

PLANK LÀ GÌ? TẬP PLANK NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG CÁCH?



Bài tập plank cho nam và nữ (Ảnh: Internet)

Plank được xem như là bài tập “vua” của vùng bụng. Với hiệu quả tăng sức bền cho cơ bụng, cơ bắp tay và cơ đùi, Plank ngày càng được nhiều người tìm đến và luyện tập. Thế nhưng bạn đã biết cách tập Plank như thế nào cho đúng cách chưa?

Plank là gì?

Plank là một bài tập tác động trực tiếp đến nhóm cơ trung tâm, cơ bắp tay, cơ đùi, bài tập Plank được xem là một trong những bài tập ưa thích của nhiều người. Tuy nhiên, nếu tập sai cách, động tác Plank có thể gây tác dụng không tốt đến vùng xương cột sống, gây ra đau lưng và làm giảm hiệu quả luyện tập của bạn.

Động tác tập Plank cơ bản



Động tác Plank đúng nhất (Ảnh: California Fitness & Yoga)

- Để thực hiện một động tác tập Plank cơ bản, hãy chọn một bề mặt phẳng và sạch.
- Nằm sấp và hướng mũi chân xuống.

- Chống hai tay rộng bằng vai tạo thành góc 90 độ và song song với nhau. Nhẹ nhàng nhấc người và chân lên khỏi sàn, đặt hết sức nặng cơ thể lên đôi tay và hai mũi bàn chân.

- Giữ cho lưng và bụng thẳng, không quá cao hoặc không quá thấp, đầu thẳng và nhìn về phía trước. Giữ yên trong khoảng 10 giây khi mới bắt đầu tập và thở đều.

- Khi kết thúc động tác, từ từ hạ tay để cơ thể chạm mặt sàn. Bạn có thể tăng thời gian giữ lâu hơn sau khi tập một thời gian.

Bạn có thể thực hiện bài tập Plank tại nhà hoặc ở phòng tập với sự hướng dẫn của huấn luyện viên theo ý muốn.

Tư thế Plank đúng cách

Bài tập Plank là động tác nằm sấp, chống hai khuỷu tay vuông góc ngay dưới vai. Nhón hai mũi chân lên, nâng thân người lên và giữ lưng, hông, cổ thành một đường thẳng. Đây là bài tập vua của vùng bụng, luyện tập sức bền của cơ bụng, giúp giảm mỡ bụng, luyện sức bền của cơ bắp tay và đùi.



Bài tập plank cho nam và nữ (Ảnh: Internet)

Quỳ gối xuống thảm. Ngả người về phía trước, chống hai tay xuống thảm, cánh tay vuông góc với cẳng tay, hai bàn tay nắm hờ đặt gần nhau hoặc đan vào nhau.

Siết chặt cơ bụng sau đó kiểng hai mũi chân lên chạm sàn, đảm bảo hông và lưng tại thành một đường thẳng.

- Lựa chọn dễ, giữ nguyên tư thế trong 30 giây đến 1 phút.

- Lựa chọn khó, giữ nguyên tư thế trong 1 phút đến 1 phút 30 giây.

- **Lưu ý:** Gồng chặt cơ bụng để bụng và hông thẳng hàng, không võng lưng xuống thấp.

Tư thế sai thường mắc phải khi Plank

1. Nâng mông quá cao

Hầu hết mọi người thường có xu hướng nâng mông lên khi thực hiện, vì nó làm bạn có cảm giác dễ chịu hơn, nhưng đồng thời nó cũng khiến cơ bụng không có cơ hội hoạt động, việc luyện tập của bạn vì thế tụt giảm hẳn hiệu quả. Hãy nhớ, cơ bụng phải gồng thì mới tiêu mỡ trong tư thế plank được nhé!



Tư thế Plank sai (Ảnh: California Fitness & Yoga)

2. Hạ mông quá thấp

Tương tự việc nâng mông quá cao, hạ mông thấp và khiến bụng quá gần mặt sàn cũng khiến cơ bụng không được hoạt động. Bên cạnh đó, nó còn ép cột sống oằn xuống, gây ra tình trạng đau cột sống, khớp và lưng dưới.

3. Sai tư thế cánh tay



Sai tư thế cánh tay trong lúc Plank là lỗi mà nhiều người hay mắc phải (Ảnh: California Fitness & Yoga)

4. Tay không vuông góc với mặt sàn

Tay tạo thành một góc vuông là yêu cầu cơ bản khi thực hiện, dù nó khó khăn, nhưng bạn hãy cố gắng giữ tay càng vuông càng tốt. Có thể, cơ thể mới có một chỗ dựa vững chắc khi tập, người thẳng hơn và bớt đau mỏi cũng như chấn thương.

Những lợi ích của bài tập Plank

Giúp làm săn chắc các nhóm cơ chính

Tập Plank tác động lên những nhóm cơ chính, bao gồm: cơ bụng, thẳng, xiên và cơ mông. Không chỉ giúp ích trong việc giảm mỡ ở vùng eo mà còn giúp bạn hoạt động tốt hơn khi thực hiện những hoạt động khác.

Giảm chấn thương lưng và cột sống

Động tác Plank sẽ giúp bạn điều chỉnh lại tư thế và giảm tình trạng đau lưng, mỏi cổ do ngồi làm việc trong thời gian dài. Hơn nữa, động tác này có khả năng cải thiện các cơ bắp chính, hỗ trợ cột sống, hông và làm giảm nguy cơ mắc các bệnh xương khớp. Plank tác động lên hầu hết các nhóm cơ chính, giúp bạn có thể đứng thẳng và có một tư thế tốt hơn. Vì thế, việc kiên trì tập luyện sẽ giúp bạn có một dáng đi đẹp và chuẩn.

Tăng độ linh hoạt và dẻo dai của cơ thể

Khi tập Plank, các nhóm cơ ở bả vai, vai, cơ đùi sau, ngón chân và xương đòn đều được vận động. Do đó, sau một thời gian tập luyện, chắc chắn bạn sẽ sở hữu một cơ thể linh hoạt, có thể thực hiện được những động tác khó uốn dẻo mà trước kia bạn không làm được.

Giúp da tươi trẻ và mịn màng hơn

Bài tập Plank sẽ khiến da trông hồng hào, khỏe khoắn và tươi trẻ hơn bởi tác dụng lưu thông máu và tăng tuần hoàn cho cơ thể. Hình thức tập luyện này còn giúp sản sinh collagen thông qua tác dụng lưu thông máu, giúp da mịn màng và sáng đẹp hơn.

Thúc đẩy quá trình chuyển hóa

Tập Plank giúp đốt cháy calo rất hiệu quả, là một bài tập đơn giản, dễ thực hiện đối với những người có ít thời gian vận động. Hơn nữa, việc tập Plank trước hoặc sau khi làm việc mỗi ngày không chỉ giúp tăng tốc độ trao đổi chất mà còn đảm bảo tỷ lệ trao đổi chất ở mức cao suốt cả ngày.

Giảm căng thẳng và giúp tinh thần thoải mái

Động tác Plank được xem như một bài thuốc điều trị tâm trạng vì có tác dụng tích cực lên các dây thần kinh và làm co giãn các nhóm cơ gây căng thẳng. Mặc dù hầu hết các bài tập đều có khả năng làm tốt tâm trạng của bạn tập Plank có tác dụng trực tiếp giúp giải phóng các cơ bắp bị cứng khi ngồi lâu. Việc giải phóng các cơ bị căng giúp giảm áp lực và khiến tinh thần phấn chấn hơn.

Giảm béo bụng và đẩy lùi các nguy cơ bệnh tật

Vòng eo quá khổ có thể không giết chết bạn một cách nhanh chóng nhưng lại tiềm ẩn nhiều nguy cơ. Ngoài việc làm mất đi tính thẩm mỹ, vòng eo chứa lớp chất béo xấu này có thể báo hiệu các vấn đề mà cơ thể đang gặp phải như béo phì, rối loạn chuyển hóa. Chúng có thể làm tiền đề cho những căn bệnh nguy hiểm hơn, bao gồm bệnh tim mạch, tiểu đường và tiểu đường mãn tính. Đối với nam giới, béo bụng còn làm rối loạn nội tiết tố, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản và làm tăng khả năng bị đột quỵ.

Động tác Plank tác động lên các cơ vùng bụng, giúp làm săn và hình thành các cơ quanh da dày. Tập Plank góp phần đốt lượng calo, làm giảm mỡ thừa. Vì thế, Plank góp phần làm giảm béo bụng, đẩy lùi các nguy cơ bệnh tật cho cơ thể.

Tăng cường sức khỏe và thể chất

Cũng giống như những bài tập khác, sau một thời gian luyện tập Plank đều đặn, bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn, sức chịu đựng và độ dẻo dai của cơ thể tăng, tâm trạng tốt và tràn đầy sức sống.

Bài tập Plank biến thể

BIẾN THỂ 1



Bài tập plank cho nữ - biến thể 1 (Ảnh: Internet)

Bước 1: Quỳ gối xuống thảm. Ngả người về phía trước, chống hai tay xuống thảm, cánh tay vuông góc với cẳng tay, hai bàn tay nắm hờ đặt gần nhau hoặc đan vào nhau. Siết chặt cơ bụng sau đó kiễng hai mũi chân lên chạm sàn, đảm bảo hông và lưng tạo thành một đường thẳng khi thực hiện động tác.

Bước 2: Giữ nguyên tư thế plank, từ từ giơ tay phải ra trước mặt. Giữ nguyên tư thế từ 30 giây đến 1 phút 30 giây tùy theo thể trạng.

Bước 3: Đổi bên và thực hiện tương tự với bên còn lại.

Lựa chọn dễ, giữ nguyên tư thế trong 30 giây đến 1 phút.

Lựa chọn khó, giữ nguyên tư thế trong 1 phút đến 1 phút 30 giây.

Lưu ý, gồng chặt cơ bụng để bụng và hông thẳng hàng, không võng lưng xuống thấp.

BIẾN THỂ 2



Bài tập plank cho nữ - biến thể 2 (Ảnh: Internet)

Bước 1: Quỳ gối xuống thảm. Ngả người về phía trước, chống hai tay xuống thảm, cánh tay vuông góc với cẳng tay, hai bàn tay nắm hờ đặt gần nhau hoặc đan vào nhau. Siết chặt cơ bụng sau đó kiễng hai mũi chân lên chạm sàn, đảm bảo hông và lưng tạo thành một đường thẳng.

Bước 2: Giữ nguyên tư thế plank, từ từ nâng chân phải lên cao, chân thẳng. Giữ nguyên tư thế từ 30 giây đến 1 phút 30 giây tùy theo thể trạng.

Bước 3: Đổi bên và thực hiện tương tự với bên còn lại.

Lựa chọn dễ, giữ nguyên tư thế trong 30 giây đến 1 phút.

Lựa chọn khó, giữ nguyên tư thế trong 1 phút đến 1 phút 30 giây.

Lưu ý, gồng chặt cơ bụng để bụng và hông thẳng hàng, không võng lưng xuống thấp.

BIẾN THỂ 3



Bài tập plank cho nữ - biến thể 3 (Ảnh: Internet)

Bước 1: Chống tay phải xuống thảm, cánh tay vuông góc với cẳng tay hướng về phía trước. Siết chặt cơ bụng sau đó kiễng hai mũi chân lên chạm sàn, Nghiêng người về bên trái, tay trái chống hông.

Bước 2: Giữ nguyên tư thế tay, từ từ nâng chân trái lên cao, tay trái chạm gối trái.

Giữ nguyên tư thế từ 30 giây đến 1 phút 30 giây tùy theo thể trạng.

Bước 3: Đổi bên và thực hiện tương tự với bên còn lại.

Lựa chọn dễ, giữ nguyên tư thế trong 30 giây đến 1 phút.

Lựa chọn khó, giữ nguyên tư thế trong 1 phút đến 1 phút 30 giây.

Lưu ý, gồng chặt cơ bụng để bụng và hông thẳng hàng, không võng lưng xuống thấp.

LƯU Ý CỦA HLV VỚI ĐỘNG TÁC PLANK

- Trước khi bắt đầu bài tập bạn đừng quên thực hiện vài động tác khởi động, và sau bài tập hãy thực hiện căng cơ, thư giãn để có kết quả tốt nhất.

- Duy trì cường độ tập luyện trong 1 tuần.

- Hóp nhẹ bụng khi thực hiện động tác và giữ vững tư thế chân, chân không chạm sàn.

- Kết hợp với chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hạn chế tối đa lượng tinh bột, bổ sung nhiều rau xanh, thịt bò, gà, trứng vào thực đơn. Uống 2,5-3 lít nước mỗi ngày.

(THEO BÀI VIẾT TỪ TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ HÌNH & YOGA CALIFORNIA)

