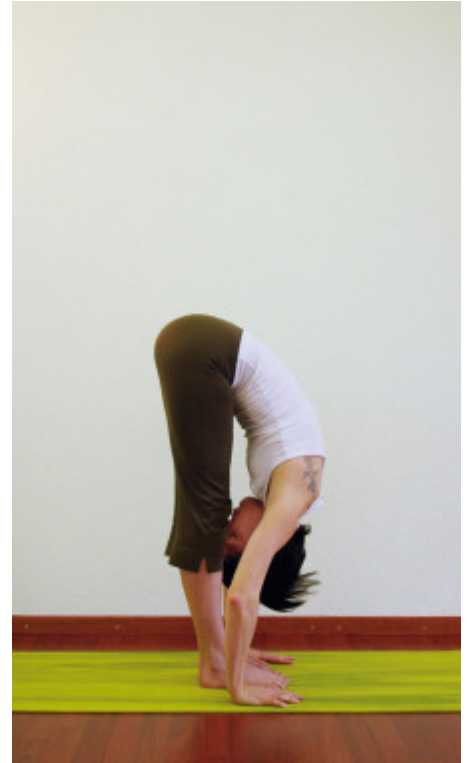


Power yoga: La pince debout

Cet exercice de power yoga étire les muscles postérieurs des cuisses. Le dos doit être le plus droit possible.

Les genoux sont tendus, les rotules «tirées vers le haut». Le dos est le plus droit possible, le haut du corps s'abaisse en direction des jambes, la tête est enroulée. Les ischions pointent vers le plafond. Les mains sont posées à plat au sol.



Variante

plus simple

- Fléchir légèrement les jambes.

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