

Thigh Stretch

■ CADILLAC

3 repeticiones.

■ SCANNER DEL APARATO

Barra Breathing.

■ COLOCACIÓN DEL MONITOR

Lateral al alumno.

■ MECÁNICA DEL EJERCICIO

Posición de inicio

Arrodillarse sobre el mat en dirección a la barra breathing y a un brazo de distancia de ésta. Alinear rodillas al ancho de las caderas y llevar el peso del cuerpo ligeramente hacia delante. Sujetar la Breathing con ambas manos al ancho de los hombros manteniendo los brazos estirados.

Acción

- 1_ Manteniendo el cuerpo estable. Flexionar más las rodillas e inclinarse atrás llevando la cabeza hacia el mat.
- 2_ Volver a la vertical alargando la columna vertebral.

Finalización

Mantener posición.

■ FOCO

Organización escapular, elongación axial, estabilización y conexión entre PH1 y PH2.
Flexibilización.

■ RITMO

Preciso

INHALA, inclínate atrás y alarga tu cuerpo.

EXHALA y alarga tu columna a la vertical para resistir.

Dinámico

No procede.

■ OBJETIVOS

- Respiración completa.
- Apertura torácica y organización escapular.
- Mantener el cuerpo estable desde el PH.
- Distancia costillas-caderas amplia.
- Distancia orejas-hombros amplia.
- Deslizar escápulas en "V" y alargar cuello.
- Abrazar Línea Media.
- Mantener mismo peso en ambas rodillas.



Posición de inicio.



1.



2.

SCANNER CORPORAL

- De rodillas sobre el cadillac con el dorso del pie relajado.
- Abrazar Línea Media y mantener caderas alineadas con rodillas.
- Abdomen adentro y arriba estabilizando la región lumbopélvica y de ahí el resto del cuerpo.
- Pelvis neutra durante todo el ejercicio.
- Escápulas en "V" y cuello largo.
- Alargar desde la coronilla al techo y brazos estirados durante todo el ejercicio.

INDICACIONES

Verbales

Alarga desde el PH ambos costados.
Mismo peso en ambas rodillas.
Abraza Línea Media.

Tactiles

Escápulas, cervical, abdomen, pelvis.

Con Imágenes

Movimiento de bisagra.
Sonrisa en el torso.

RESPIRACIÓN

INHALAR al inclinarse.
EXHALAR para volver.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Thigh Stretch en Reformer.

MODIFICACIONES

Facilitadoras

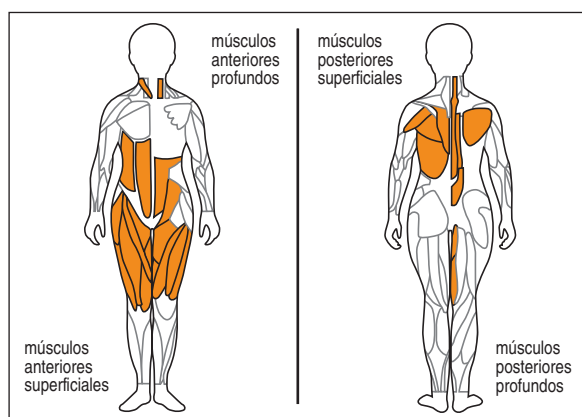
- Menor amplitud de movimiento.

Desafiantes

- Mayor amplitud de movimiento.
- Extensión atrás.
- Sin muelles.

ANATOMÍA

Suelo pélvico, soportando los órganos internos y fijando el espacio abdominal y pelviano caudalmente. Transverso del abdomen, que crea presión abdominal y estabiliza la región lumbo-pélvica. Cinturón abdominal junto con la musculatura autóctona de la espalda, ayudando a la estabilización. Cuádriceps y flexores de la cadera. Aductores, manteniendo tensión constante y ayudan a abrazar la Línea Media. Estabilizadores escapulares. Diafragma y musculatura implicada en la respiración para conseguir respiraciones completas.



Menor amplitud de movimiento.



Extensión atrás.