

Clase 1

Crear vibraciones y saltos seguros

El movimiento de vibración es una forma sencilla para despertar al hueso, Rebotar también estimula la limpieza de residuos excesivos que pudieran estar en el tejido óseo. Si el drenaje de los líquidos corporales se vuelve más lento, el primer tejido sólido que afecta son los huesos.

El proceso de rebotar sobre los talones apunta a resolver y ofrecer algunas estrategias para asegurar la continuidad de la alineación del cuerpo y no fijar demasiada presión en las vértebras lumbares mientras se mantiene el rebote.

Como te he comentado en la introducción el rebote es el más recomendable, en cuanto a los saltos, en esta clase también te enseñaré cómo hacerlos desde el plier de la danza clásica a la combinación sobre el rebote en los talones.



Para saltar, siempre muy pequeñitos, si tienes osteopenia o con una osteoporosis leve de - 2.50 a -3.00 de densidad ósea (te lo explico dentro del curso)

He hablado mucho de las vibraciones en los talones, pero también **se pueden hacer vibraciones en la pelvis y los brazos, también te lo explico todo dentro**

Lo he repetido muchísimas veces, el trabajo de vibraciones, es tan o más importante que el trabajo de fuerza.

Combina los dos, incluye los dos en tu rutina diaria.