

Power Yoga: Posizione del coccodrillo

Questo esercizio mobilizza la colonna vertebrale al livello delle vertebre toraciche. Permette di allungare la muscolatura laterale del tronco e i muscoli profondi dei glutei e la muscolatura toracica.

Sdraiarsi sulla schiena con le gambe piegate (a pacchetto), le gambe scendono di lato. La testa è girata dall'altra parte, lo sguardo fissa la mano del braccio teso. Le spalle sono appoggiate a terra, la colonna vertebrale è girata al livello delle vertebre toraciche.



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