

Планка на каждый день

Упражнение планка набирает популярность. Столь простое упражнение, не требующее большого пространства для выполнения и каких-либо дорогих приспособлений, подходит как парням, так и девушкам. Его универсальность заключается также в том, что и новичок и продвинутый спортсмен найдет для себя подходящий вариант для тренировок.

Планка относится к разряду статических упражнений, при этом возможна проработка одновременно нескольких групп мышц.

ПЛАНКА



При выполнении планки надо придерживаться следующих рекомендаций, вы будете правильно делать упражнение планка во всех вариациях:

1. не позволять провисать пояснице;
2. тянуть тело от макушки к пяткам;
3. напрягать ягодицы;
4. напрягать пресс;
5. лопатки прижаты;
6. плечи не подтягивать к ушам;
7. плечи развернуты;
8. дыхание спокойное.

Другими словами при правильном выполнении планки все мышцы напряжены, и нет нагрузки на суставы.

Комплекс планки на каждый день.

