

## Power Yoga: Posizione del guerriero I

La prima versione della posizione del guerriero rafforza i muscoli delle cosce e delle natiche, così come la schiena e la cintura scapolare. Questo esercizio permette di allungare anche i muscoli delle anche e dell'addome.

Fare un passo in avanti, le gambe sono divaricate alla larghezza delle anche, il piede posteriore è leggermente girato verso l'esterno. La gamba posteriore è tesa, la rotula «tirata verso l'alto». La gamba anteriore forma un angolo massimo di 90°. Il coccige è abbassato e portato in avanti, rientrare l'ombelico in direzione della colonna vertebrale, le costole inferiori sono chiuse, mentre la schiena è allungata al massimo. Lo sguardo fissa un punto davanti a sé o le mani. Le scapole sono abbassate e le braccia tese.



### Variante

#### Più facile

Le braccia sono aperte alla larghezza delle spalle, i palmi delle mani sono rivolti l'uno verso l'altro.

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