**ПЛАНКА**

Всем доброе утро и приятной пятницы!

**#День 2 Планка**

Планка – это упражнение, которое часто называют тренировкой для ленивых… Я с этим не согласна. Это все мифы – уясните одно – нет упражнений для ленивых, нет волшебной пилюли, которая растворит весь жир, нет уникального движения, которое избавит от всех проблем!!! Чтобы получить результат надо ПА-ХА-ТЬ много, долго, постоянно… Мне близок принцип – хочешь быть красивой сегодня - потрать 30 минут на макияж, стремишься быть прекрасной всегда – будь готова к работе день ото дня!

НО не пугайтесь – главное сделать первый шаг, понять: что, почему, как делать. Вы найдете то, что понравится из спорта, что будет вас привлекать по вкусовым качествам из продуктов и блюд – это станет для вас привычным и удобным! Только попробуйте!

Итак, планка – похожая на начальную позицию отжиманий, где нужно удержаться максимально долго, что помогает укрепить мышцы кора, пресса (упражнение задействует 100% мышц живота!!!), бедер, спины, рук. НО – важно делать все четко и правильно.

ВНИМАНИЕ – ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!!!

* При грыже позвоночника.
* При протрузии (осложнение остеохондроза).
* При синдроме кубитального канала (невропатия локтевого нерва), кистевом туннельном синдроме, невропатии лучевого нерва.
* При серьезных травмах спины.
* При защемлении седалищного нерва.
* При гипертонии (повышенное артериальное давление).
* Осложненная беременность является противопоказанием к выполнению планки.
* После родов ждем 2 мес, при кесаревом сечение – не менее 3 мес.

Техника выполнения:

Упор лежа. Ладони ставим четко под плечи. Таз не провисает, не поднимается вверх.

Ягодицы подтянуты, живот втянут. Макушкой тянемся вверх, вытягивая шею, плечи тянем вниз.

Колени держим прямо. Пятки не соприкасаются.

Дышим спокойно. Голову не опускаем вниз и не запрокидываем вверх.

Пытаемся в таком положении простоять макс кол-во времени. Стоим через силу, даже если кажется, что не можем стоим еще 5 сек ;) попробуйте – проверено – получится!!!

НО – непременно стоим четко по схеме, описанной выше! Ни в коем случае вниз ягодицы не опускаем, на верх не поднимаем – лучше уж остановиться, передохнуть и снова попробовать. Неправильная техника не даст нужного эффекта да еще и может привести к травмам!!!

Чтобы проверить правильность выполнения упражнения – делайте планку перед зеркалом/попросите проконтролировать тренера в зале. Поставьте перед собой секундомер и засекайте время. Как вариант используйте систему табаты (о ней обязательно подробно поговорим в последующих постах) – 4 мин – 8 подходов – 20 сек стоим – 10 сек отдыхаем. Со временем уменьшайте отдых, комбинируйте классическую планку с поднятием поочередно рук и ног. Скачайте себе програмку-секундомер или пользуйтесь обычным секундомером телефона.