

Обратная планка. Изучаем все тонкости и секреты.

И снова здравствуйте!

На календаре 7 марта, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про обратную планку. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Обратная планка



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Обратная планка. Что, к чему и почему?

В свое время, а именно 4 года назад, мы выпустили заметку про упражнение планка. На март 2018 это самая популярная (имеет больше всех лайков) техническая заметка проекта. Оно и понятно - упражнение не прихотливое, простое в исполнении и крайне эффективное. Существуют различные вариации планки, например, боковая, но ее мы также разбирали. А вот если перевернуться наоборот, так сказать, к лесу задом, а к нам передом :), то мы получим упражнение обратная планка. Вот ему мы и посвятим нашу сегодняшнюю статью.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

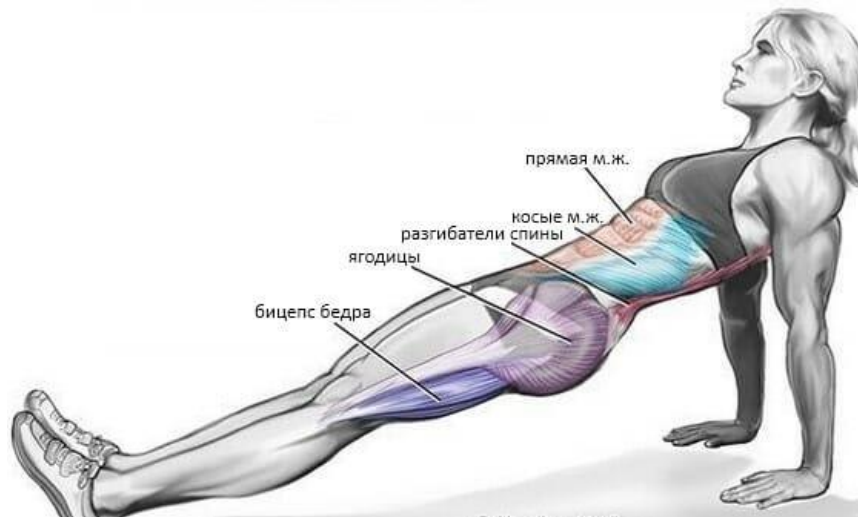
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изометрических и имеет своей целью проработку пресса.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – кора, низ спины, ягодицы;
- синергисты – прямая м.ж., плечи, трицепс, бицепс бедра, икроножные.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение обратная планка, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- формирование жесткого/сильного опоясывающего талию корсета, мышц кора;
- укрепление низа спины;
- снятие болевых ощущений в пояснице (например, от долго пребывания в сидячем положении);
- улучшение [осанки](#);
- повышение гибкости верхнего плечевого пояса;
- “тонировка” мышц рук, плеч, ягодиц (актуально для женщин);
-
- формирование плоского живота;
- развитие выносливости;
- улучшение работы миокарда – сердечной мышцы.

Техника выполнения

Обратная планка относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Сядьте на горизонтальную (не скользящую) поверхность и вытяните сомкнутые ноги перед собой. Вытянутые руки расположите на ширине плеч за спиной, упритесь ладонками в пол. Статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед.

Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе разогните свое тело вверх, пока туловище, ноги и ягодицы не окажутся на одном уровне (вытянутая струна). Зафиксируйтесь на **30** секунд в верхней точке. На вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта обратной планки существуют несколько вариаций упражнения:

- стоя на локтях;
- с опорой на вытянутых руках прямые ноги на скамье;
- с отрывом ног.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите ноги прямыми, а стопы сомкнутыми;
- следите за положением рук в верхней позиции – строго под плечами;
- когда стоите в планке не запрокидывайте голову сильно назад;
- стоя в планке, сжимайте ягодицы как можно сильнее;
- для устойчивости нахождения в стойке используйте всю площадь поверхностей кистей, т.е. растопыривайте пальцы в стороны;
- выполняйте упражнение находясь в позиции боком к зеркалу и следите за формированием прямой линии;
- по мере прогресса используйте разные вариации планки;
- техника дыхания: выдох – при разгибании/отрыве корпуса от пола, вдох – при возвращении в ИП. Во время нахождения в планке свободное дыхание без записания;
- численные параметры тренировки: количество повторений – **10-12**, время удержания – **25-35 сек** (для женщин), **50-60 сек** для мужчин.

С теоретической стороной закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

Какая из планок лучшая?

Исследователи (Воеckh-Behrens & Buskies, США 2015) сравнили три вида планок – прямая, боковая и обратная на предмет наибольшей создаваемой ими электрической активности в разных участках мышц пресса. Вот какие данные ЭМГ были получены:

- планка: верх/низ пресса/косые – **6,4/5,2/8**;
- боковая планка: верх/низ пресса/косые – **10,9/10,6/3**;
- обратная планка: верх/низ пресса/косые – **7,2/6,3/4**.

Вывод: прямая классическая планка не самая эффективная из 3-х видов, на боковую и обратную пресс реагирует лучше.

Как сделать железный пресс дома?

Пресс - это такая мышечная группа, которой, для своего развития, совсем не обязательно присутствовать в зале. Другими словами, если в тренажерном Вы тратите свое время на проработку пресса, то имеет смысл свернуть такую лавочку и заниматься им в домашних условиях.

И для этого обратите внимание на следующую программу по созданию железного пресса:

- длительность: **8 недель**;
- количество тренировок в неделю: две, понедельник/пятница;
- упражнения: планка+обратная планка (**8x30 сек**); прокат ролика (**3x20**); боковая планка одна сторона + боковая планка вторая сторона (**8x30 сек**).

Используйте эту программу, и стальной пресс Вам обеспечен.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Все гениальное – просто! И обратная планка тому прямое подтверждение. Обязательно включите это упражнение в свою "прессную" программу тренировок и получайте выгоду,