

Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Il cammello

Il cammello (Ustrasana) è una flessione dorsale che permette di allungare e rafforzare i muscoli della schiena, aprire la cintura scapolare e distendere i flessori dell'anca (psoas).

Mettersi in ginocchio su un tappetino con il bacino rialzato. Le ginocchia e i piedi (puntati) sono alla larghezza delle anche. Attivare la muscolatura addominale profonda e portare il bacino in leggera retroversione.

Inspirare, allungare la schiena, attivare la muscolatura delle cosce, espirando inclinarsi all'indietro in modo controllato. Toccare i talloni con le mani girando le dita indietro.



Con ogni espirazione aprire maggiormente il petto. Mantenere lo sguardo in avanti e spingere lo sterno verso l'alto. Mantenere la posizione per 5-8 respiri. Uscire dalla posizione con un'espirazione in modo controllato.

Varianti

Più facile

- Eseguire la stessa posizione mantenendo però le mani davanti al petto nella posizione della preghiera.

Più difficile

- Portare il dorso dei piedi per terra per intensificare la flessione.

Materiale: ev. coperta o asciugamano per le ginocchia

Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO