

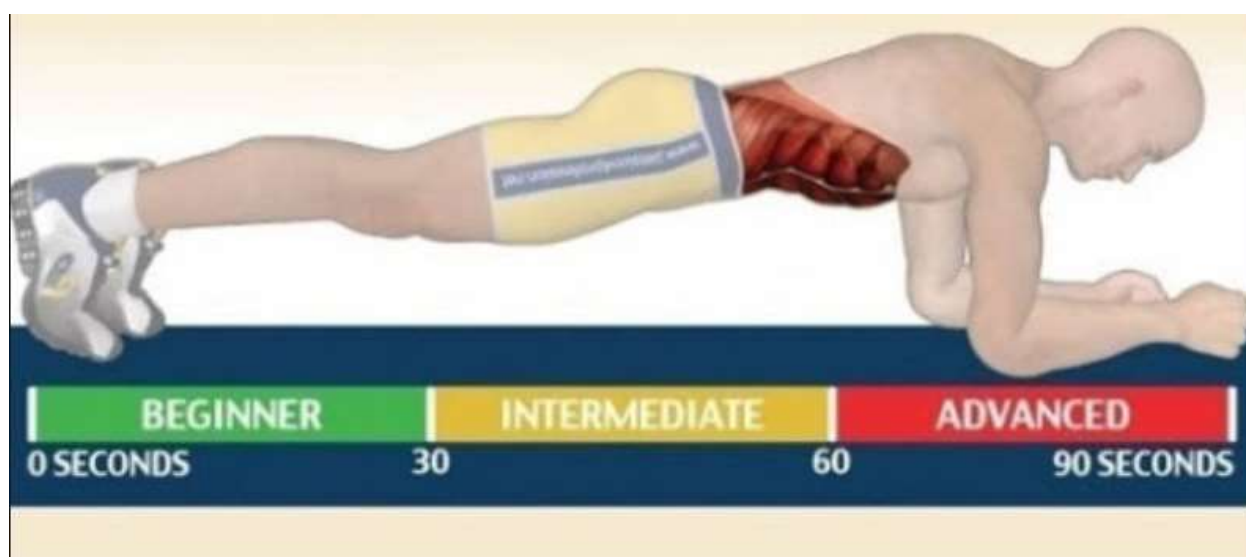
## پلانک را چگونه انجام دهیم و چرا مفید است؟

یک تمرین به ظاهر ساده که روی تعداد زیادی از گروه‌های عضلانی تاثیر می‌گذارد

Locke Hughes

Medically Reviewed by [Samuel Mackenzie, MD, PhD](#)

Last Updated: February 11, 2020



پلانک موجب تقویت استقامت عضلات مرکزی بدن (core) می‌شود. یعنی کمک می‌کند عضلات برای مدت طولانی درگیر شوند.

اگر فعالیت ورزشی تان یوگا، پیلاتس، یا تمرین چرخشی (circuit training) باشد، احتمالاً شما در برنامه خود تمرین پلانک را انجام می‌دهید. پلانک یکی از اجزای اصلی بسیاری از انواع ورزش‌هاست. ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه تمرین پلانک، تناسب اندام را تا حد زیادی بهبود می‌بخشد.

### فواید انجام پلانک

پلانک یک ورزش ایزومتریک متحمل وزن است که استقامت عضلات مرکزی را افزایش می‌دهد. ایزومتریک یعنی شما حرکتی نمی‌بینید. دقت کنید که لفظ استقامت را به کار می‌بریم و نه قدرت. پلانک، مثل دیگر تمرینات مرکزی، روی قدرت عضله تمرکز نمی‌کند بلکه به استقامت آن توجه دارد.

قدرت عضلانی نشانگر مقدار نیرویی است که یک عضله می‌تواند برای بلند کردن یک وزنه اعمال کند. استقامت یک عضله نشانگر توانایی برای تداوم انقباض در مدت طولانی‌تر است. برای نگه داشتن عضلات در بهترین شکلشان، شما به هر دوی اینها نیاز دارید: قدرت به شما توان می‌دهد حداکثر نیرو را اعمال کنید و استقامت به شما این امکان را می‌دهد که از عضلات خود به شکل مکرر پیش از رسیدن به خستگی استفاده کنید.

وقتی در مورد عضلات مرکزی بدن صحبت می‌کنیم، ارتقای اسقامت، به انجام بسیاری از فعالیت‌های روزمره کمک می‌کند. عضلات مرکزی به ما کمک می‌کند وضعیت (پوسچر) خود را حفظ کنیم، از ستون فقرات حمایت می‌کند و هنگام نشستن، ایستادن یا راه رفتن، موجب حفظ راستایی می‌شود و البته به داشتن ظاهر قوی‌تر در مرکز بدن هم کمک می‌کند.

پلانک روی محدوده‌ای از عضلات کار می‌کند. در پلانک، از عضله عرضی شکم و عضلات راست شکمی استفاده می‌شود. این عضلات در قسمت قدامی دیواره شکم قرار دارند. عضلات راست شکمی سطحی‌ترین گروه عضلات هستند و ظاهر 6-pack را ایجاد می‌کنند اما عضله عرضی شکم، عمقی‌ترین عضله دیواره شکم است.

پلانک همچنین روی عضلات باسن، هم عضلات بزرگ و هم متوسط اثر می‌کند. در تمرین پلانک باید به انقباض عضلات باسن هم توجه کرد. این که کدامیک از گروه‌های عضلانی دیگر درگیر می‌شوند، بستگی به نوع پلانک دارد. وقتی پلانک روی ساعد انجام شود، فشار بیشتری روی عضلات مرکزی و عضلات لاتیسیموس دورسی (عضلات V شکل بزرگی که بازوها را به پشت و ستون فقرات مرتبط می‌کند) وارد می‌آید. پس اگر هدف، کار کردن روی عضلات مرکزی باشد، باید پلانک روی ساعد انجام شود.

وقتی پلانک با وضعیت بازوی باز انجام شود (وضعیت بالایی شنا سوئدی یا push-up) سه سر بازویی، شانه‌ها و قفسه سینه درگیر می‌شوند.

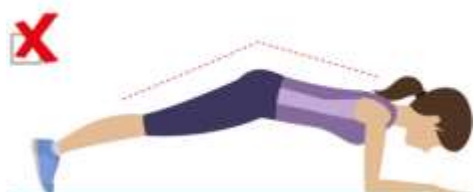
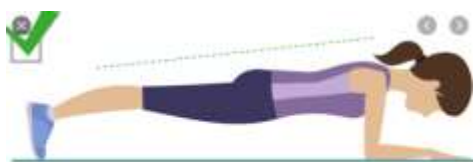
## چگونه پلانک صحیح انجام دهیم؟ شکل صحیح و اشکال جایگزین (واریاسیون‌ها)

### پلانک روی ساعد:

از قوس بیش از اندازه کمر،  
بالا بردن باسن، و خم کردن  
زانوها پرهیز کنید.

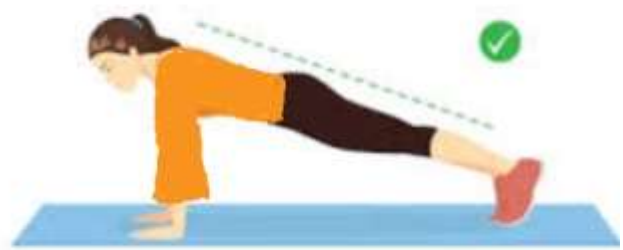


- ۱- با وضعیت چهار دست و پا \_ دست‌ها و زانوها روی زمین \_ شروع می‌کنیم.
- ۲- آرنج‌ها را مستقیم زیر شانه‌ها روی زمین بگذارید. آرنج ۹۰ درجه خم باشد.
- ۳- یکی بعد از دیگری پاها را از پشت صاف کنید. در این حال وضعیت خنثی ستون فقرات را حفظ کنید (حفظ قوس‌های طبیعی ستون فقرات در ستون فقرات بالایی، میانه و پایینی مثل وقتی که صاف ایستاده‌اید) و عضلات باسن را منقبض کنید تا خط راستی از فرق سر تا مچ پاها به دست آورید.



- ۴- عضلات شکم را منقبض کنید. باید احساس کنید تمام ناحیه بین دنده‌ها و لگن را سفت کرده‌اید.
- ۵- در همین زمان، با فشار آرنج روی زمین، عضلات لاتیسیموس را منقبض کنید.

## پلانک با بازوی صاف:



- ۱- با وضعیت چهار دست و پا \_دستها و زانوها روی زمین\_ شروع می کنیم.
- ۲- با نگه داشتن کف دستها روی زمین و نگاه به سمت زمین، پاها را از پشت صاف کنید تا خط راستی از فرق سر تا مچ پاها ایجاد شود. نگاه باید به سمت پایین متمرکز باشد. بنابراین، گردن نیز صاف خواهد بود. دستها باید درست زیر شانهها باشند.
- ۳- وضعیت خنثی را در هنگام انقباض عضلات شکمی، لاتیسیموس، و گلوئوس حفظ کنید.

## پلانک روی زانو:



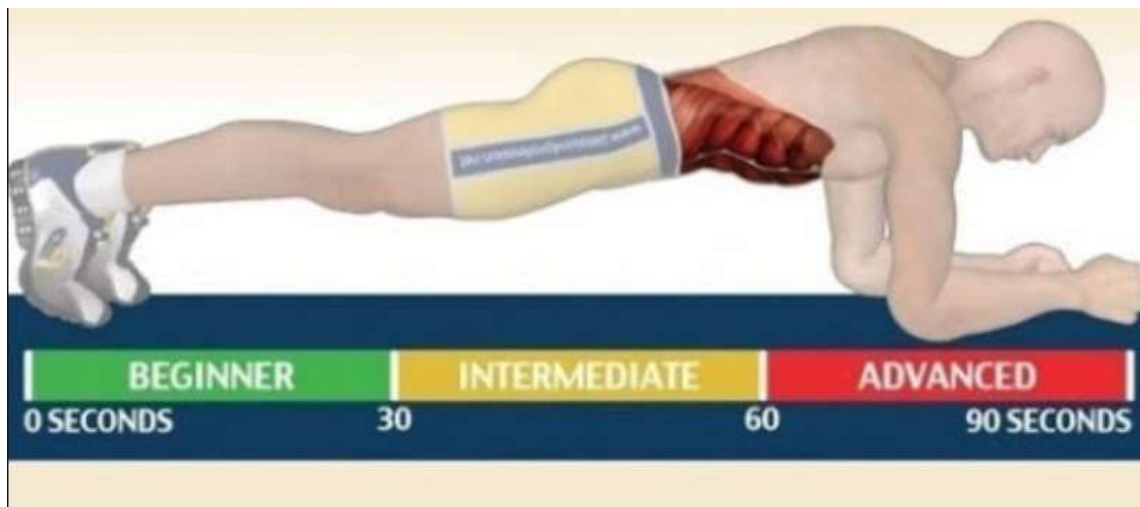
- ۱- با وضعیت چهار دست و پا \_دستها و زانوها روی زمین\_ شروع می کنیم.
- ۲- در حالی که زانوها روی زمین هستند، دستها را جلو ببرید تا بدن به شکل یک خط صاف از فرق سر تا زانوها در بیاید. وضعیت خنثی را در ستون فقرات حفظ کنید.
- ۳- برای حفظ پوزیشن، عضلات مرکزی و لاتیسیموس را درگیر کنید. نگاه باید به سمت پایین و کمی بیرون باشد تا گردن با ستون فقرات در یک راستا قرار گیرد.

## پلانک معکوس:





## چه مدت و هر چند وقت یک بار باید پلانک انجام داد؟



هدف این است که پلانک را بین یک تا دو دقیقه حفظ کنید.

اگر مصدومیت، بیماری قلبی، یا احساس تنش در شانه‌ها ندارید، انجام هر روزه پلانک بی‌خطر است.

پلانک برای اغلب افراد بی‌خطر است. اما اگر قبلاً فرد بی‌حرکی بوده‌اید، ابتدا باید از یک پزشک کسب اجازه کنید. اگر فشارخون بالا دارید، مانور انقباض شدید عضلات شکم ممکن است فشارتان را بالاتر هم ببرد. برخی مشکلات ستون فقرات نیز ممکن است در اثر پلانک غلط تشدید شود.

سفتی در خم‌کننده‌های هیپ نیز ممکن است مشکل ایجاد کند. ممکن است عضلات مرکزی ضعیف باشند و به علت سفتی خم‌کننده‌های هیپ، وضعیت خنثی ستون فقرات از دست برود. اگر خم‌کننده‌های هیپ سفت باشند، وقتی پلانک انجام می‌دهید، از عضلات مرکزی سود نمی‌برید و همچنان استرس و فشار بر خم‌کننده‌های هیپ وارد می‌شود. در حالی که لازم است این فلکسورها کشیده شوند نه این‌که در آنها انقباض ایجاد کنیم.

و بالاخره، هر مشکلی که در شانه دارید، قبل از انجام پلانک باید برطرف شود. در ضمن، تا حد امکان باید از وارد آمدن فشار بر شانه‌ها با حفظ وضعیت صحیح بازوها و اجازه به عملکرد صحیح عضلات ثابت‌کننده (استابیلایزر) خودداری شود.

بدیهی است هر گونه تغییر در عملکرد روتین و معمولی باید با نظر پزشک صورت گیرد.

**دکتر لاله حاکمی / نایب رئیس بانوان فدراسیون پزشکی ورزشی**