

## Power Yoga: Stuhl

**Diese Übung aus dem Power Yoga kräftigt Beine und Gesässe. Zudem wird der Rücken aufgerichtet und gestärkt. Die Kraftausdauer wird trainiert, was zur Hitzebildung führt.**

In der Stuhl-Pose (sanskrit. Utkatasana) ist das Gewicht gleichmässig auf beiden Füssen verteilt. Die Knie drücken aneinander und befinden sich nicht weiter vorne als über den Zehen.

Die Wirbelsäule ist maximal lang und fühlt sich an wie eine gerade Rutschbahn. Die Bauchdecke unterhalb des Nabels und der Beckenboden sind leicht aktiviert. Die Arme sind gestreckt, die Schulterblätter fließen nach unten.



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**