

Power yoga: La planche

La planche renforce tout le corps. Les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale – abdominaux et dorsaux – jouent ici un rôle essentiel dans cet exercice. La force d'appui des bras et de la ceinture scapulaire est également améliorée.

Le corps décrit une diagonale, les fesses sont légèrement plus basses que les épaules. Les talons sont tirés en arrière. Les poignets sont en dessous des épaules. Le poids du corps est plutôt sur l'extérieur des mains.

Le coccyx est légèrement tiré vers le pubis, le sommet du crâne est tiré en avant. Les omoplates sont amenées en direction des poches du pantalon. Les bras sont tendus mais pas en surextension.



Source: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Gymnastique et danse: Power yoga. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO