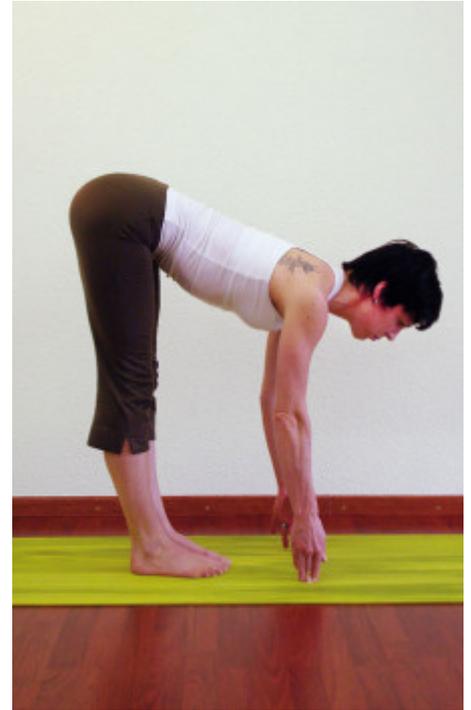


Power Yoga: Affe

Mit einer Power Yoga-Übung, die an die Haltung eines Affen erinnert, wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Zudem wird der Rücken in der Streckung gekräftigt.

In der Affen-Pose wird das Gewicht gleichmässig auf Fersen und Zehengrundgelenken verteilt. Die Kniegelenke sind gestreckt, die Kniescheiben leicht hochgezogen.

Der Rücken ist gerade, der Blick richtet sich leicht nach vorne. Die Sitzbeinhöcker streben zur Decke. Die Arme sind gestreckt, die Hände sind gerade unter den Schultergelenken, die Finger berühren den Boden.



Quelle: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Document du module «Power Yoga», Gymnastique et danse. Macolin: OFSPO, Jeunesse+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO