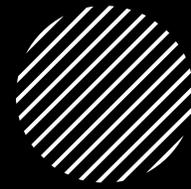


# CARTILLA POSTURAS DE YOGA - CICLISMO

- FORTALECIMIENTO
- PREVENCIÓN

Elaborado por: Felipe Bedoya





## ¿BENEFICIOS Y EFECTOS DEL YOGA EN EL SER HUMANO?

Dentro de las estrategias físicas más efectivas para el manejo de dolor lumbar en la población general se encuentra la práctica de Yoga

Esta es una disciplina con bastantes utilidades en la reducción y prevención del dolor lumbar, así mismo fortifica especialmente los músculos de esa zona.

Es un ejercicio tanto preventivo y terapéutico, al relacionarlo con flexibilidad y contracción sostenida de varios grupos musculares en todo el cuerpo

Aporta beneficios al ser humano a través de movimientos y estiramientos que no causan inestabilidad o tensión en el sujeto

Las células de los tejidos corporales se oxigenan



# ¿POR QUE LAS POSTURAS DE YOGA EN EL CICLISMO?

Para los ciclistas, el yoga puede prevenir lesiones, ayudarlo a adoptar posturas aerodinámicas y mejorar la comodidad de la Bicicleta

Aumenta la capacidad de duración sobre la Bicicleta sin ningún tipo de molestia ni dolor en la zona de la espalda

Demuestra efectividad para optimizar la postura y paralelamente fortalece el sistema musculoesquelético y cardiovascular

Disminuye específicamente los dolores lumbares y cervicales

promueve la activación muscular de los músculos del tronco y la zona lumbar aumentando la resistencia y fuerza del Core.



# ¿Qué se toma en cuenta en la clasificación de las posturas?

Equilibrio

Músculos  
implicados

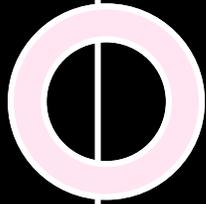
Flexibilidad

Habilidad

Control  
corporal

Fuerza





Según la  
pagina  
anterior se  
dividen en 3  
Niveles las  
posturas de la  
intervención

Nivel	Dificultad	Color Representativo	Implicaciones
1	Fácil	Verde	Se requiere un control y flexibilidad leves, son posturas de adaptación y progresión pero sin embargo cumplen otorgan los beneficios del yoga
2	Moderada	Azul	Se requiere un control corporal, equilibrio y flexibilidad intermedio, son posturas de con una mayor implicación de varios grupos musculares, aun así son posturas de progresión y adaptación a las posiciones mas complicadas
3	Difícil	Rojo	Se requiere un control corporal, equilibrio y flexibilidad moderado-alto, son posturas de con una mayor implicación de varios grupos musculares con una gran influencia de la respiración adecuada

# Página#1



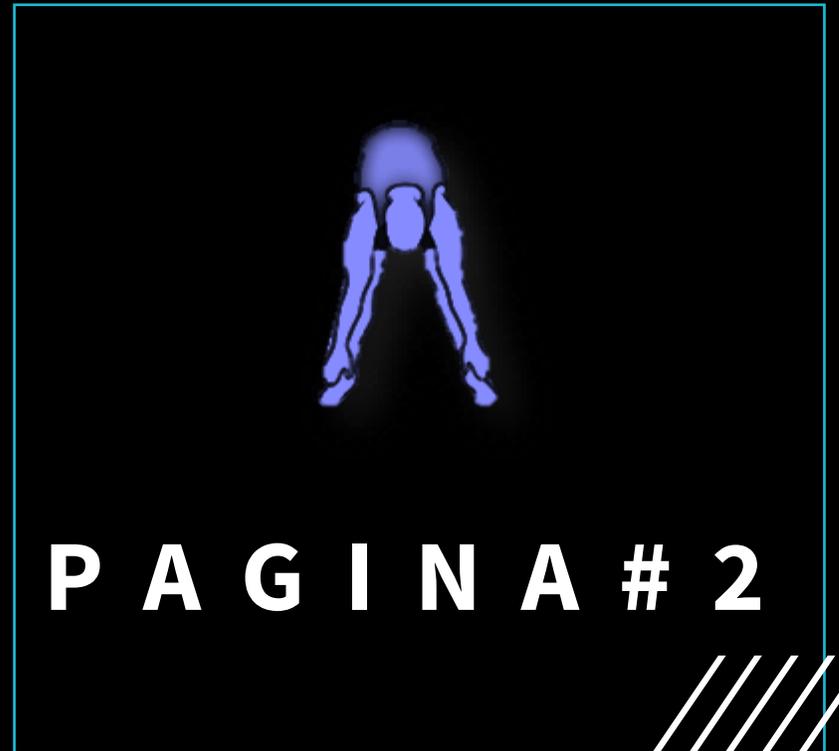
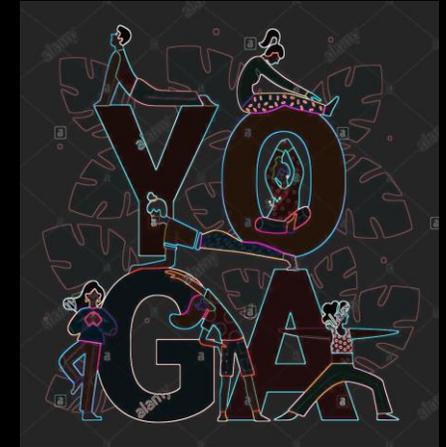
NIVEL

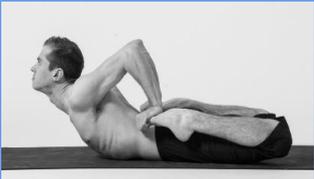


Postura	Explicación	Imagen	Grupo muscular principal
Plancha delfín	Se debe cerrar las manos y simultáneamente alinear los codos al nivel de los hombros. Levantar la cadera mientras se estiran las piernas. Presione sus antebrazos contra el piso, levante las rodillas, apretar los glúteos y contraer el abdomen mientras exhala		Core/Isquiotibiales/Glúteo
Paschimotanasana	Siéntese en el suelo con las piernas estiradas y juntas hacia el frente. Suavemente se apoya el glúteo derecho mientras se levanta el izquierdo y posterior a esto se repite con el otro lado, Durante la inhalación, se debe inclinar hacia adelante elevando las caderas		Músculo erector de la columna/Isquiotibiales/Gastrocnemios
Agnistambhasana	Se debe estar sentado cruzando las piernas con las rodillas y los tobillos alineados. Posterior a esto estire su tronco y brazos hasta poder apoyar el antebrazo o hasta donde sea posible, hay que dar tiempo a los músculos para que se relajen.		Glúteo/Isquiotibiales/Extensores espinales/Musculo erector de la columna
Perro mirando hacia arriba – Urdhva Mukha Svanasana	La posición inicial apoyado boca abajo en el suelo con los codos doblados, coloque las palmas en el piso al nivel de la cintura manteniendo los brazos paralelos al piso y los dedos hacia adelante. Mientras se Inhala se estira lentamente los brazos al mismo tiempo levantar el torso la mirada debe estar siempre recta por último mantener la postura y relajar		Core/Infraespinoso/Extensores espinales/Glúteo/isquiotibiales

Postura	Explicación	Imagen	Grupo muscular principal
Uttanasana	Pararse con los pies juntos y las manos en las caderas. Mientras exhala, incline la parte superior de su cuerpo hacia adelante y mantenga las rodillas lo más rectas posible. Lleva las manos o las yemas de los dedos al suelo y acaricia la parte posterior de los tobillos con las manos, dejando caer la cabeza		Músculos espinales/Isquiotibiales/Piramidal/Gastrocnemios
Trikonasana	Se debe separar bien los pies, girar el pie izquierdo ligeramente hacia adentro aproximadamente 45 grados y el pie derecho hacia afuera aproximadamente 90 grados. Extender los brazos. Inhala y estira tu cuerpo en todas direcciones. Presione hacia abajo con los pies y hacia afuera con los brazos. Extiende tu brazo derecho sobre tu pierna y extiende tu mano izquierda hacia arriba.		Piramidal/Glúteo medio/Sartorio/Oblicuo externo
Ardha Pincha Mayurasana	Se debe cerrar las manos y simultáneamente alinear los codos al nivel de los hombros. Levantar la cadera mientras se estiran las piernas. Poco a poco se acercaran los pies a la cabeza, evitando no doblar las rodillas y elevando gradualmente las cadera, los pies deben estar apoyados en la punta y los hombros hacia dentro		Dorsal ancho/Core/Isquiotibiales/Gastrocnemio/Glúteo superior/Deltoides
Posición Sentada de Bote – Navasana	La posición inicial apoyando los glúteos mientras se estiran las piernas Se debe Inhalar y levantar ambas piernas en un ángulo de 60 grados. El torso se dobla naturalmente en un ángulo de 60 grados, es decir que el cuerpo adopta la fórmula de una letra V. Mantener siempre la columna recta, brazos hacia adelante y paralelos al piso por fuera de las rodillas con las palmas mirándose entre si		Core/Extensores espinales/Vasto lateral/Isquiotibiales

NIVEL  
2



Postura	Explicación	Imagen	Grupo muscular principal
Bhekasana Dos piernas- Una pierna	Debe apoyarse boca abajo con los brazos estirados hacia atrás, las rodillas dobladas y las manos agarrando los pies mientras que estirándolos hacia abajo. Los brazos se doblan para que los codos apunten hacia arriba y los dedos hacia abajo, la cabeza y el pecho se levantan		Cuádriceps/Isquiotibiales /Extensor de la espalda/Trapezio/Deltoide
	Variación con una sola pierna		Cuádriceps/Isquiotibiales /Extensor de la espalda/Trapezio/Deltoide
Salabhasana	Se debe apoyar sobre el abdomen Colocando las manos justo al lado de la cintura con las palmas mirando hacia arriba. Se debe estirar todo el cuerpo . mientras se Inhala levanta el torso y los dedos de los pies. Por último se Distribuye el peso por su cuerpo, no solo por su estómago		Core/cuádriceps/Isquiotibiales/deltoide
Puente – Setu Bhanda Sarvangasana	Medio puente: Se debe apoyar la espalda con las rodillas dobladas y los tobillos lo más cerca posible de los cadera, se toman los tobillos mientras se inhala levantando la cadera. Mantener la posición respirando para después relajar.		Core/isquiotibiales/Cuádriceps/Glúteo/Serrato anterior/Trapezio/Deltoide

NIVEL  
2

PAGINA#3



Postura	Explicación	Imagen	Grupo muscular principal
Paloma – Eka Pada Rajakapotasana	Se debe iniciar arrodillado doblando una pierna y la otra estirándose hacia atrás después se colocan las manos en el suelo a los lados del cuerpo hasta poder apoyar la ingle en el suelo. Para que la ingle llegue al suelo se aconseja que se aleje el talón de la pierna doblada y levantar la rodilla de la pierna de atrás, contrayendo el glúteo de la pierna estirada/ La primera variación es intentar pegar el pecho al suelo hacia adelante/ Segunda variación agarrar el tobillo de la pierna estirada hacia atrás y estirarlo hacia arriba		Glúteo/Isquiotibiales/Cuádriceps/ Extensores espinales/Musculo erector de la columna
Setu Bhandha Sarvangasana	Puenete completo: Se debe apoyar la espalda con las rodillas dobladas y los tobillos lo más cerca posible de los cadera, posterior a esto se colocan las manos en el suelo a la altura de las orejas, se levanta el levante el cuerpo mientras se inhala apoyándose solamente de las manos y pies		Core/isquiotibiales/Cuádriceps/ Glúteo/Serrato anterior/Trapezio/Deltoides/Tríceps/Psoas
Arado – Halasana	Se debe estar acostado en el piso boca arriba con los brazos estirados sobre el suelo, levantar las piernas y estirarlas delante de la cabeza, apoyándose solamente de la parte alta de la espalda y cabeza		Extensores espinales/Deltoides/Tríceps/Isquiotibiales/Gastrocnemios

