

Power Yoga: Posizione del guerriero II

La seconda forma del guerriero rafforza anche i muscoli delle cosce e dei glutei. Questo esercizio agisce inoltre sulla mobilità dei muscoli anteriori delle anche e quelli interni delle cosce.

Eseguire un passo in avanti, il piede posteriore è girato a 90° verso l'esterno, il tallone esterno preme contro il pavimento, la volta plantare è sollevata, l'alluce resta in contatto con il pavimento. Le anche e il petto sono aperti, la schiena è allungata al massimo, il centro e il perineo sono attivi. La gamba posteriore è tesa, la coscia leggermente girata all'interno.

La gamba anteriore forma un angolo massimo di 90°, il ginocchio è sopra la caviglia. I palmi delle mani sono rivolti al suolo, lo sguardo fissa un punto sul prolungamento del dito medio. Le scapole sono abbassate, le braccia attive e tese fino all'estremità delle dita.



Fonte: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO