

Power Yoga: Posizione del cane che guarda in giù

Questo esercizio di power yoga offre i seguenti benefici: permette di allungare i muscoli posteriori delle gambe, la muscolatura toracica e i muscoli dorsali. Inoltre rafforza la parte alta del corpo.

Le ginocchia sono tese e le rotule «tirate verso l'alto». I talloni premono per terra, i muscoli posteriori delle cosce puntano verso il soffitto. Le mani spingono in avanti, le dita sono aperte.

La schiena è allungata. Le scapole sono abbassate, la parte alta delle braccia è leggermente rivolta all'esterno. La testa si trova fra le braccia.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ