

# Классическая планка



## **Классическая планка**

– не просто упражнение. Это верный друг спортсмена или обычного человека, внимательно относящегося к состоянию своего организма и поддерживающего мышцы в тонусе. Планка не требует специального оборудования или тренажеров, выполнять ее можно как на дому, так и на природе или работе.

# Работающие мышцы

Классическая планка является общеукрепляющим упражнением для различных мышечных групп и опорно-двигательного аппарата, разминая и подтягивая большинство мышц человеческого тела.

# Классическая планка особенно хороша для:



# Польза классической планки

Не стоит ожидать от планки появления кубиков на прессе или рельефной мускулатуры – она предназначена для комплексного укрепления тела. Регулярная планка повышает выносливость организма и приводит мышцы в тонус, поэтому часто служит подготовкой перед дальнейшим увеличением нагрузок и походами в спортзал. Также это упражнение помогает поддерживать правильную осанку и выпрямленный корпус, делает походку более легкой и уверенной.

# Как выполнить правильную планку

Упражнение планка выполняется на согнутых руках. Не обманывайтесь ее простотой — малейшая ошибка или отклонение от правильной техники исполнения в лучшем случае обернется отсутствием результата, а в худшем вызовет болевые ощущение или повредит мышцы. Обратите внимание на фото — классическая планка выглядит именно так.

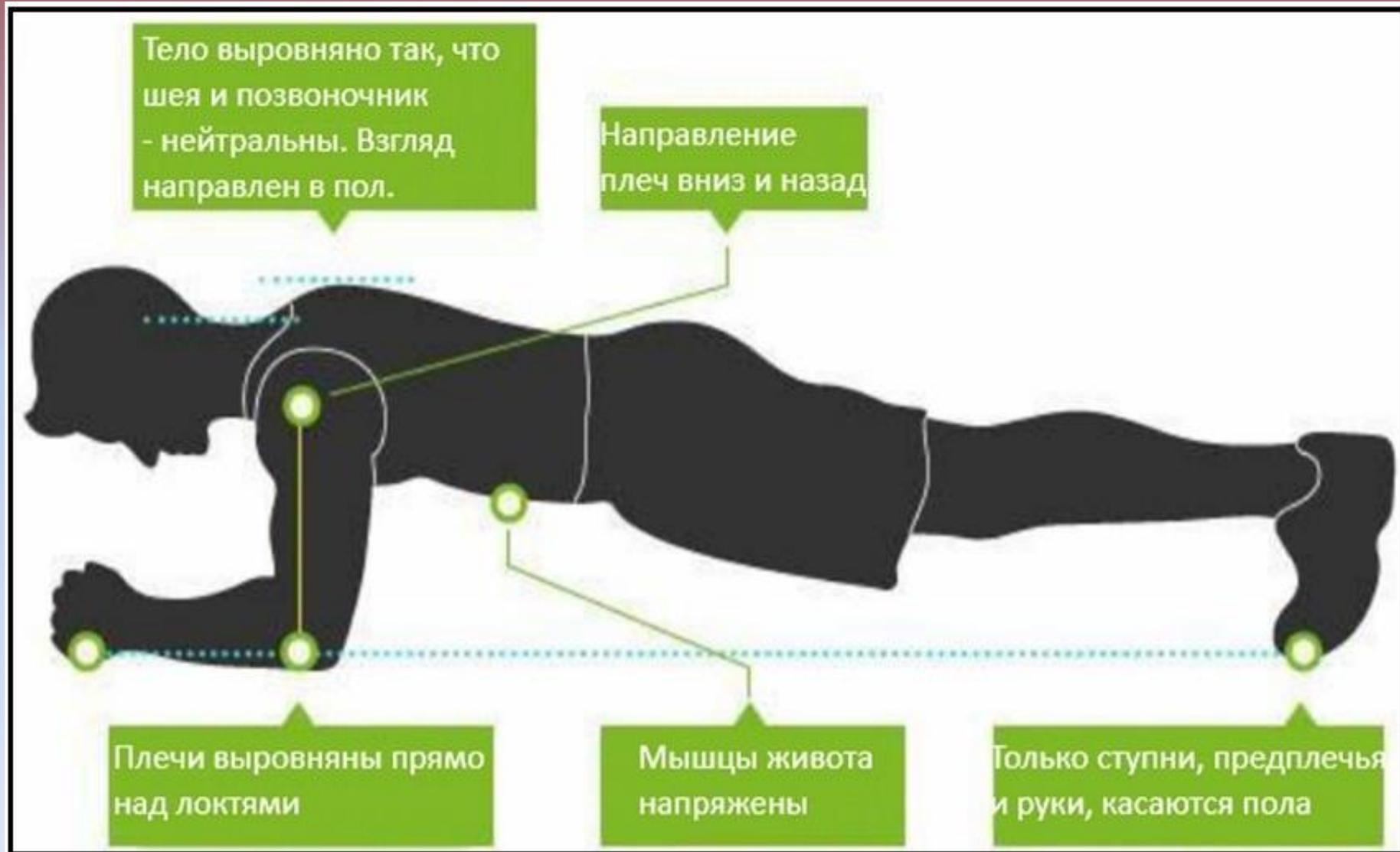
# Правильное положение тела



# Не правильное положение тела



# Техника планки заключается в нескольких простых действиях:



# Задание!

Ждём ваше видео  
выполнения данного  
упражнения  
(техника и время)