



حرکت قدرتی



سلام دوستان ورزشکار من، امروز در کنار شما هستیم با یک حرکت ورزشی ساده و جذاب به اسم «پلانک» که برای اجرای آن نیاز به هیچ ابزار خاصی نداریم و در همه وقت و همه جا می‌توانیم آن را انجام دهیم، این تمرین اگرچه به ظاهر خیلی ساده است اما برای تقویت عضلات شکم، پهلوی و کمر و همچنین افزایش استقامت و قدرت بدنی بسیار مفید است.

آماده‌اید تا حرکت را شروع کنیم؟!

- ابتدا به حالت دمر (به شکم) روی زمین دراز بکشید.
- ساعد دست‌ها بر روی زمین قرار دهید.
- حالا کل بدن را از زمین جدا کنید، طوری که فقط ساعد دست‌ها بر روی زمین و نوک انگشتان روی زمین باشد.



شما می‌توانید این تمرین را یک ورزش روزانه در برنامه‌تان داشته باشید و از آن لذت ببرید. کافی است یک تکه کاغذ بردارید و به آینه اتاق‌تان بچسبانید. این تمرین را از ۲۰ یا ۳۰ ثانیه شروع و به مرور روزی چند ثانیه به آن اضافه کنید و هر روز رکورد خود را یادداشت کنید. آن وقت می‌بینید که بعد از یک ماه یک پلانک کار حرفه‌ای شده‌اید!

توصیه‌های مهم:

این حرکت ورزشی برای افراد ۴ تا ۹۹ ساله پیشنهاد می‌شود! اما توجه داشته باشید که افرادی که دچار کمردرد هستند با احتیاط و مشورت با پزشک این تمرین را انجام دهند. کل بدن باید مثل یک خط صاف کاملاً موازی با زمین باشد و باسن بالاتریا پایین‌تری از بقیه بدن قرار نگیرد. شاد و تندرست باشید!