



انتشارات دانشگاه لرستان

۱۰۸

نهایت آمادگی با پلانک

۱۰۱ حرکت پلانک برای داشتن مرکز بدن قوی،
معرکه برای عضلات شکم و کل بدن

مؤلف:

جنیفر دکورتینز

مترجم:

دکتر وحید ولی پوردهنو

استادیار دانشگاه لرستان

سرشناسه	:	دکورتیز، جنیفر Decurtins Jennifer
عنوان و نام پدیدآور	:	نهایت آمادگی با پلانک (۱۰۱) حرکت پلانک برای داشتن مرکز بدن قوی، معرکه برای عضلات شکم و کل بدن / تألیف جنیفر دکورتیز؛ ترجمه وحید ولی پور دهنو.
مشخصات ناشر	:	خرم آباد: دانشگاه لرستان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۲ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۱۷-۴۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت: عنوان اصلی	:	Ultimate plank fitness: for a strong core, killer abs - and a killer body, 2015.
موضوع	:	تمرین های ورزشی Exercise
موضوع	:	آمادگی جسمانی Physical fitness
موضوع	:	ورزش های شکم Abdominal exercises
موضوع	:	شکم -- ماهیچه ها Abdomen - Muscles
موضوع	:	ماهیچه ها - توانمندی Muscle strength
شناسه افزوده	:	ولر دهنو، وحید، ۱۳۶۰ - مترجم.
رده بندی کنگره	:	GV ۵۰۸ / ۵۸ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی	:	۷۱۱.۱
شماره کتاب شناسی ملی	:	۷۵۷/۲۴



انتشارات دانشگاه لرستان

۱۰۸

عنوان: نهایت آمادگی با پلانک

(۱۰۱) حرکت پلانک برای داشتن مرکز بدن قوی، معرکه برای عضلات شکم و کل بدن

مترجم: دکتر وحید ولی پور دهنو (استادیار دانشگاه لرستان)

ویراستار علمی: دکتر احمد همت فر

ویراستار زبانی و ادبی: دکتر قاسم صحرایی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول ۱۳۹۶

لیتوگرافی: آسمان * چاپ: سوره * صحافی: بهار

حق چاپ و نشر محفوظ است.

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

بخش: ۱۸۷۴ ۶۶۹ ۰۹۱۶

مقدمه مترجم

امروزه با توجه به تغییر سبک زندگی بیشتر افراد جامعه و مشکلات ناشی از عدم فعالیت جسمانی مناسب، افراد با بسیاری از مشکلات و ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی و بیماری‌های سوخت و سازی مواجه هستند. یکی از دلایلی که این وضعیت را به وجود آورده به ظاهر کمبود وقت یا محیط مناسب برای انجام فعالیت‌های جسمانی است. به این دلیل، ایجاد برنامه‌ای تمرینی مناسب که در هر زمان و مکانی بتوان آن‌ها را انجام داد و به سلامتی جسمی رسید، از اهمیت فراوان برخوردار است. برای این منظور، ما تمرینات پلانک در این کتاب را به عنوان تمرینات جامع برای همه افراد اعم از ورزشکار و غیر ورزشکار پیشنهاد می‌کنیم. این تمرینات با توجه به تنوعی که دارند می‌توانند انعطاف‌پذیری، تعادل، استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی را بهبود دهند و باعث کاهش چربی بدن شوند.

نکته‌ای که باید درباره انجام این تمرینات روی آن تأکید کنیم؛ این است که چون بیشتر این حرکات با دست باز و روی یک دست انجام می‌شوند؛ در افرادی که مچ دستشان ضعیف است؛ شاید در روزهای آغاز تمرین، درد را در مچ دست تجربه کنند که می‌تواند گذرا باشد و حتی نشانه ضعف عضلات مچ دست باشد. بنابراین، تقویت عضلات مچ دست پیش یا هم‌زمان با انجام این تمرینات توصیه می‌شود. همچنین در افراد دارای فشار خون بالا و بیماری قلبی، توصیه می‌شود که حرکات ایزومتریک مانند پلانک کامل یا پلانک جانبی کامل را انجام ندهند. در این شرایط، از حرکات پویا استفاده شود.

این تمرینات می‌تواند به راحتی در منزل یا حتی در محیط‌های ورزشی انجام شود و جایگزین بسیار مناسبی برای تمرینات سنتی جهت تقویت عضلات شکم و کمر باشد. با توجه به ماهیت این تمرینات، حتی افرادی که دارای مشکلات جسمانی ویژه هستند و توانایی رفتن به سالن‌های ورزشی یا پارک‌ها را برای انجام تمرینات ورزشی ندارند؛ می‌توانند در داخل منزل به راحتی از این تمرینات استفاده کنند.

نائل شدن همه افراد جامعه به سلامتی جسمی و ذهنی، اندیشه ماست.

وحید ولی‌پور دهنو

فروردین ماه ۱۳۹۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۱۳	بخش اول: حرکات پلانک مرکز بدن
۱۵	فصل اول: پلانک‌های کامل
۳۵	فصل دوم: پلانک‌های جانبی
۴۷	فصل سوم: پلانک روی ساعد
۵۶	فصل چهارم: پلانک‌های جانبی روی ساعد
۶۳	بخش دوم: پلانک‌ها روی سطح ناپایدار
۶۵	فصل پنجم: پلانک روی توپ تعادل
۷۷	فصل ششم: پلانک‌ها با تمرین دهنده بوسو
۸۳	فصل هفتم: پلانک‌ها روی توپ پزشکی
۹۱	بخش سوم: پلانک با تجهیزات و پلانک‌های پلیومتریک
۹۳	فصل هشتم: پلانک‌ها با وزنه اضافه
۱۰۶	فصل نهم: پلانک پلیومتریک

۱۱۳	 فصل دهم: پلانک روی دیسک سُرخورنده
۱۲۳	 بخش چهارم: پلانک‌های معکوس، کششی و امتیازات بیشتر
۱۲۵	 فصل یازدهم: پلانک‌های معکوس
۱۳۴	 فصل دوازدهم: پلانک‌های کششی
۱۴۳	 فصل سیزدهم: پلانک‌های امتیازات بیشتر
۱۴۷	 جلسات تدریس نمونه
۱۵۱	 درباره نویسنده
۱۵۱	 درباره مترجم

مقدمه

حرکت پلانک^۱ روشی ایمن، چالش برانگیز و مؤثر برای آمادگی مرکز بدن است. گونه‌هایی از پلانک‌ها در سرتاسر بسیاری از شاخه‌های آمادگی شامل رژیم‌های اردوگاه نظامی، یوگا، پیلاتس، بار، کراس فیت و بسیاری دیگر به کار رفته است. مزیت‌های حرکت پلانک فراوان است. آن‌ها نه تنها عضلات شکم بلکه کل مرکز بدن و بسیاری از گروه‌های عضله دیگر در اندام زیرین و بالایی را تقویت می‌کنند.

مرکز بدن چیست؟

هنگاهی که بسیاری از مردم راجع به تمرین مرکز بدن فکر می‌کنند، اولین چیزی که اغلب به ذهنشان می‌رسد پیکرتراشی کردن "شش تیکه" است؛ چون آن‌ها عمدتاً بر تمرین عضلات راست شکم (عضله‌ای که هنگامی که به آینه نگاه می‌کنید، می‌بینید) تأکید می‌کنند. در واقع، مرکز بدن شامل عضلات بسیاری در شکم، لگن، پشت، باسن و پاها تشکیل شده و ضروری است تا همه این گروه‌های عضله برای ساختن یک مرکز بدن^۲ قوی با هم کار کنند.

عضلات مرکز بدن

راست شکمی (۱): عضله‌ای بلند و باریک است که در طول جلوی شکم کشیده شده است. راست شکمی به طرز قرار گرفتن بدن کمک می‌کند و مسئول تا کردن ستون فقرات است. مایل خارجی (۲): این عضله در طول جلو و طرفین شکم قرار گرفته است و بزرگ‌ترین عضله از سه عضله صاف شکمی است. مایل خارجی قفسه سینه را به پایین می‌کشد تا ناحیه شکمی را فشرده کند؛ همچنین در چرخاندن تنه می‌تواند کمک کند. مایل داخلی (۳): این عضله در طول جلو و طرفین شکم، زیر مایل خارجی و بالای عرضی شکمی قرار گرفته است. انقباض این عضله مسئول خم کردن تنه و آوردن قفسه دنده‌ها به نزدیک لگن است. همچنین به چرخش بالاتنه کمک می‌کند. عرضی شکمی (۴): این عضله در طول جلو و طرفین دیواره شکمی زیر مایل داخلی قرار گرفته است. این عضله عمقی‌ترین لایه عضلات شکمی است و لگن و ستون فقرات را تثبیت می‌کند؛ اما هیچ‌گونه حرکتی ایجاد نمی‌کند.

راست کننده ستون فقرات (۵): از سه عضله تشکیل شده است: تهیگاهی - دنده‌ای، پشتی بزرگ و راست کننده ستون فقرات. آن‌ها به موازات یکدیگر به پایین و در طول مهره‌ها از خاجی تا گردن کشیده شده‌اند. عملکرد راست کننده ستون فقرات باز کردن پشت (مثلاً راست شدن از وضعیت خم به جلو) و کمک به چرخش به طرفین است.

- 1- Plank
- 2- core
- 3- posture