

Power Yoga: Liegestütze

Die Liegestütze kräftigt den Oberkörper, vor allem die Schulterblatt-Fixatoren und die hintere Oberarmmuskulatur. Eine korrekte Schultergürtelausrichtung ist in dieser Übung wichtig.

In der Power Yoga-Liegestütze (sanskrit. Chaturanga Dandasana) sind Beine oberhalb der Knie abgelegt, der Oberkörper ist in einer Linie ausgerichtet. Das Steissbein zieht kräftig in Richtung Schambein, die Krone des Kopfes strebt nach vorne.

Die Schulterblätter liegen dem Brustkorb an und gleiten nicht zueinander. Die Oberarme sind parallel zum Oberkörper ausgerichtet, die Ellbogen eng am Körper geführt. Die Fingerspitzen befinden sich unter den Schultergelenken. Das Gewicht ruht eher auf der Aussenkante der Hände.



Variation

schwieriger

- Knie vom Boden wegheben. Dabei den Bauch nicht durchhängen lassen.

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