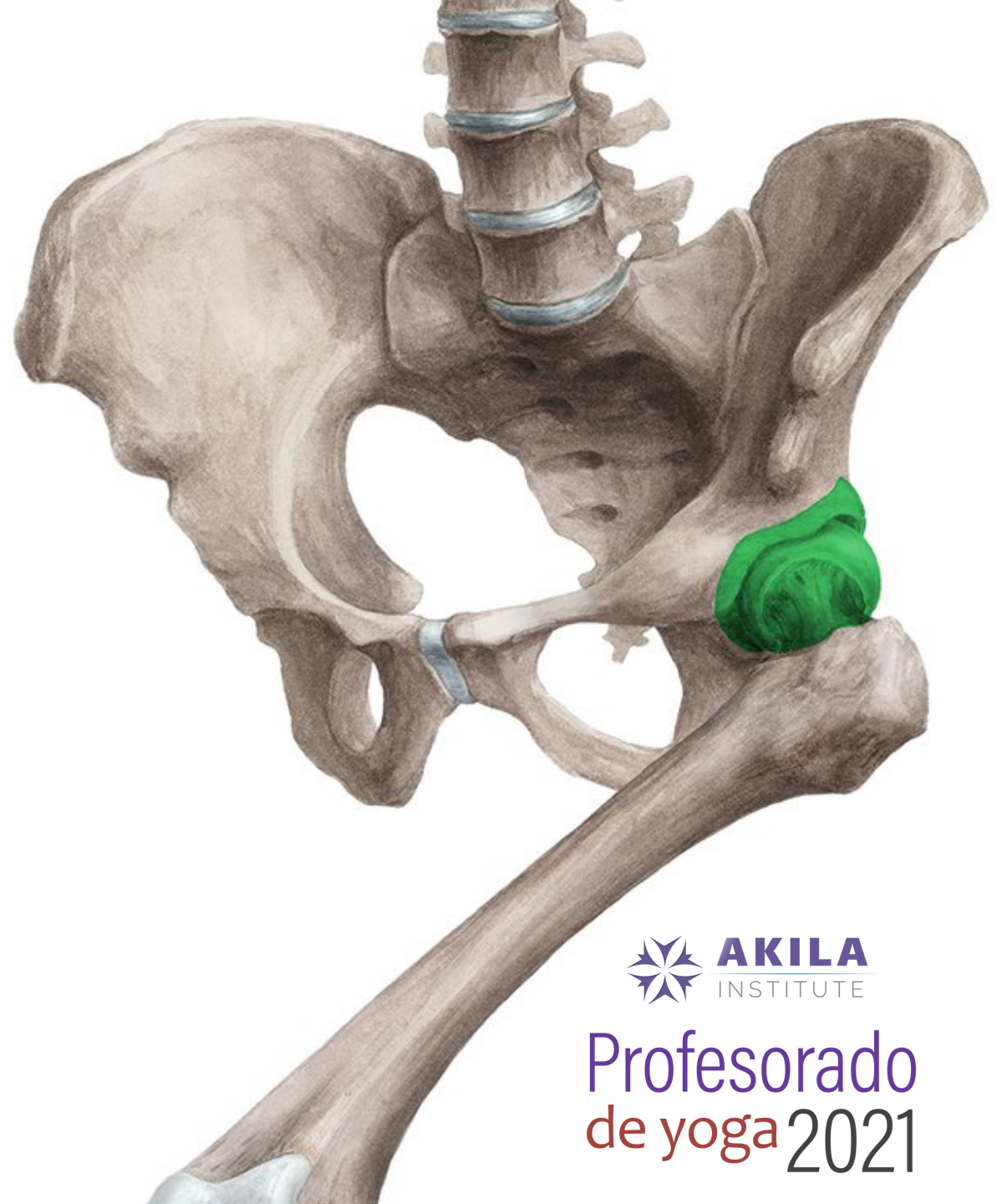


LA CADERA:

ANATOMÍA APLICADA

Un viaje práctico para aprender
anatomía de forma práctica

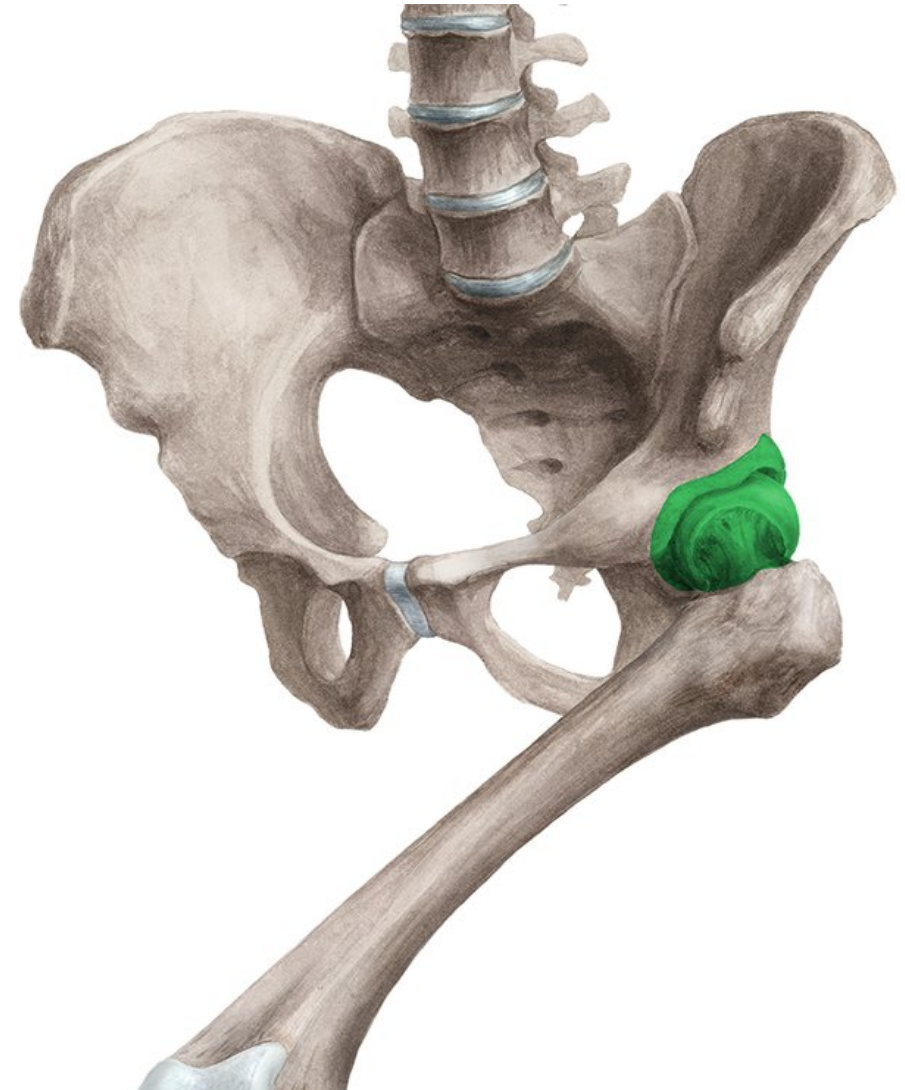


Profesorado
de yoga 2021

¿Qué vamos a aprender?

- Anatomía ósea
- Diferencias individuales
- ¿Qué significan esas diferencias?
- ¿Cómo se pinza la cadera?
- ¿Qué podemos hacer para evitarlo?

Preguntas y respuestas



EL MAPA

Qué es la cadera?

+

•

DIFERENCIAS

Y CÓMO AFECTAN AL MOVIMIENTO

(imágenes cortesía de paulgrilley.com)

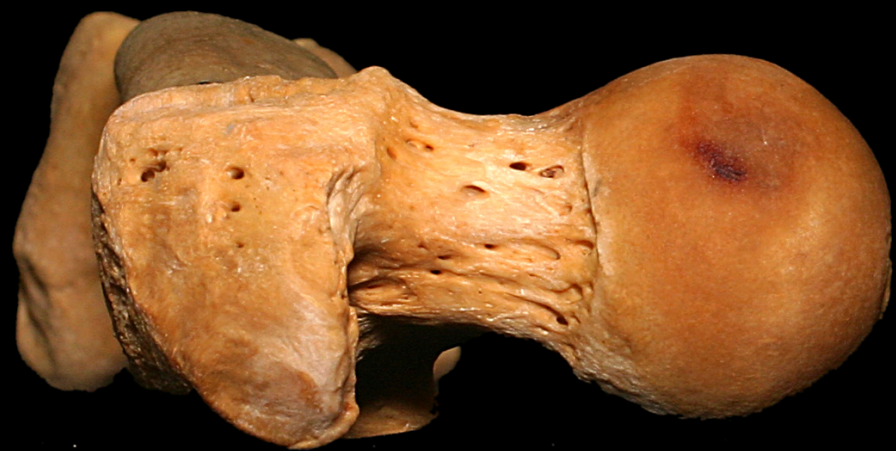


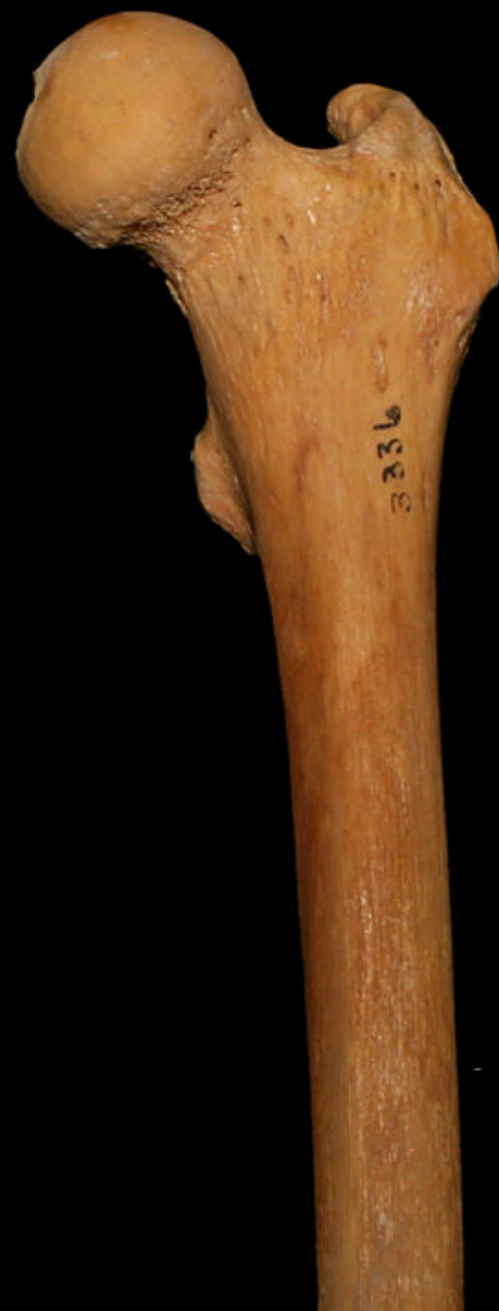












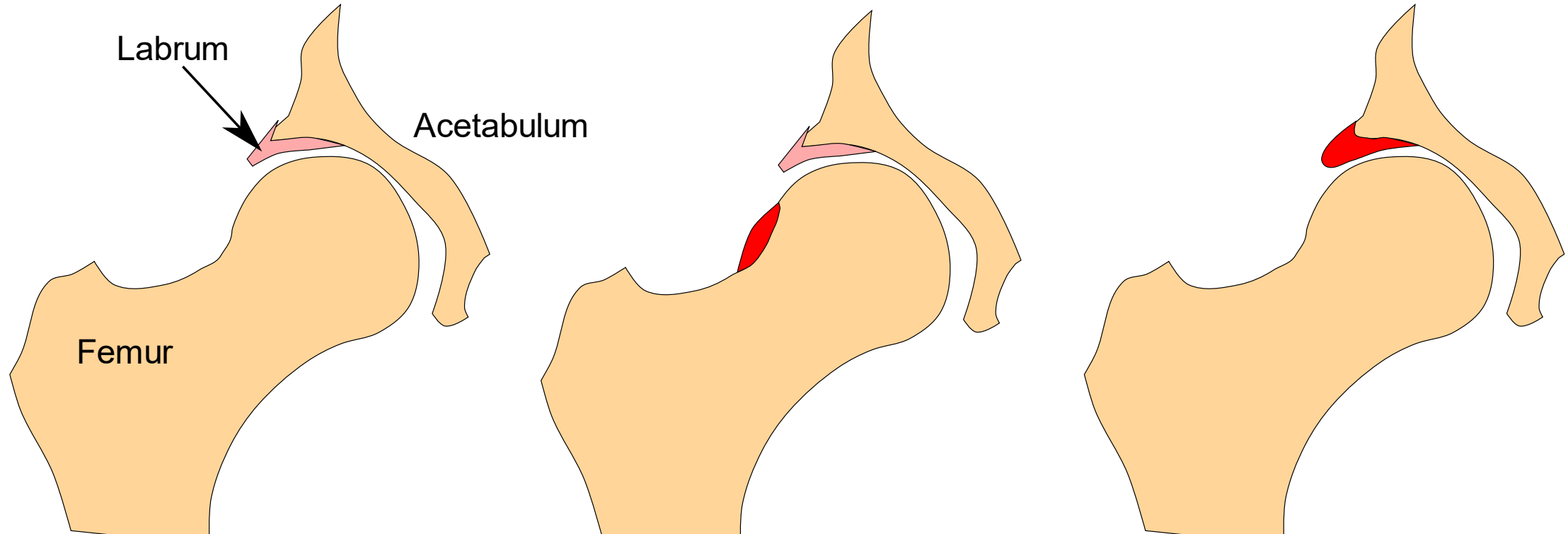




PINZAMIENTO: TIPOS Y CÓMO EVITARLO



TIPOS DE PINZAMIENTO:



CAM

PINCER



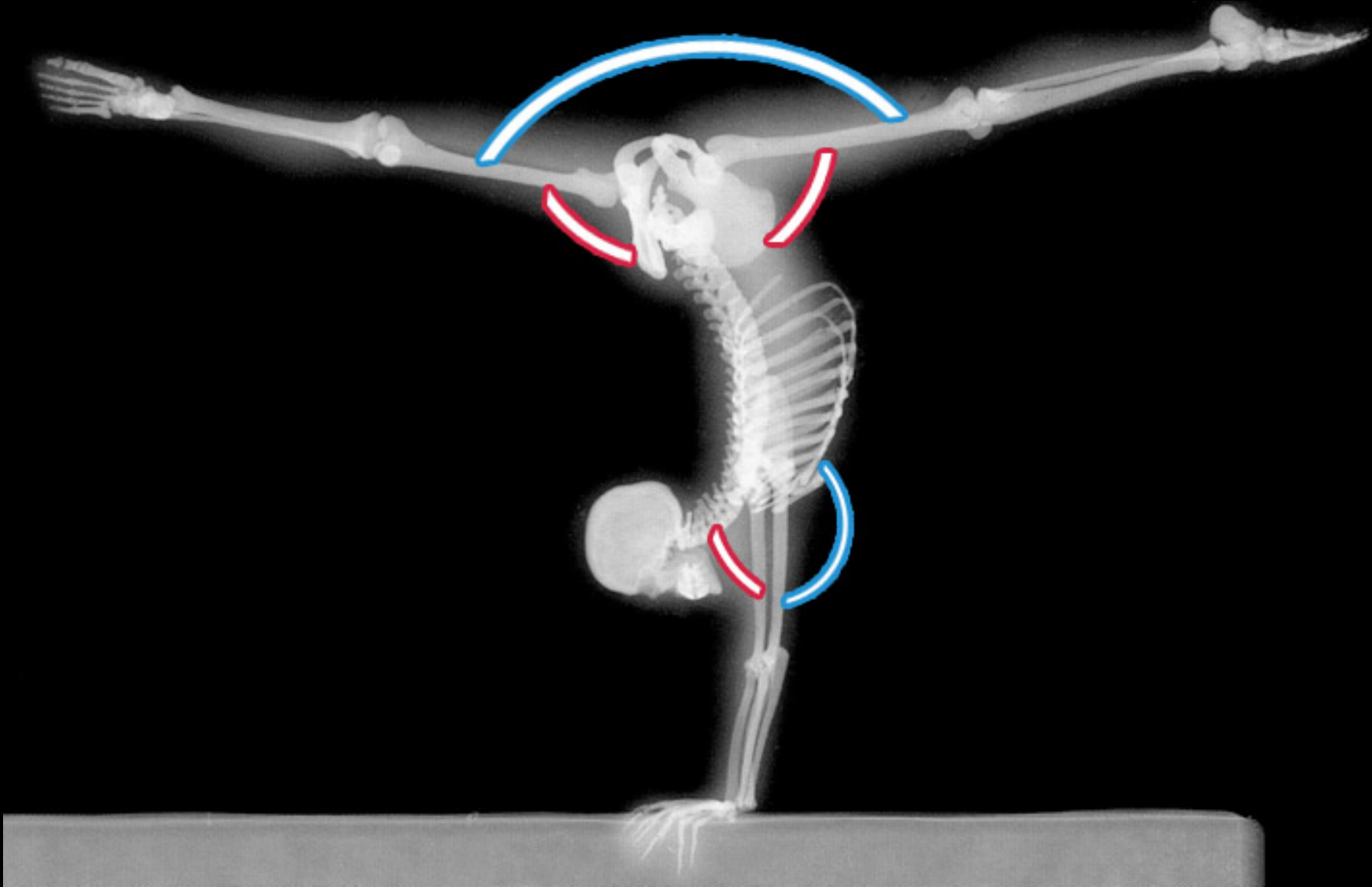
VÉAMOSLO EN LA PRÁCTICA

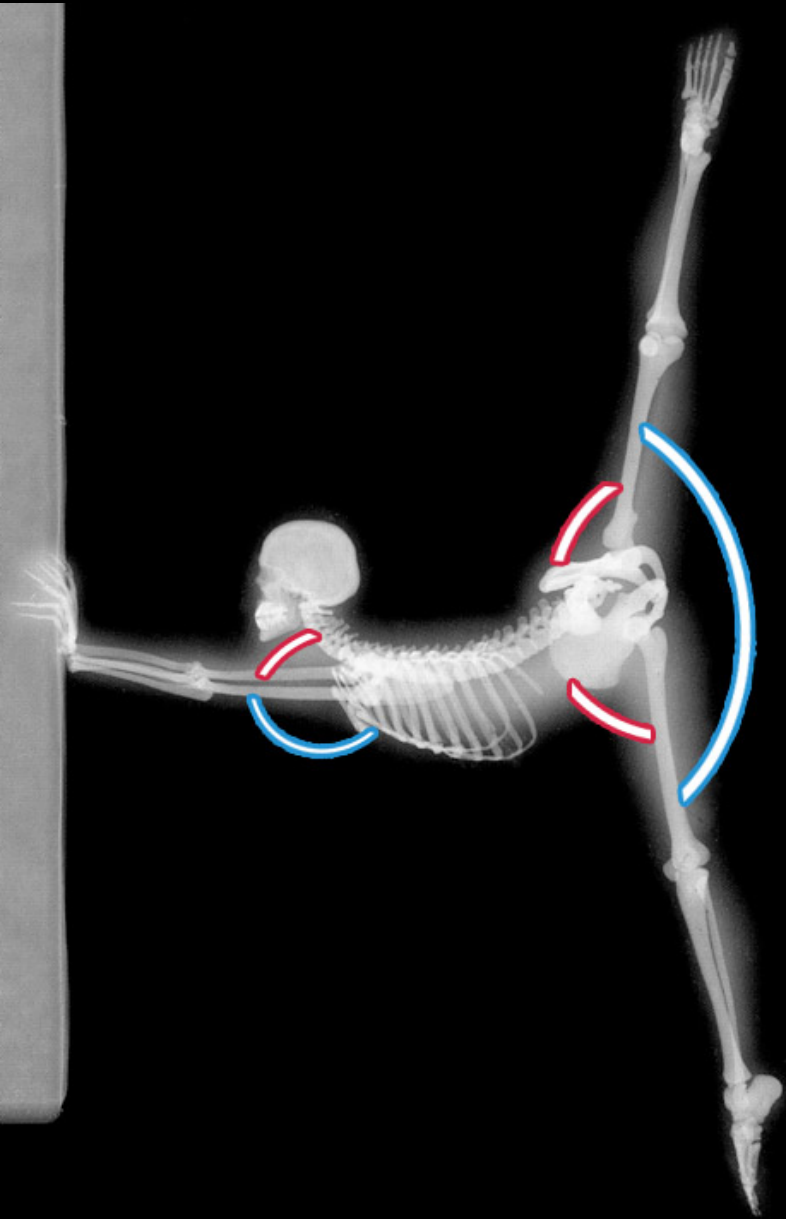


PINZAMIENTO VS. ESTIRAMIENTO

¿CÓMO DISTINGUIR?

TENSIÓN VS. COMPRESIÓN





TENSIÓN:

Se siente en el espacio del ángulo que se abre

COMPRESIÓN:

Se siente en el espacio del ángulo que se cierra

+

•

PREGUNTAS Y RESPUESTAS
