

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.

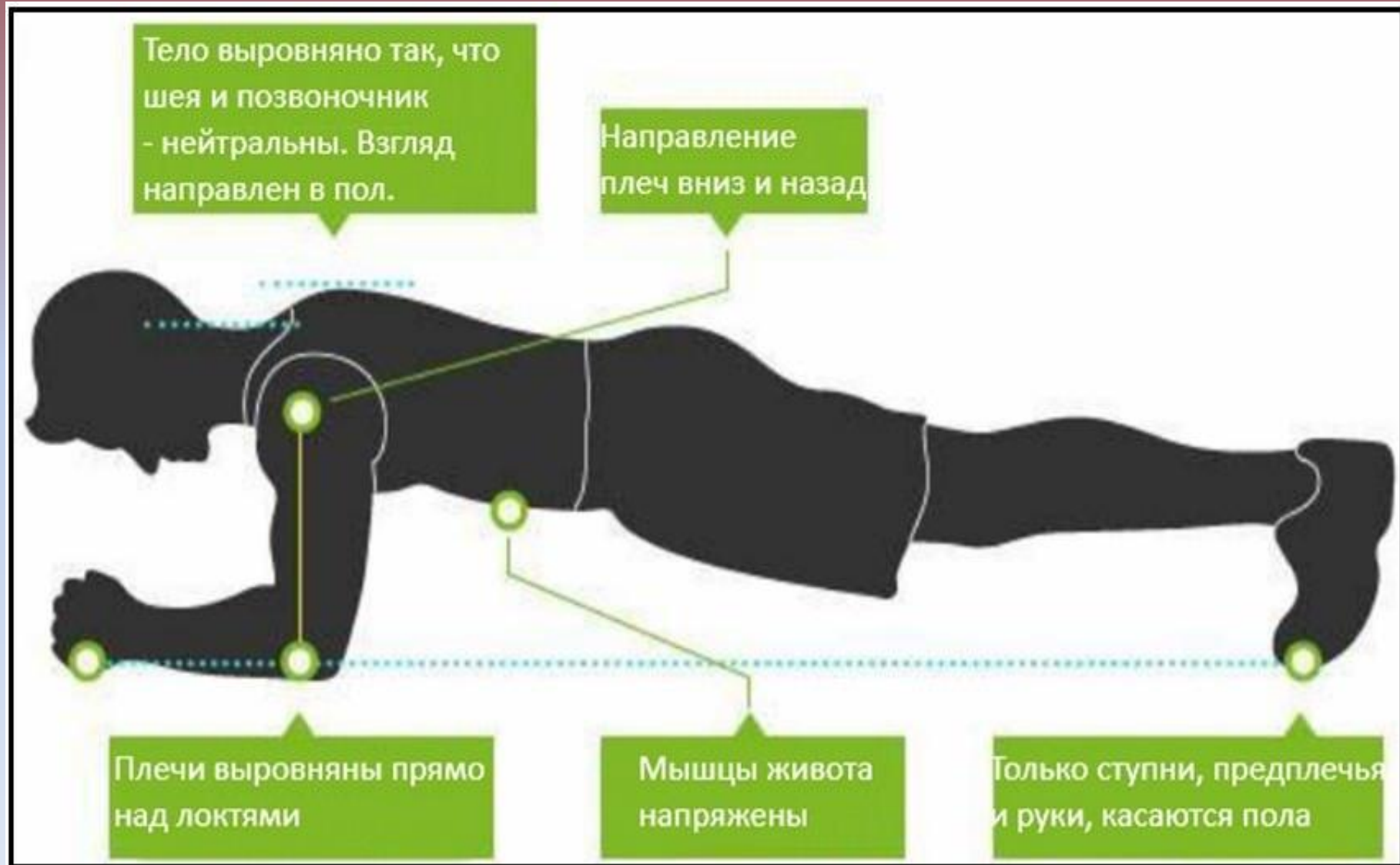
Правильное положение тела



Не правильное положение тела



Техника планки заключается в нескольких простых действиях:



Задание!

Ждём ваше видео
выполнения данного
упражнения
(техника и время)