

Power Yoga: Posizione dell'albero

Questo esercizio è uno dei più conosciuti nello yoga. Rafforza la muscolatura delle gambe e i glutei, allunga la muscolatura interna delle gambe e stimola l'equilibrio e la concentrazione.

In piedi su una gamba, la gamba libera è appoggiata contro lo stinco o la coscia dell'altra gamba e forma un angolo di 90°. La gamba d'appoggio è tesa, la rotula «tirata verso l'alto». Il corpo è allineato, le braccia sono tese verso il soffitto, aperte o chiuse (palmi uniti). Il centro è leggermente attivo, le scapole sono abbassate. Lo sguardo fissa un punto davanti o sul soffitto.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ