7 أشياء مدهشة تحدث عندما تمارس تمرين "بلانك" يوميًا

كتبه سزابو لاسزلو | 28 فبراير ,2018

ترجمة حفصة جودة

اكتسبت التمارين التي تعتمد على وزن الجسم شعبية كبيرة في عالم اللياقة البدنية نظرًا لبساطتها وإمكانية الوصول إلى الشكل المناسب باستخدام وزن الجسم فقط، ويعد تمرن "بلانك" أحد هذه التمارين الذي لن تنتهي شعبيته أبدًا، فهو يتطلب وقتًا قصيرًا لأدائه، ويوفر الفرصة لتحقيق نتائج جوهرية في وقت قصير.

ما أهمية تدريب قوتنا الأساسية؟

تعتبر العضلات الأساسية سلسلة من العضلات توجد في الجزء الأوسط من الجسم ونستخدمها في معظم أشكال الحركة، ورغم أنها ليست في الذراعين أو الساقين فإنها تساعد بشكل أساسي في نقل القوة من طرف إلى آخر، كما يتم استخدامها بجوار عضلات الذراعين أو الساقين لزيادة فعاليتهم.

تقدم العضلات الأساسية مساعدة كبيرة أيضًا لعضلات البطن التي تعد مهمة لدعم الظهر والعمود الفقري، وتمرين "بلانك" من أهم التمارين التي تساعد في تحقيق تقدم كبير في عضلات الجسم بأكملها.

تمرين واحد وفوائد متعددة

هناك تمارين قليلة لها دور فعال في بناء العضلات الأساسية، ويعد "بلانك" أحد هذه التمارين، بالإضافة إلى ذلك فله فوائد أكبر من ذلك، فعندما تكون في وضعية "بلانك" ستجد أنها تؤثر في عضلات الرأس والرقبة والذراعين، مما يساعدك في أداء تمارين الضغط بعد ذلك.

أما العضلات في وسط الجسم، فتطبيق "بلانك" بشكل ناجح يقوي من عضلات المؤخرة بشكل كبير، هذه العضلات يتم تجاهلها في معظم التمارين الأخرى، بالإضافة إلى ذلك فهو يقوي عضلات الفخذين أيضًا، ومع كل هذه الفوائد، لا يحتاج إلى الكثير من الوقت، فعشر دقائق في اليوم على الأكثر كافية للقيام به.

ما الذي يحدث عندما تمارس تمرين "بلانك" يوميًا؟

– تحسين قوتك الأساسية وأدائك

يعد بلانك تمرينًا مثاليًا لعضلات البطن، لأنها تتشارك مع مجموعة العضلات الأساسية ومن ضمنها عضلات البطن العرضية وعضلات البطن المستقيمة والعضلة الخارجية المنحرفة وعضلات الفخذ العلوية، هذه العضلات لا يمكن تجاهلها لأنها تخدم أغراض معينة وعندما تقوم بتدريب تلك العضلات ستلاحظ عدة أشياء: زيادة القدرة على رفع الأوزان الثقيلة وتحسين الأداء الرياضي وتحسين القدرة على الانحناء الجانبي والتواء الخصر ودعم وتقوية الظهر.

– الحد من خطر الإصابة في الظهر والعمود الفقري

يسمح لك تمرين بلانك ببناء عضلاتك دون الكثير من الضغط على عمودك الفقري والوركين، فوفقًا للمجلس الأمريكي للرياضة، أداء تمرين بلانك بانتظام يقلل من آلام الظهر ويقوي عضلاتك ويقدم دعمًا قويًا لظهرك بأكمله خاصة الجزء العلوي من الظهر.

– يعزز من عملية التمثيل الغذائي في جسدك

يشكل بلانك تحديًا للجسم بأكمله، فالقيام به يوميًا يحرق المزيد من السعرات الحرارية أكثر من تمارين البطن التقليدية، فالعضلات التي يتم تقويتها من خلال ممارسة التمرين يوميًا تضمن حرق الكثير من الطاقة حتى في أثناء جلوسك، مما يجعله تمرينًا مثاليًا لهؤلاء الذي يقضون أغلب يومهم جالسين أمام شاشة الحاسب، كما أن أداء التمارين ما بين دقيقة لعشر دقائق قبل أو بعد العمل يعزز من معدل الأيض ويضمن ارتفاعه طوال اليوم حتى في أثناء النوم.

– تحسين وضع الجسم بشكل كبير

يؤثر تمرين بلانك على شكل الجسم بأكمله، مما يؤثر على صحتك بشكل عامل، فهو يعزز من قوة العظام والأربطة مما يعني صحة أفضل، كما أن شكل الجسم يضمن تقوية عضلات الظهر والعمود الفقري مما يقلل آلام الظهر، وبالإضافة إلى ذلك كله فهو يمنحك مظهرًا جيدًا وصحة أفضل وثقة

بالنفس.

– تحسين التوازن العام

هل حاولت من قبل أن تقف على قدم واحدة ووجدت أنك لا تستطيع الوقوف مستقيمًا لأكثر من عدة ثوان؟ يرجع ذلك إلى أن عضلات البطن ليست قوية بما فيه الكفاية لتمنحك التوازن الذي تحتاجه، عندما تقوم بأداء تمرين بلانك وتمرين بلانك الجانبي، فإنه يحسن من توازنك ويعزز من أدائك في جميع الأنشطة الرياضية الأخرى.

– زيادة مرونة الجسم أكثر من ذي قبل

تعد المرونة إحدى الفوائد الرئيسية لهذا التمرين، فهو يمدد العضلات الخلفية والأكتاف وأربطة الركبة والقدمين، كما يعمل البلانك الجانبي أيضًا على تعزيز العضلات الخارجية المنحرفة مما يمنحك المزيد من المرونة ويقدم دعمًا أساسيًا لجسدك.

– الفائد النفسية العظيمة

لتمرين البلانك تأثير كبير على أعصابنا، فهو يحسن المزاج العام بشكل كبير، فتمدد العضلات يساهم في خروج التوتر من الجسد، فالجلوس في العمل لفترات طويلة يؤدي إلى تيبس العضلات وثقلها، مما يسبب ضغطًا شديدًا على العضلات والأعصاب، عندما تؤدي تمرين بلانك فإنه يساعد في تهدئة الأعصاب وعلاج القلق والاكتئاب عند ممارسته بشكل يومي.

– كيف تحسن من أدائك في تمرين بلانك بشكل تدريجي؟

ابدأ أولاً بأسهل وضع لتمرين بلانك حتى تبدأ في الاعتياد عليه، وعندما تتمكن من أداء التمرين لأكثر من دقيقتين يمكن الانتقال للأوضاع الأصعب، ويجب أن تمارس التمرين بشكل يومين ويمكنك أن تقسم وقت التمرين على 3 مرات يوميًا، وفي كل مرة حاول أن ترفع وقت التمرين 10 ثوان إضافية، بالإضافة إلى ذلك قم بأداء بعض التمارين الجسدية الأخرى مثل القرفصاء (سكوات) فهي تحسن من قوتك الأساسية.

– متى يكون تمرين بلانك خطيرًا؟

إذا كنت تعاني من إحدى المشكلات الجسدية فيجب أن تكون حذرًا للغاية في أداء التمرين أو تمتنع عنه تمامًا، هذه المشكلات تتضمن: هبوط أحد الأعضاء، إجراء عملية جراحية، آلام الحوض وضعف عضلات قاع الحوض، في أثناء الحمل، في حالة زيادة الوزن المفرطة، في جميع تلك الحالات يجب أن تستشير الطبيب أولاً قبل أن تؤدي التمرين.

المصدر: لايف هاك

رابط المقال : https://www.noonpost.com/22252/