

Power yoga: Le guerrier I

La première version de la position du guerrier renforce les muscles des cuisses et des fesses, ainsi que le dos et la ceinture scapulaire. Cet exercice étire aussi les fléchisseurs des hanches, les abdominaux et les grands dorsaux.

Pas fendu, les jambes sont écartées de la largeur des hanches, le pied arrière est légèrement tourné vers l'extérieur. La jambe arrière est tendue, la rotule est «tirée vers le haut». La jambe avant forme un angle maximum de 90°.

Le coccyx est abaissé et avancé, le nombril rentré en direction de la colonne vertébrale, les côtes inférieures sont fermées, le dos est allongé au maximum. Le regard fixe un point devant ou les mains. Les omoplates sont abaissées, les bras tendus.



Variante

plus facile

Les bras sont écartés à largeur d'épaules, les paumes de mains orientées l'une vers l'autre.

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