СЕК.
ДЕНЬ 17 : 1 МИН. 30 СЕК.
ДЕНЬ 18 : 2 МИН.

ДЕНЬ 19 : **ОТДЫХ**

ДЕНЬ 20 : 2 МИН.
ДЕНЬ 21 : 2 МИН.
ДЕНЬ 22 : 2 МИН. 30 СЕК.
ДЕНЬ 23 : 2 МИН. 30 СЕК.
ДЕНЬ 24 : 3 МИН.
ДЕНЬ 25 : 3 МИН.

ДЕНЬ 26 : **ОТДЫХ**

ДЕНЬ 27 : 3 МИН. 30 СЕК.
ДЕНЬ 28 : 3 МИН. 30 СЕК.
ДЕНЬ 29 : 4 МИН.
ДЕНЬ 30 : 4 МИН.



Мастерская здоровья с Игорем Абрамовичем | kinezis4you.com

6. Улучшится гибкость

- ❖ Благодаря планке растягиваются мышцы и связки, прикрепленные к плечам, лопаткам, ключицам, бёдрам, даже пальцам ног. С помощью боковой планки вы также можете проработать косые мышцы живота. Увеличив гибкость всего тела, вы получите дополнительные преимущества при выполнении любых других упражнений и просто в повседневной жизни.



7. Улучшится психологическое состояние

- ❖ Планка по-особенному воздействует на нервы, укрепляя мышцы, активные в стрессовых ситуациях. После целого дня в рабочем кресле всё ваше тело затекает, вы чувствуете напряжение. Как следствие, настроение ухудшается, вы становитесь вялым и унылым. Ежедневное выполнение планки поможет улучшить настроение и окажет положительное воздействие на нервную систему.
- ❖ Всего 5–10 минут дадут вам заряд энергии на весь день, а ежедневное повторение — на всю жизнь. Вот, например, пятиминутный комплекс, с которого вы можете начать уже сегодня.

