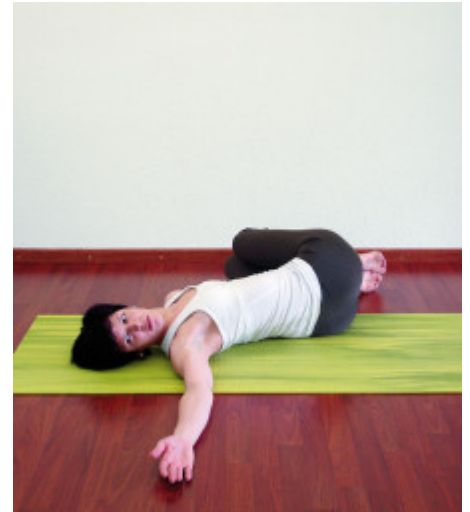


## Power yoga: Couché sur le dos avec rotation de la colonne vertébrale

Cet exercice mobilise la colonne vertébrale au niveau des vertèbres thoraciques. Il étire la musculature latérale du tronc ainsi que les muscles profonds des fesses et la musculature thoracique.

En position allongée sur le dos jambes fléchies (paquet), les jambes descendent sur le côté. La tête est tournée de l'autre côté, le regard fixe la main du bras tendu. Les épaules sont à plat au sol, la colonne vertébrale est tournée au niveau des vertèbres thoraciques.



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**