










10 видов упражнений на планку

№	Наименование	Описание	Фотографии
1	Классическая планка	Упор в данном случае идёт на предплечья и стопы. Руки согнуты в локтях, кисти лежат на полу перед собой или собраны в замок. Ноги на ширине плеч, более тренированные могут поставить их вместе	
2	Упор на прямых руках	Носки пальцев ног упираются в пол и расставлены на ширине плеч. Руки выпрямлены, кисти находятся ровно под плечами. Не создавайте лишнее напряжение в коленных суставах, они должны быть чуть расслаблены. Для снятия нагрузки со спины и шеи смотрите не перед собой, а в пол, чтобы голова была продолжением всего тела	
3	Планка на коленях	Это самая лёгкая планка, которая подойдёт на начальном этапе. Пользы от неё меньше, но, если пока тяжело держаться в обычной планке, можно обратить внимание на эту разновидность. Упор идёт на колени, руки могут быть как согнуты, так и выпрямлены	
4	Боковая планка	При выполнении этого вида упражнения упор идёт лишь на одну руку и ногу. В зависимости от предпочтений можно стоять на вытянутой или согнутой в локте руке. Следите за тем, чтобы не было провисания, особенно в области таза. Такая планка помогает дополнительно проработать косые мышцы живота	

5	Планка на одной ноге	В стандартном положении планки поднимаем одну ногу. Стараясь удерживать равновесие, не забывайте о прямом положении тела. Не стоит для облегчения статики прогибаться в пояснице и опускать таз вниз	
6	Планка на одной руке	Из классической планки поднимаем одну руку перед собой или держим за спиной. На другую руку заваливаться не надо. Необходимо стараться вытягивать тело в прямую линию как прежде	
7	Планка с поднятой рукой и ногой	Сложный вид планки, который, впрочем, весьма эффективный. Одновременно поднимаются правая рука и левая нога, постояв так какое-то время, положение меняется на противоположное	
8	Планка с руками на мяче	Опора подвижная, поэтому равновесие будет держать нелегко, к тому же мяч небольшого диаметра, что тоже усложняет задачу. Главное стараться удержаться в этом положении, не потеряв качество планки	
9	Планка с ногами на фитболе	Если нет гимнастического мяча, можно использовать обычную скамейку или диван. Основной принцип в том, чтобы ноги находились на одном уровне с плечами. Для добавления динамики можно попеременно поднимать вверх то левую ногу, то правую	

10	Обратная планка	Лягте на спину. Из этого положения принимайте упор на руки, поставив их ровно под плечами, и ноги, опираясь на пятки. Если хотите усложнить упражнение, можете попеременно поднимать вытянутые ноги перед собой	
*	продолжительность	Начинать своё знакомство с планкой лучше с классической её вариации, затем можно разбавлять занятия другими видами. Время выполнения каждой из планок зависит от изначальной подготовки: для начала не стыдно будет простоять и 10-20 секунд, постепенно подбираясь к 2 минутам	

Заключение

Можно составить комплексную тренировку с планками разных видов в зависимости от степени подготовки спортсмена. Для большей эффективности лучше делать несколько подходов в день. Чтобы точнее выполнить упражнение планка, видео посмотрите ниже