



Cinque ore diâ?| plank, â??superâ?? atleta di 61 anni stabilisce il nuovo record del mondo

Descrizione

(Adnkronos) â?? Non serve volare per essereâ?| supereroi. A volte, basta solo restare immobili. Chiedere a DonnaJean Wilde per la conferma. Lâ??atleta canadese, 61 anni compiuti da poco, ha stabilito un nuovo record mondiale nel plank, riuscendo a mantenere la â??tavolaâ?? per oltre cinque ore. Wilde ha migliorato cosÃ– il precedente primato (giÃ– suo), spostando ancora piÃ¹ in lÃ– il limite in uno degli esercizi piÃ¹ duri (e spesso anche piÃ¹ odiati) per gli amanti del fitness.

Unâ??impresa che ha richiesto una notevole combinazione di forza, resistenza e concentrazione e che ha permesso alla campionessa canadese di scrivere ancora il suo nome nella storia dei Guinness World Record.

Il plank, esercizio in apparenza semplice ma molto intenso, consiste nel mantenere il corpo in posizione orizzontale facendo leva sugli avambracci e sulle punte dei piedi, con la muscolatura contratta. Per evitare che il bacino scenda o si sollevi. Restare immobili per pochi minuti Ã– giÃ– un risultato invidiato per tanti: Wilde Ã– riuscita perÃ² a prolungare lo sforzo a livelli clamorosi, per piÃ¹ di cinque ore. E il bello Ã– che ci Ã– riuscita a 61 anni. Un traguardo che testimonia una grande forza di volontÃ– , ma soprattutto una preparazioneâ?| da record.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 8, 2026

Autore
redazione

default watermark