



## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

03.04.2018

### COMUNICAT DE PRESĂ

## Cele 6 beneficii ale plank-ului, explicate de profesoara de yoga Dana Țupa

**Abdomenul este primul care tradează kilogramele în plus și devine o problemă tot mai serioasă pentru majoritatea oamenilor, mai ales acum când suntem foarte aproape de începerea sezonului estival.**

La ora actuală, unul dintre cele mai eficiente exerciții, practicate în special în clasele de yoga, este plank-ul, care are extraordinara proprietate de a ne lucra toate grupele de mușchi din regiunea mediană a corpului (compusă din abdomen și zona lombară), precum și anumite grupe de mușchi ale brațelor și picioarelor.

Cu toate acestea, nu este tocmai cel mai popular exercițiu, mai ales în rândul practicantilor de fitness începători, având un grad de dificultate sporit. Deși este simplu de executat, menținerea poziției de plank mai mult de câteva secunde poate fi o reală provocare. Practicanții de yoga, însă, utilizează adesea acest exercițiu, deoarece este un element foarte important, iar rezultatele vorbesc de la sine: tonifică și consolidează fiecare parte a corpului (picioare, spate, brațe, umeri, abdomen, șolduri și fese).

#### 6 beneficii ale plank-ului

În opinia profesoarei de yoga Dana Țupa, tot mai mulți oameni au început să practice plank-ul, deoarece este exercițiul care oferă eficiență maximă într-un timp relativ scurt.

“Timpul este crucial pentru construirea unui corp și a unei minți sănătoase, iar din păcate oamenii vor rezultate rapide fără prea mare efort. Cu toate acestea, chiar dacă pare un exercițiu relativ ușor, plank-ul, în forma sa finală, nu este un exercițiu recomandat începătorilor, deoarece solicită mult mai mult mușchii abdomenului, brațelor, picioarelor, spatelui etc. decât ne putem imagina. Odată ce au câștigat puțină mobilitate și forță, cursanții yoga nu mai resimt acele dureri sau spasme musculare, ci se pot concentra pe respirație și obiectivul mult mai profund pe care îl conferă practica yoga: relaxarea și introspecția”, explică profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

- 1. Îmbunătățește postura.** “Dacă ne petrecem mult timp pe scaun – la birou, acasă, la restaurant etc. -, există un risc crescut de apariții ale durerilor de spate. Vestea bună este că plank-ul are efect benefic asupra posturii noastre, deoarece ne lucrează eficient mușchii din regiunea mediană, în special mușchii abdominali și vom putea





## PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

Website: [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

observa o îmbunătățire sau o corecție a posturii. Acest lucru se întâmplă deoarece mușchii regiunii mediene au funcția de a stabili coloana”, explică expertul yoga.

- 2. Nu ai nevoie de timp și loc specific.** “În primul rând, dacă dorim să facem plank-uri, nu avem nevoie de un studio sau de o cameră liberă. Putem practica oriunde, oricând și este nu ne costă nimic. Doar trebuie să așezăm o saltea de yoga și să încercăm să ne ținem poziția corectă timp de minim 60 de secunde”, menționează Dana Țupa.
- 3. Plank-urile, mai eficiente decât abdomenele.** “Spre deosebire de abdomene, plank-urile sunt mult mai ușoare. Dacă sunt făcute în mod corespunzător, fiecare parte a corpului nostru este ținută strânsă și tensionată, antrenând toate grupele de mușchi din regiunea abdominală ca nici un alt exercițiu: mușchiul transvers abdominal implicat în ridicarea greutăților; mușchiul rectus abdominis care conferă aspectul de *six pack* abdomenului; mușchiul oblic extern implicat în mișcări de răsucire și întoarcere la nivelul taliei”, afirmă profesoara de yoga Dana Țupa.
- 4. Stimulează metabolismul.** Atunci când executăm plank-uri în fiecare zi, vom arde mai multe calorii decât oricare alt exercițiu. Mai mult decât atât, vom arde mai multe calorii chiar și atunci când nu întreprindem niciun fel de activitate fizică. Numai un minut de planking pe zi ne va crește rata metabolică, și o va menține ridicată pe întreg parcursul zilei.
- 5. Crește flexibilitatea.** “Plank-ul ne va ajuta să creștem flexibilitatea, în special a mușchilor din partea posterioară. Această formă de exercițiu cuprinde o componentă importantă în creșterea flexibilității: stretching. În poziția de plank vom extinde toți mușchii posteriori, ai umerilor, omoplaților și claviculei”, explică profesoara de yoga Dana Țupa.
- 6. Posibil tratament pentru osteoporoză.** Un număr tot mai mare de persoane au osteoporoză sau o masă osoasă mică, fiind în pericol de osteoporoză și oase rupte. Din nefericire, nu întotdeauna putem ști când se instalează boala, însă plank-urile ne pot ajuta să construim oase mai puternice și musculatură mai consistentă.

### Cum se execută corect plank-ul?

Executarea unui plank este deosebit de simplă, nu vom avea nevoie de echipament special și îl putem face chiar la noi acasă: din poziția de flotare, coborâm greutatea corpului pe antebrațe, îndoindu-ne coatele sau menținând brațele drepte. Trebuie să menținem tot corpul în linie dreaptă, fără să coborâm bazinul, iar privirea trebuie să fie îndreptată spre podea. Exercițiul constă în menținerea acestei poziții timp de 10 secunde, dacă suntem la prima executare sau dacă nu suntem în cea mai bună formă. În timp, putem exersa menținerea poziției timp de 30, 45, 60 de secunde sau chiar mai mult.

*Dana Țupa este Expert Yoga Teacher acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înaltă calificare, E-RYT500. Este și Fondatorul PURNA Yoga Academy, prima*





## PURNA YOGA ACADEMY

*Prima școală de yoga din România,  
acreditată la Yoga Alliance International USA*

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

**Telefon:** 0754.242.868

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

*școală de yoga din România acreditată la același for internațional, școală care a scos, în 2014, primii instructori yoga din România, acreditați internațional. A participat la multiple cursuri yoga pe diferite ramuri (Hatha, Kriya, Kundalini, Pranayama, Yantra, Laya, Nidra Yoga), alături de profesori și maeștri din România și din străinătate (Thailanda, Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat Strategic Interventions, cu Tony Robbins și Chloe Madanes. A urmat cursuri de Vipassana în Chiang Mai, Thailanda, participând și la seminarii cu Dalai Lama în Elveția și India. A susținut cursuri de yoga și seminarii, atât în România, cât și în Thailanda, cel mai de succes dintre ele, considerându-l a fi, Yoga Scopului, un mix de tehnici yoga foarte puternice, NLP, meditație și vizualizare.*

### **Persoană de contact**

Dana Țupa

*Expert Yoga Teacher din România acreditat de  
Yoga Alliance International USA cu cea mai  
înalta calificare, E-RYT500*

*Fondatorul PURNA Yoga Academy*

**Telefon:** 0727.563.529

**Email:** [info@purna.ro](mailto:info@purna.ro)

**Website:** [www.purna.ro](http://www.purna.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

