

## بسمه تعالی

### ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

در این بخش نمونه ای از حرکات ورزشی (**حرکت پلانک**) جهت آشنایی و استفاده معرفی خواهد شد:



این حرکت که یکی از جدیدترین ورزش های نسل امروز است به دلیل سادگی که دارد بسیار شایع است. خوشبختانه این حرکت نیاز به تجهیزات خاصی نداشته و به راحتی می توانید با آن در خانه به تمرین بپردازید. اولین عضلاتی که با این حرکت درگیر می شود عضلات شکمی و عضلات پشت است. اما این حرکت شانه ها، قفسه سینه، باسن و پاها را نیز درگیر می کند.

### میزان انجام تمرینات پلانک :

هر چه تعداد ست های این تمرین و همچنین زمان آن بیشتر شود اثربخشی آن نیز بیشتر خواهد شد. اما بهتر است تمرینات پلانک را در ۳ الی ۴ ست ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ای انجام داد.

بعد از تمرینات پلانک در ناحیه عضلات شکم دردی قابل تحمل را حس خواهید کرد که نشان دهنده تمرین درست و فشار آمدن به عضلات ناحیه شکمی است. در مجموع با انجام درست و کامل تمرینات پلانک عضلات شکم شما خوش فرم، شش تکه و بدون چربی خواهند شد.

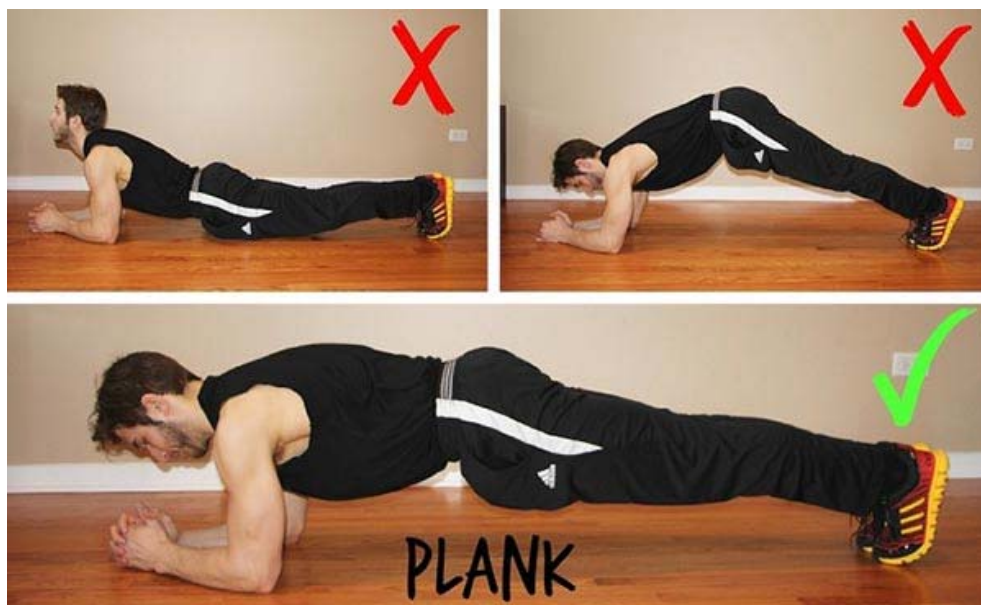
## چه کسی باید هنگام انجام حرکات ورزش پلانک احتیاط کند؟

در این موارد ، باید محتاط عمل کنید: آسیب ناشی از زمین خوردن، بعد از جراحی انواع آسیب، بیماری درد لگن، ضعف ماهیچه های کف لگن، زایمان ، اضافه وزن

همچنین دقت کنید اگر پلانک درست انجام نشود، می تواند موجب آسیب شدید به بدن شما شود.



برای انجام این حرکت از حالت چهار دست و پا شروع کرده به طوریکه مچ دستها زیر شانهها و زانوها زیر باسن قرار بگیرد. یک قدم به عقب بردارید و سپس با پای دیگر یک قدم به عقب برداشته و در حالت پلانک قرار بگیرید. پاشنه پا را بالا نگه داشته و بر عضلات میانگاه، ران و ماهیچه سرینی تمرکز کنید، به طوریکه بدن بر یک خط صاف قرار گیرد (باسن را بالا نگه دارید).



تصور کنید آرنجتان را به سمت انگشتان پا می کشید تا عضلات میانگاهی بالا نگه داشته شود.

**نکته مهم:** دقت داشته باشید که از بینی نفس را درون کشیده و از دهان خارج کنید .

### فواید انجام ورزش پلانک:

**تقویت هسته بدن:** ناحیه اصلی تمرکز در پلانک، بخش میانی بدن ( دور کمر و شکم ) است. زمانی که بدن خود را بالاتر از سطح زمین بر روی آرنج و انگشت خود نگه می دارید، فشار بر روی ماهیچه های شکم وارد می شود و هسته بدن را تقویت و چربی را می سوزاند.

**ورزش پلانک برای بهبود ژست:** این حرکت برای نخاع شما بیشترین فایده را دارد. چون بدن بدون خمیده شدن پایدار می ماند و ماهیچه های پشت شما تقویت می شود. پلانک کمک می کند که بتوانید بهتر بایستید و ژست درست تری داشته باشید و قوت ماهیچه ها تاثیر مثبتی روی شانه ها ، گردن ، کمر و سینه می گذارد.

**ورزش پلانک برای بهبود تعادل بدن:** پلانک به شما کمک می کند تعادل بدن خود را نگه دارید و این کار را برای شما آسان می سازد که بتوانید در فعالیت های دیگر ورزشی موفق باشید.

پلانک برای کاهش آسیب ستون فقرات و نخاع: انجام پلانک نوعی ورزش است که به شما اجازه می دهد تا ماهیچه ها را بسازید و مطمئن شوید که فشار زیادی بر ستون فقرات و باسن خود وارد نمی کنید. انجام این کار به طور مرتب نه تنها باعث کاهش درد کمر می شود، بلکه ماهیچه های شما را تقویت می کند و حمایت قوی از



کل بدن را به ویژه در مناطق دور کمر تضمین می کند.

پلانک برای افزایش رشد و سوخت و ساز بدن: انجام حرکت پلانک راهی عالی برای چالش کشیدن تمام بدن است، زیرا انجام دادن آن هر روز کالری بیشتری نسبت به دیگر ورزش های شکمی سنتی، مانند دراز نشست و ... خواهد داشت. ماهیچه هایی که شما با انجام این تمرین هر روز تقویت می کنید، شما را مطمئن خواهد کرد که انرژی بیشتری را حتی وقتی نشسته باشید، خواهید سوزاند. این به خصوص در صورتی مهم است که بیشتر روز خود را در مقابل یک کامپیوتر صرف می کنید.

ورزش پلانک برای تقویت ذهن: ورزش پلانک تاثیر ویژه ای بر اعصاب ما می گذارد از طریق تاثیر بر گروه های ماهیچه ای که در فشار و تنش در بدن نقش دارند مانند عضلات ران که به خاطر خم شدن به مدت چند ساعت سنگین می شوند؛ و یا شانه های شما در پشت میز و کار با کامپیوتر.

پلانک نه تنها مغز را آرام می کنند بلکه می توانند اضطراب و علائم افسردگی را درمان کنند اما تنها در صورتی که آن را جز برنامه روتین قرار دهید.

ورزش پلانک برای تقویت پا: حرکت پاهایتان را درگیر خواهد کرد.

**بهبود حال:** تمرین ژست پلانک ، یا هر فعالیت فیزیکی، ماده ای را در مغز به نام اندورفین آزاد می کند و احساس شادی را افزایش و احساس استرس را کاهش می دهد. این حالت همچنین می تواند به تسکین تنش کمک کند چون بدن شما به هنگام انجام ژست تشویق می شود و کش می آید.

ورزش پلانک برای تقویت انعطاف بدنی: در این حرکت عضلات بدن ، ماهیچه های کمر، ترقوه و عضلات عقب ران کشیده خواهد شد. کشش به طور معمول بدن را انعطاف پذیر می سازد.

۳۰ روز تمرین پلانک جهت سفت شدن شکم					
(روزها)	(من)	(روزها)	(من)	(روزها)	(من)
روز ۱	۲۰ ثانیه	روز ۱۱	۱:۳۰ دقیقه	روز ۲۱	۳:۳۰ دقیقه
روز ۲	۲۰ ثانیه	روز ۱۲	استراحت	روز ۲۲	۳:۳۰ دقیقه
روز ۳	۳۰ ثانیه	روز ۱۳	۲ دقیقه	روز ۲۳	۳:۳۰ دقیقه
روز ۴	۳۰ ثانیه	روز ۱۴	۲ دقیقه	روز ۲۴	۴ دقیقه
روز ۵	استراحت	روز ۱۵	۲:۳۰ دقیقه	روز ۲۵	۴ دقیقه
روز ۶	۴۵ ثانیه	روز ۱۶	۲:۳۰ دقیقه	روز ۲۶	استراحت
روز ۷	۴۵ ثانیه	روز ۱۷	۳ دقیقه	روز ۲۷	۴ دقیقه
روز ۸	۱ دقیقه	روز ۱۸	۳ دقیقه	روز ۲۸	۴:۳۰ دقیقه
روز ۹	۱ دقیقه	روز ۱۹	استراحت	روز ۲۹	۴:۳۰ دقیقه
روز ۱۰	۱:۳۰ دقیقه	روز ۲۰	۳ دقیقه	روز ۳۰	۵ دقیقه

با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی