راهنمای جامع

تناسب‌اندام با پلانک

ترجمه : سیروان آلی

بیشتر از ۱۰۱ ورزش پلانک

برای کسانی که می‌خواهند شکم، کمر و بدن قوی و زیبایی داشته باشند.

نظر مربیان و کارشناسان

شما فقط به اندازه هسته مرکزی بدنتان (Core) قوی هستید. به عنوان یک مربی، تمرینات هسته مرکزی را پایه و اساس همه تمرینات شاگردانم در نظر گرفته‌ام. شما نمی‌توانید بدون داشتن هسته مرکزی بدن قوی، قوی‌تر یا سریع‌تر شده و یا در هر چیزی بهتر باشید. پلانک یکی از چالش‌برانگیزترین و همه‌کاره‌ترین حرکات ورزشی است. **کتاب راهنمای جامع تناسب‌اندام با پلانک** باید در قفسه کتابخانه هر مربی و ورزشکاری باشد.

• **لسلی آن کوئلن، مربی بین‌المللی**

این کتاب برای ورزشکارهای فعال در رشته یوگا، عالی و کامل است. حرکت پلانک یکی از خارق‌العاده‌ترین حرکات ورزشی است و این کتاب با تنوع بسیار بالایی از پلانک‌ها به بهبود وضعیت بدنی و قدرت ماهیچه‌ها به یوگاکارها کمک می‌کند تا تمرینات‌شان را با راحتی بیشتری انجام دهند. پلانک باعث تقویت کمر، گردن، ستون فقرات و شکم شده که برای حمایت کمر ضروری هستند. همه این موارد در نهایت به وضعیت بدنی بهتر فرد کمک خواهند کرد. قطعا هر کسی می‌تواند از فواید این کتاب بهره‌مند شود.

• **جونا اسمیت، مربی یوگا**

کتاب راهنمای جامع تناسب‌اندام با پلانک با بهره‌گیری از تصاویر واضح، انجام هر حرکت را آسان‌تر کرده است. اگر ورزشکار هستید، این کتاب باید در قفسه کتاب‌هایتان باشد.

• **هیتر کونل نویسنده**

چاپ و نشر این کتاب، مغایر با قوانین کپی‌رایت بوده و پیگرد قانونی دارد.

راهنمای جامع تناسب‌اندام با پلانک

برای کسانی که می‌خواهند شکم، کمر و بدن قوی و زیبایی داشته باشند.

ترجمه : سیروان آلی

مقدمه مترجم

پلانک یک ورزش قدرتی است که در آن ورزشکار باید حداکثر زمانی که توانایی دارد، در موقعیتی شبیه به شناسوئدی بماند. البته پلانک‌ها تنوع بسیار زیادی دارند و با انجام انواع پلانک می‌توان، گروه‌های ماهیچه‌ای زیاد و متنوعی را در بدن هدف قرار داد. اما بیشتر ورزشکارها آشنایی چندانی با انواع حرکات پلانک ندارند و فکر می‌کنند که پلانک فقط برای تقویت شکم و کمر مفید بوده و تنوع چندانی ندارد.

در واقع باید گفت که با انجام انواع پلانک‌ها می‌توانیم، گروه‌های ماهیچه‌ای زیادی شامل ماهیچه‌های شکم، کمر، ران، پا، دست‌ها، باسن، لگن، شانه‌ها و به طور کلی بخش زیادی از بدن را درگیر کنیم. علاوه بر این، با اضافه‌کردن حرکت و وزنه و دیگر وسایلی که در ادامه کتاب به آنها اشاره خواهیم کرد، می‌توانیم به اندازه بیشتری از فواید تمرینات متنوع پلانک بهره‌مند شویم.

انجام این تمرینات برای همه ورزشکارها و حتی افرادی که خواهان تقویت بخشی از بدن‌شان هستند نیز مفید است. در تمامی صفحات کتاب علاوه بر تصاویر پلانک‌ها، نحوه انجام آنها، اشتباهات رایج و ماهیچه‌های درگیر در هر پلانک را نیز آورده‌ایم.

واقعیت این است که این کتاب از آن دست کتاب‌هایی خواهد بود که می‌توانید همیشه از آن برای طراحی تمرینات خود استفاده کنید.

ویژگی‌های برجسته این کتاب عبارتند از: **بررسی ماهیچه‌های هسته مرکزی بدن در ابتدای کتاب**، **تنوع زیاد تمرینات**، **استفاده از تصاویر برای هر تمرین**، **توضیح درباره نحوه انجام هر تمرین**، **شرح اشتباهات رایج**، **اشاره به ماهیچه‌های درگیر در هر تمرین** و **برنامه‌های تمرینی** که این ویژگی‌ها حاکی از وجود یک کتاب کامل و بسیار مفید برای علاقه‌مندان به ورزش است. طراحی کتاب نیز جذابیت خاصی دارد و مخاطب هرگز از خواندن آن دلزده نخواهد شد.

به طور کلی می‌توان گفت این کتاب برای همه افراد ورزشکار و غیرورزشکار مفید خواهد بود.

سپاسگزاری

پیش از همه، از خداوند بزرگ و مهربان سپاسگزارم برای توانی که در ترجمه این کتاب خوب به من بخشید. امیدوارم به لطف او برای همه مخاطبان مفید فایده باشد.

این ترجمه را به پدر و مادر عزیزم تقدیم می‌کنم برای حمایت‌ها و همراهی‌های بی‌دریغشان.

به برادرم، حاتم، که برداشتن قدم اول در این راه را مدیون اویم.

به دوستان عزیزم، عادل و ایوب که تاثیر بسیار بزرگی در زندگی من داشته‌اند.

همچنین از معصومه شهرامی بابت ویرایش این کتاب تشکر ویژه‌ای می‌کنم. قطعا انتشار این کتاب، بدون ویرایش و کمک‌های ایشان میسر نمی‌شد.

و در آخر این کتاب را تقدیم می‌کنم به تمامی افرادی که به سلامتی‌شان اهمیت می‌دهند و یا می‌خواهند عملکرد ورزشی‌شان را بهبود ببخشند.

سیروان آلی

راهنمای کامل پلانک

معرفی ۱۰

بخش اول: پلانک برای هسته مرکزی بدن ۱۴

فصل اول: پلانک‌های کامل ۱۶
اساس تمرینات هسته مرکزی بدن

فصل دوم: پلانک‌های کناری ۳۵
ثبات شانه‌ها را بهبود ببخشید و کمر را قوی کنید

فصل سوم: پلانک‌های ساعدی ۴۸
مقاومت خود را افزایش دهید تا شدت تمرین نیز افزایش یابد

فصل چهارم: پلانک‌های کناری ساعدی ۵۸
ماهیچه‌های کناری شکم را شدیدا درگیر کنید

بخش دوم: پلانک‌های سطوح ناپایدار ۶۴

فصل پنجم: پلانک‌های توپی ۶۶
تعادل و هماهنگی بدن را بهبود بخشید

فصل ششم: پلانک‌های بوسو ۷۸
پایداری خود را به چالش بکشید و ماهیچه‌های حمایت‌کننده را هدف قرار دهید

فصل هفتم: پلانک‌های توپ مدیسن ۸۴
تمرینات حرفه‌ای عالی سطوح ناپایدار

بخش سوم: پلانک با لوازم ورزشی و پلانک‌های پلایومتریک ۹۲

فصل هشتم: پلانک‌های با وزنه ۹۴
تمرینات قدرتی برای هسته مرکزی بدن قویتر و بدنی زیباتر

فصل نهم: پلانک‌های پلایومتریک ۱۰۷
ضربان قلب را با تمرینات کشنده افزایش دهید

فصل دهم: پلانک‌های لغزنده ۱۱۴
گروه‌های ماهیچه‌ای بیشتری را به صورت همزمان هدف قرار دهید

بخش چهارم: پلانک‌های برعکس، کششی و پلانک‌های ترکیبی ۱۲۴

فصل یازدهم: پلانک‌های برعکس ۱۲۶
هسته مرکزی بدن را برای تمرینات شدید آماده کنید

فصل دوازدهم: پلانک‌های کششی ۱۳۴
کشش‌های نرم و قدرتی را تجربه کنید

فصل ۱۳: پلانک‌های ترکیبی ۱۴۳
لوازم متنوع را با سطوح متفاوت برای چالش‌تر کردن پلانک‌ها، ترکیب کنید

نمونه برنامه‌های تمرینی ۱۴۷

درباره نویسنده ۱۵۵

درباره مترجم ۱۵۶

گرم‌کردن بدن قبل از تمرین

برای انجام پلانک‌هایی که در ادامه کتاب آورده می‌شوند، باید ابتدا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را به گرم‌کردن بدن اختصاص دهید. گرم‌کردن بدن به شما کمک می‌کند تا با بالارفتن آرام ضربان قلب و دمای بدن، بدن و ذهن را برای فعالیت اصلی که در اینجا پلانک است آماده کند. بنابراین، به هیچ وجه تمرینات را بدون گرم‌کردن بدن شروع نکنید. چون ورزش پلانک تقریبا تمامی عضلات از گردن تا پاها را درگیر می‌کند، بهتر است تمرینات گرم‌کردن بدن شامل حرکاتی باشند که کل بدن را هدف قرار می‌دهند.

سردکردن بدن بعد از تمرین

سردکردن بدن با حرکات کششی بعد از تمرین، علاوه بر اینکه به کاهش احتمال مصدومیت ورزشکار کمک می‌کند، به کاهش تنش و گرفتگی عضلات ورزشکار نیز کمک زیادی می‌کند. علاوه بر این موارد، افزایش انعطاف‌پذیری بدن و بهبود دامنه حرکتی از جمله مزایای انجام حرکات کششی بعد از تمرین اصلی است که تاثیر مستقیمی روی عملکرد ورزشی هر ورزشکاری دارد. همیشه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه را به حرکات کششی بعد از تمرین اختصاص دهید. سعی کنید حرکاتی را انتخاب کنید که عضلاتی که در طی تمرین درگیر شده‌اند را هدف قرار دهند.

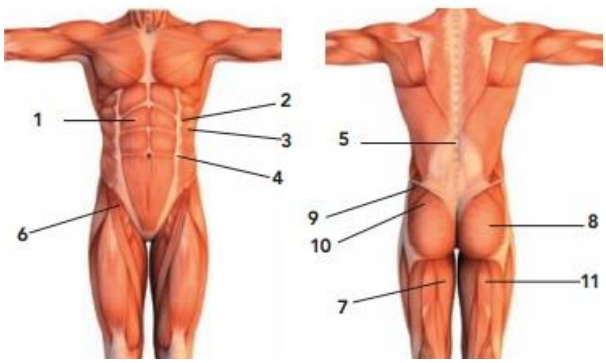
معرفی

پلانک یک تمرین ایمن، چالش‌برانگیز و یک روش موثر برای تقویت ماهیچه‌های هسته مرکزی بدن یا core است. انواع مختلف پلانک در بسیاری از رشته‌های ورزشی مانند یوگا، پیلاتس، کراس‌فیت و ... استفاده می‌شوند. فواید ورزش پلانک فراوان هستند. پلانک نه تنها ماهیچه‌های شکم را قوی می‌کند بلکه باعث تقویت تعداد زیادی از ماهیچه‌های بالاتنه بدن و نیم‌تنه پایین و بخش میانی بدن نیز می‌شود.

هسته مرکز بدن چیست؟

وقتی بیشتر مردم به تمرینات هسته مرکزی بدن فکر می‌کنند، اولین چیزی که به ذهن آنها می‌رسد، ماهیچه‌های شش‌تکه شکم است. اما واقعیت این است که هسته مرکزی بدن از تعداد زیادی ماهیچه‌ها از جمله شکم، لگن، کمر، باسن و پاها تشکیل شده است و برای ساختن یک هسته مرکزی بدن قوی باید روی تمامی این گروه‌های ماهیچه‌ای کار کنید.

ماهیچه‌های هسته مرکزی بدن



راست شکمی (۱): ماهیچه‌های جلویی و مسطح بلند و طولی شکم هستند. این ماهیچه‌ها به وضعیت بدنی کمک کرده و مسئول خم‌کردن ستون فقرات و کمر نیز هستند.

مایل بیرونی (۲): این ماهیچه در امتداد پهلوها و قسمت جلویی شکم قرار گرفته و بزرگترین ماهیچه مسطح شکم است. ماهیچه مایل بیرونی شکم به پایین‌آمدن سینه برای فشرده‌کردن شکم کمک کرده و نقش مهمی نیز در چرخش بدن دارد.

مایل درونی (۳): این ماهیچه در امتداد پهلوها و قسمت جلویی شکم و زیر ماهیچه مایل بیرونی و بالای ماهیچه عرضی شکم قرار گرفته است. این ماهیچه مسئول خم‌شدن جانبی بدن و نزدیک‌کردن لگن به قفسه سینه است. همچنین به چرخش بدن نیز کمک می‌کند.

عرضی شکمی (۴): این ماهیچه در امتداد بخش پهلوها و قسمت جلویی دیواره شکم قرار داشته و عمیق‌ترین ماهیچه شکم است. این ماهیچه به نگه‌داری و ثبات باسن و ستون فقرات کمک می‌کند اما در هیچ حرکتی نقش ندارد.

راست‌کننده ستون فقرات (۵): گروهی از سه ماهیچه ایلیوکوستالیس، لانگیسیموس و اسپینال هستند. آنها به موازات هم در طول مهره‌ها از استخوان خاجی یا ساکروم تا گردن عمل می‌کنند.

RUNNINGISLOVE.COM

ماهیچه‌های راست‌کننده ستون فقرات با کمک به گسترش کمر به ایستادن، خم‌شدن و چرخش به کناره‌ها کمک می‌کند.

فلکسور لگن (۶): این گروه ماهیچه‌ای در بخش جلویی بدن از ماهیچه‌های شکمی تا بالای ران قرار گرفته است. آنها شامل پسواس ماژور، خاصره‌ای، مستقیم‌رانی، شانه‌ای و خیاطه هستند. این ماهیچه‌ها مسئول خم‌کردن و رو به جلوبردن پاها هستند.

نزدیک‌کننده لگن (۷): این گروه ماهیچه‌ای در بخش داخلی ران قرار گرفته و شامل ماهیچه‌های نزدیک‌کننده بزرگ، نزدیک‌کننده بلند و نزدیک‌کننده کوچک می‌شوند. آنها در نزدیک‌کردن لگن به هم و کمک به تعادل باسن در حین ایستادن و پیاده‌روی نقش دارند.

سرینی بزرگ (۸): این ماهیچه در باسن قرار گرفته و قوی‌ترین ماهیچه بدن انسان است. این ماهیچه مسئول حرکت ران و لگن و بسیاری از فعالیت‌های روزانه شامل ایستادن، نگهداشتن وضعیت بدنی و بالارفتن از پله‌ها است.

سرینی میانه و سرینی کوچک (۹): این ماهیچه‌ها در قسمت کناری باسن و لگن قرار دارند. آنها به دورکردن لگن و همچنین ثبات لگن خاصره کمک می‌کنند.

پریفورمیس (۱۰): این ماهیچه در موقعیت موازی با ماهیچه سرینی میانه و سرینی کوچک بوده و زیر ماهیچه سرینی بزرگ قرار دارد. عملکرد آن، کمک به چرخش جانبی لگن است.

همسترینگ (۱۱): این گروه ماهیچه‌ای، پشت ران قرار گرفته و از پایین لگن خاصره شروع شده و تا زیر مفصل زانو ادامه می‌یابد. ماهیچه‌های نیم‌وتری، نیم‌غشایی و دوسر رانی این گروه ماهیچه‌ای را تشکیل می‌دهند. ماهیچه‌های همسترینگ مسئول خم‌وراست‌کردن زانوها هستند. این ماهیچه‌ها نقش بسیار مهمی را در دویدن، پریدن، پیاده‌روی و دیگر فعالیت‌های روزمره ایفا می‌کنند.

فواید هسته مرکزی بدن قوی

هسته مرکزی بدن را به عنوان یک تنه درخت تصور کنید. یک تنه قوی می‌تواند شاخه‌ها و بخش‌های دیگر درخت را به خوبی حمایت کند. از زمانی که حرکت در بدن انسان با هسته مرکزی بدن شروع می‌شود تا زمانی که به اندام‌ها ختم شود، بزرگ‌ترین، قوی‌ترین و پایدارترین ماهیچه‌های شما بخش عمده‌ای از کار را انجام می‌دهند.

وضعیت بدنی بهتر: هسته مرکزی بدن قوی برای داشتن وضعیت بدنی مناسب ضروری بوده و وضعیت بدنی مناسب، فواید زیادی مانند بهبود تنفس و سلامتی ستون فقرات را به همراه دارد.

بهبود تعادل و ثبات: تعادل و ثبات بخشی مهمی از زندگی روزانه بوده و حتی با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. هسته مرکزی بدن قوی به تعادل، ثبات و حمایت بدن کمک می‌کند.

RUNNINGISLOVE.COM

عملکرد بهتر ورزشکار: چه یک دونده باشید یا یک فوتبالیست، هسته مرکزی بدن قوی، توانایی ورزشی‌تان را افزایش می‌دهد و به افزایش قدرت، سرعت و ثبات‌تان کمک زیادی می‌کند.

بهبود توانایی و انجام بهتر کارهای روزانه: یکی از اساسی‌ترین فواید هسته مرکزی بدن قوی، داشتن احساس خوب هنگام فعالیت‌های روزانه مانند دویدن، بازی با بچه‌ها، حمل اجسام، کارهای منزل و ... خواهد بود.

بهبود عملکرد شغلی: وقتی هسته مرکزی بدن قوی دارید، ناراحتی‌ها و دردهای کمتری که به شغل‌تان مرتبط است را تجربه خواهید کرد. حتی اگر این ناراحتی‌ها به دلیل پشت میزنشینی و یا ساعات کار طولانی سرپایی باشند.

کاهش درد کمر: با داشتن هسته مرکزی بدن قوی، فشار کمتری روی بخش پایین کمرتان خواهد بود. هسته مرکزی بدن قوی مانند بستن یک کمربند است که به بدن این امکان را می‌دهد تا ماهیچه‌ها و استخوان‌ها را بهتر سرجای خود نگه‌دارد و به آنها ثبات بیشتری ببخشد تا عملکردشان را به درستی انجام دهند.

فواید ورزش پلانک

تقویت هسته مرکزی بدن و بالاتنه و نیم‌تنه پایینی بدن: وقتی که ورزش پلانک را انجام می‌دهید، تمامی ماهیچه‌های هسته مرکزی بدن‌تان را درگیر می‌کنید و از فواید هسته مرکزی بدن قوی نیز بهره‌مند خواهید شد. علاوه بر این، پلانک، گروه‌های ماهیچه‌ای زیر را نیز درگیر می‌کند:

بالاتنه

- ماهیچه ذوزنقه‌ای
- ماهیچه‌های گرداننده شانه
- ماهیچه‌های لوزی‌شکل بزرگ و لوزی‌شکل کوچک
- ماهیچه‌های دندانه‌ای قفسه سینه
- ماهیچه بزرگ سینه
- ماهیچه سه‌سر بازو
- ماهیچه دوسر بازو

نیم‌تنه پایین بدن

- چهارسر ران
- ساق پا

پیشگیری از عدم تعادل ماهیچه‌ای: اگر فقط ورزش‌های شکمی (درازونشست و کرانچ) را انجام دهید، به احتمال زیاد، عدم تعادل ماهیچه‌ای داشته باشید. بسیاری از مردم وقتی روی شش‌تکه‌کردن شکم تمرکز می‌کنند، توجهی به تقویت باسن یا کمر و... ندارند. پلانک‌ها هم‌زمان قسمت جلویی و عقبی بدن را می‌توانند درگیر کنند. وقتی که ماهیچه‌های دو طرف بدن به کار گرفته شوند، نتیجه آن، وضعیت بدنی بهتر، حمایت بیشتر ستون فقرات و درد کمتر کمر خواهد بود.

بهبود عملکرد حرکتی: مهم‌ترین فایده پلانک، بهبود عملکرد حرکتی است که در زندگی روزانه اهمیت پیدا می‌کند. حرکاتی مانند اسکات، خم‌شدن، دویدن، بلندکردن اجسام، پریدن و پرتاب‌کردن، همگی حرکاتی هستند که با هسته مرکزی بدن آغاز می‌شوند.

جایگزین ایمن و موثر برای درازونشست و کرانچ‌ها: در حالی که درازونشست‌ها یک حرکت عملکردی خوب برای زندگی روزانه هستند (برای مثال توانایی بیرون‌آمدن از تختخواب در صبح)، اما برای همه افراد انتخاب مناسبی نیست.

کرانچ‌ها و درازونشست‌ها فقط ماهیچه‌های بخش جلویی شکم را درگیر می‌کنند، بنابراین باید برای تقویت کمر نیز، حرکات مخصوصی انجام دهید. با این حال پلانک‌ها گروه‌های ماهیچه‌ای زیادی را در بدن درگیر می‌کنند.

کرانچ‌ها و درازونشست‌ها می‌توانند به دلیل خم‌شدن‌ها و کشش‌های زیاد کمر به ستون فقرات فشار وارد کند و در درازمدت ممکن است، منجر به بروز مشکلاتی برای فرد شوند. اگر با درازونشست و کرانچ احساس ناراحتی می‌کنید، پلانک می‌تواند یک جایگزین عالی باشد.

علاوه بر این، درازونشست و کرانچ برای افرادی که پارگی دیسک کمر، فتق دیسک یا درد کمر دارند می‌تواند دردناک باشد و حتی درد آنها را بدتر کند. پلانک‌ها یک انتخاب و جایگزین بسیار عالی برای این موارد هستند.

و بالاخره، درازونشست‌ها و کرانچ‌ها با جمع‌کردن شانه‌ها، تاثیر منفی روی وضعیت بدنی (وضعیت صحیح بدنی) نیز می‌گذارند. ورزش پلانک به وضعیت بدنی مناسب نیز کمک می‌کند.

یک ورزش متنوع

بهترین چیزی که درباره پلانک وجود دارد، تنوع زیاد این ورزش، از پلانک‌های ستنی گرفته تا پلانک‌های کناری یا پلانک وزنه و سطوح ناپایدار است. هر نوع پلانکی برای هر نوع سطح آمادگی بدنی وجود دارد. اگر نمی‌توانید حرکتی را به دلیل مصدومیت، نوع ساختار بدن، عدم تعادل ماهیچه‌ای یا ضعف بدنی انجام دهید، می‌توانید انواع دیگر پلانک‌ها را امتحان کنید. همچنین می‌توانید تمرینات کل بدن را با انواع پلانک، برنامه‌ریزی کنید.

این کتاب مجموعه‌ای بیشتر از ۱۰۱ پلانک مختلف است. پلانک‌ها براساس نوع، سختی و استفاده از لوازم ورزشی طبقه‌بندی شده‌اند. هر پلانک شامل تصویر، نحوه انجام و توضیح اشتباهات رایج است. توضیحات پلانک، روی زمان انجام این ورزش تمرکز نمی‌کند بلکه هدف آن این است که یاد بگیرید که چطور پلانک را انجام دهید. در انتهای کتاب تمرینات ۵دقیقه‌ای ـ که شامل پلانک‌های کتاب است ـ آورده شده تا به شما کمک کند که یک برنامه تمرینی مناسب را طراحی کرده و از آن برای تقویت هسته مرکزی بدن و کل بدن استفاده کنید.

مواردی که باید درباره اصطلاحات کتاب بدانید:
در اینجا به برخی تعاریف که در طول کتاب آورده شده‌اند، اشاره می‌کنیم.

پلانک کامل: این پلانک بخش آغازی بسیاری از پلانک‌های متنوع دیگر در این کتاب است. لطفا برای مشاهده پلانک کامل به صفحه (۱۷) مراجعه کنید.

قسمت درگیر طی انجام حرکت: برای مثال در پلانک‌های کناری قست درگیر، بخش کناری بدن مانند دست و پایی است که برای ثبات و حمایت بیشتر روی زمین قرار دارند.

هم‌تراز بودن: وقتی از این اصطلاح استفاده شد، باید اعضای بدن نسبت به هم، تراز باشند. یعنی نباید نسبت به هم یکی بالا/پایین بوده و یا جلو و عقب باشد.

منقبض‌کردن عضلات: عضله یا عضلات هدف را منقبض نگه‌دارید تا به شما برای ماندن در آن وضعیت کمک کنند.

بخش اول

پلانک برای هسته مرکزی بدن

این بخش شامل بیشتر حرکات اساسی و پایه پلانک بوده که به عنوان پایه و اساس تقویت هسته مرکزی بدن به کار گرفته می‌شوند. این پلانک‌ها فقط با وزن بدن انجام می‌شوند. حرفه‌ای‌شدن در پلانک‌های وزن بدن، اولین قدم مهم برای پلانک‌های سطوح ناپایدار و استفاده از دیگر وسایل ورزشی است.

پلانک‌های این قسمت شامل پلانک کامل، پلانک کناری، پلانک ساعدی، پلانک کناری-ساعدی و انواع دیگر آنها است. زمانی که توانستید این پلانک‌ها را با اعتمادبه‌نفس کامل و با فرم درست انجام دهید، آماده شروع قسمت بعد برای امتحان‌کردن پلانک‌های سطوح ناپایدار و دیگر پلانک‌های چالش‌برانگیز با وسایل ورزشی خواهید بود.

بهترین چیزی که درباره پلانک‌های این فصل وجود دارد، این است که برای انجام آنها به هیچ لوازم خاصی نیاز ندارید و می‌توانید هر جایی (باشگاه، خانه و در حال مسافرت) آنها را انجام دهید. پلانک‌ها در سطوح مختلف مبتدی، متوسط و حرفه‌ای دسته‌بندی شده‌اند، پس نگرانی بابت مناسب‌نبودن آنها با توجه به سطح ورزشی‌تان نداشته باشید. همچنین به‌دلیل تنوع بسیار بالای حرکات، از انجام آنها خسته و دلزده نخواهید شد.

RUNNINGISLOVE.COM

فصل اول

پلانک‌های کامل

اساس تمرینات هسته مرکزی بدن

پلانک کامل، اساس تمامی پلانک‌های آورده‌شده در این کتاب است. توانایی نگه‌داشتن پلانک کامل در حالت ثابت و پایدار، اساس قدرت هسته مرکزی بدن و سطح ورزشی ورزشکار است. خیلی مهم است که تکنیک درست انجام این ورزش را موازی با تقویت هسته مرکزی بدنتان برای انجام پلانک کامل و تغییراتی در آن، بهبود ببخشید. یک پلانک کامل قوی، پایه و اساسی را برای پیشرفت ورزشکار فراهم می‌آورد که به ورزشکار کمک خواهد کرد در تمرینات آینده از وزنه و سطوح ناپایدار مانند توپ سوئیسی، بوسو و توپ مدیسن استفاده کند.

برای انجام پلانک‌های حرفه‌ای و چالش‌برانگیز باید اول در پلانک‌های اولیه و پایه پیشرفت کنید. ما با اساسی‌ترین آنها شروع کرده و به مرور زمان و با پیشرفت شما تمرینات را چالشی‌تر خواهیم کرد. پلانک‌های آورده‌شده در این فصل واقعا جذاب هستند. چون در حین سادگی، چالش‌برانگیز بوده و به هیچ لوازم خاصی نیز برای انجام آنها نیاز ندارید. همچنین می‌توانید آنها را در هر جایی انجام دهید.

کامل

پلانک کامل

❖**سطح توانایی ورزشی:** مبتدی

❖**تغییرات:** **می‌توانید برای آسان‌ترشدن حرکت، زانوها را روی زمین قرار دهید.**

در پلانک کامل باید بدن را در راستای یک خط مستقیم مانند تصویر بالا، نگه‌دارید.

نحوه انجام

- به موقعیت پلانک کامل بروید و بدن را در یک راستا و خط مستقیم قرار دهید.
- کف دست‌ها را روی زمین قرار دهید طوری که شانه‌ها عمود بر دست‌ها باشند.
- هسته مرکزی بدن را در همین وضعیت نگه‌دارید، طوری که ماهیچه‌های ران و سینه را برای حمایت بیشتر هسته مرکزی بدن و آسان‌ترشدن حرکت، منقبض کرده‌اید.

اشتباهات رایج

- قوس‌دادن به پایین کمر
- بلندکردن باسن بیشتر از سر و پاشنه
- هم‌راستانبودن شانه‌ها و مچ دست‌ها

دانستنی: این حرکت، ساده‌ترین پلانک برای تقویت هسته مرکزی بدن است.

RUNNINGISLOVE.COM
وبسایت دویدن عشق است

زانو به سینه

پلانک کامل

❖**سطح توانایی ورزشی:** متوسط

❖**تغییرات:** **می‌توانید برای آسان‌ترشدن این حرکت، زانوها را روی زمین قرار دهید.**

در این پلانک، باید به نوبت، زانوها را نزدیک سینه بیاورید.

نحوه انجام

- به موقعیت پلانک کامل بروید و بدن را در یک راستا و خط مستقیم قرار دهید.
- در حالی که شکم را منقبض کرده‌اید، یکی از پاهایتان را بلند کرده و زانو را به طرف سینه بیاورید. سپس برای پای دیگر نیز تکرار کنید.
- ساق پایی که به سینه نزدیک می‌کنید، باید موازی با زمین باشد.

اشتباهات رایج

- بلندکردن باسن بیشتر از سر و پاشنه
- هم‌راستانبودن شانه‌ها و مچ دست‌ها
- قوس‌دادن به پایین کمر

دانستنی: با این حرکت، شکم را هدف قرار خواهید داد.

RUNNINGISLOVE.COM
وبسایت دویدن عشق است

چرخش زانو به سینه

پلانک کامل

❖**سطح توانایی ورزشی: متوسط**

❖**تغییرات: می‌توانید برای آسان‌ترشدن حرکت، زانوها را روی زمین قرار دهید.**

این پلانک، نوع متفاوت پلانک زانو به سینه چرخشی بوده که ماهیچه‌های کناری شکم را هدف قرار می‌دهد.

نحوه انجام

- به موقعیت پلانک کامل بروید و بدن را در یک راستا و خط مستقیم قرار دهید.
- شانه‌ها عمود بر دست‌ها باشد.
- در حالی که شکم را منقبض کرده‌اید، یکی از پاهایتان را بلند کرده و زانو را به بازوی مخالف نزدیک کنید. سپس همین حرکت را برای پای دیگر تکرار کنید.

اشتباهات رایج

- بلندکردن باسن بیشتر از پاشنه و سر
- هم‌راستانبودن شانه‌ها و مچ دست‌ها
- قوس‌دادن به پایین کمر

دانستنی: این پلانک، ماهیچه‌های کناری شکم را هدف قرار می‌دهد.

RUNNINGISLOVE.COM

وبسایت دویدن عشق است

صخره‌نورد

پلانک کامل

❖**سطح توانایی ورزشی:** متوسط

❖**تغییرات:** **می‌توانید برای آسان‌ترشدن حرکت، زانوها را روی زمین قرار دهید.**

در این پلانک، باید به نوبت، زانوها با آرنج بازو تماس پیدا کنند.

نحوه انجام

- به موقعیت پلانک کامل بروید و بدن را در یک راستا و خط مستقیم قرار دهید.
- در حالی که شکم را منقبض کرده‌اید، یکی از پاها را بلند کرده و زانو را به طرف آرنج خود بیاورید. برای پای دیگر نیز آن را تکرار کنید.

اشتباهات رایج

- گردکردن بالاتنه، شانه‌ها و مچ دست‌ها
- هم‌راستانبودن شانه‌ها و مچ دست‌ها
- قوس‌دادن به قسمت‌هایی از بدن که روی آنها کار نمی‌کنید.

دانستنی: این حرکت، ماهیچه‌های کناری شکمی را هدف قرار می‌دهد.

RUNNINGISLOVE.COM

وبسایت دویدن عشق است