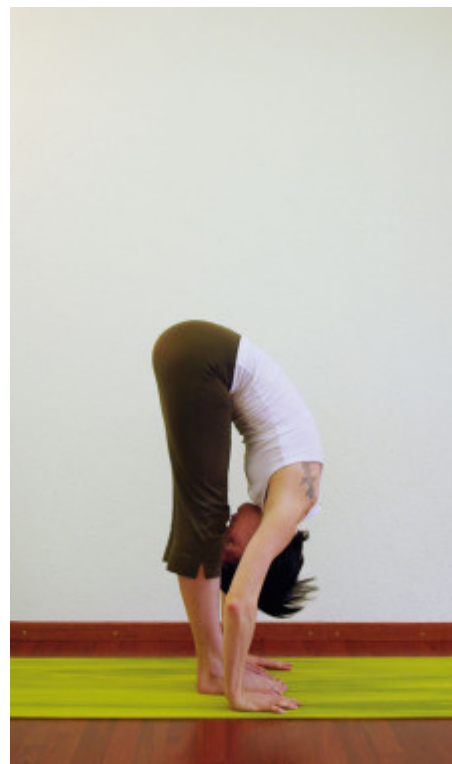


Power Yoga: Piegamento in avanti in piedi

Questo esercizio di power yoga permette di allungare i muscoli posteriori delle cosce. La schiena deve rimanere il più eretta possibile.

Le ginocchia sono tese, le rotule «tirate verso l'alto». La schiena è nella posizione più eretta possibile, la parte alta del corpo si abbassa in direzione delle gambe, la testa va verso le ginocchia. Il palmo delle mani è appoggiato per terra.



Variante

Più facile

- Flettere leggermente le ginocchia.

Fonte: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Ginnastica+Danza, Macolin, UFSPPO, Gioventù+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO