

Asana EESS

Músculos EESS

Músculo	Acción
Supraespinoso	ABD brazo
Infraespinoso	Rotación externa brazo
Subescapular	Rotación interna brazo
Redondo menor	Rotación externa brazo
Redondo mayor	Rotación interna y ligera ADD brazo
Deltoides anterior	Antepulsión y rotación interna brazo
Deltoides medio	ABD brazo
Deltoides posterior	Retropulsión y rotación externa brazo
Coracobraquial	Antepulsión y ADD brazo
Bíceps	Antepulsión y flexión codo
Tríceps	Retropulsión y extensión codo
Braquial anterior	Flexión codo

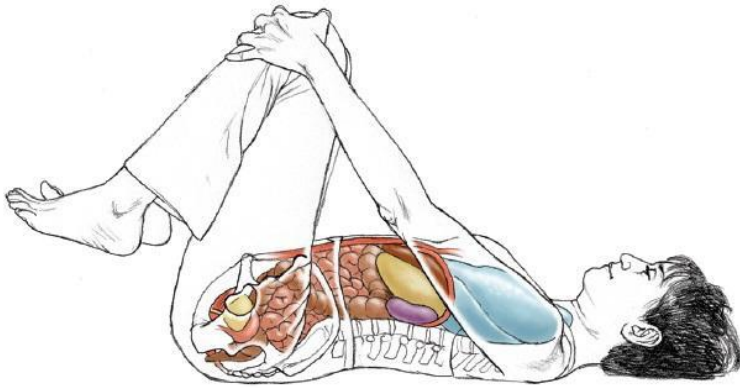
Movimientos brazo

Movimiento	Músculos activos
Antepulsión	Deltoides anterior, Bíceps y Coracobraquial
Retropulsión	Tríceps, Deltoides posterior
Rotación externa brazo	Infraespinoso, Redondo Menor, Deltoides posterior
Rotación interna brazo	Subescapular, Redondo Mayor y Deltoides anterior
ABD brazo	Deltoides medio y Supraespinoso
ADD brazo	Redondo mayor y Coracobraquial
Flexión codo	Braquial anterior y Bíceps
Extensión codo	Tríceps

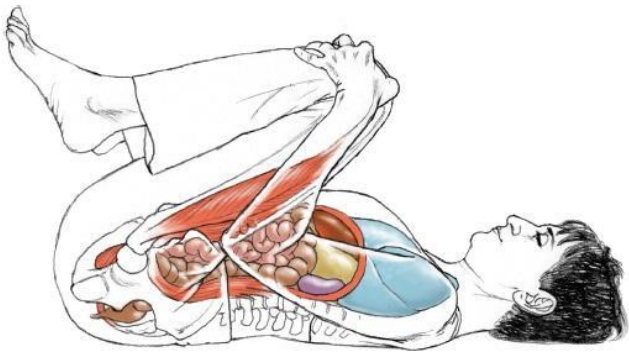
Tipos de contracción

Tipo contracción	Acción
Contracción Concéntrica o Isotónica	El músculo se encoge
Contracción excéntrica	El músculo se contrae mientras se estira
Contracción isométrica	El músculo se contrae pero no se encoge y los huesos no se mueven

Apanasana



Inhalation.

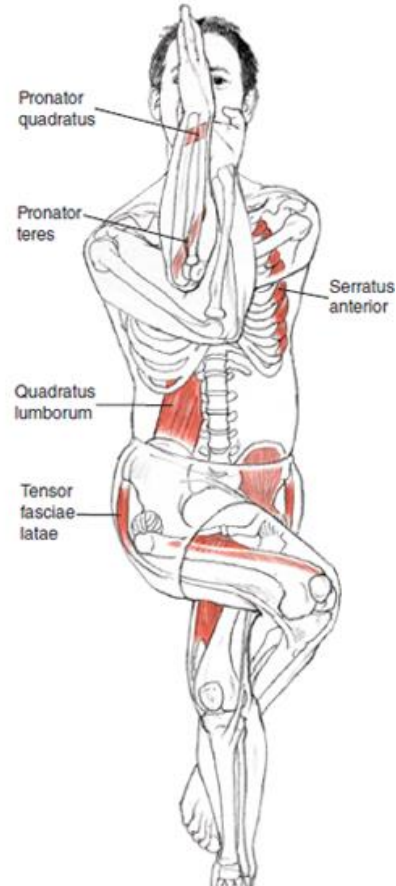
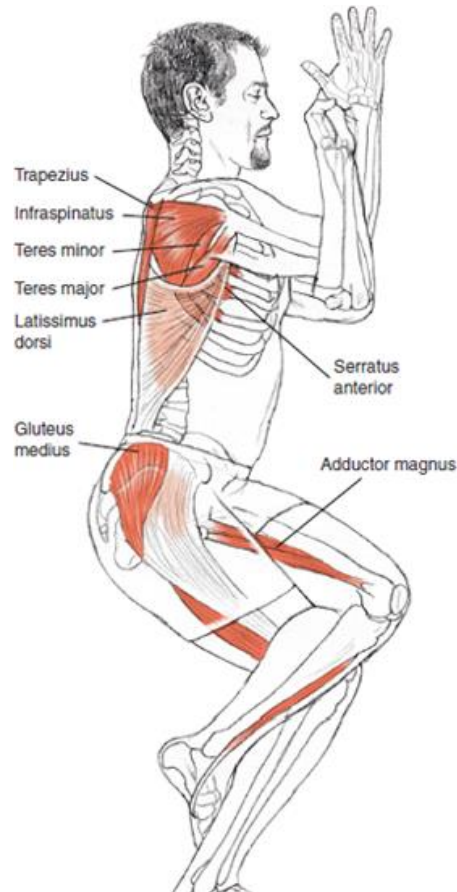


Exhalation.

De forma muy suave y combinado con la respiración, potenciamos:

- Deltoides
- Bíceps
- Tríceps

Garudasana



- **Contracción concéntrica para:**

- estabilizar hombro, anteversión y aducción:
 - Manguito de los rotadores
 - Coracobraquial
 - Deltoides anterior
 - Bíceps braquial
- Flexión codo:
 - Bíceps braquial
 - Braquial anterior
- Pronación:
 - Pronadores

Namaskar inverso



Añadido a cualquier postura implica: abducción escápulas para después aducirlas. Rotación interna, ligera retropulsión y una flexión con pronación de codo.

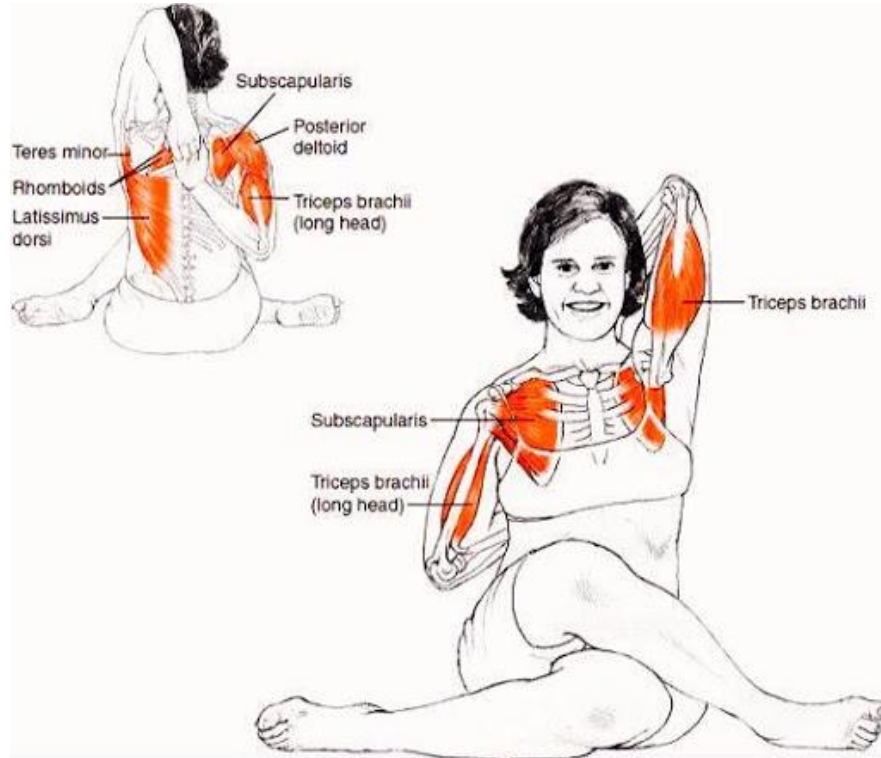
Hay un trabajo de elongación de:

- Infraespinoso
- Redondo menor
- Supraespinoso
- Deltoides anterior
- Supinador

Hay un trabajo de potenciación de:

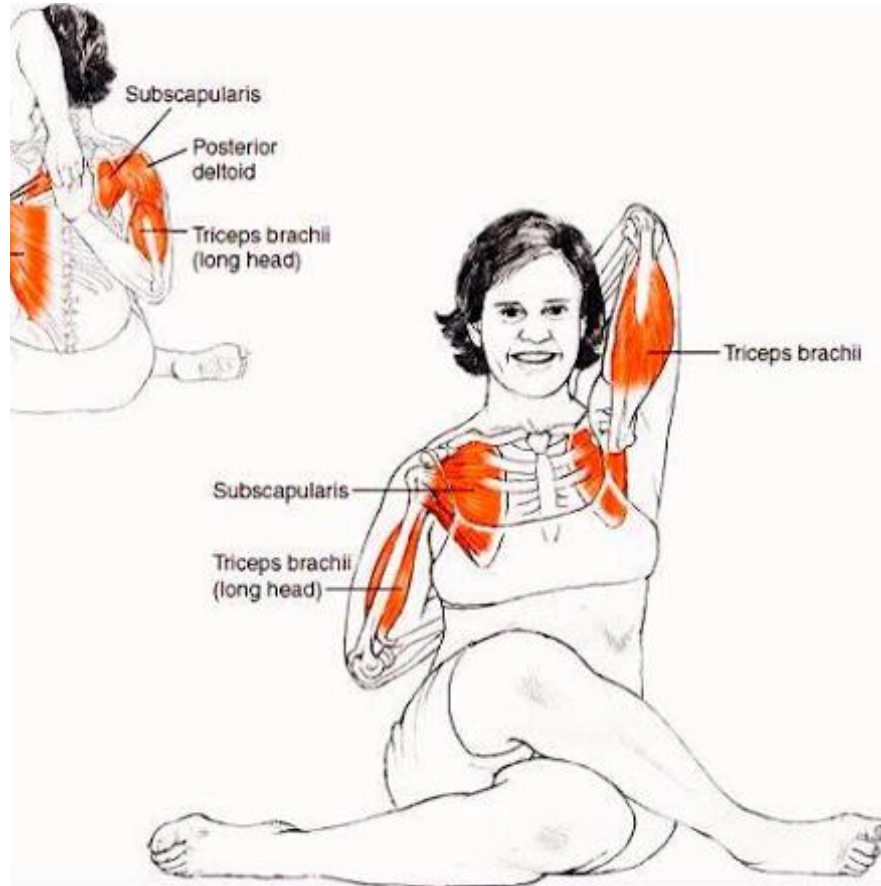
- Subescapular
- Redondo mayor
- Deltoides posterior
- Bíceps braquial
- Braquial anterior
- Pronador redondo y pronador cuadrado

Gomukhasana



- Brazo superior: antepulsión, aducción y elevación de la escápula, rotación externa, flexión codo y pronación
 - Contracción concéntrica
 - Rot. Externa: infraespinoso y redondo menor
 - Antepulsión: deltoides anterior, coracobraquial, bíceps braquial largo
 - Flexión codo: bíceps braquial, braquial anterior y supinador largo
 - pronación: pronadores
 - Elongación: tríceps y redondo mayor

Gomukhasana 2



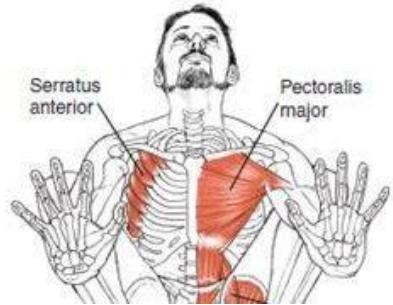
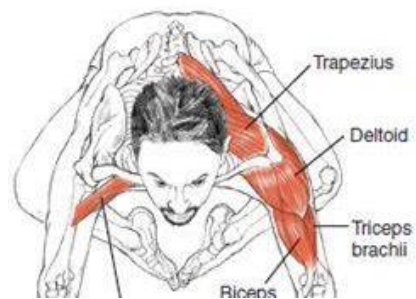
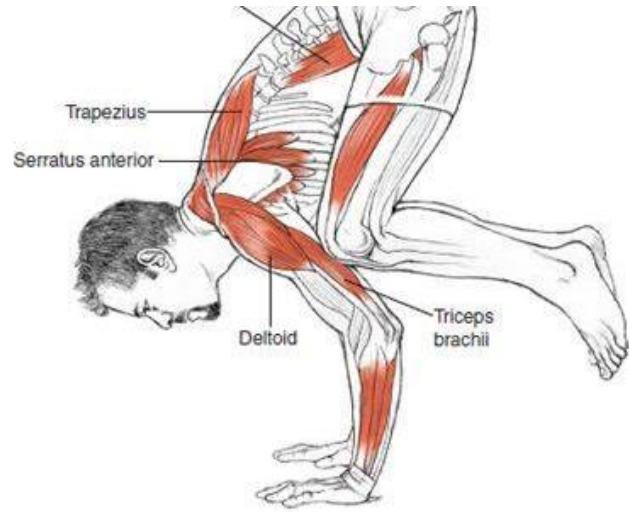
- Brazo inferior: retropulsión, aducción y descenso escápula, rotación interna brazo, flexión codo y supinación
 - Contracción concéntrica:
 - Rot. interna: subscapular y Redondo mayor
 - Retropulsión: redondo mayor, deltoides posterior y cabeza larga tríceps
 - Flexión codo: bíceps braquial, braquial anterior y supinador largo
 - Supinación: Supinadores

Eka pada rajakapotasana

- Antepulsión, aducción y rotación externa de hombros, descenso y aducción escápulas, flexión codos y supinación.
 - Contracción de:
 - Manguitos rotadores
 - Porción anterior deltoideas
 - Bíceps braquial
 - Braquial anterior
 - Supinador largo y corto
 - Elongación:
 - Tríceps
 - Deltoideas posterior
 - Redondo mayor



Bakasana



- Se genera una abducción de las escápulas, antepulsión y aducción hombros, flexión de los codos y pronación.
 - Contracción:
 - Manguitos rotadores
 - Coracobraquial
 - Deltoides
 - Tríceps braquial
 - pronadores

Virabhadrasana II



- Aducción escápulas, abducción hombros y pronación
 - Contracción:
 - Manguito de los rotadores
 - Deltoides medio
 - Pronadores



Dhanurasana

- Aducción escápulas, rotación interna, retropulsión y aducción de hombros y pronación
 - Contracción concéntrica:
 - Manguito rotadores
 - Deltoides posterior
 - Redondo mayor
 - Tríceps
 - Pronadores
 - Contracción isométrica en elongación:
 - Coracobraquial
 - Deltoides anterior
 - Bíceps braquial
 - Braquial anterior
 - Supinador largo