

Power yoga: La chaise

Cet exercice de power yoga renforce la musculature des jambes et des fesses. En outre, il améliore l'alignement du corps et renforce le dos. La chaleur, elle, augmente.

Le poids du corps est réparti sur les deux pieds. Les genoux sont fléchis (sans dépasser les orteils) et pressent l'un contre l'autre.

La colonne vertébrale est allongée au maximum (imaginer que le dos est un toboggan). La paroi abdominale située sous le nombril et le périnée sont légèrement activés. Les bras sont tendus, les omoplates abaissées.



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