**Jak prawidłowo wykonać plank? Porady krok po kroku**

**Zdrowy tryb życia to coś więcej niż moda. Aktywność fizyczna stała się nieodłącznym elementem codzienności dla wielu osób. I choć wydawać by się mogło, że wiedza na temat ćwiczeń jest powszechna, to czy tak naprawdę wiemy, jak wykonać je poprawnie? Przykładem tego jest <strong>plank</strong>, czyli seria ćwiczeń dająca spektakularne efekty. Sprawdź, jak wykonać go prawidłowo!**

**Jak zrobić plank poprawnie?**

Świadomość własnego ciała, znajomość jego potrzeb, wiedza na temat zdrowego odżywiania i ćwiczeń, które wspomagają nasze ciało w prawidłowym rozwoju - wszystko to towarzyszy nam co dzień. Coraz większą wagę przykłada się do regularnych treningów, które nie tylko wpływają na wygląd naszej sylwetki, ale również kwestię lepszego samopoczucia. Jedną z kluczowych kwestii, na którą zwraca się obecnie uwagę, jest poprawność wykonywanych ćwiczeń. Jeśli właśnie przygotowujesz się do treningu brzucha lub górnych partii ciała, to koniecznie dowiedz się, **jak wykonać plank prawidłowo**, aby ćwiczenie przyniosło zamierzone efekty. Najważniejszą kwestią, na którą warto zwrócić uwagę, jest wysokość bioder. Ważne jest, aby znajdowały się one na równej linii głowa-szyja-kręgosłup na całym odcinku. Niezwykle ważne jest również prawidłowe ustawienie łokci, które podczas wykonywania planka, powinny znajdować się tuż pod linią barków.



**Jak wygląda prawidłowy plank?**

Aby [plank](https://dbam-o-siebie.pl/poradnik-plank) był prawidłowy, należy pamiętać o zachowaniu prostej linii ciała, które powinno znajdować się w pozycji równoległej do podłoża. Podczas wykonywania deski najważniejszą zasadą jest skupienie uwagi na zachowaniu odpowiedniej pozycji ciała oraz spięciu mięśni brzucha. Zachowanie prawidłowej postawy przynosi szybkie efekty wizualne i nie obciąża zbytnio kręgosłupa.

**Jakie efekty przynosi wykonywanie deski?**

Regularne wykonywania *planka* wzmacnia głębokie mięśnie brzucha oraz tułowia, odpowiadające za prawidłową postawę ciała. Dzięki plankowi, stanie się ono bardziej smukłe i wyrzeźbione. Co więcej, to ćwiczenie stanowi pewnego rodzaju podporę dla kręgosłupa, wzmacniając mięśnie, które go okalają.

Jeśli właśnie przygotowujesz się do treningu i zależy Ci na tym, aby cieszyć się szybkimi efektami w postaci zarysowanych mięśni, poprawy kondycji i samopoczucia, to **plank** powinien znaleźć się w Twoim zestawie ćwiczeń. Pamiętaj, aby wdrożyć wspomniane zasady w życie - tak, aby wykonać go prawidłowo i aby ćwiczenie deski przyniosło spektakularne efekty!