

به نام خداوند بخشنده مهربان

# نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک

جنیفر دیکور تینز

ترجمه فائزه قلی خانی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: دیکورتینز، جن، DeCurtins, Jen
عنوان و نام پدیدآور	: نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک؛ جنیفر دیکورتینز، ترجمه فائزه قلی‌خانی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۱ ص: مصور.
شابک	: ISBN 987-964-5547-74-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Ultimate plank fitness: for a strong core, killer abs and a killer body, (2015)
موضوع	: تمرین‌های ورزشی Exercise
موضوع	: آمادگی جسمانی Physical fitness
موضوع	: ورزش‌های شکم Abdominal exercises
موضوع	: شکم -- ماهیچه‌ها Abdomen--Muscles
موضوع	: ماهیچه‌ها -- توانمندی Muscle strength
شناسه افزوده	: قلی‌خانی، فائزه، ۱۳۵۲-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: GV ۵۰۸
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۰۶۸۰۴



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم  
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

[www.elmoharekat.com](http://www.elmoharekat.com)  
ElmoHarekat

[info@elmoharekat.com](mailto:info@elmoharekat.com)  
@ElmoHarekat

## نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک

جنیفر دیکورتینز

ترجمه فائزه قلی‌خانی

ویراستار متن فارسی: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: حمید جهانفر

نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱، تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN 978-964-5547-74-3

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۷۴-۳

# فهرست مطالب

---

پیشگفتار ناشر	۵
مقدمه	۶

---

## بخش اول: حرکت‌های پلانک برای کُر

فصل ۱: پلانک‌های کامل	۱۴
تمرین بنیادی برای کُر	
فصل ۲: پلانک پهلو	۳۵
بهبود دادن ثبات شانه و شکل دادن کمر	
فصل ۳: پلانک روی ساعد	۵۲
برای افزایش مقاومت، شدت را افزایش دهید	
فصل ۴: پلانک پهلو روی ساعد	۶۲
کات کردن و تفکیک عضلات مورب	

---

## بخش دوم: پلانک‌های روی سطح ناپایدار

فصل ۵: پلانک‌های روی توپ‌های تعادلی	۷۰
بهبود تعادل و هماهنگی	
فصل ۶: پلانک‌های روی توپ‌های بوسو	۸۴
ثبات خود را ارتقا دهید و عضلات حمایت‌کننده را هدف قرار دهید	
فصل ۷: پلانک‌های با توپ مدیسین	۹۰
حرکت‌هایی کاملاً پیشرفته روی سطح ناپایدار	

---

### بخش سوم: پلانک‌هایی با تجهیزات + پلانک‌های پلايومتریک

- فصل ۸: پلانک‌های با وزنه‌ها ..... ۱۰۰  
تمرینات قدرتی برای بدن‌های شکل داده شده و کُرقوی
- فصل ۹: پلانک‌های پلايومتریک ..... ۱۱۳  
افزایش دادن ضربان قلب با تمرین‌های هوازی عالی کلیبر
- فصل ۱۰: پلانک‌های با دیسک‌های گلايدینگ ..... ۱۲۰  
برای چربی‌سوزی کل بدن چندین گروه عضلانی را به کار می‌گیرد

### بخش چهارم: پلانک‌های معکوس، کششی + تعدادی اضافی

- فصل ۱۱: پلانک‌های معکوس ..... ۱۳۲  
پلانک‌تان را برای تمرین‌های سخت‌کُرمعکوس کنید
- فصل ۱۲: پلانک‌های کششی ..... ۱۴۱  
عضلات را به آرامی کشش دهید تا طول عضلات بلندتر و قوی‌تر گردد
- فصل ۱۳: تأثیر بیشتر ..... ۱۵۰  
تجهیزات و سطوح را برای آخرین چالش، ترکیب کنید

اصطلاحات تمرین‌ها ..... ۱۵۴

درباره نویسندگان ..... ۱۶۰

# مقدمه ناشر

وقتی به مردم می‌گوییم «من عاشق بورپی و پلانک هستم» قیافه‌های عجیب و غریبی از تعجب آنها در خاطر من نقش می‌بندد. بله، ترجیح می‌دهم هر دوی این‌ها را با حرکت پروانه‌ای انجام دهم! من حرکات پلانک را دوست دارم زیرا چالش‌برانگیز و یک تمرین ایمن برای کل بدن هستند. کتاب **نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک**، برای کسانی که می‌خواهند یاد بگیرند چگونه چندین حرکت ترکیبی پلانک را در تمرینات خود قرار دهند، بسیار عالی است.

این کتاب تمرینات را به بخش‌هایی مانند پلانک‌های کامل، پلانک‌های پهلو، پلانک‌های پهلو بر روی ساعد، پلانک بر روی سطوح ناپایدار مثل توپ مدیسین، توپ‌های تعادلی، بوسو، حتی پلانک‌هایی با استفاده از وزنه و گلايدر و همچنین پلانک‌های پلیومتریک تقسیم می‌کند! آیا می‌دانستید راه‌های زیادی برای انجام یک پلانک وجود دارد؟ وقتی برای اولین بار این ورزش را شروع کردم نمی‌دانستم تا به این حد تنوع تمرینی وجود دارد.

کتاب **نهایت تناسب اندام با تمرینات پلانک**، برای افراد ماهر و غیرماهر بسیار خوب و مفید است! کتابی فوق‌العاده خوب با تصویری از حرکت پلانک در بالای صفحه، با یک بخش زیبا به رنگ خاکستری که مهارت و تغییرات را نشان می‌دهد، با نکات کلیدی عملکرد (نحوه انجام تمرین) در ذیل آن و همچنین خطاهای رایج در انجام حرکات پلانک و آنچه برای بهتر کردن کمک می‌کند، قرار دارد. با این کتاب شما واقعاً می‌توانید تمرین‌های پلانک را یاد بگیرید و آنها را بهبود ببخشید و یک جلسه تمرینی عالی برای کل بدن داشته باشید. اولین پلانکی که انجام دادم را به خاطر می‌آورم، فکر می‌کردم ۲۰ ثانیه بعد از انجام آن می‌میرم. من یک دقیقه تمام وقت داشتم که در آن حالت بمانم! همچنین دوست داشتم با راهنمایی‌های این کتاب، بتوانم تمام حرکات را در خارج از باشگاه نیز انجام دهم. من در خانه تمرین می‌کنم، بنابراین گاهی اوقات پیدا کردن کتاب‌هایی که نیازی به تجهیزات بزرگ باشگاهی نداشته باشند برایم سخت است. اما این یکی امتحانش را بسیار خوب پس داد! چون دستورالعمل‌ها به راحتی قابل درک و اجرا هستند و تصاویر نیز بسیار گویا و مفیدند. من علاقه خاصی به نوع چیدمان مطالب و تصاویر این کتاب دارم؛ بدون درهم و برهمی رایج در سایر کتابها، آن‌هم صرفاً برای ژست‌های تمرینی! اگر شما واقعاً خواهان تندرستی و تناسب اندام خود هستید، باید بدانید تنها با خواستن به‌جایی نخواهید رسید! بلکه این خواستن را با برخاستن همراه کنید تا به هدفتان برسید.

# مقدمه

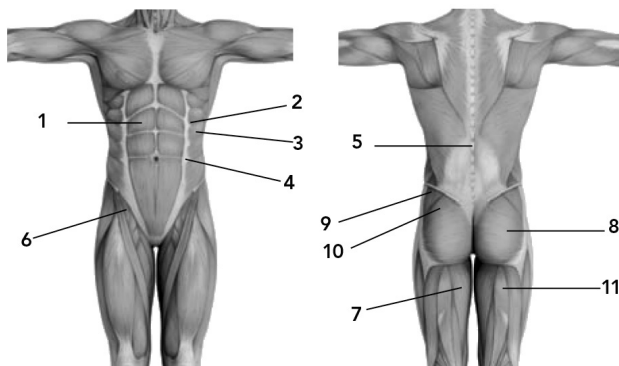
تمرین پلانک روشی مطمئن، چالش برانگیز، و مؤثر برای آماده‌سازی کُر است. انواع پلانک‌ها در بسیاری از رشته‌های فیتنس، از جمله برنامه‌های بوت‌کمپ<sup>۱</sup>، یوگا، پیلاتس، باره، آکراس فیت و موارد بسیار بیشتر دیگر استفاده می‌شود. مزایای تمرین پلانک بی‌شمار است. آنها فقط عضلات شکم را تقویت نمی‌کنند، بلکه همچنین همه قسمت‌های کُر و بسیاری از گروه‌های عضلانی دیگر را در بالاتنه و پایین‌تنه تقویت می‌کنند.

## کُر چیست؟

هنگامی که بسیاری از افراد به تمرینات کُر فکر می‌کنند، اولین چیزی که اغلب به ذهن می‌آید، شکل دادن «سیکس پک» است، بنابراین آنها عمدتاً بر تمرین عضلات راست شکمی (عضلاتی که وقتی شما در آینه نگاه کنید می‌بینید) تمرکز دارند. در حقیقت، کُر از عضلات بسیاری در ناحیه شکم، لگن، پشت، باسن و پاها تشکیل شده است و لازم است بر روی همه این گروه‌های عضلانی، برای قوی ساختن کُر تمرین کنید.

## عضلات کُر

**راست شکمی (۱):** این عضله بلند و مسطح است که طول جلوی شکم را دربر می‌گیرد. راست شکمی به طرز قرارگیری بدن هنگام نشستن یا ایستادن کمک می‌کند و مسئول خم کردن مهره‌های کمری ستون مهره‌هاست.



**مورب خارجی (۲):** این عضله در طول پهلوها و جلوی شکم قرار دارد و از سه عضله صاف شکم بزرگتر است. عضله مورب خارجی، قفسه سینه را به سمت پایین می‌کشد تا ناحیه شکم را منقبض کند و همچنین در چرخاندن تنه اهمیت دارد.

۱. یک اردوگاه آموزشی نظامی برای نیروهای جدید، با نظم و انضباط خشن. یا یک دوره آموزشی کوتاه، فشرده و سخت.  
۲. ورزش بار، نوعی از تمرینات ورزشی هیبریدی بوده که حرکات آن تشابه زیادی به حرکات باله و نیز شباهت‌هایی به یوگا، پیلاتس و تمرینات قدرتی دارد. این ورزش معمولاً بر روی انجام تمریناتی با دامنه‌های حرکتی کوچک تمرکز دارد.

**مورب داخلی (۳):** این عضله در طول پهلوها و جلوی شکم، زیر مورب خارجی و بالای عضله عرضی شکم قرار دارد. هنگامی که این عضله منقبض می شود، مسئول خم کردن به پهلوست و قفسه سینه را به لگن نزدیک می کند. همچنین به چرخش تنه کمک می کند.

**عرضی شکمی (۴):** در امتداد طرفین و جلوی دیواره شکم، در زیر مایل داخلی، عمیق ترین لایه عضلات شکم است. لگن و ستون مهرهها را تثبیت می کند، اما هیچ حرکتی ایجاد نمی کند.

**راست کننده ستون مهرهها (۵):** این گروه متشکل از سه عضله است: خاصره ای - دنده ای، راست کننده عمقی ستون مهرهها و مهره ای. آنها به موازات یکدیگر به سمت پایین، در طول مهرهها، از استخوان خاجی تا گردن قرار دارند. عملکرد راست کننده ستون مهرهها، باز کردن پشت (برای مثال، ایستادن از حالت خمیده) و کمک به چرخش پهلو به پهلوست.

**خم کننده های ران (۶):** این گروه از عضلات در امتداد قسمت کنار جلوی بدن، از شکم تا سرتاسر بالای ران قرار دارند. آنها شامل کمری بزرگ، خاصره ای، راست کننده ران، شانه ای و خیاطه هستند. خم کننده های ران مسئولیت آوردن پاها برای خم شدن به سمت تنه هستند.

**نزدیک کننده های ران (۷):** این گروه از عضلات در امتداد داخلی ران قرار دارند و شامل عضله نزدیک کننده کوتاه، نزدیک کننده بلند و نزدیک کننده بزرگ هستند. آنها در نزدیک کردن رانها (مثلاً از روی هم رد شدن پاها) و برای تعادل لگن هنگام ایستادن و راه رفتن به کار می روند.

**عضله سرینی بزرگ (۸):** این عضله در باسن (نشیمنگاه) قرار دارد و قوی ترین عضله بدن انسان است. مسئول حرکت ران و لگن، و بسیاری از حرکات روزمره، از جمله صاف ایستادن، حفظ وضعیت ایستاده و بالا رفتن از پله هاست.

**عضله سرینی میانی و کوچک (۹):** این عضلات در امتداد کنار مفصل ران و باسن قرار دارند. آنها دور کردن مفصل ران را تسهیل و به ثبات لگن کمک می کنند.

**پیریفورمیس یا گلابی شکل (۱۰):** این عضله به موازات عضله سرینی میانی و زیر عضله سرینی بزرگ قرار دارد. عملکرد پیریفورمیس چرخش جانبی مفصل ران است.

**همسترینگ (۱۱):** این گروه عضلانی در امتداد پشت ران قرار دارد که از پایین لگن شروع شده و به پایین ساق پا در زیر مفصل زانو خاتمه می یابد. این گروه از سه عضله تشکیل شده است: نیمه وتری، نیمه

غشایی و دو سر رانی. عضلات همسترینگ مسئول خم کردن و باز کردن زانو هستند. این گروه عضلانی در فعالیت‌هایی مانند دویدن، پریدن، راه رفتن و غیره، نقش مهمی ایفا می‌کند.

## مزایای گُر قوی

گُر را مانند تنه درخت در نظر بگیرید. یک تنه قوی سیستم اصلی حمایتی برای همه اندام‌ها و شاخه‌هاست. هنگامی که حرکت بدن انسان از گُر آغاز می‌شود و سپس به سمت اندام‌ها (دست‌ها و پاها) حرکت می‌کند، این به بزرگترین، قوی‌ترین و پایدارترین عضلات شما اجازه می‌دهد تا بخش عمده کار را انجام دهند.

وضعیت بدنی بهتر: گُر قوی برای وضعیت بدنی خوب، ضروری است و وضعیت بدنی خوب مزایای بسیاری دارد، از بهبود کیفیت تنفس گرفته تا بهبود بخشیدن سلامت ستون مهره‌ها تا اعتماد به نفس در نظر گرفته شده.

تعادل و ثبات بهبود یافته: تعادل و ثبات بخش مهمی از زندگی روزانه است و با افزایش سن، حتی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. قوی، تعادل خوب و ثبات را افزایش می‌دهد و بدن را حمایت می‌کند.

عملکرد ورزشی قدرتمندتر: چه دهنده باشید یا بازیکن فوتبال، گُر قوی توانایی ورزشی بدن‌تان را افزایش می‌دهد و در نتیجه قدرت، سرعت، و ثبات بیشتری به دست می‌آورید.

توانایی بهبود یافته برای انجام فعالیت‌های روزانه: یکی از اساسی‌ترین مزایای گُر قوی این است که در فعالیت‌های روزانه‌تان احساس خوبی داشته باشید، مانند انجام وظایف، انجام کارهای حیاط، بازی با بچه‌ها و غیره.

بهبود عملکرد شغلی: هنگامی که گُر قوی است، چه کار دستی باشد یا ساعت‌های طولانی پشت میز نشستن، ناراحتی کمتری ناشی از فعالیت‌های مرتبط با شغل وجود دارد.

کمردرد کمتر: با داشتن گُر قوی، فشار و کشیدگی عضلانی کمتری بر روی کمر وارد می‌شود. به این فکر کنید مثل این که به خودتان کمر بند محکمی در اطراف مرکز بدن بسته‌اید که همه عضلات و استخوان‌ها را در جای خود نگه می‌دارد و عملکرد صحیحی دارد.



## مزایای تمرینات پلانک

### گُر را تقویت می‌کند و عضلات بالاتنه و پایین تنه را به کار می‌گیرد

هنگامی که تمرینات پلانک را انجام می‌دهید، همه عضلاتی که گُر را تشکیل می‌دهند کار می‌کنند و تمام مزایایی را که با ساختن گُر قوی حاصل می‌شود، به دست می‌آورید. گویی این کافی نیست، پلانک‌ها همچنین روی عضلات زیر کار می‌کنند:

#### بالاتنه

- دوزنقه
- متوازی‌الضلاع بزرگ و کوچک
- چرخاننده شانه
- دلتوئیدهای قدامی، میانی و خلفی
- عضلات سینه
- عضله سه سر بازو
- عضله دوسر

#### پایین‌تنه

- چهار سر ران‌ها
- دوقلو (عضله ساق پا)

### پیشگیری کردن از عدم تعادل عضلانی

هنگامی که فقط تمرینات شکم مانند درازونشست‌ها را انجام می‌دهید عدم تعادل عضلانی به آسانی ایجاد می‌شود. بیشتر افراد برای متعادل کردن کار شکمی تمرینات تقویت ستون مهره‌ها و سرینی (گلو تال) را انجام نمی‌دهند. پلانک‌ها جلو و پشت بدن را به طور همزمان تحت تأثیر قرار می‌دهند. وقتی عضلات به طور قابل مقایسه، در هر دو طرف بدن بهبود می‌یابند، نتیجه، وضعیت قرارگیری بهتر بدن هنگام نشستن و ایستادن، حمایت بیشتر از ستون مهره‌ها و درد کمتر در ناحیه کمر است.

### بهبود عملکرد حرکت

یکی از بهترین نکته‌های پذیرفتن پلانک‌ها ارتباط آنهاست، وقتی صحبت از حرکت عملکردی می‌شود که حرکتی ضروری برای زندگی کردن است. حرکت‌هایی مانند اسکوات، خم شدن، دویدن، بلند کردن، پریدن و پرتاب کردن، همگی حرکات عملکردی هستند که از گُر آغاز می‌شوند.

### جایگزین ایمن و مؤثر برای کرانچ‌ها و درازونشست‌ها فراهم می‌کند

درحالی‌که درازونشست‌ها حرکت عملکردی مهم برای زندگی روزمره است (برای مثال، توانایی بیرون آمدن از رختخواب هر روز صبح)، آنها همیشه بهترین گزینه آماده‌سازی کُر برای همه نیستند. کرانچ‌ها و درازونشست‌ها فقط بر روی عضلات قسمت جلوی کُر تأثیر می‌گذارند، بنابراین لازم است تمرینات تقویتی پشت نیز انجام شود. با این حال، پلانک‌ها بر روی همه کُر و همچنین بسیاری از عضلات دیگر بدن کار می‌کنند.

کرانچ‌ها و درازونشست‌ها می‌توانند از طریق خم شدن و باز شدن مکرر ستون مهره‌ها به ستون مهره‌ها فشار وارد کنند و با گذشت زمان، این می‌تواند به مشکل تبدیل شود. اگر با انجام این حرکات احساس ناراحتی کردید، تمرین پلانک می‌تواند جایگزین مفیدی باشد.

علاوه بر این، کرانچ‌ها و درازونشست‌ها برای افرادی که دیسک‌های پاره شده، متورم یا لغزنده یا سایر آسیب‌های ستون مهره‌ها را دارند، غیرمنطقی است. پلانک‌ها در این موارد جایگزین بسیار مطمئن‌تری هستند. و در نهایت، کرانچ‌ها و درازونشست‌ها می‌توانند با افزایش حالت‌های شانه‌های گرد، اثرات منفی بر وضعیت بدن داشته باشند. تمرینات پلانک وضعیت بدنی خوب را تقویت می‌کند.

### ورزش همه‌کاره را ارائه دهید

بهترین چیز در مورد پلانک این است که تنوع بی‌شماری در تمرین، از انواع پلانک سنتی و پلانک پهلو گرفته تا پلانک‌هایی با استفاده از وزنه‌هایی واقع در خارج یا سطوح ناپایدار وجود دارد. برای هر بدن و هر سطح از فیتنس، پلانک وجود دارد. اگر به دلیل آسیب دیدگی، تیپ بدنی، عدم تعادل یا کمبود قدرت لازم، یکی از پلانک‌ها را انجام نمی‌دهید، گزینه‌های زیادی وجود دارد. همه تمرینات را می‌توان در پیرامون پلانک برنامه‌ریزی کرد.

این کتاب مجموعه‌ای از ۱۰۱ نوع مختلف پلانک را ارائه می‌دهد. پلانک‌ها بر اساس تغییراتی سازماندهی شده‌اند که به سختی افزایش می‌یابند و وسایل خارجی مانند توپ‌های تعادلی، گلایدرها (سُریدن) و وزنه‌ها اضافه می‌شوند. هر تمرین شامل نمایش عکس، نکته‌های کلیدی عملکرد و اشتباه‌های رایج است. توضیحات پلانک روی مدت زمان تمرکز نمی‌کنند؛ بلکه هدف یادگیری کامل نحوه اجرای پلانک است. در انتهای کتاب، برای ارتباط دادن همه چیز به هم، کتاب با ۱۰ تمرین ۵ دقیقه‌ای پایان می‌یابد که آنچه را یاد می‌گیرید با تمرینات زمان‌بندی شده عملی می‌کند که سراسر کُر و بدن را تقویت خواهد کرد.

### اصطلاحات استاندارد که باید بدانید

در اینجا چند تعریف زودفهم از برخی اصطلاحات استاندارد وجود دارد که در سراسر کتاب خواهید دید.

**پلانک کامل:** این نقطه شروع بسیاری از تغییرات پلانک در این کتاب است. لطفاً برای دستورالعمل‌های کامل به فول پلانک (صفحه ۱۵) مراجعه کنید.

**سمت فعال:** در تغییرات پلانک جانبی، سمت فعال به سمتی از بدن گفته می‌شود که در آن دست و پا برای ایجاد ثبات و تکیه به زمین متصل می‌شوند.

**درگیر کردن:** هنگامی که به شما دستور داده شد که قسمت خاصی از بدن را «درگیر» کنید، عضله را منقبض کنید و انقباض مداوم عضله را برای حمایت از بدن حفظ کنید.

**همراستا کردن:** این وضعیتی است که در آن یک خط مستقیم از یک قسمت بدن به قسمت دیگر ایجاد می‌کند تا یک خط عمودی تشکیل شود. برای مثال، شانه‌ها را به‌طور مستقیم، با مچ دست‌ها یا ران‌ها همراستا می‌کنید تا در بالای یکدیگر قرار می‌گیرند.