



Plank, il challenge per una pancia piatta!

“Plank” in inglese vuol dire tavola. Per eseguire questa posizione, mettili in ginocchio con i gomiti a terra, porta indietro le gambe tese appoggiando i piedi sugli alluci e solleva il bacino facendo attenzione a mantenere la schiena dritta e parallela al pavimento. Porta la pancia in dentro e contrai i glutei. Molto importante: non fare mai fuoriuscire la pancia! Tieni le cervicali in posizione neutra cioè nel prolungamento del corpo.

Questo è uno degli esercizi più efficaci e popolari in tutto il mondo. Interessa gli addominali, ma anche i muscoli di tutto il corpo. Prenditi 5 minuti del tuo tempo ogni giorno per fare questo esercizio e sarai sorpreso dei risultati. Lo scopo dell’esercizio è di “fluttuare” sopra il pavimento per alcuni minuti almeno una volta al giorno, sorreggendoti solo sulle mani e sui piedi. Rimanere in questa posizione per 2-5 minuti non è un sicuramente un compito facile.

In questa posizione vengono attivati tantissimi muscoli. Questo esercizio ti permetterà di ottenere molti risultati: avrai una schiena forte, i glutei rassodati e senza cellulite, le gambe toniche, il ventre piatto e delle belle mani.

Come eseguire l’esercizio “Plank”:

Quello che stai per eseguire è un esercizio statico, non richiede quindi alcun movimento. Pertanto, è molto importante posizionare adeguatamente il corpo. Mettiti in una posizione prona sul pavimento, sostenendo il peso sulle dita dei piedi e degli avambracci. I gomiti devono allinearsi direttamente sotto le spalle. Le dita dei piedi a terra. Tieni il collo in linea con la colonna vertebrale. Creare una linea dritta dalla testa ai piedi – quasi come se fosse una tavola. Mantieni il corpo dritto in questa posizione e tienila il più a lungo possibile. Per aumentare la difficoltà, un braccio o una gamba possono essere sollevate.

Piedi: vicini. Sarà difficile mantenere l’equilibrio non appena la pressione dei muscoli addominali aumenta.
 Gambe: dovrebbero essere dritte e contratte, per aumentare la pressione sui muscoli addominali e la parte lombare.

Glutei: contraili e non rilassarli fino alla fine dell’esercizio, questo permessa l’attivazione di tutti i muscoli del tronco inferiore.

Parte bassa della schiena: per una corretta esecuzione dell’esercizio, la parte bassa della schiena deve essere piatta, ciò significa che devi prestare attenzione affinché non si inarchi. Immagina come se la tua schiena aderisse saldamente ad un muro.

Pancia: portala indietro e cerca di tirarla fino a sotto le costole. Durante l’esercizio tieni lo stomaco in questa posizione, ma non trattenerne il respiro!

Gomiti: per evitare inutili pressioni sulle spalle, metti i gomiti direttamente sotto le articolazioni della spalla. Mantieni questa posizione il più a lungo possibile. E’ molto importante fare questo esercizio quotidianamente, preferibilmente allo stesso orario.

La sfida è eseguire per 30 giorni l’esercizio della tavola rispettando i tempi della tabella con 4 giorni di riposo distribuiti nell’arco del mese.

GIORNO 1 20 SECONDI	GIORNO 2 20 SECONDI	GIORNO 3 30 SECONDI	GIORNO 4 30 SECONDI	GIORNO 5 20 SECONDI	GIORNO 6 RIPOSO
GIORNO 7 45 SECONDI	GIORNO 8 45 SECONDI	GIORNO 9 60 SECONDI	GIORNO 10 60 SECONDI	GIORNO 11 60 SECONDI	GIORNO 12 90 SECONDI
GIORNO 13 RIPOSO	GIORNO 14 90 SECONDI	GIORNO 15 90 SECONDI	GIORNO 16 120 SECONDI	GIORNO 17 120 SECONDI	GIORNO 18 150 SECONDI
GIORNO 19 RIPOSO	GIORNO 20 150 SECONDI	GIORNO 21 150 SECONDI	GIORNO 22 180 SECONDI	GIORNO 23 180 SECONDI	GIORNO 24 210 SECONDI
GIORNO 25 210 SECONDI	GIORNO 26 RIPOSO	GIORNO 27 240 SECONDI	GIORNO 28 240 SECONDI	GIORNO 29 270 SECONDI	GIORNO 30 300 SECONDI

