Power Yoga: Langsitz

Diese Übung kräftigt die obere Rückenmuskulatur. Zudem bewirkt sie eine Dehnung der hinteren Bein- und Rückenmuskulatur.

Die Beine sind gestreckt, die Kniescheiben nach oben gezogen und die Füsse in einer Dorsiflexion. Die Hände umfassen die Füsse oder die Fussgelenke. Der Rücken ist maximal lang, die Krone des Kopfes und die Sitzbeinhöcker streben auseinander (oben).

Der Oberkörper sinkt auf die Beine, der Rücken lang und leicht gerundet, der Kopf eingerollt (unten). Die Schulterblätter bleiben flächig und zentriert auf dem Brustkorb.

Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO