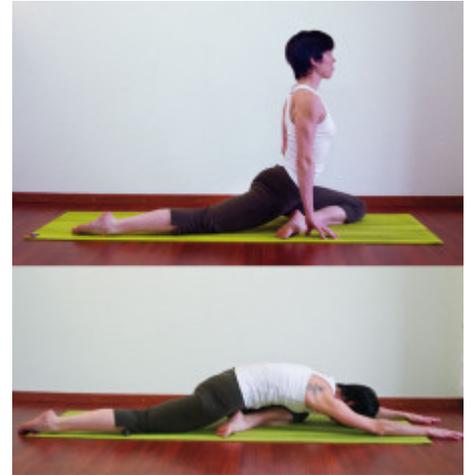


Power Yoga: Posizione del piccione

Questo esercizio mobilizza i muscoli e le articolazioni delle anche. Le cosce e la schiena sono pure rafforzate.

Il ginocchio anteriore è posato leggermente aperto (un po' più aperto rispetto alla larghezza delle anche). La gamba posteriore è tesa all'indietro. Il bacino resta chiuso, la spina iliaca della gamba posteriore si abbassa verso il tallone.

La parte alta del corpo viene raddrizzata, il coccige spinto verso l'interno, il centro è attivo, la punta del cranio spinge verso il soffitto, mentre la cintura scapolare è rilassata, le braccia sono tese e le mani posate per terra (foto in alto).



Variante

Più difficile

- La parte alta del corpo riposa allungata e rilassata sulla gamba anteriore (foto in basso).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO