

ممارسة حركة البلانك يوميًا ، سر الجسم المنحوت

هل فكرت يوماً ماذا سيحصل للجسم إن مارست حركة البلانك Plank يومياً؟ تتمثل حركة البلانك بتمديد الجسم كلوح خشب وهي حركة رياضية مثالية لشد المعدة وحرق دهون البطن. ففي حال إلتزمت بممارسة تمرين البلانك وواظبت على القيام به بصورة يومية ستلاحظ نتائج عديدة على الجسم بعد فترة.

تعرفوا على التغيّرات التي تحصل للجسم بعد المواظبة على ممارسة تمرين البلانك:

إنقاص الوزن: تعزز ممارسة تمرين البلانك يومياً عملية الأيض وتساعد على حرق الدهون في الجسم بطريقة أسرع وأسهل كما تساهم البلانك بخسارة الوزن مع الوقت مع الإلتزام بنظام حمية صحية ومتوازنة. تساعد هذه الحركة على حرق 50 وحدة حرارية في اليوم.

بطن مسطّح: يعمل تمرين البلانك على المساعدة على الحصول على بطن مسطّح من خلال ممارسته بشكل يوميّ. تشد هذه الحركة عضلات البطن وتحرق الدهون المتراكمة في هذه المنطقة.

ظهر مستقيم: تقوم حركة البلانك على الإستلقاء وإبقاء كل الجسم متوازي كلوح خشب فإنها تساعد على أن يصبح الظهر مستقيم. بفضل هذا التمرين، سوف تلاحظ أن الظهر والأكتاف يوم بعد يوم سيصبحوا أكثر استقامة.

زيادة المرونة: تعد حركة البلانك تمرين مفيد جداً وخاصةً بالنسبة للأشخاص الذين يجلسون لوقت طويل أمام الكمبيوتر. يزيد هذا التمرين مرونة الجسم ويحرك كل العضلات فهو يساعد على التحرك بسهولة ويمنع الشعور بالتعب والوجع.

الإسترخاء: تؤثر حركة البلانك على الجهاز العصبي فعند ممارستها يومياً فهي تساعد على ترخية العضلات المتشنجة في الجسم وتخلص من التوتر والقلق وعوارض الإكتئاب.

تقوية العضلات: تساعد حركة البلانك على تقوية عضلات الجسم الأساسية وأهمّها عضلات الأرداف والبطن كما انها تساعد على القضاء على ترقق

