



TRANSICIÓN

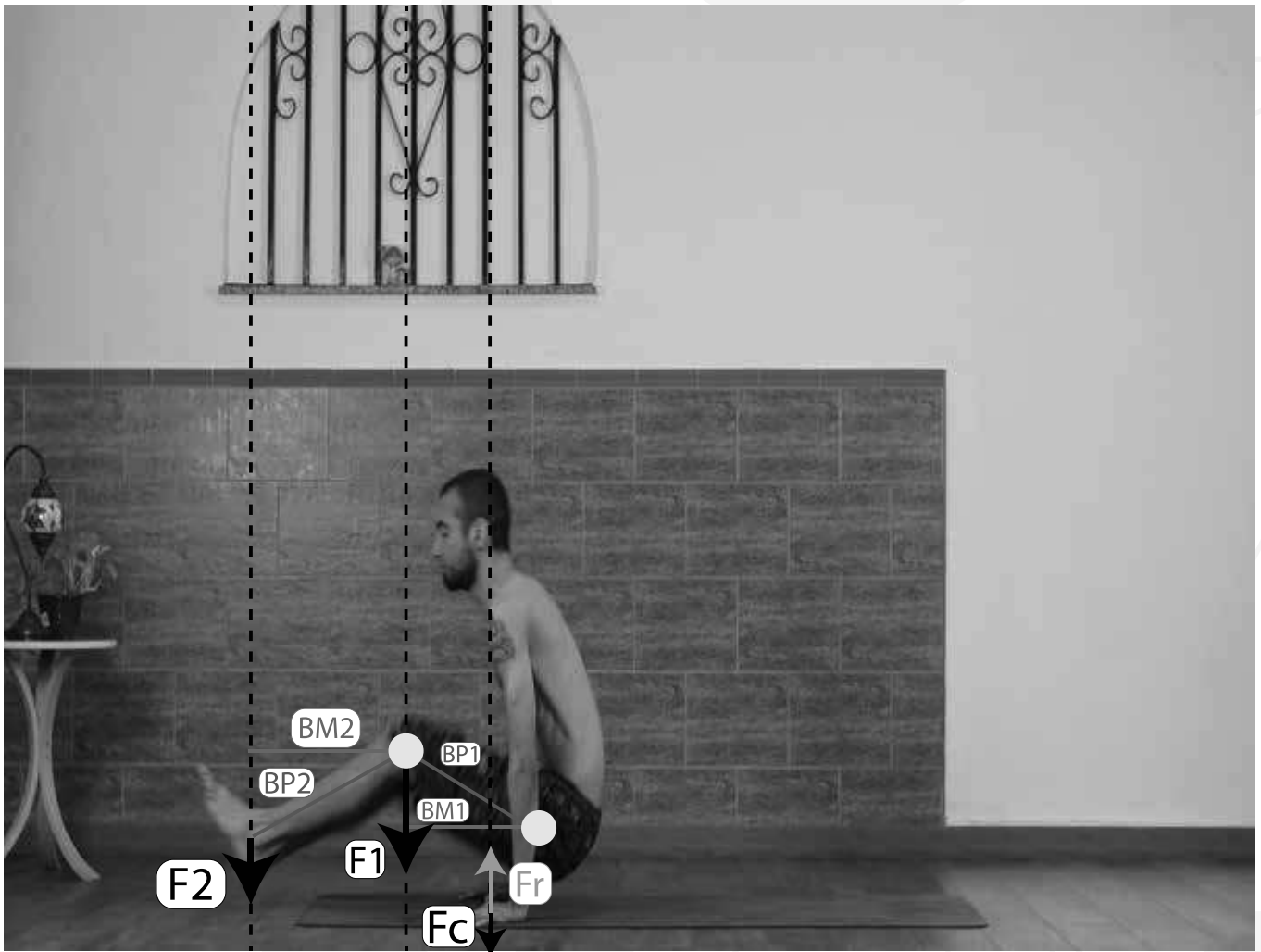
ADHO MUKHA SVANASANA
A DANDASANA



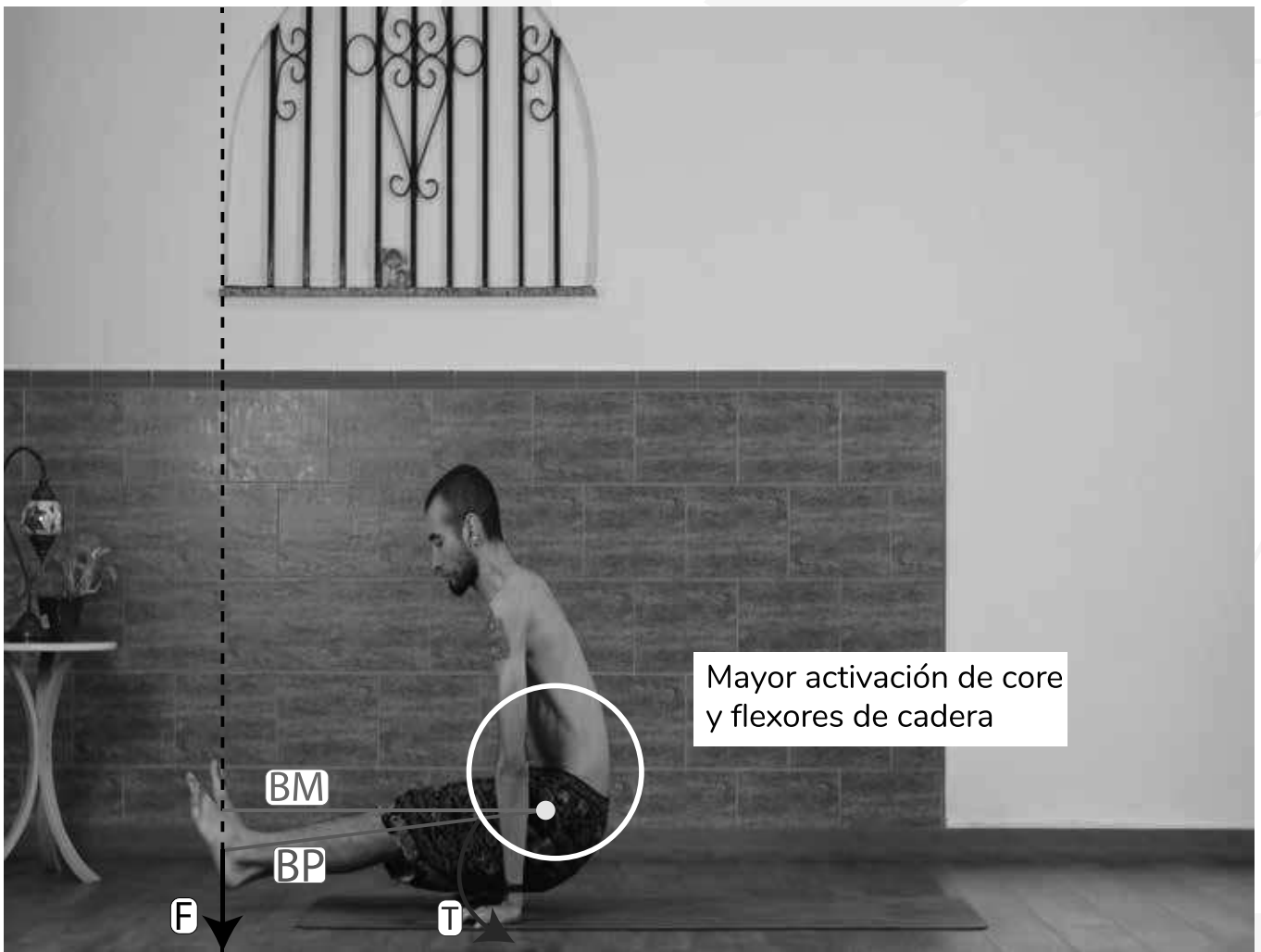


Contracción excéntrica de musculatura de empuje (dorsal ancho, pectoral mayor, serrato mayor)

En esta transición saltamos igual que en los saltos hacia delante, con la diferencia de que al llegar al punto de apoyar los pies nos sostenemos para quedarnos en Lolasana gracias a la contracción excéntrica que se señala en la imagen



Desde Lolasana extendemos rodillas llevando los pies al frente y manteniendo el empuje firme sobre las manos para evitar que el centro de gravedad se vaya demasiado hacia delante.



En este punto intensificamos el empuje para atrasar ligeramente el centro de gravedad y poder hacer una buena extensión de rodillas y mantener las piernas en alto gracias a flexores de cadera.

Hay mucha actividad de Core en este punto, sobre todo para estabilizar la inercia con la que vamos hacia el frente en los pasos anteriores.



Y con control (contracción excéntrica de la musculatura de empuje de las manos hacia el suelo) apoyamos piernas y nos sentamos en Dandasana.