

Power Yoga: Posizione di mezza torsione

La posizione seduta di questo esercizio mobilizza le vertebre toraciche e la gabbia toracica e permette di allungare i muscoli addominali laterali, alcune parti dei muscoli della schiena e dei glutei.

Il tronco e le anche non sono le uniche parti del corpo sollecitate: questo esercizio rafforza leggermente i muscoli addominali laterali, così come alcune parti dei muscoli della schiena e delle spalle.

Il peso del corpo è suddiviso equamente sugli ischioni che sono appoggiati al suolo. Le due gambe sono flesse: la prima è appoggiata completamente sul pavimento, la seconda è piegata sopra la prima. La parte alta del corpo è girata dalla parte della gamba sollevata e la parte alta del braccio è appoggiata leggermente su di essa. La parte alta del corpo è allungata; le spalle, rilassate, sono entrambe alla stessa altezza.

La mano inferiore esercita una leggera pressione al suolo per sostenere l'allineamento. Lo sguardo fissa un punto lontano dietro. Al momento dell'inspirazione allungarsi, al momento dell'espirazione: girarsi ancora di più.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO