

## Power Yoga: Posizione del bastone a terra

**La posizione di appoggio frontale rafforza la parte alta del corpo, soprattutto i muscoli stabilizzatori delle scapole e la muscolatura posteriore della parte alta delle braccia.**

Fissare le scapole contro la parte posteriore delle costole e premere il coccige verso il pube. Espirando, abbassare lentamente gambe e busto fino a posizionarli a pochi centimetri da terra, paralleli al pavimento. La regione lombare tende a muoversi verso il basso, mentre il coccige spinge in alto verso il soffitto. Per l'intera durata della posizione, tenere il coccige saldamente fermo e le gambe estremamente attive, leggermente ruotate verso l'interno. Tirare il pube verso l'ombelico.



Allargare lo spazio tra le scapole. Tenere i gomiti a contatto con le parti laterali del busto, spingendoli indietro verso i talloni. Premere saldamente le basi degli indici sul pavimento. Sollevare la parte superiore dello sterno e il capo per guardare in avanti.

### Variante

#### Più difficile

- Sollevare le ginocchia dal pavimento. La schiena resta dritta.

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