

Планка



Здоровое и красивое тело ребёнка – мечта каждого родителя. Упражнение «планка» укрепляет все группы мышц.

Планка является одним из самых популярных и эффективных упражнений для пресса по всему миру.

Планка заставляет работать не только мышцы живота и плечевого пояса, но и мышцы всего тела.

Всё что нужно – это ровная поверхность и собственный вес.

Планка – польза и влияние на организм:

- Укрепление мышц и профилактика;
- Похудение;
- Осанка;
- Гибкость;

- *Координация;*
- *Улучшение настроения.*

Детям очень нравится это упражнение, ведь они очень энергичные и гибкие. Упражнение планка очень полезно для детского организма, главное – делать его правильно.

Детям нужен спорт! Упражнение «планка» – выполнение и советы тренера

- Нужно принять упор лежа с опорой на прямые руки или предплечья.
- Руки расположить на уровне плеч
- Необходимо держать спину ровно, расправить грудь и опустить лопатки
- Ягодицы должны быть подтянутым живот втянут, макушкой подтянутся вверх.

Как делать: Лягте на пол животом вниз. Согните руки в локтях на 90 градусов и перейдите в упор лёжа на локтях (см. фото). Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног.

Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног. Локти находятся, непосредственно, под плечами.

Тело держите как можно ровнее, мышцы живота напрягите и уже не расслабляйте. Старайтесь не прогибаться бедрами вниз к полу.

Выполнять упражнения необходимо на выдохе, а удерживать – до умеренного напряжения в мышцах. Продержитесь в этом положении сколько возможно: для начала достаточно продержаться 10 секунд. Как правило, люди с разной подготовленностью сохраняют позу планки от 10 секунд до 2 минут.

В идеале, нужно удерживать тело в неподвижном положении как можно дольше – так вы задействуете мышцы по максимум, но если вы – новичок, не старайтесь побить рекорд: начните с самого малого.

Совет: если вы делаете упражнение передняя планка первый раз, сначала продержитесь 10 секунд, в следующий раз 20 секунд, потом 30 секунд и в конечном итоге до 1 минуты.

Хороший результат составляет 2 минуты, но если Вы выполняете 3 подхода, то тогда продержитесь по 1 минуте.

Старайтесь постепенно увеличивать время тренировки.