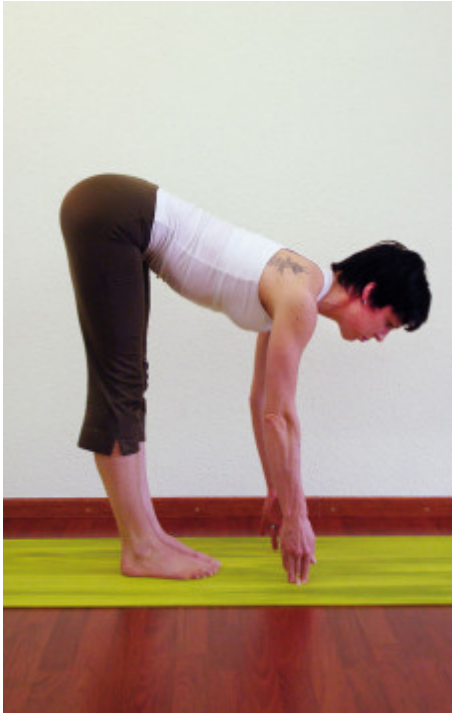
Power Yoga: Posizione della scimmia

Questo esercizio di power yoga riproduce la posizione della scimmia e permette di allungare i muscoli posteriori delle cosce e rafforzare la schiena.

Il peso del corpo riposa sui tre punti d'appoggio del piede, ripartiti fra il tallone e la base degli alluci e dei mignoli. Le ginocchia sono tese, le rotule sono «tirate verso l'alto», la schiena è diritta e gli occhi guardano leggermente in avanti. I muscoli posteriori della coscia sono puntati verso l'alto. Le braccia sono tese, le mani sotto le spalle mentre le dita toccano per terra.



Fonte: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Ginnastica+Danza, Macolin, UFSPO, Gioventù+Sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO