

Power Yoga: Brett

Das Brett dient der Ganzkörper-Kräftigung. Die stabilisierenden Muskeln der Wirbelsäule – die Bauch und die Rückenmuskeln – sind bei dieser Übung besonders wichtig. Auch die Stützkraft der Arme und des Schultergürtels wird gefördert.

Beim Brett bildet der Körper eine diagonale Linie, das Gesäss ist etwas tiefer als die Schultern. Die Fersen ziehen nach hinten. Die Handgelenke sind direkt unter den Schultergelenken. Das Gewicht ruht eher auf der Aussenkante der Hände.

Das Steissbein zieht leicht zum Schambein, die Krone des Kopfes strebt nach vorne. Die Schulterblätter ziehen Richtung Hosentaschen. Die Arme sind gestreckt, aber nicht überstreckt.



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