

## Power Yoga: Posizione dell'asse

**La posizione dell'asse rafforza tutto il corpo. I muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale (addominali e dorsali) giocano un ruolo fondamentale in questo esercizio. La forza d'appoggio delle braccia e della cintura scapolare viene pure migliorata.**

Il corpo descrive una diagonale, le natiche sono leggermente più basse rispetto alle spalle. I talloni tirati all'indietro. I polsi sono sotto le spalle e il peso del corpo è piuttosto sulla parte esterna delle mani. Il coccige viene tirato leggermente verso il pube, la punta del cranio è invece tirata in avanti. Le scapole sono portate in direzione delle tasche dei pantaloni. Le braccia sono tese ma non in sovraestensione.



---

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