

Power yoga: Le guerrier II

La deuxième forme du guerrier renforce également les muscles des cuisses et des fesses. Cet exercice agit en outre sur la mobilité des fléchisseurs des hanches et des muscles intérieurs de la cuisse.

Grand pas fendu, le pied arrière est tourné à 90° vers l'extérieur, le talon extérieur s'enfonce dans le sol, la voûte plantaire est soulevée, le gros orteil reste en contact avec le sol.

Les hanches et la poitrine sont ouvertes, le dos est allongé au maximum, le centre et le périnée sont actifs. La jambe arrière est tendue, la cuisse légèrement tournée vers l'intérieur. La jambe avant forme un angle maximum de 90°, le genou est au-dessus de la cheville

Les paumes des mains sont face au sol, le regard fixe un point, dans le prolongement du majeur. Les omoplates sont abaissées, les bras actifs et tendus jusqu'au bout des doigts.



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