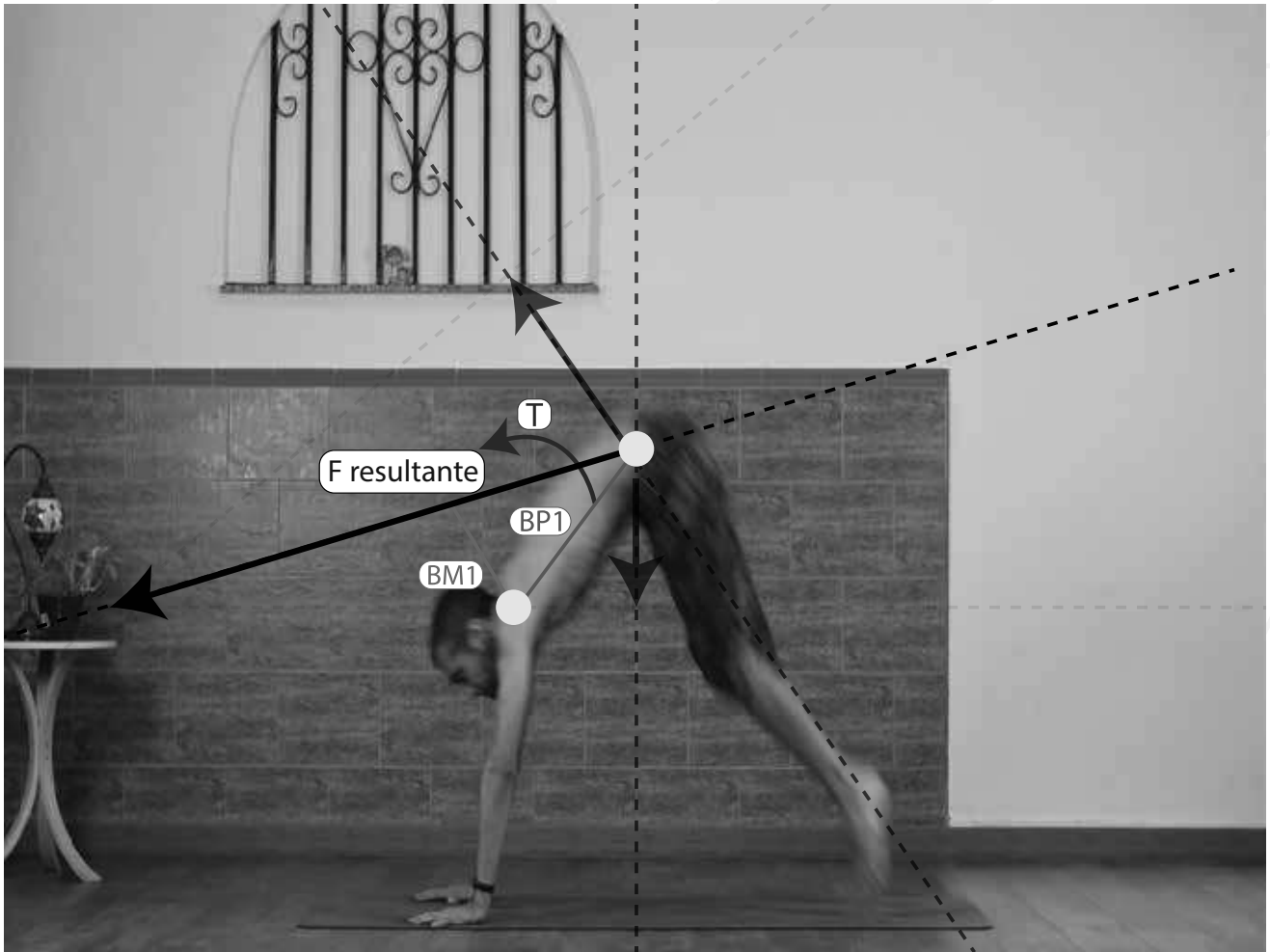




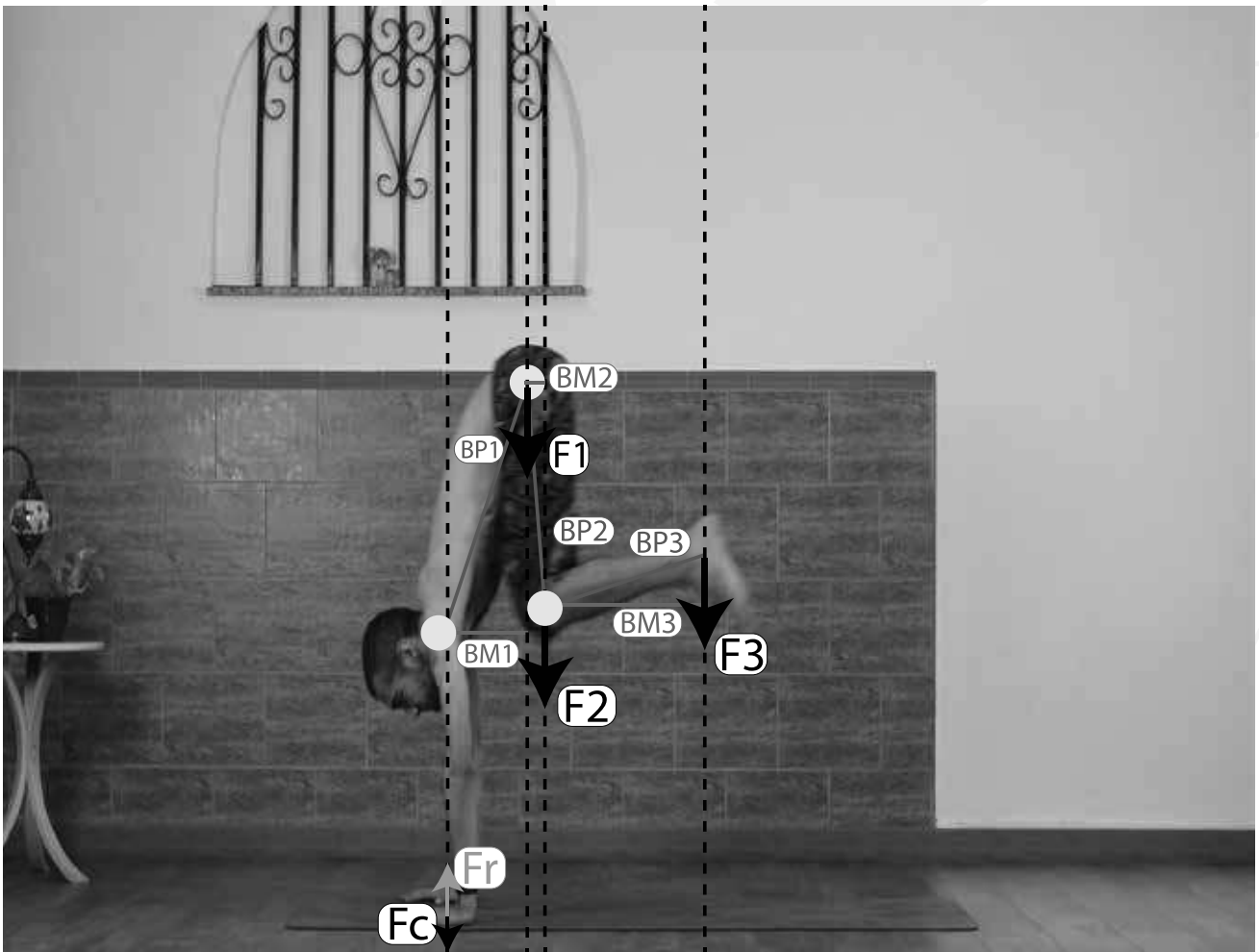
SALTO HACIA DELANTE







Partimos de Adho Mukha Svanasana y realizamos un salto llevando la pelvis hacia delante y hacia arriba (formando una parábola).



En este momento el apoyo está únicamente sobre las manos y el impulso del salto nos lleva a colocar la pelvis por encima de las muñecas.

Esto nos va a ayudar a empujar con más fuerza el suelo y ganar estabilidad.



A partir de esta posición podemos hacer un empuje adecuado con las manos y controlar el apoyo de los pies con una contracción excéntrica de Serrato Mayor, Pectoral Mayor y Dorsal Ancho.



Una vez apoyamos los pies la base de sustentación se nutre de 4 apoyos (manos y pies) y la postura se vuelve muy estable.