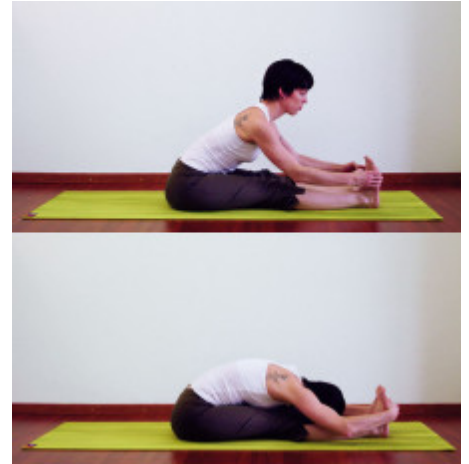


Power yoga: Assis jambes allongées

Cet exercice renforce légèrement la musculature du dos et étire les muscles postérieurs des jambes et du dos.

Les jambes sont allongées devant, les rotules «tirées vers le plafond» et les pieds flex. Les mains tiennent les pieds ou les chevilles. Le dos est allongé au maximum, le sommet du crâne pointe vers le plafond, les ischions sont dirigés en arrière (photo du haut).

Le haut du corps descend sur les jambes, le dos est allongé et légèrement arrondi, la tête enroulée (photo du bas). Les omoplates restent à plat sur la cage thoracique.



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