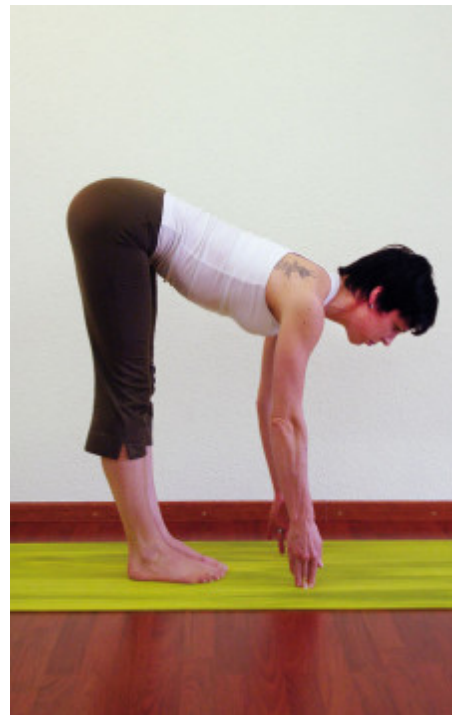


Power yoga: Le singe

Cet exercice de power yoga reproduit la position du singe. Il étire les muscles postérieurs des cuisses et renforce le dos.

Le poids du corps repose sur les trois points d'appui du pied répartis entre le talon et la base des gros et petit orteils. Les genoux sont tendus, les rotules «tirées vers le haut».

Le dos est droit, les yeux regardent légèrement devant. Les ischions pointent vers le plafond. Les bras sont tendus, les mains en dessous des épaules, les doigts touchent le sol.



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