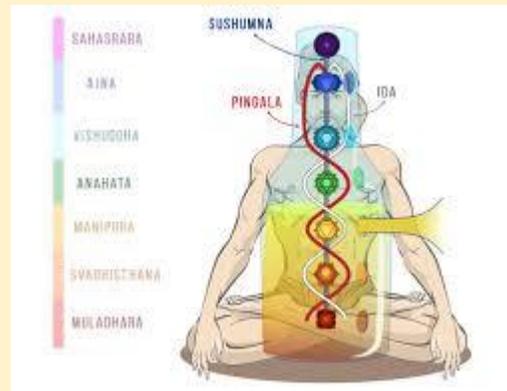
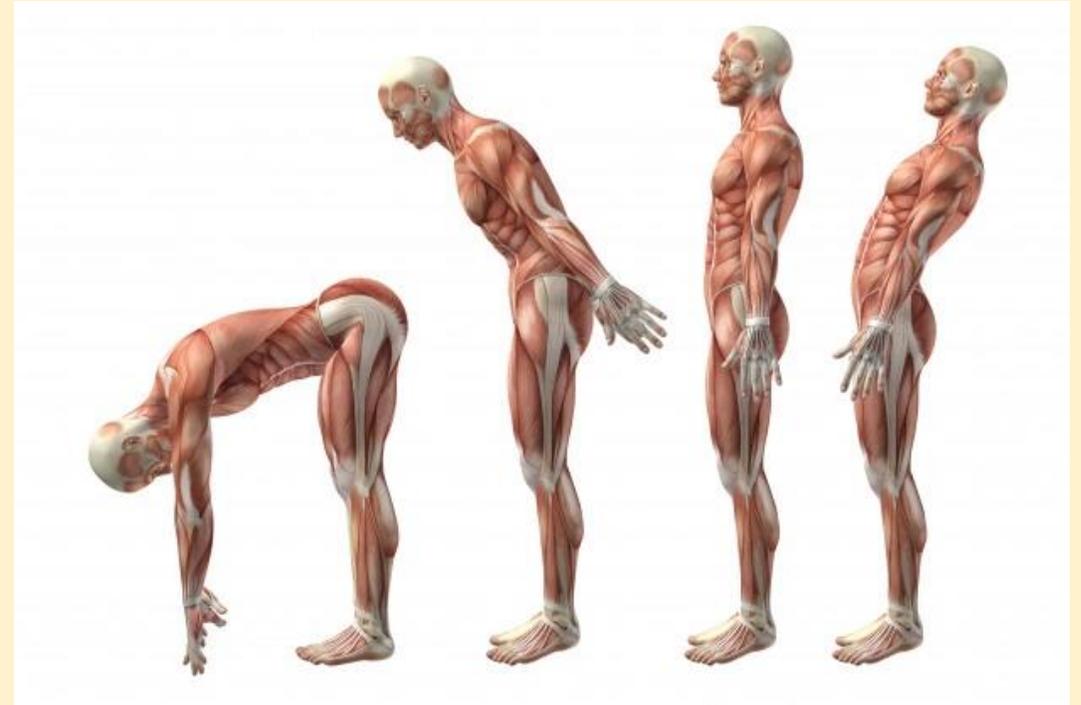


Treinamento das extensões da coluna e quadril

As extensões fortalecem os músculos posteriores, alonga os anteriores

Flexões e extensões : flexibilidade da coluna, lubrificação das vértebras



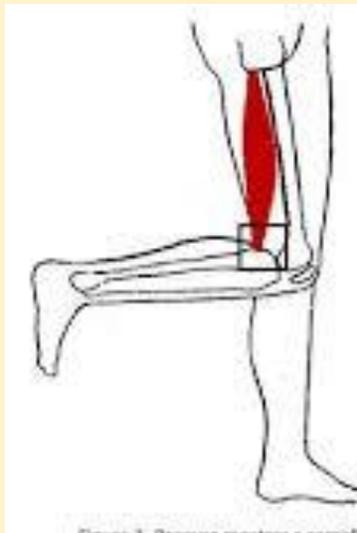
Flexões : liberação nadis

Extensões : energização dos chakras

Músculos trabalhados:

- Na extensão do quadril:

Glúteo máximo, ísquio-tibiais, adutor magno.



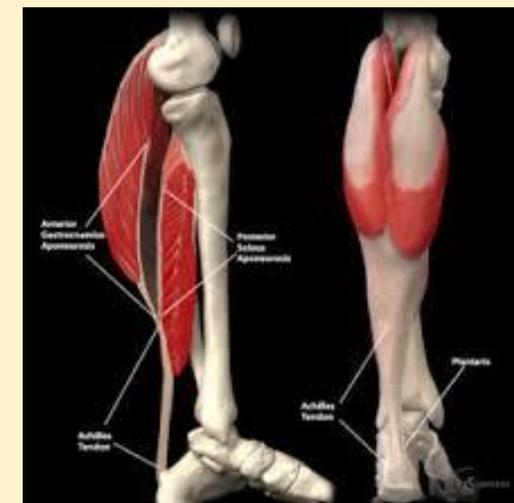
- Na flexão dos joelhos:

Ísquios tibiais



- Na flexão plantar:

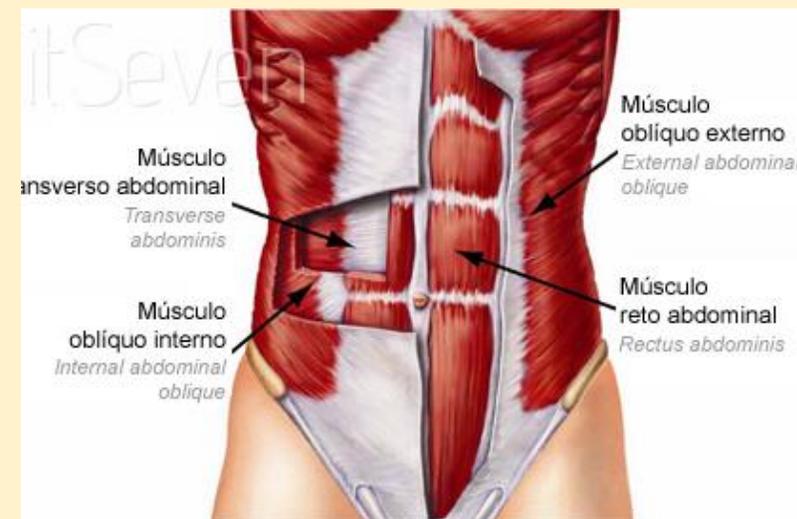
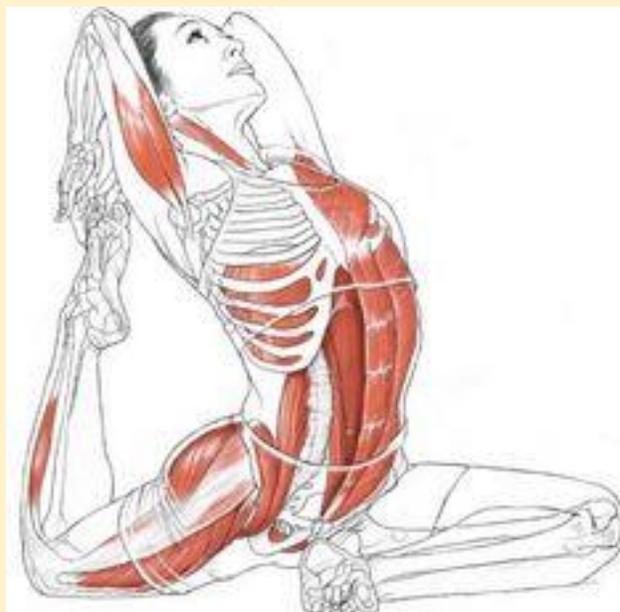
Gastrocnêmio, sóleo e plantar (tríceps sural)



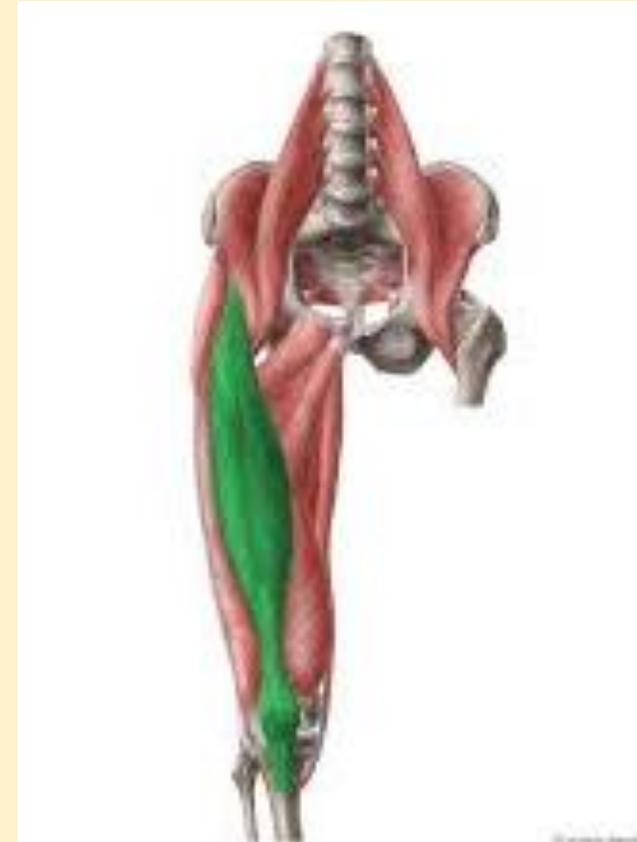
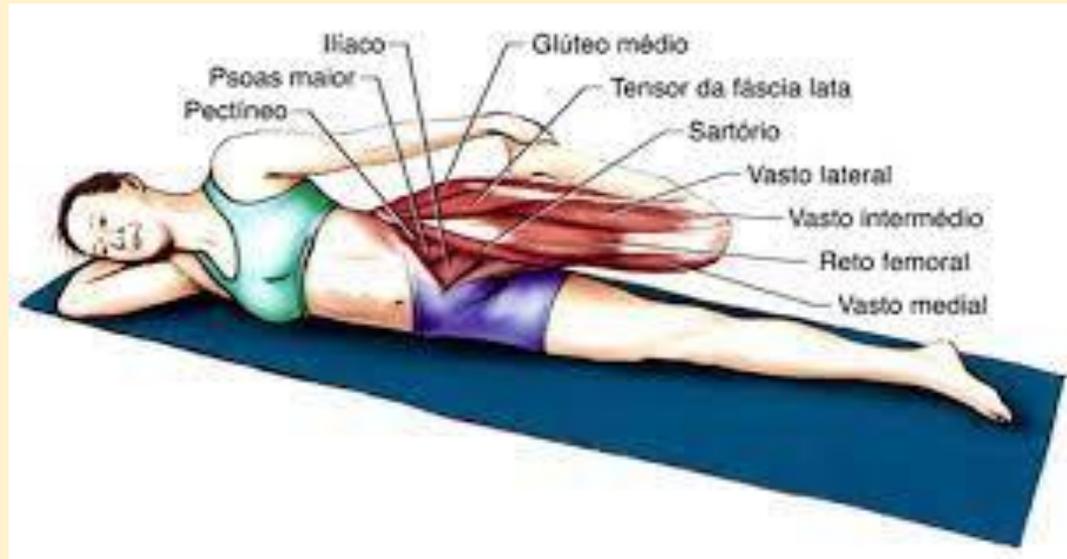
Músculos alongados:

- Na extensão da coluna:
Abdominais
- Na extensão do quadril:
Íliopsoas e Reto femural

Corrige anteversão pélvica e hiperlordose

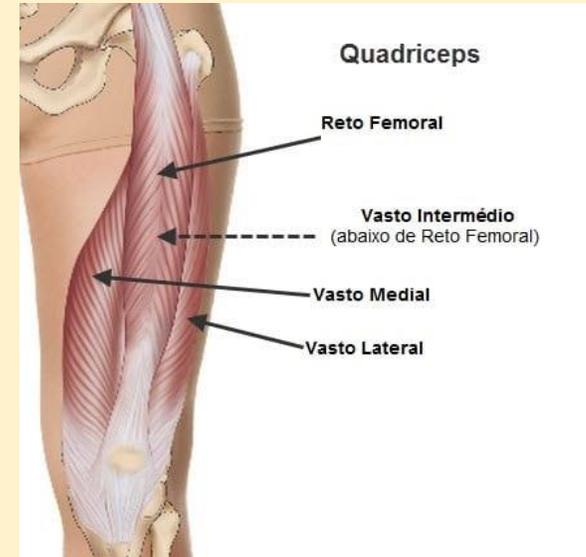




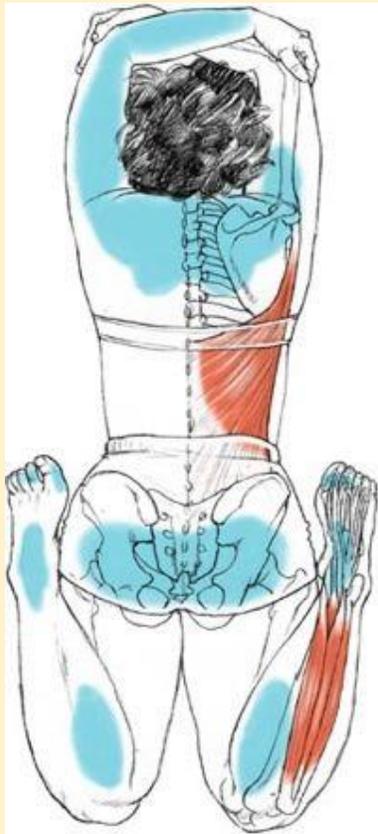


- Na flexão de joelhos :

Quadríceps (principalmente se associado à extensão do quadril com flexão do joelho).



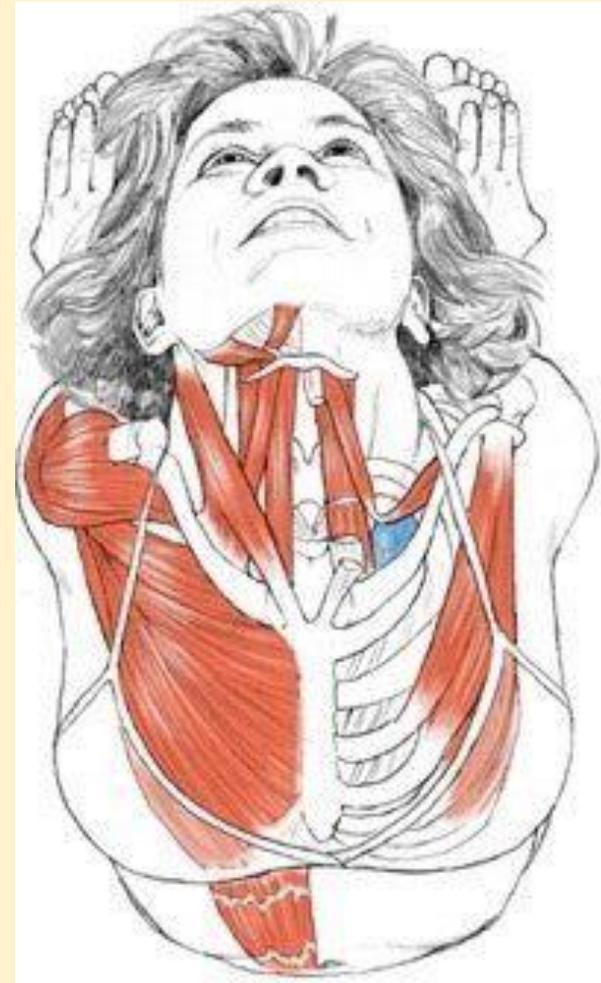
- Posturas com o braço para trás, alongam também Peitorais, o Serrátil anterior e o Deltóide
- Na extensão cervical: o Esternocleidomastoideo e Escalenos



- E com braços para cima, o Latíssimo do dorso

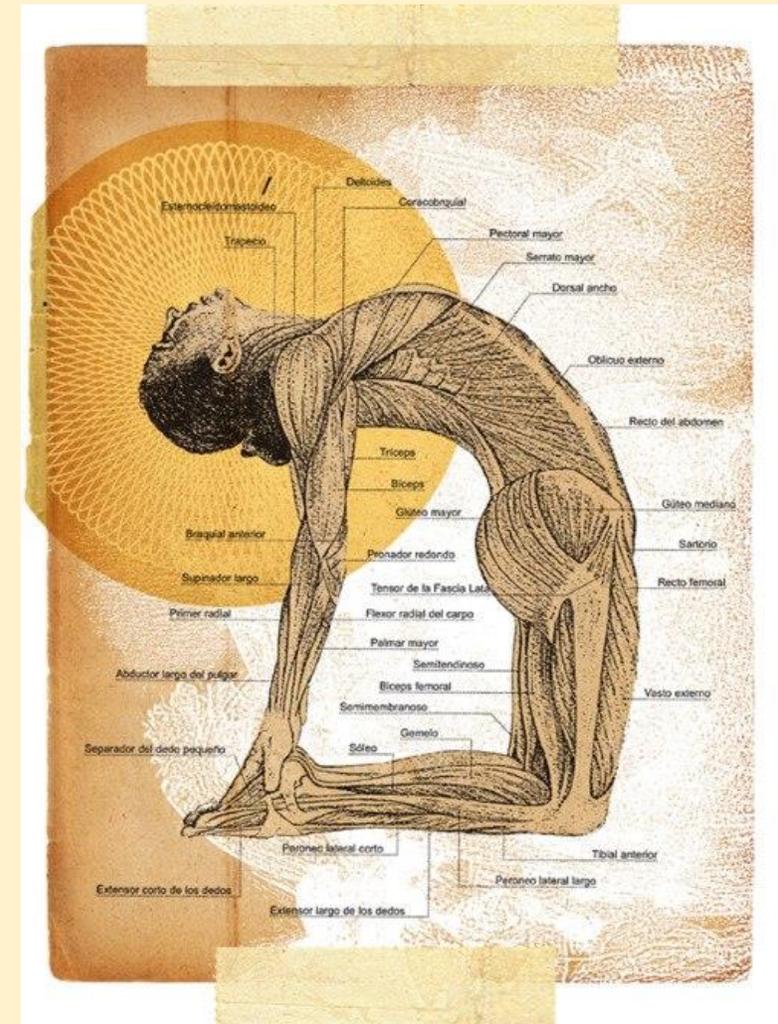
- Na flexão plantar:

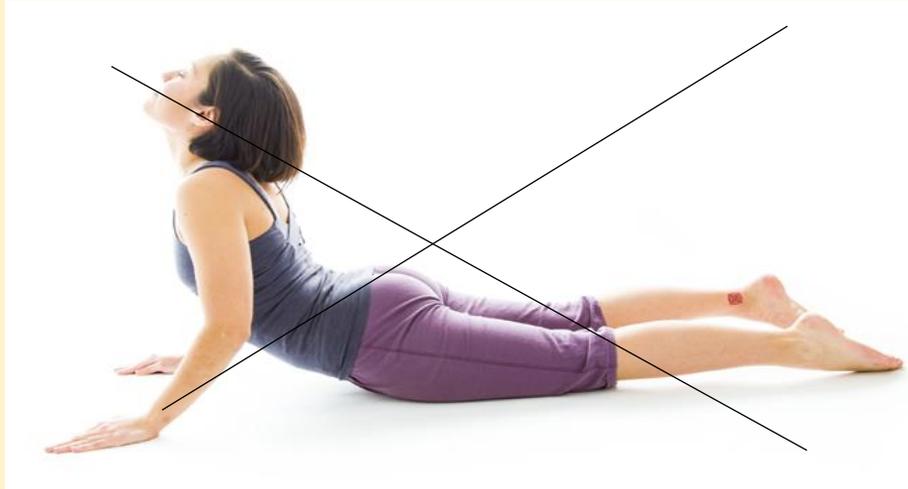
Tibial anterior e extensor dos dedos



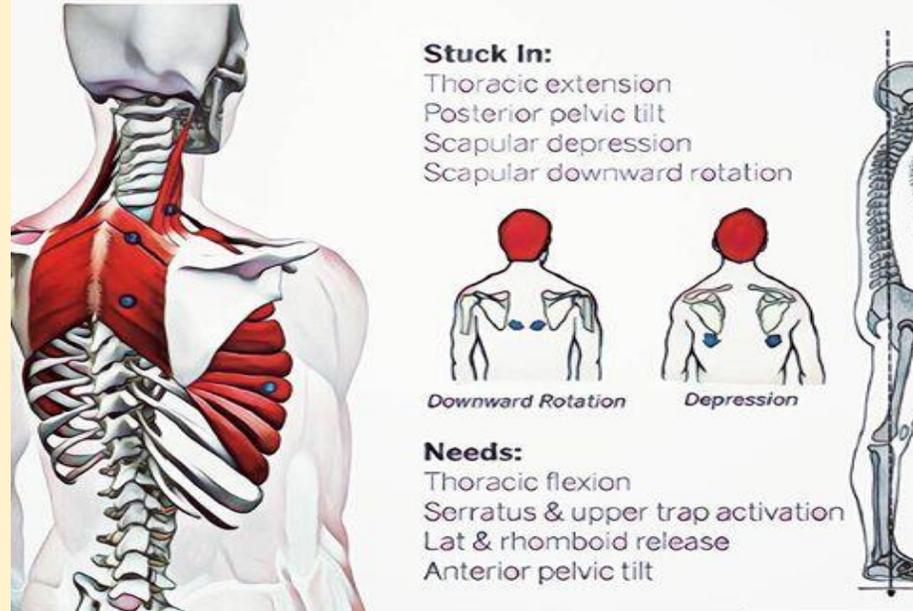
OBSERVAÇÕES PARA AS EXTENSÕES:

- Nas extensões, devemos ter como objetivo alongar a musculatura anterior do tronco e criar um arco em toda a extensão da coluna. Para isto, a coluna torácica deve ser acionada de modo a promover a abertura do peito e evitar comprimir as vértebras lombares. As vértebras torácicas tem pouca flexibilidade, então devemos aproximar as escápulas para que elas pressionem as vértebras torácicas para frente e estas façam com que o esterno se projete e expanda o tórax. Os ombros devem rodar para traz (rotação externa) e se afastarem das orelhas. Esta ação ajuda no movimento da escápula para dentro e para baixo, impedindo que o trapézio superior fique muito contraído .



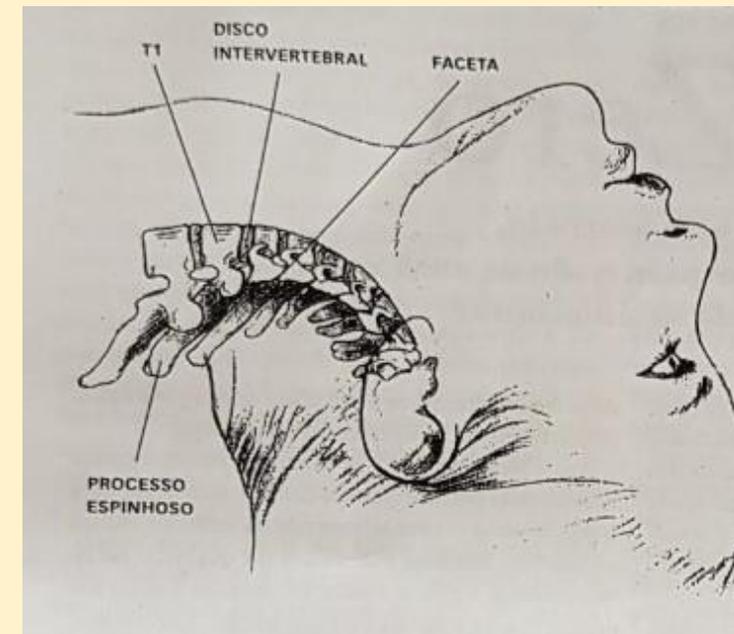
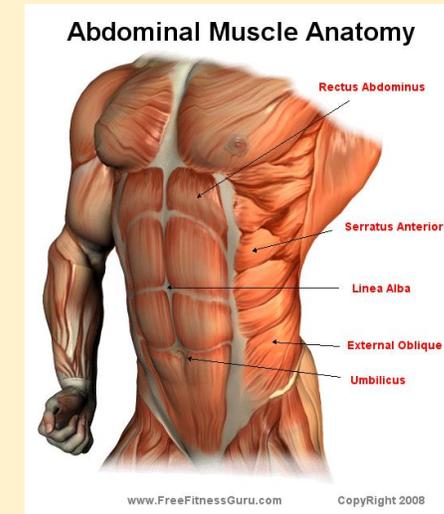


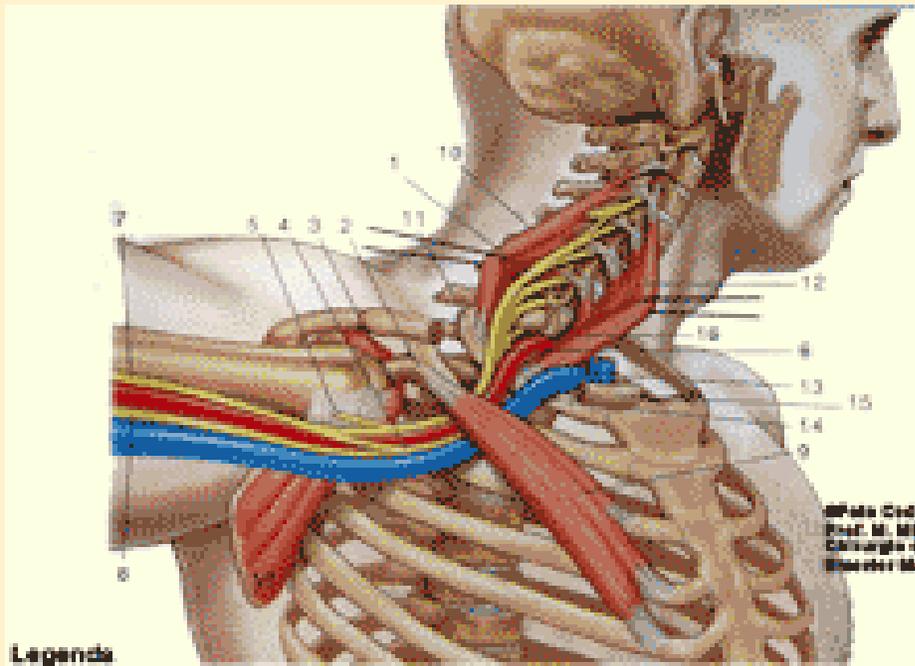
Flat Thoracic Spine



- A coluna torácica curvada (fazendo cifose) exige mais da lombar. Isto pode tornar a lombar frágil e provocar dores

- Coluna torácica curvada, na maioria das vezes é por encurtamento dos músculos peitorais e abdominais, seja pela má postura ou excesso de exercícios abdominais
- Devemos primeiro trabalhar a extensão torácica, depois a da cervical, de maneira que a cervical fique com espaço e não comprima os nervos e artérias que tem um espaço reduzido neste local o que torna a pressão sobre eles mais delicada e pode –se trazer risco até de AVC.
- Lembrando que as vértebras cervicais e lombares são as mais flexíveis da coluna e justamente por isto, devemos tomar cuidado com o excesso de extensão que pode aumentar muito a lordose cervical e lombar, comprimindo a grande concentração de nervos e artérias nestas áreas, nos plexos braquiais e lombosacral.

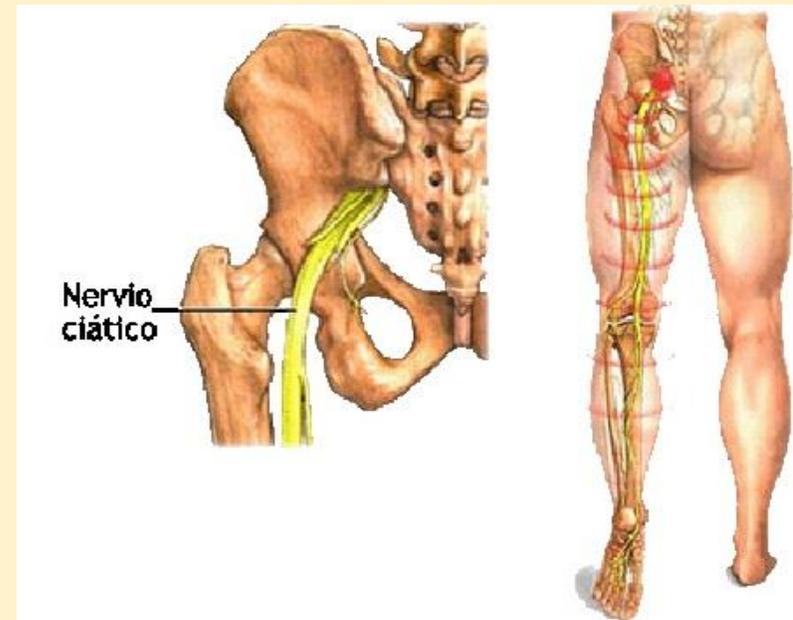
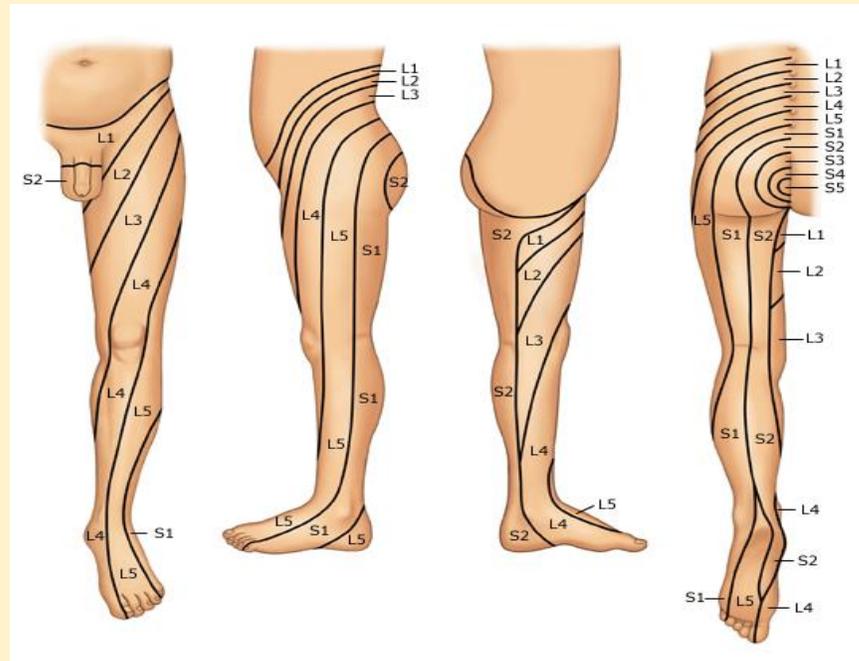
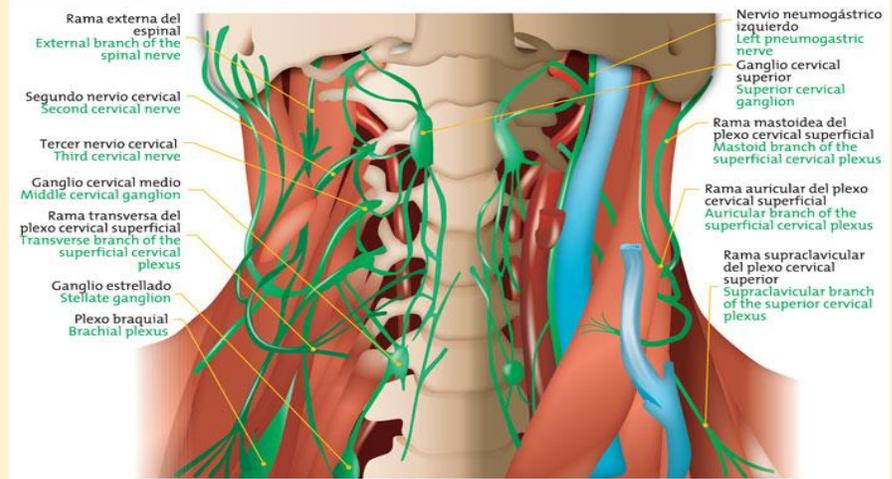




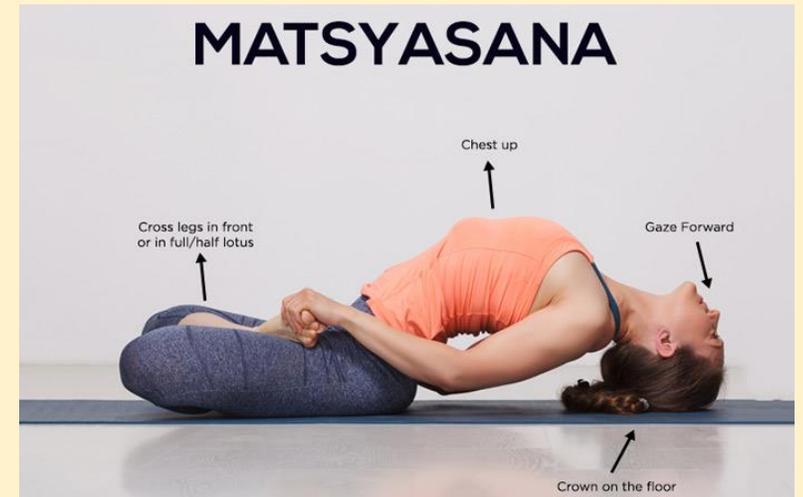
Legenda

Plexo cervical Cervical plexus

Es una de las dos redes de nervios existentes en el cuello. Está formado por las ramas anteriores de los cuatro primeros nervios cervicales (C1- C4) con contribuciones del C5.
It is one of the two networks of nerves found in the neck. It is formed by the anterior branches of the first four cervical nerves (C1-C4) and a small portion of C5.



- Por isto, na extensão do pescoço também, deve-se observar para não se comprimir as demais as vértebras cervicais. Cuidado nas posturas com o alto da cabeça no chão, como os matsyásanas, pois pode-se comprimir artérias, impedindo a oxigenação do cérebro, o que podem gerar tontura e enjôo. Diante destes sintomas o aluno não deve realizar esta extensão do pescoço



- Para que a lombar não seja muito comprimida, devemos apontar o cóccix para baixo para dar mais espaço entre as vértebras, principalmente p/ quem tem hiperlordose. Já quem tem lombar retificada, pode relaxar um pouco mais o abdome.





- Ainda cuidar para as articulações dos quadris não rotacionem para fora, afastando as pernas e pés porque os ísquios-tibiais e glúteo máximo, além de extensores são rotadores externos dos quadris. Quando a pessoa tem uma hiperextensão mais acentuada, deve evitar deixar o abdome solto para que a lombar não seja sobrecarregada.



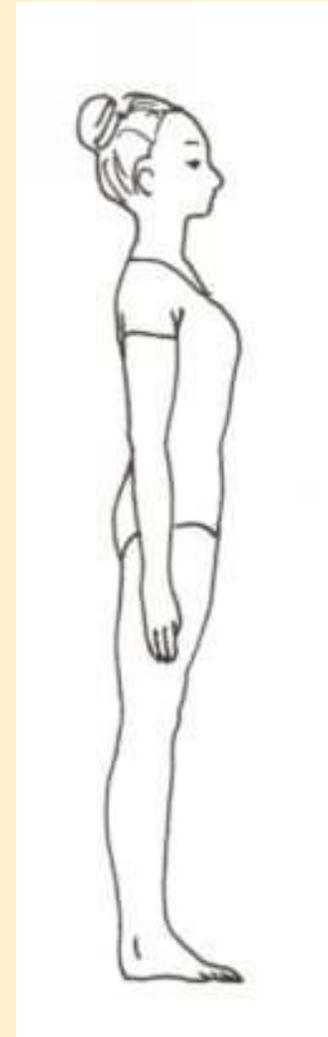
- Posturas no chão: ação contra a gravidade. Ex: Salabhasana ajuda a vencer a ação do corpo contra a gravidade. Fortalece os músculos posteriores: eretores da espinha e glúteos. Os eretores ajudam a segurar o peso da parte superior do corpo

- Quando ficamos muito tempo sentados, Os músculos que sustentam os ombros e escápulas (trapézio/rombóide) ficam excessivamente alongados e enfraquecidos. No salabhasana estes músculos serão fortalecidos

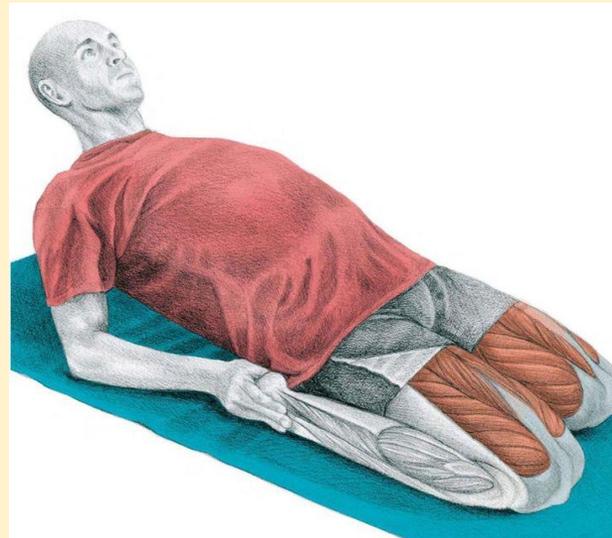
- No Salabhasana : Cuidado para não hiperextender pescoço e lombar. O Foco é Alongar-se horizontalmente . Olhar para frente ou chão e não para cima.



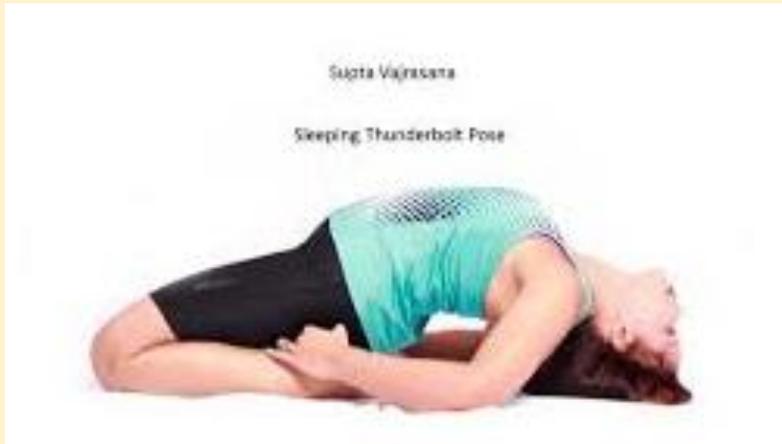
- O fortalecimento dos músculos posteriores são importantes para que atuem em sinergismo com os músculos anteriores, como o abdome e quadríceps de maneira a sustentar o tronco ereto e dar estabilidade aos quadris na postura de pé. Vemos este sinergismo perfeito na postura tadásana e sirshásana.



- No Supta virásana ou vajrásana , quadríceps são muito alongados. Se estiverem encurtados sobrecarregam os joelhos. Tomar especial cuidado para não forçar os joelhos e sobrecarregar a lombar.*Deve-se evitar afastar os joelhos e ou deixá-los para cima. Usar o bloco ou fazer variações mais simples, sem descer totalmente a coluna. Cuidado também ao levar o joelho pro chão para não hiperextender muito a lombar







Matsyavajrásana, ou variação do Supta Vajrásana



Asthanga



Nas posturas de extensão do quadril com abertura pélvica, manter o alinhamento do quadril, com a pelve mais nivelada (evitar que um lado fique mais alto que o outro - observar o alinhamento na altura da crista ilíaca).





Urdva Bhujangāsana

E ainda o alinhamento do tornozelo com joelho.



Ekapada raja kapotāsana





Atuam no sistema nervoso simpático:
energizam



Extensões abrem o espaço no coração e plexo solar

* Coragem e alegria de viver