

Power yoga: Le petit cobra

L'exercice dit du «petit cobra» renforce la musculature du dos. Il perfectionne la tenue du corps; l'extension de la colonne vertébrale au niveau des vertèbres thoraciques est améliorée.

Les jambes sont tendues et écartées de la largeur des hanches, le cou-de-pied est posé au sol. Le coccyx est légèrement tiré vers le pubis, le sommet du crâne est tiré en avant / vers le haut.

Le bas des côtes touche le sol, la colonne vertébrale est allongée au maximum au niveau des vertèbres thoraciques. Les omoplates sont amenées en direction des poches du pantalon, les fesses restent relâchées. Les coudes sont près du corps et tirent vers le sol. Les doigts sont sous les épaules; peu de poids repose sur les bras.



Variante

plus difficile

Grand cobra: l'arc costal inférieur et le bassin ne touchent pas le sol.

Source: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Gymnastique et danse: Power yoga. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO