

LOS ESTIRAMIENTOS GLOBALES: "RPG" o "SGA" (II)

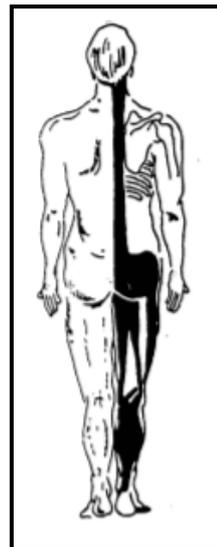
Técnica de **Reeducación Postural Global (RPG)** o de **Stretching Global Activo (SGA)**

Práctica de "las POSTURAS":

Segundo Grupo de Posturas: "la Cadena Posterior del cuerpo"

- De pie, esta cadena **nos mantiene en equilibrio**, donde el punto fijo es el apoyo en el suelo, siendo su función principal la extensión global del cuerpo.
- Su vocación es **la estática**, es decir están pensados para mantener **nuestra postura** (estar de pie, sentado largo tiempo) pero **también condiciona la dinámica** de nuestro cuerpo (correr, saltar, coger un objeto, ...)
- Por tanto, **esta cadena está en contracción leve pero constante**.

Podríamos **compararlo al motor de un coche** cuando está **parado en un semáforo**, el motor está encendido, **no hay movimiento**, pero **sí control** del coche; **si apagamos el motor** (mientras dormimos de noche) **no hay movimiento ni control**.



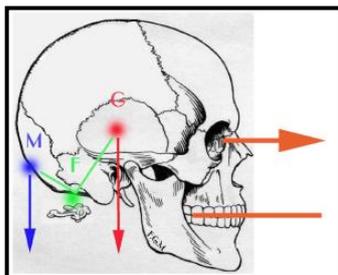
Cadena maestra posterior.

"Es lo que pasa viendo las tardes de verano el Tour de Francia", entramos en **somnolencia**, perdemos el control y **nuestra cabeza cae hacia adelante** (la musculatura posterior se ha relajado, se ha desconectado)

Así pues, **esta cadena posterior trabaja prácticamente todo el día**, por lo que en ocasiones **tiende a retraerse, volverse demasiado rígida**.

Lo habitual es que exista un **exceso de tensión**, tendiendo más a la **falta de flexibilidad** y al **acortamiento**. Por norma, su tratamiento **no será la potenciación sino la flexibilización**.

Es un **mito falso** pensar que **una espalda con dolor o deformada** debe reforzarse.



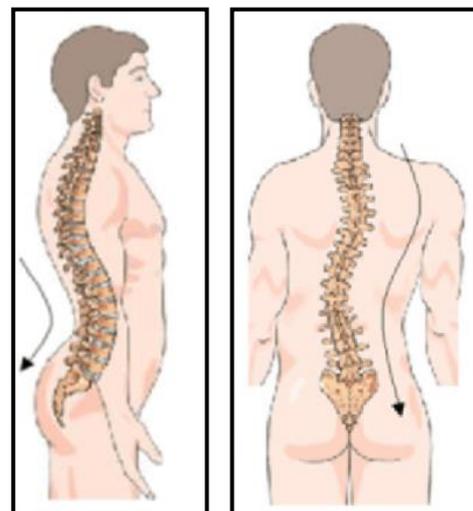
A nivel de la columna vertebral, **la retracción de esta cadena**: puede provocar una **acentuación de las curvaturas fisiológicas normales** de la columna vertebral (hiperlordosis, hipercifosis, ...)

Grupos musculares que forman parte de la **Cadena Posterior**:

- Espinales
 - Diafragma
 - Glúteo Mayor
 - Piramidal y Pelvi-Trocantéreos
 - Isquiotibiales
 - Tríceps sural
 - Músculos plantares del pie
- + Cadena muscular **POSTERIOR** del Brazo



Posición normal



Postura 2 "RANA en PARED"

(Inicio): "Tumbado boca arriba, piernas juntas apoyadas sobre pared, **sacro apoyado en ángulo recto suelo-pared**"

(Progresión y Tareas): Practico **yo** con 1-2 **alumnos** y luego trabajan **por parejas**



* Cuidado especial en **no bloquear LA RESPIRACIÓN**: espiración amplia)

Compañero:

- + Debe "**corregir**" en las **pausas sobre la colocación de: Cabeza, Hombros, Brazos**.
- + Puede "**Insistir**" con la **ayuda de las manos sobre la separación de las rodillas** en las posiciones en flexión.
- + Puede "**Insistir**" con la **ayuda de las manos sobre la flexión dorsal de los metatarsianos** (pies)

* (tras 1 min de descanso, **repetir 2-3 veces la secuencia de movimientos**)