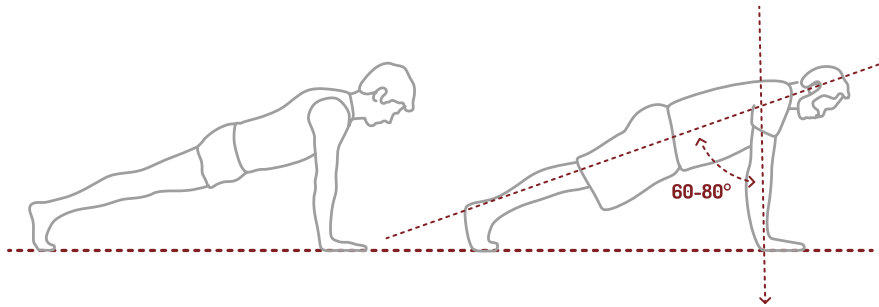


Yoga-Pose der Woche:

Die Plank Pose



Die Plank (im Deutschen Brett genannt) ist eine der beliebtesten Übung zur Stärkung der Stabilität. Nicht nur im Yoga, sondern auch in verschiedenen Mannschaftssportarten wie Handball und Fußball wird die Pose regelmäßig als Kräftigungsübung oder als Bauchtraining durchgeführt. Dort meistens in der fortgeschritteneren Variante als Unterarmstütze.

Während einer Yogasession wird das Brett meist als Zwischenübung oder Übergangspose genutzt und ist daher eine Standardübung im Flow-Yoga. Eine beliebte Ausgangspose ist zum Beispiel der herabschauende Hund, aus diesem Asana folgt das Brett auf ganz natürliche Art.

Die Ausführung an sich ist sehr einfach und deshalb auch für Anfänger gut geeignet. An sich ist es die Ausgangsposition eines normalen Liegestütz. Die Arme sollten eine gerade Linie von den Schultern bis zum Boden bilden und eng am Körper

anliegen. Wichtig zu beachten ist, dass der Körper von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie bilden soll. Häufiger Fehler ist, dass der Po zu weit nach oben oder unten gestreckt wird. Oder dass der Kopf nach unten zeigt oder in die Überstreckung in den Nacken gelegt wird. Um eine gute Stabilität zu haben hilft es, den Bauch einzuziehen und den Po anzuspannen.

Wer eine größere Herausforderung sucht, kann sich auch in den Unterarmstütz begeben. Hierzu stützt man sich nicht mit den Handflächen, sondern mit dem Unterarm ab. Diese zeigen dann nach vorne in Richtung Kopf. Ziel ist es, wieder eine gerade Linie von den Füßen bis zum Kopf zu bilden. Fortgeschrittene halten diese Pose zwei Minuten oder länger, für Anfänger sollten 20 – 30 Sekunden genügen. Zittern kann vorkommen, ist aber kein Grund aufzuhören, wenn der Po jedoch absinkt, man also die Stabilität nicht mehr halten kann, sollte man eine Pause machen.

Bildrechte/Copyright: www.dimensions.guide.com