

Serie: Uttanasana

Para llegar a construir Uttanasana debemos preparar muy bien la columna vertebral sobre todo el estiramiento de los erectores de la columna y muy especialmente la parte posterior de piernas (soleo, gemelos e isquiotibiales), ya que de lo contrario la pelvis estará inmovilizada en la flexión provocando una un retroversión y a una sobrecarga lumbar.

