

Bí mật về Plank, bài tập đang "sôi sục" từ phòng gym tới công sở



Plank là động tác tốt nhất làm giảm mỡ bụng giúp bạn tránh được rất nhiều nguy cơ cho sức khỏe. Đó cũng là lý do vì sao cả thế giới này cứ "long sòng sọc" lên với bài tập này.

Plank giúp giảm mỡ bụng - nguồn cơn của nhiều bệnh nguy hiểm:

Một vòng eo quá khổ không giết chết bạn ngay lập tức, song lại mang đến 10 nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn mà chỉ đọc thôi cũng thấy giật mình.

Vòng eo quá khổ không chỉ chứa chất béo, mà còn là loại chất béo ở dạng xấu nhất. Nó được gọi là mỡ nội tạng và mang lại những nguy cơ mắc bệnh cao. Vòng eo phì nộn cảnh báo hội chứng chuyển hóa, tạo tiền đề cho các bệnh như tim mạch và nhồi máu cơ tim, tiền tiểu đường và bệnh tiểu đường mãn tính, thậm chí dẫn đến ung thư. Vòng eo quá khổ cũng là một dấu hiệu cho thấy bạn

đang mắc hội chứng chuyển hóa. Ngoài ra sẽ làm tăng nguy cơ ung thư vú, tăng nguy cơ tổng thể tử vong. Đặc biệt, nam giới mắc bệnh bụng bia sẽ có thể dẫn đến rối loạn chức năng cương dương, ảnh hưởng đến sinh sản, làm tăng trực tiếp nội tiết tố, tăng nguy cơ bị đột quy, bị chứng mất trí và Alzheimer. Plank chính là động tác tốt nhất làm giảm tình trạng mỡ bụng, khi vòng eo săn chắc sẽ giúp bạn nâng cao tuổi thọ. Đó cũng là lý do vì sao cả thế giới này cứ "long sông sọc" lên với bài tập này.

Có một cơ thể săn chắc từ đầu đến chân, vòng eo thon gọn với phần cơ bụng "phẳng lì" không còn [mỡ thừa](#) có lẽ là niềm mơ ước không của riêng ai.

Để đạt được điều đó, nhất định bạn phải đến một phòng tập Gym hoặc tham gia tập luyện chăm chỉ một môn thể thao nào đó. Đáng tiếc, đa số "dân công sở" lại khó có thể thực hiện được điều này, công việc phải ngồi một chỗ từ sáng tới chiều sẽ không còn thời gian để đến phòng Gym nữa.

Tuy nhiên gần đây, động tác Plank trong phòng Gym đã được "xã hội hóa" một cách vô cùng nhanh chóng. Từ trường học đến công sở, công viên, đường phố, phòng ngủ, vỉa hè... đâu đâu cũng có người tập một cách rầm rộ và vui vẻ. Thậm chí, Trường Cao Đẳng Cộng Đồng Greenfield (Mỹ) đã tổ chức định kỳ cuộc thi Plank từng khoa và trong toàn trường, người chiến thắng đã đạt kỷ lục ấn tượng 9 phút 24 giây.

Nhưng thành tích đó mới chỉ được xem là màn khởi động của cuộc thi lập kỷ lục Guinness về Plank được tổ chức tại Bắc Kinh (TQ) trong tháng 5 vừa qua. Người vô địch là anh Mao Vệ Đông, một lính đặc nhiệm đã có thể làm plank liên tục kéo dài trong hơn 8 tiếng, sau khi chiến thắng đối thủ, anh còn chống đẩy thêm để thể hiện sức mạnh vô song của mình.





Tập đơn hoặc đôi



Tập trên giường



Trong phòng Gym...



Plank cho người mẫu hoặc vận động viên

Plank là động tác tốt nhất cho vùng cơ bụng

Plank còn được gọi là động tác khúc gỗ, vì chỉ cần giữ cơ thể "thẳng đơ" là đủ.

Động tác Plank không quá khó để thực hiện. 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.

Giữ tư thế này từ 20 giây đến hết khả năng của bạn (1 tháng có thể tập luyện và tăng lên mức 300 giây), siết chặt phần cơ bụng và duy trì nhịp thở đều.

Plank là bài tập được xem là tốt nhất cho bụng vì nó hoạt động trên các cơ cốt lõi như cơ bụng thẳng và cơ sườn ngang. Bài tập này sẽ giúp làm săn và hình thành các cơ bắp quanh [da dầy](#) bằng cách làm cho chúng dài ra và săn chắc nhanh chóng.



Bài tập Plank giúp tăng tính linh hoạt trong các nhóm cơ khắp cơ thể. Cơ vai và cơ xương cổ cũng được trải dài hơn. Vùng cơ đùi và các gân kheo được siết chặt để hình thành sự săn chắc. Bài tập plank làm căng bàn chân, ngón chân để hỗ trợ dàn đều trọng lượng cơ thể.

Với những nhân viên văn phòng phải ngồi nhiều trước máy tính, tư thế ngồi ít nhiều bị sai lệch và dễ mắc bệnh đau lưng, thoái hóa xương.

Khi thực hiện động tác Plank, từ các bộ phận như lưng, chân, cổ đều đưa vào tư thế thẳng. Người tập sẽ cải thiện các cơ bắp cốt lõi, tăng sự hỗ trợ cho cột sống và hông, duy trì tư thế đúng, giảm nguy cơ mắc các bệnh do sai tư thế, giảm đau lưng dưới.

Plank là động tác cơ bản, không cần dụng cụ và bạn có thể thực hiện ở bất kỳ đâu. Chỉ cần một không gian vừa phải, một mặt phẳng là bạn có thể tập. Plank thịnh hành trong các công sở vì tính đơn giản và hiệu quả mang lại thấy rõ chỉ sau 30 ngày tập.

Những hình ảnh hài hước vui nhộn khi tập Plank trên toàn thế giới, để có động lực rằng bạn đã nên tập ngay tại công sở của mình bây giờ hay chưa?



Giờ thì Plank ở khắp mọi nơi, trong mọi trang phục



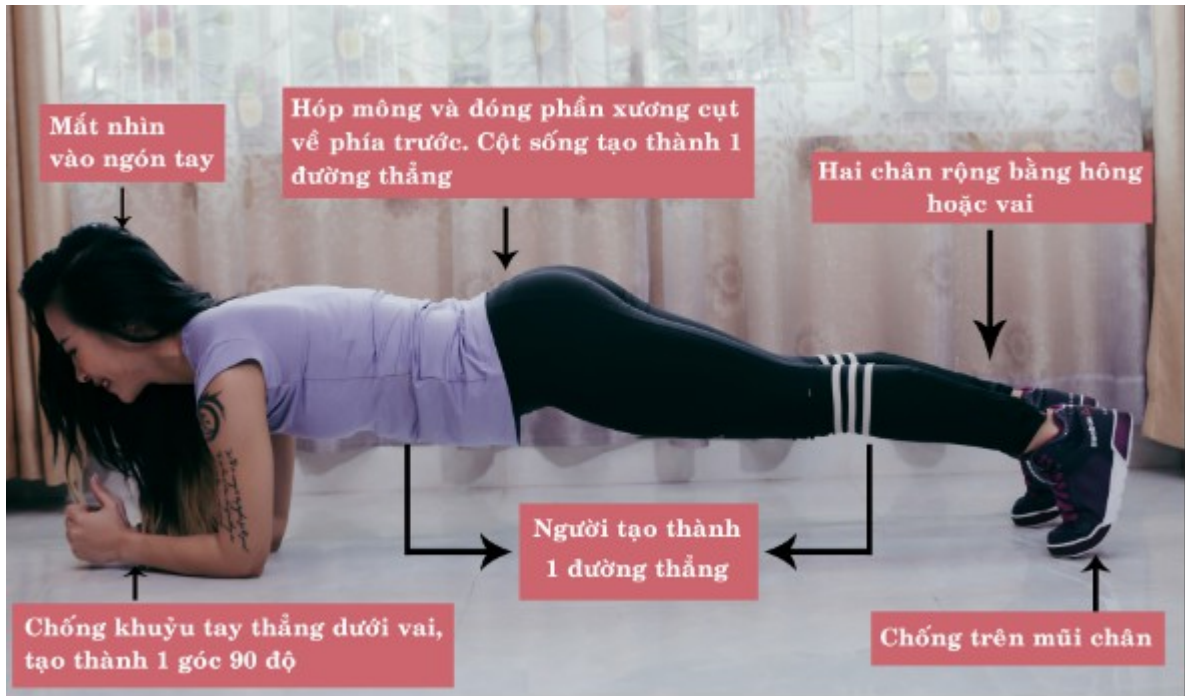
Hoạt động Plank tại công sở, không chỉ tăng cường sức khỏe, mà còn tạo sự vui vẻ, gắn kết











Hướng dẫn tập Plank chính xác



**30 NGÀY
THỬ THÁCH
ĐỘNG TÁC PLANK**

NGÀY THỨ 1 20 giây	NGÀY THỨ 2 20 giây	NGÀY THỨ 3 30 giây	NGÀY THỨ 4 30 giây	NGÀY THỨ 5 40 giây
NGÀY THỨ 6 Thư giãn	NGÀY THỨ 7 45 giây	NGÀY THỨ 8 45 giây	NGÀY THỨ 9 60 giây	NGÀY THỨ 10 60 giây
NGÀY THỨ 11 60 giây	NGÀY THỨ 12 90 giây	NGÀY THỨ 13 Thư giãn	NGÀY THỨ 14 90 giây	NGÀY THỨ 15 90 giây
NGÀY THỨ 16 120 giây	NGÀY THỨ 17 120 giây	NGÀY THỨ 18 150 giây	NGÀY THỨ 19 Thư giãn	NGÀY THỨ 20 150 giây
NGÀY THỨ 21 150 giây	NGÀY THỨ 22 180 giây	NGÀY THỨ 23 180 giây	NGÀY THỨ 24 210 giây	NGÀY THỨ 25 210 giây
NGÀY THỨ 26 Thư giãn	NGÀY THỨ 27 240 giây	NGÀY THỨ 28 240 giây	NGÀY THỨ 29 250 giây	NGÀY THỨ 30 300 giây

Hướng dẫn thời gian tập Plank 30 ngày để mang lại hiệu quả vượt trội

Những lỗi thường gặp khi tập plank:

- Đẩy hông lên quá cao. Lưu ý rằng, cổ, lưng, và chân tạo thành đường thẳng, bạn hãy cố gắng giữ hông ở mức cho phép.
- Vồng lưng khi plank, nên gồng chắc cơ bụng để lực tác động vào cơ bụng, không làm bạn bị đau lưng.
- Đặt hai tay quá gần nhau. Khi đó tác động lên cơ bả vai sẽ sai tác dụng.
- Nín thở. Nhiều người cố chú ý vào tư thế đúng và giữ lâu mà quên mất việc hít thở. Hãy hít thở đều và tập trung.

Vân Hồng - theo *Trí Thức Trẻ*