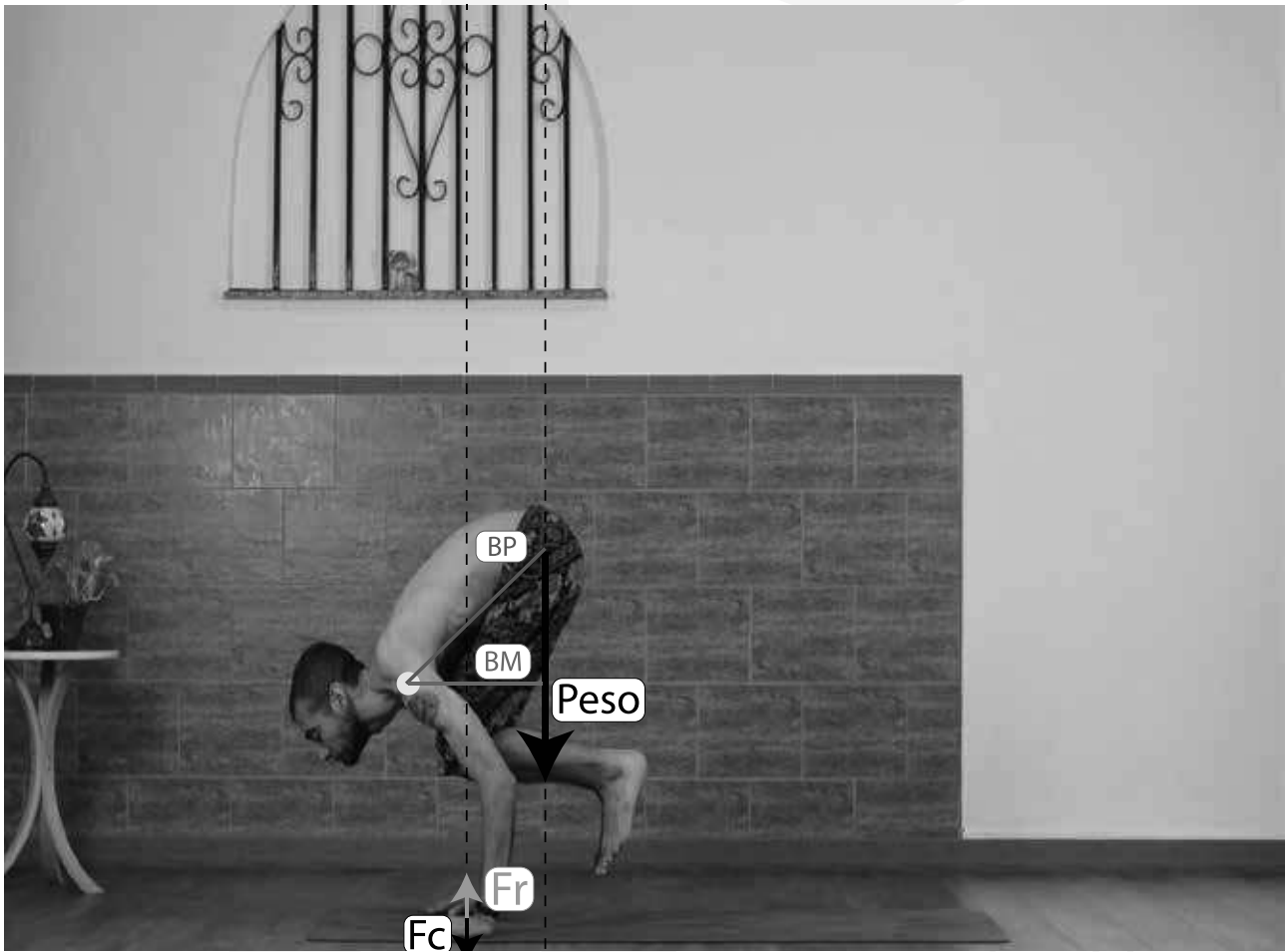




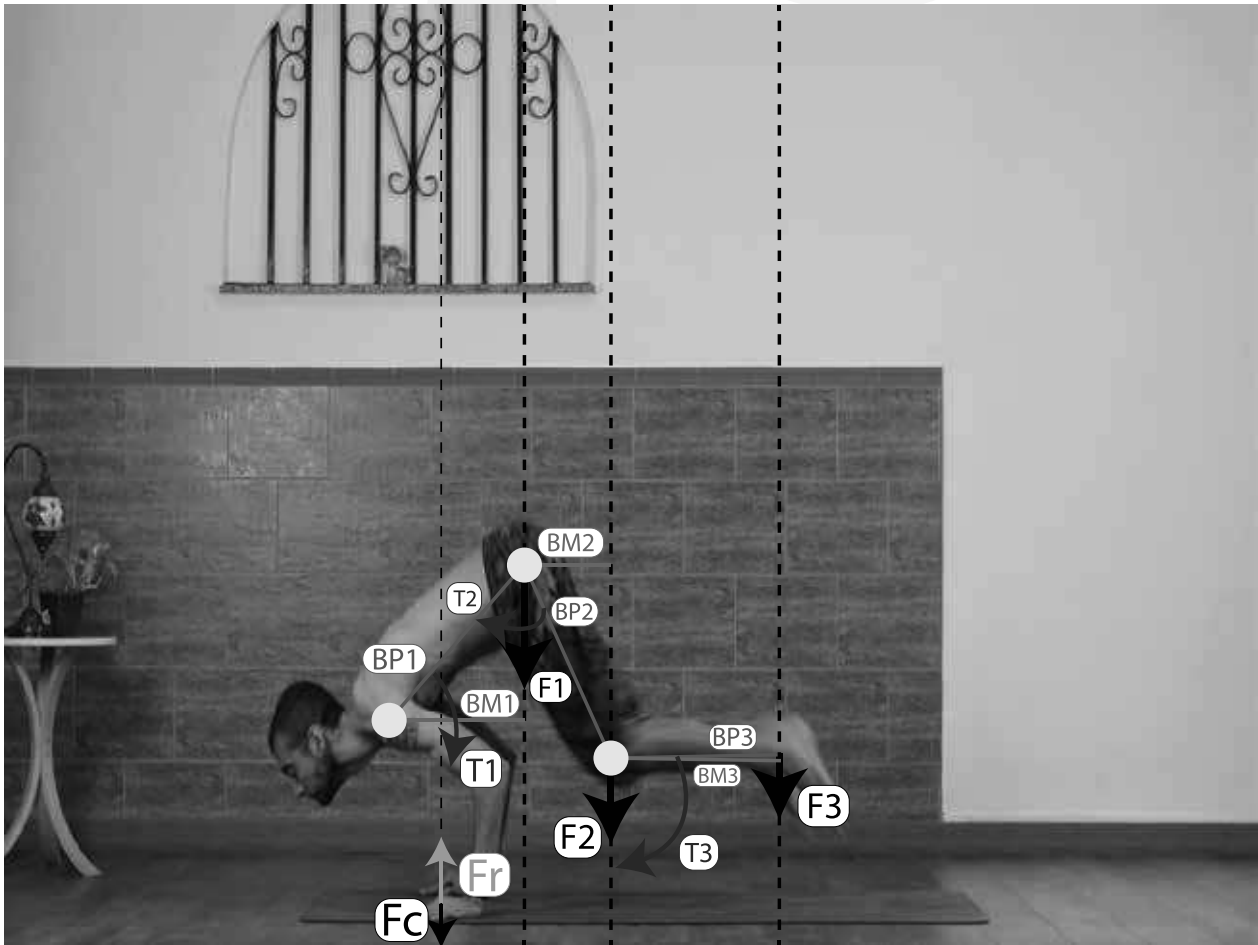
SALTO HACIA ATRÁS



En el salto hacia atrás el proceso comienza llevando el peso hacia las manos.

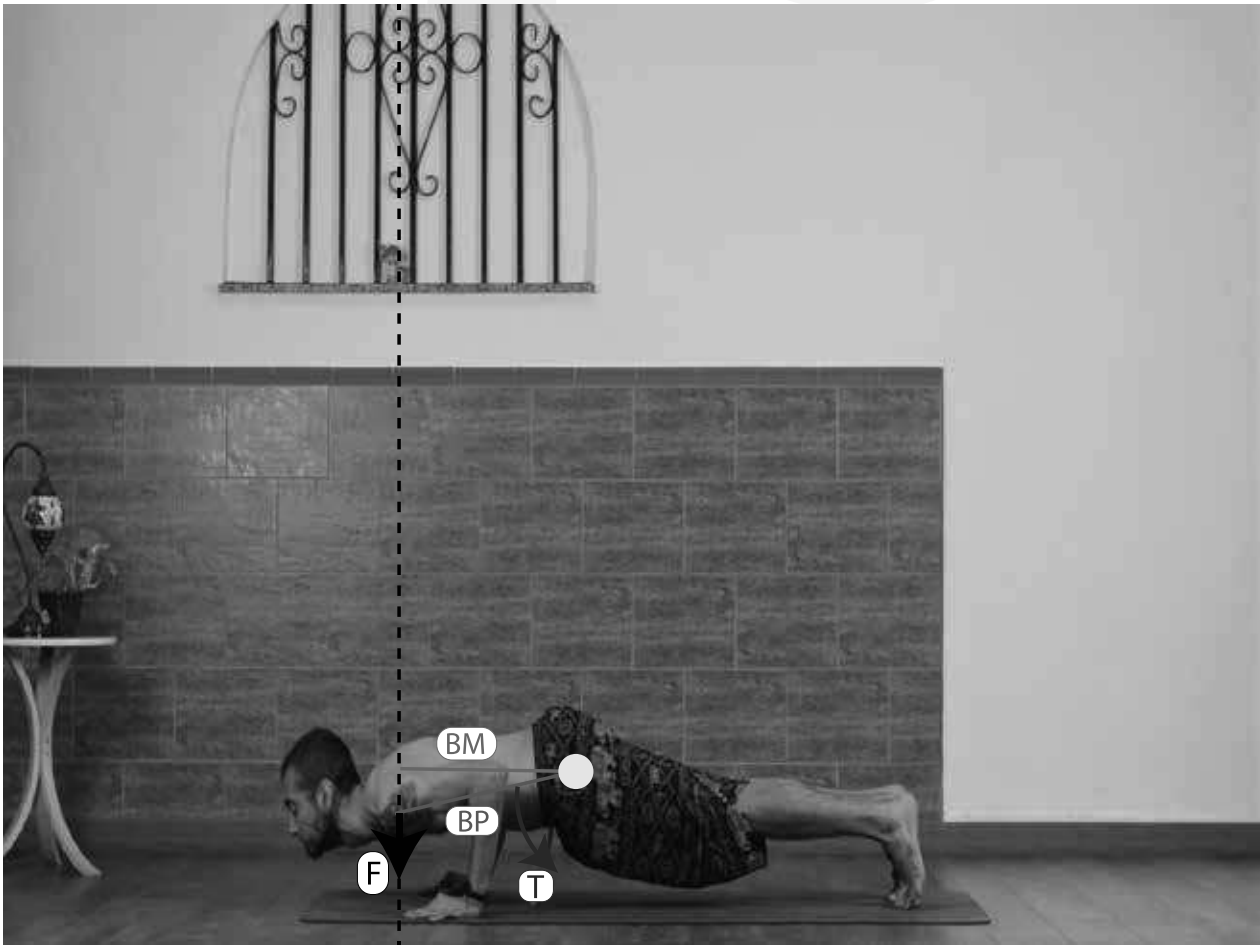
Cuanto más cerca del centro de gravedad coloquemos la pelvis más sencillo nos resultará mantener un buen empuje y control en la postura.

Si nos fijamos bien, en este paso vamos hacia Lolasana desde Uttanasana.



A partir de aquí el esfuerzo principal consistirá en ir atrasando el centro de gravedad llevando los pies hacia atrás y generando así una extensión de cadera, extensión de rodilla, extensión de hombros y flexión de codos.

En este punto un buen empuje del suelo con las manos es el que nos permitirá controlar el salto.



Al apoyar los pies ganamos una base de sustentación mucho mayor y llegamos a la postura de Chaturanga.

En este punto el principal factor será la activación de Core para estabilizar la caída y evitar que el torque que se señala en esta imagen venza



