



Cinque ore di plank, l'atleta di 61 anni stabilisce il nuovo record del mondo

Descrizione

(Adnkronos) Non serve volare per essere supereroi. A volte, basta solo restare immobili. Chiedere a DonnaJean Wilde per la conferma. L'atleta canadese, 61 anni compiuti da poco, ha stabilito un nuovo record mondiale nel plank, riuscendo a mantenere la tavola per oltre cinque ore. Wilde ha migliorato così il precedente primato (già suo), spostando ancora più in là il limite in uno degli esercizi più duri (e spesso anche più odiati) per gli amanti del fitness.

Un'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 è un risultato invidiato per tanti: Wilde è riuscita però a prolungare lo sforzo a livelli clamorosi, per più di cinque ore. E il bello è che ci è riuscita a 61 anni. Un traguardo che testimonia una grande forza di volontà, ma soprattutto una preparazione 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