

la barra de pies posición #1, 2 o 3 muelles, el reposa cabeza plano

POSICIÓN DE INICIO

Tumbado boca arriba, la pelvis y la columna neutrales. Los talones sobre la barra de pies, los tobillos en flexión dorsal. Las piernas rectas y abducidas, separadas a la anchura de las caderas. Los brazos estirados a los lados, las palmas hacia abajo.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE sin mover el carro, secuencialmente articule la columna por encima del carro, desde el cóccix hasta la parte superior de la columna torácica hasta que las articulaciones de las caderas estén tan extendidas como sea posible y la columna sea neutral.

INSPIRE mantenga la posición, con las rodillas por encima de la barra de pies.

ESPIRE extienda las rodillas para desplazar el carro hacia atrás, bajando la pelvis para formar una línea desde el hombro hasta los talones. Asegúrese de que la pelvis esté neutra.

INSPIRE flexione las rodillas para hacer volver el carro, levante la pelvis para extender las caderas hasta donde sea posible, manteniendo el peso sobre la parte superior de la columna torácica.

ESPIRE sin mover el carro, inicie desde la parte superior de la columna torácica y secuencialmente articule la columna sobre el carro hasta volver a neutral.

Complete 5-10 repeticiones.

ESENCIA

MÚSCULOS ACTIVOS: el transverso abdominal para aplanar el abdomen y estabilizar la región lumbopélvica; las fibras profundas del suelo pélvico para ayudar a activar el transverso; primero el recto abdominal y oblicuos concéntricamente al rodar hacia arriba, excéntricamente al rodar hacia abajo; los cuádriceps concéntricamente para extender las rodillas; los abdominales y los extensores de las caderas para mantener la pelvis y la columna en neutral; los isquiotibiales concéntricamente para flexionar las rodillas y hacer volver el carro

ESTABILIDAD: la columna durante la articulación; el tronco; la pelvis sobre los fémures; las escápulas

MOVILIDAD: la articulación de la columna; la extensión y flexión de las caderas y de las rodillas

SECUENCIA: la articulación de la columna desde el cóccix hasta la columna torácica al rodar hacia arriba, desde la columna torácica hasta el cóccix al rodar hacia abajo

Desplazamiento de las Caderas



1. posición de inicio



2. rueda hacia arriba



3. extienda las caderas completamente



4. desplace hacia atrás



5. flexione las rodillas

