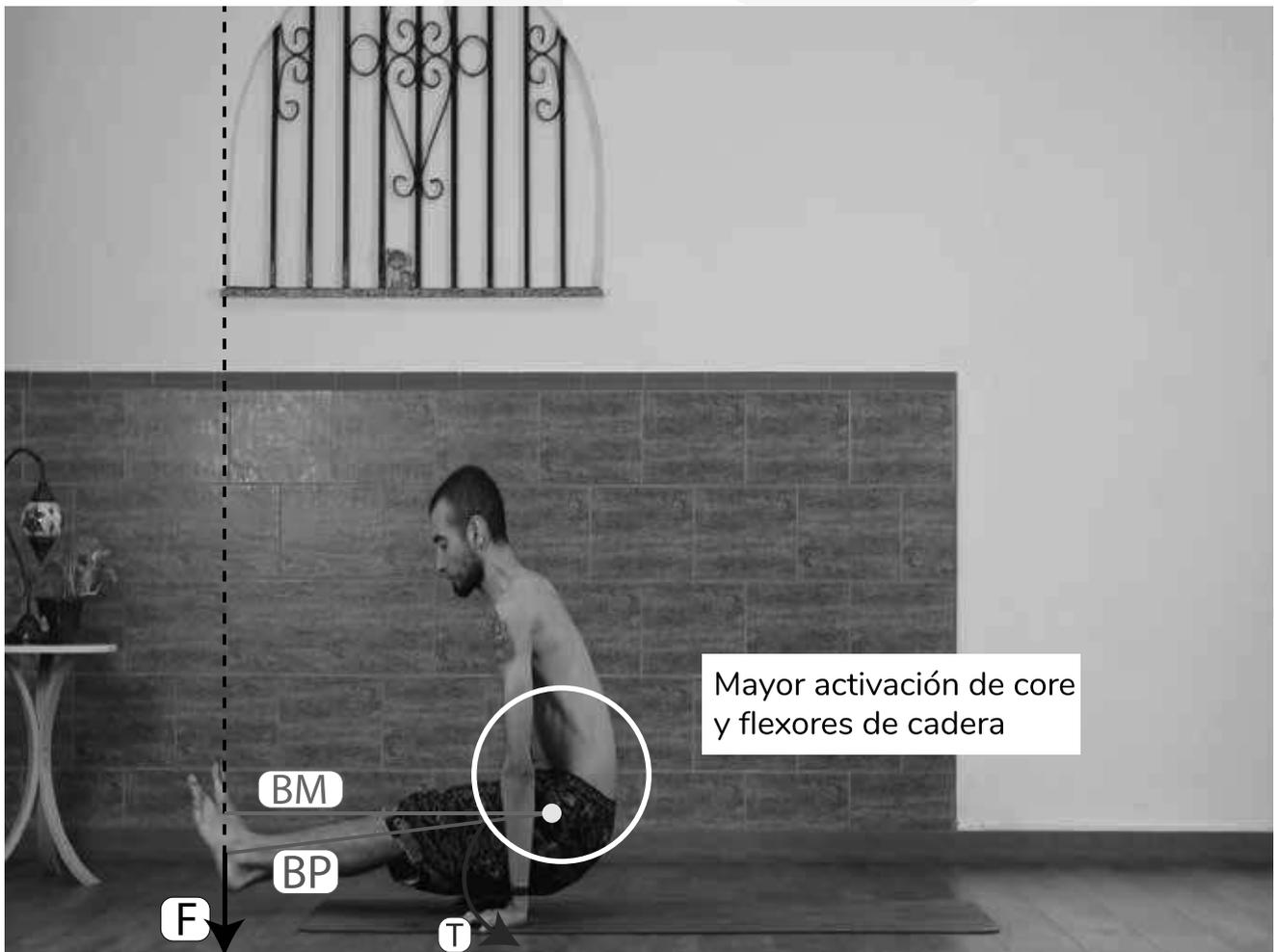


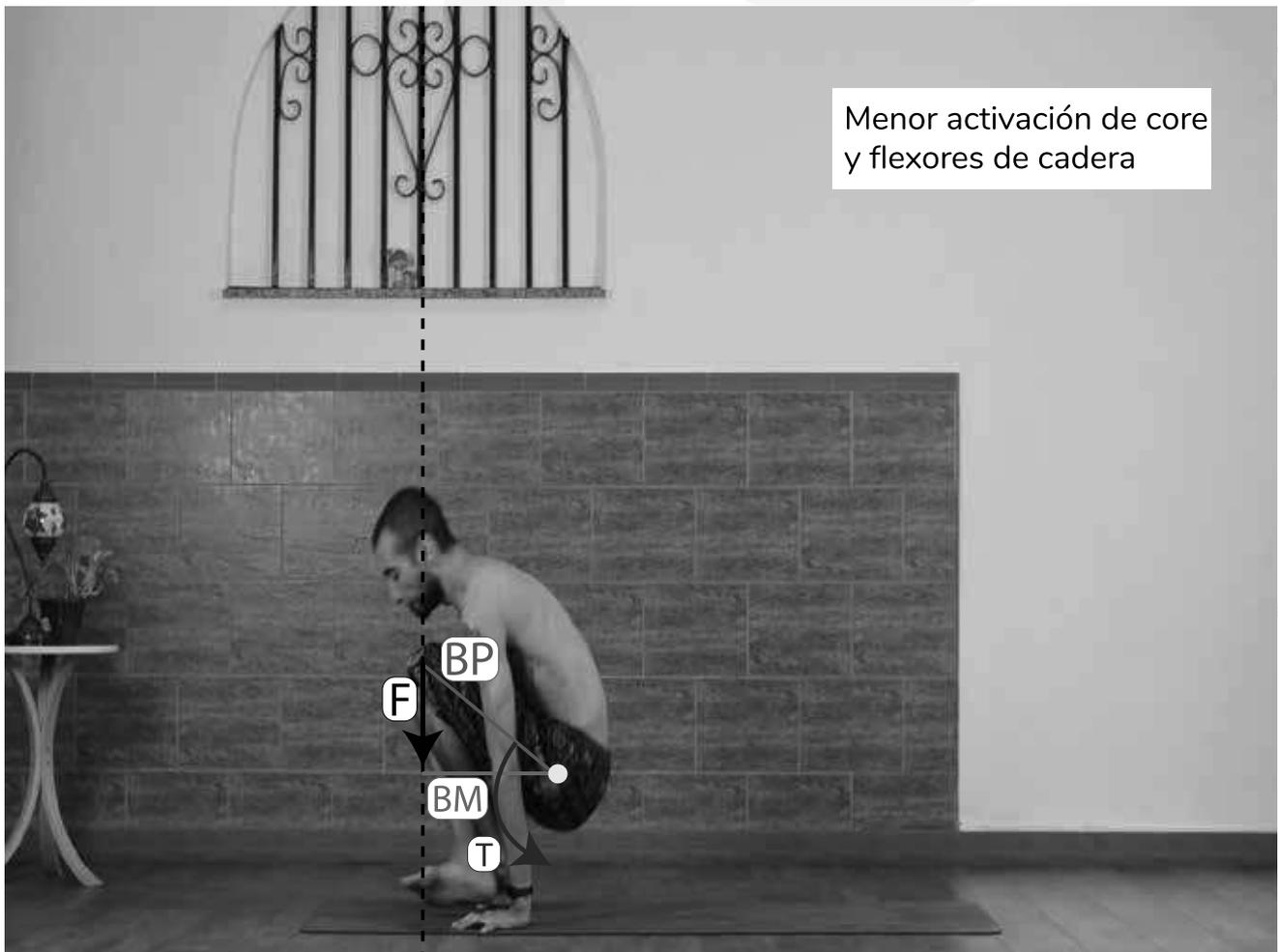


TRANSICIÓN DANDASANA A CHATURANGA



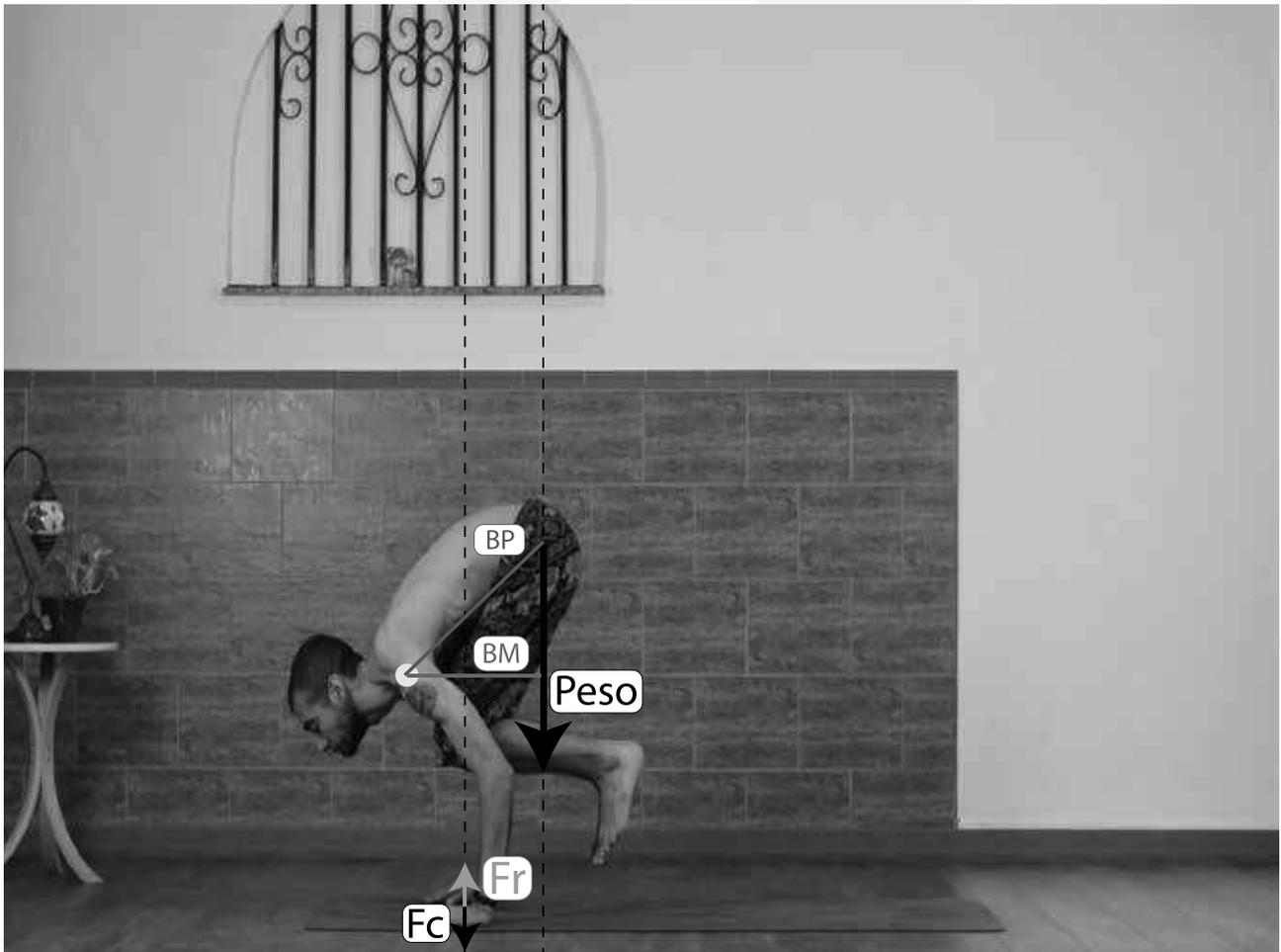
El primer paso va a ser elevar las piernas con un empuje grande desde las manos. La base de sustentación cambia radicalmente, se vuelve mucho más pequeña.

Para esto la musculatura de empuje, flexores de cadera y Core tienen que realizar una contracción concéntrica y vencer el peso del cuerpo.



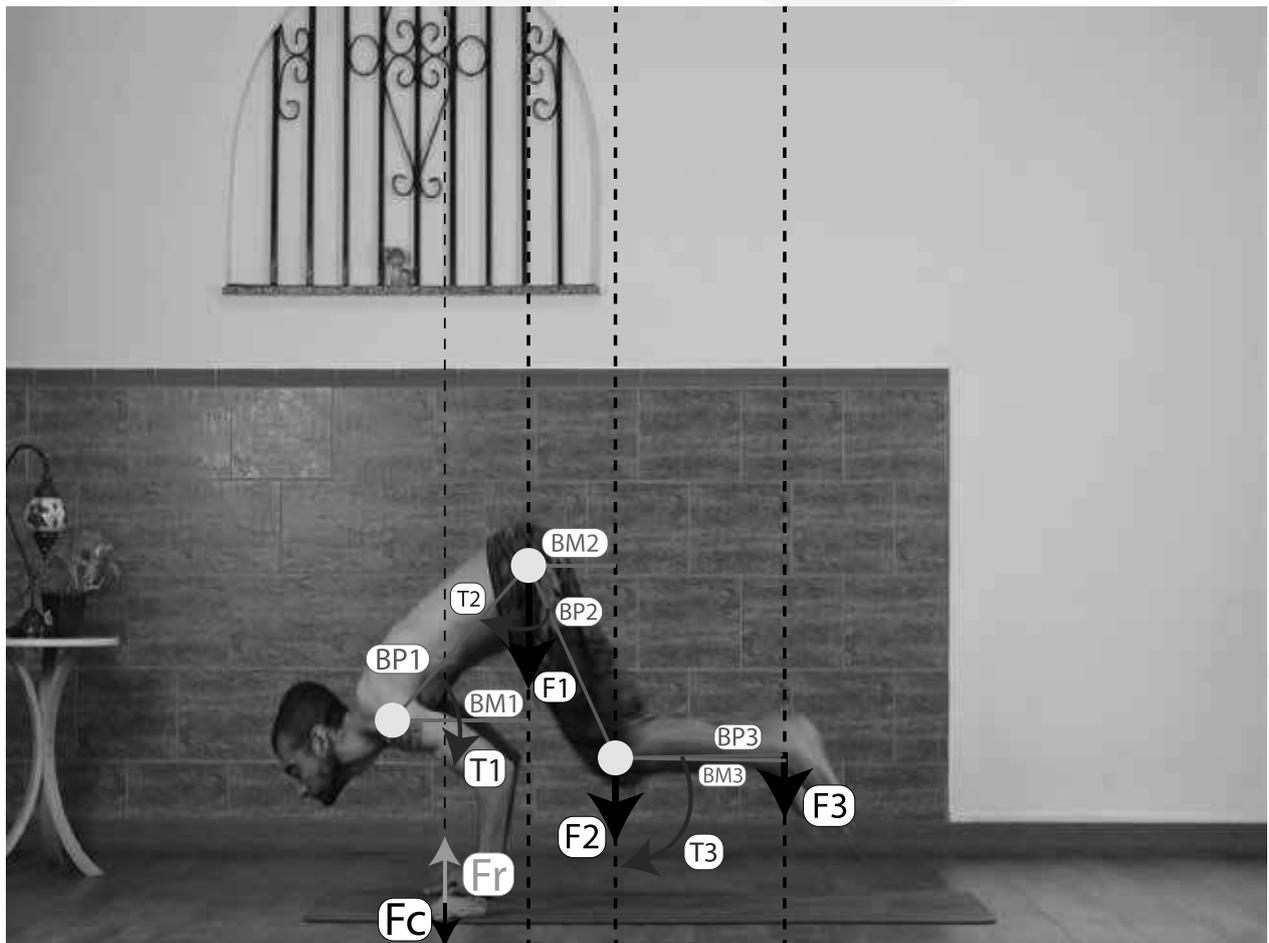
Desde aquí acercamos las rodillas al pecho atrasando el centro de gravedad y facilitando el empuje del suelo.

Conseguimos una posición más estable



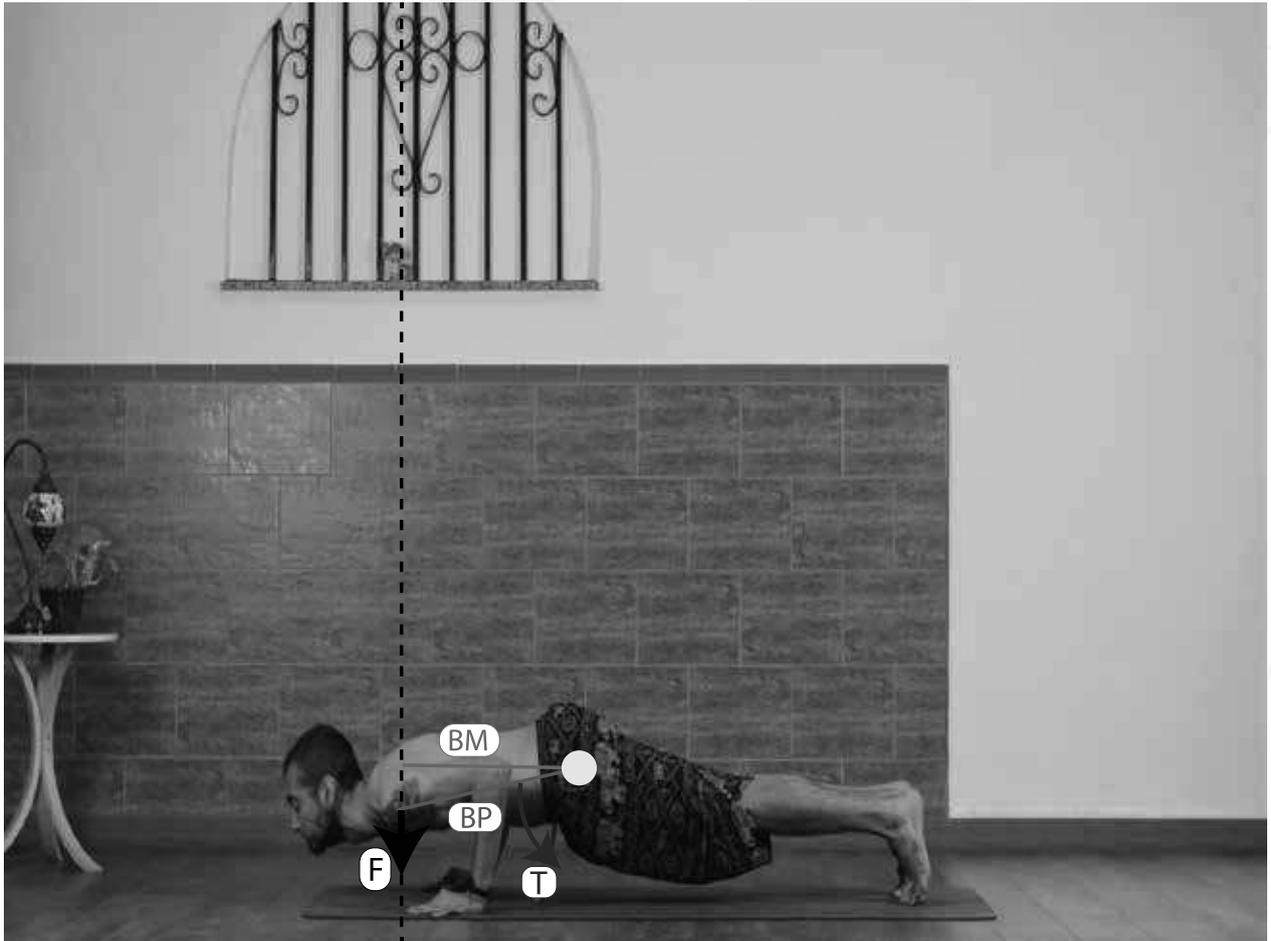
Desde esa posición nos colocamos en Lolasana.

Mientras mantengamos las piernas recogidas el centro de gravedad será relativamente sencillo de estabilizar.



En el momento de estirar las piernas nos vemos sometidos a los brazos de momento (grandes) de varias palancas.

La manera de resistirlo será con una gran contracción excéntrica de la musculatura de empuje y con una gran activación de Core



Una vez apoyamos los pies ganamos una base de sustentación muy amplia.

En este punto, con activación de Core podremos estabilizar la postura.