

Динамическая боковая планка. Изучаем все тонкости и секреты

И снова здравствуйте! Это Вы? А это мы!

На календаре 4 апреля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про динамическую боковую планку. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Динамическая боковая планка



Итак, прошу всех садиться, мы начинаем.

Динамическая боковая планка. Что, к чему и почему?

Планка – самое популярное "прессное" упражнение. Мы уже рассматривали некоторые из его вариаций, в частности, [обратную](#) и [боковую](#). И сегодня разберем вариацию вариации - динамическую боковую планку. Мало кто догадывается, но именно этот вид планки хорошо воздействует на бока, т.е., при определенных условиях, корректирует их. Обычно принято убирать бока наклонами в сторону с гантелями. Но такой вариант, при злоупотреблении частотой и весом отягощения, наоборот их уплотняет. А вот боковая планка лишена таких последствий. Собственно, давайте разберем ее детально.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – косые м.ж.;
- синергисты – большая/средняя/малая ягодичные, аддукторы бедра, напрягатель широкой фасции, квадратная мышца поясницы, большая поясничная мышца, подвздошно-рёберная мышца, гребенчатая, тонкая мышца, передняя дельта, надостная мышца, трапеция (середина/низ), передняя зубчатая;
- стабилизаторы – широчайшие, большая/малая грудные, леватор лопатки.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- коррекция талия/убирание боков (при соблюдении определенных условий);
- развитие силы мышц кора;
- укрепление поясницы;
- профилактика травм низа спины;
- улучшение баланса;
- развитие выносливости.

Техника выполнения

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

Шаг №0.

Постелите на пол коврик. Займите позицию боковой планки (корпус на весу). Статически напрягите пресс, взгляд направьте перед собой. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе опустите таз/бедро к полу. В нижней точке траектории задержитесь на 1-2 счета и медленно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз. Смените руку и повторите для другой стороны.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта динамической боковой планки существуют несколько вариаций упражнения:

- с коленями на полу (более легкий вариант);
- с упором на вытянутую руку.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- изначальное положение – вытянутая струнка;
- располагайте локоть строго под плечом;
- вторую (свободную) руку прикладывайте к корпусу;
- по мере прогресса используйте дополнительное отягощение в виде блина, покоящегося на боку;
- для увеличения диапазона движения закидывайте ноги на относительно небольшое возвышение/скамью;
- используйте упор ног о стену, чтобы повысить устойчивость положения;
- в нижней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета;
- техника дыхания: выдох – при опускании вниз, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3x15** для каждой стороны.

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

Динамическая боковая планка - эффективное упражнение на косые мышцы живота?

Данные (ресурс t-nation, исследование PhD Bret Contreras, США, 2015) электрической активности показали следующие значения (нижний пресс/внешние косые) в планочных упражнениях:

- классическая планка: **33,5/26,7**;
- боковая планка: **48,8/73,8**;
- динамическая боковая планка (ДБП): **52/78**.

Вывод: ДБП среди всех планок показала самые высокие значения активации внешних косых мышц, что говорит о высокой степени ее эффективности.

Убирает ли бока динамическая боковая планка?

У многих новичков (и не только) существует устойчивое мнение, что проблемный регион нужно убирать целевым упражнением. То есть если у тебя имеется живот, то качай пресс скручиваниями, и он уйдет. Или, если бока не дают надеть джинсы, то нужно “долбить” их боковыми скручиваниями с гантелью. Это не так. Упражнения - всегда воздействие на целевой регион или условно на весь организм. Использование дополнительного веса для убирания боков только расширит талию. А вот статодинамический тренинг и, в частности, использование ДБП, повысит Ваши шансы быстрее скорректировать бока.

Вывод: если Вы решили убрать бока конкретным упражнением и ищите лучшее из них, то вариантом может стать боковая планка.

Собственно, с содержательной частью закончили, осталось...

Послесловие

Сегодня наш технический пантеон пополнился заметкой о динамической боковой планке. Мы выяснили, что это одно из самых удачных “боко-уборочных” упражнений. Используйте его, если проблема знакома Вам не понаслышке. Мы же на сим прощаемся. До скорых встреч!