

1. POSICIÓN INICIO

- Nos arrodillamos en el suelo con las rodillas separadas más o menos a la altura de las caderas.
- Colocamos las manos en la pelvis (ala ilíaca)
- Mantenemos la espalda recta



2. EJERCICIO

1. Empujamos con las manos hacia adelante forzando la posición de la cadera.
2. Arqueamos la espalda intentando dibujar una curva armónica. La cabeza también debe caer hacia atrás formando parte de dicha curva.
3. Una vez conseguida la posición de la espalda, flexionamos las rodillas manteniendo la cadera extendida de manera que todo el cuerpo irá cayendo en bloque hacia atrás.

4. Al bajar el cuerpo aumenta la contracción del cuádriceps y de los abdominales hasta un punto en que perdemos el control y todo comienza a temblar, nos quedaremos justo antes de este punto cuando aún conservamos el control. Realizamos una respiración profunda y regresamos a la posición base.



3. CONSIDERACIONES

- Es importante que la curvatura de la espalda sea bien armónica sino corremos riesgo de forzar en algún punto y lesionarnos.
- Este ejercicio nos ayudará a flexibilizar la columna vertebral y estabilizar la cadera.
- Al trabajar de manera excéntrica nos permite tonificar la musculatura sin que se produzca acortamiento muscular.
- Puede ser que en las primeras repeticiones notemos algún pinchazo sobretodo en la zona lumbar fruto de la rigidez, a medida que se realiza el ejercicio y la zona se flexibiliza dejaremos de notarlo.

4. PRECAUCIONES

- Patología lumbar, pedir consejo profesional.
- Rodilla post operadas, pedir consejo profesional.