

Power yoga: Le chien tête en bas

Cet exercice de power yoga offre les bienfaits suivants: il étire les muscles postérieurs des jambes, la musculature thoracique et les grands dorsaux; il renforce le haut du corps.

Les genoux sont tendus, les rotules «tirées vers le haut». Les talons pressent dans le sol, les ischions pointent vers le plafond. Les mains poussent en avant, les doigts sont écartés.

Le dos est allongé. Les omoplates sont abaissées, le haut des bras est légèrement tourné vers l'extérieur. La tête est entre les bras.



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