

Power Yoga: Herabschauender Hund

Diese Power Yoga-Übung dient der Dehnung der hinteren Beinmuskulatur, der Brustmuskulatur und des breiten Rückenmuskels. Zugleich wird der Oberkörper durch seine Stützfunktion gekräftigt.

Beim Herabschauenden Hund (sanskrit. Adho Mukha Svanasana) sind die Kniegelenke gestreckt, die Kniescheiben leicht hochgezogen. Die Fersen stossen in den Boden, die Sitzbeinhöcker streben zur Decke. Die Hände stossen nach vorne, die Finger sind gespreizt.

Der Rücken ist lang, der Winkel zwischen Armen und Oberkörper ist offen. Die Schulterblätter sind in Richtung Gesäss gesenkt, die Oberarme rotieren nach aussen. Der Kopf ist zwischen den Oberarmen ausgerichtet.



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