

«يدخل» غينيس» بـ «البلانك»



إعداد: محمد عز الدين

حطم التشيكي، جوزيف إس أليكس، المعروف أيضاً باسم جوسكا، الرقم القياسي العالمي السابق لأطول وقت ثبات على وضعية «البلانك» بزمن قدره 9 ساعات و38 دقيقة و47 ثانية، بفارق 8 دقائق و46 ثانية عن الأسترالي دانيال سيكالدي، صاحب الرقم القياسي العالمي السابق الذي حققه في 2022، بزمن 9 ساعات و30 دقيقة وثانية. من تمارين القوة التي تقوم على تقوية عضلات البطن وتساعد فيه عضلات «Plank» «البلانك» أو تمرين لوح الخشب الظهر والكتف، ويكون بالاستلقاء على البطن ورفعها عن الأرض والاعتماد على أصابع الرجلين واليدين مع المحافظة على استقامة الجسم.

وقال جوسكا: «إنه حطم الرقم القياسي العالمي بعد 5 سنوات فقط من قراره الذي اتخذه لتغيير حياته للأفضل». وذكر لموسوعة غينيس للأرقام القياسية: «كان وزني زائداً قبل 5 أعوام، بـ 15 كيلوغراماً، وكنت مولعاً بالتدخين، لكن حياتي تغيرت، وتوقفت عنه تماماً، والرسالة التي أحب تبليغها للعالم هو أنه يمكن للجميع تغيير حياتهم إلى الأفضل، والشعور بالسعادة والحيوية والصحة بغض النظر عن العمر».

عنوان الرابط: <https://youtu.be/Y3IV0jqh0MY>

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.