

## 5 دقیقه تمرین روزانه پلانک برای افراد مبتدی و حرفه ای

albasport.ir پنج دقیقه-تمرین-روزانه-حرکت-پلانک

گرم کردن قبل از بدنسازی یا هر تمرین دیگر را فراموش نکنید، برای مثال یک دقیقه درجا راه بروید یا نرم بدوید سپس کشش نرم انجام دهید که قاعده‌تاً برای گرم شدن کافی خواهد بود. حرکات ذیل را برای آغاز فرایند تقویت میان تنه انجام دهید. برای اینکه 5 دقیقه به طور کامل پر شود، هر یک از پلانک ها را دو بار متوالی انجام دهید.

### پلانک با دستان صاف



1. حرکت را در حالت شنای سوئدی روی زمین آغاز کنید، در حالیکه دست ها اندکی بیشتر از عرض شانه ها از هم فاصله داشته باشند.
2. دست ها باید زیر شانه ها باشند. دست ها در طول حرکت صاف و انگشتان پا جمع باشند.
3. عضلات شکم را منقبض نگه دارید و بدن از سر تا نوک پا در یک امتداد باشد. لگن یا سر را نیندازید.
4. 30 ثانیه در این وضعیت بمانید.

برای آسانتر کردن برای افراد مبتدی حرکت به جای انگشتان پا، پلانک را روی زانو ها انجام دهید. همچنین می‌توانید مدت زمان کمتری در این حرکت بمانید. اگر برای رسیدن به زمان توصیه شده نیاز به زمان دارید اشکالی ندارد. آنچه اهمیت دارد پیشرفت کردن است و مهم نیست که از همان روز اول حرکت را به نحو احسن انجام دهید.

### پلانک معکوس



1. روی مت ورزشی بنشینید و پاها را مقابل خود دراز کنید.
2. کف دست‌ها را با انگشتان باز کمی دور از خود، پشت سر زمین بگذارید. دست‌ها باید بیرون از عرض لگن باشند.
3. روی کف دست فشار و همزمان لگن و تنه را بالا بیاورید.
4. به سقف نگاه کنید، انگشتان پا کشیده و رو به جلو و دست‌ها و پاها صاف و کشیده باشند.
5. کل بدن را درگیر کنید تا اینکه از سر تا نوک پا در یک امتداد قرار گیرند.
6. عضلات میان‌تنه را منقبض و روی نزدیک کردن ناف خود به سمت ستون فقرات تمرکز کنید.
7. 30 ثانیه در این وضعیت بمانید.

برای اصلاح حرکت پلانک معکوس آنرا در حالیکه روی ساعد تکیه داده اید انجام دهید. آرنج‌ها در زاویه 90 درجه بمانند.  
20 مدل بهترین سوتین‌های ورزشی سفت [قیمت روز و خرید اینترنتی]

### پلانک جانبی روی ساعد



1. روی مت تمرین به پهلوئی راست دراز بکشید و پاها صاف و کشیده باشند (پای راست دقیقاً روی پای چپ قرار گیرد و مچ ها چسبیده به هم).
2. آرنج راست را دقیقاً زیر شانه قرار دهید و روی ساعد تکیه کنید (با زاویه 90 درجه).
3. سر و ستون فقرات را در حالت خنثی نگه دارید. ران و زانوی راست با زمین تماس خواهند داشت.
4. با منقبض کردن عضلات میان تته لگن و زانو ها را بالا بیاورید.
5. 30 ثانیه در پلانک بمانید
6. سپس حرکت را در طرف دیگر انجام دهید.

افراد مبتدی پلانک جانبی را با پا های کمی خم انجام دهید. برای آسانتر کردن حرکت زانو ها با زمین در تماس باشند.

## پلانک هرمی



1. در حالت پلانک معمولی شروع کنید و ساعد ها را روی مت تمرین بگذارید. عضلات میان تته را منقبض نگه دارید و شروع به بالا آوردن لگن به سمت سقف کنید.
2. روی ساعد ها بمانید و آهسته پاشنه های پا را به زمین فشار دهید (باید در حالت حرف V معکوس یا عدد 8 فارسی قرار بگیرید).
3. برای مدت کوتاهی در این وضعیت بمانید و با پایین آوردن لگن به حالت پلانک برگردید.
4. با فشار به کف دست ها وارد حرکت سگ سر پایین یوگا شوید (دوباره لگن را به سمت سقف بالا بیاورید) در حالیکه عضلات میان تته منقبض و کمر صاف است.
5. پاشنه های پا و قفسه سینه را همزمان به زمین نزدیک کنید.
6. آهسته به حالت پلانک روی ساعد ها برگردید.
7. 30 ثانیه حرکت را تکرار کنید.

افراد مبتدی می توانند حرکت را روی زانو ها انجام دهند.

بهترین تمرینات بدنسازی در خانه: معرفی چند تمرین ورزشی بدون وزنه

**بیشتر بخوانید:**

- انواع پلانک با تصویر | 12 مدل از حرکات پلانک در بدنسازی
- ورزش ابروییک چیست؟ [تمرینات ابروییک در خانه و باشگاه برای تناسب اندام]
- چگونه در خانه بدنسازی کنیم؟
- برپی چیست؟ [آموزش نحوه انجام صحیح حرکت برپی] + فیلم
- تمرینات حرفه ای شکم برای تقویت عضلات میان تنه
- ساید پلانک [اجرای صحیح حرکت پلانک جانبی از پهلو]