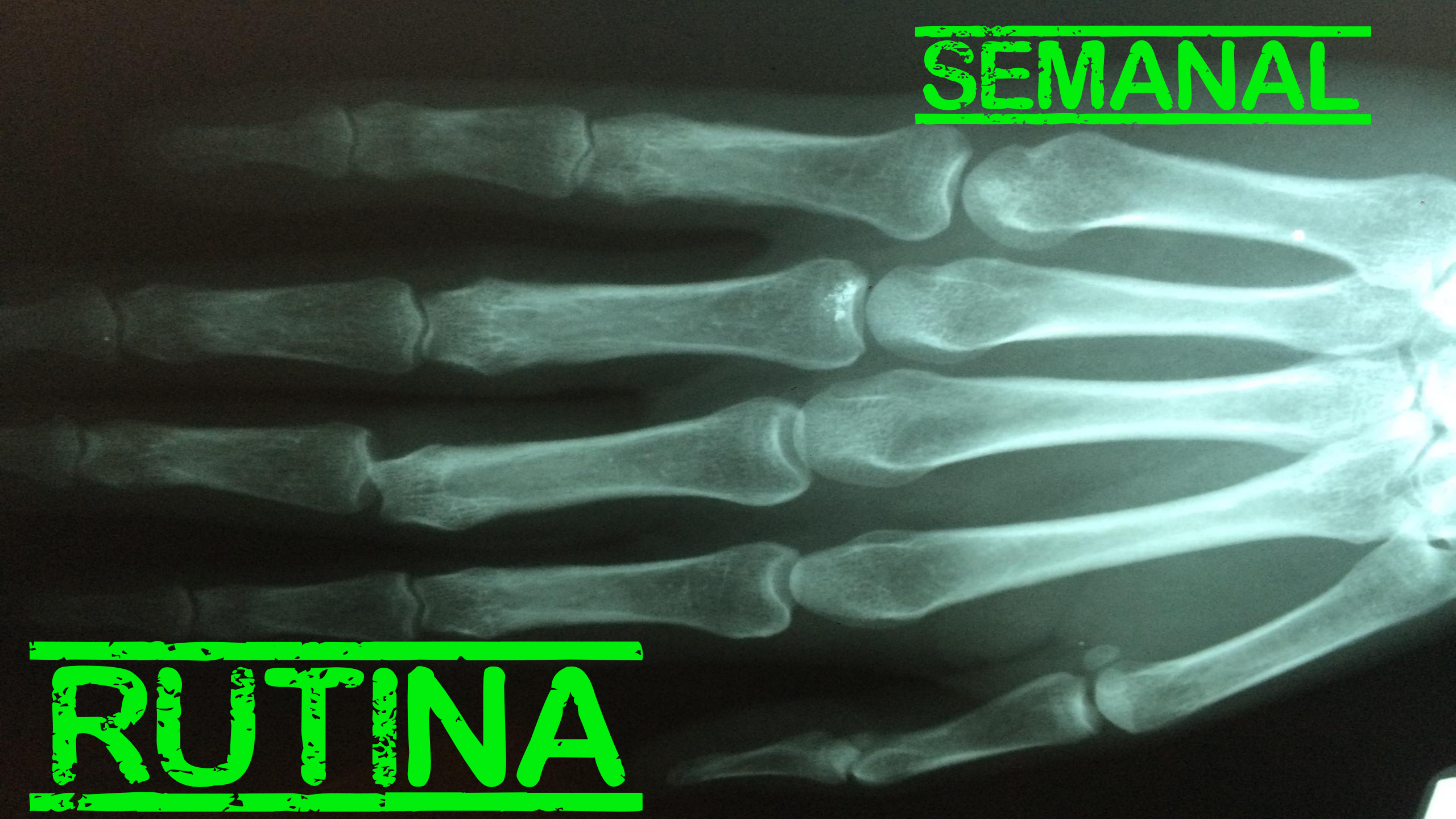


SEMANAL

RUTINA



ESTIRamiento

- Escoger el momento adecuado para realizar la rutina.
- Evita estirar si tienes una sobrecarga muscular o un problema articular.
- Ten en cuenta, también, que para que cada ejercicio sea efectivo, deberás hacerlo entre 15 y 30 segundos.



Lunes

1. Desbloquear los tobillos

- De pie, con las piernas ligeramente separadas a la anchura de las caderas.
- Colocar el pie derecho flexionado y comenzar a realizar un movimiento circular hacia fuera durante 15 segundos.
- Realizar el mismo ejercicio con el pie izquierdo.
- Repetir la secuencia 5 veces con descanso de 15 segundos entre cada una de ellas.

2. Estirar cuádriceps

- Agarrar la punta del pie derecho y lleva el talón al glúteo.
- Contar 15 segundos sin perder el equilibrio.
- Cambiar de pie y mantener 15 segundos en la postura indicada.
- Repetir la secuencia 5 veces, descansando 15 segundos entre cada repetición.



MARTES



Realizar el estiramiento 1 y 2, luego:

3. Alargar brazos

- Abrir las piernas formando un triángulo, sin forzar la postura.
- Elevar los brazos hacia el techo.
- Lleva el brazo derecho hacia la izquierda.
- Intenta alargar el tronco, evitando siempre encogerlo. La idea es ganar amplitud y mejorar la postura corporal.
- Realizar los mismos movimientos con el brazo izquierdo. Antes de llevar un brazo hacia el lado, inhalar, y al ejecutar el movimiento, exhalar.
- Repetir 5 veces, teniendo receso de 15 segundos entre cada repetición.

4. Movilizar las cervicales

- Colocar los pies a la anchura de las caderas.
- Agarrar la parte posterior de la cabeza con ambas manos
- Inspirar, y llevar la mirada, con suavidad, hacia el suelo mientras se exhala.
- Mantener la posición durante 15 segundos.
- Realizar 10 veces, con receso de 30 segundos entre cada repetición.

MIÉRCOLES

Realizar los estiramientos del 1 al 4, luego:

5. Brazos al cielo

- Inhalar, abrir los brazos y elevarlos.
- Intentar alargar toda la columna dirigiendo las puntas de los dedos hacia el cielo.
- Mantener la postura durante 10 segundos.
- Repetir 10 veces con descanso de 10 segundos entre cada repetición.

6. Cabeza al suelo

- Inspirar y al exhalar, bajar los brazos, redondeando la cabeza.
- Bajar el cuerpo pausadamente hacia el suelo, movilizandovértebra tras vértebra.
- Tratar de tocar el suelo con las manos hasta donde se posible.
- Mediante la respiración, intentar ir progresando, despacio, en el estiramiento.
- Mantener la postura durante 10 segundos.
- Repetir 10 veces con descanso de 10 segundos entre cada repetición.



Jueves



Realizar los ejercicios del 1 al 6, luego:

7. Rodillas al pecho

- Recostarse en el suelo sobre una superficie adecuada.
- Al espirar, llevar la rodilla derecha hacia el pecho y sujetarla con ambas manos realizando una ligera presión.
- Mantener la postura durante 15 segundos.
- Cambiar de pierna y realizar el mismo ejercicio.
- Repetir 10 veces con descanso de 10 segundos entre cada repetición.

8. Pierna estirada al pecho

- El ejercicio se parece al anterior, pero aquí se debe estirar toda la pierna.
- Si es necesario, ayudar con una toalla o una goma de ejercicios.
- La pierna debe estar tan estirada como sea posible y el pie en posición flex.
- La pierna que está arriba debe dirigirse hacia el pecho lentamente, así la pelvis realizará un movimiento de retroversión.
- Cambiar de pierna y realizar el mismo ejercicio.
- Repetir 10 veces con descanso de 15 segundos entre cada repetición.

VIERNES



Realizar los ejercicios del 1 al 8, luego:

9. Torsión a cada lado

- Llevar las rodillas hacia la izquierda y la mirada hacia la derecha.
- Las piernas deben estar flexionadas y quedar situadas por encima del ombligo.
- Mantener la postura durante 10 segundos.
- Cambiar de lado y repetir el ejercicio.
- Realizar 10 veces con descanso de 15 segundo entre cada repetición.