

RUTINA

SEMANAL



RELAJACIÓN MUSCULAR

El objetivo de los ejercicios de relajación muscular es disminuir la tensión que se pueda sentir en los músculos.

Tensar cada grupo de músculos durante al menos 5 segundos y, a continuación, relajarse durante al menos 30 segundos.

Repetir tres veces antes de pasar al siguiente grupo de músculos.

LUNES

- Parte superior de la cara:
 - Subir las cejas hacia arriba; se generará tensión en la frente y en el cuero cabelludo.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Parte central de la cara:
 - Cerrar los ojos con fuerza y arrugar la nariz y la boca provocando tensión en el centro de la cara.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Parte inferior de la cara:
 - Apretar los dientes y tirar hacia atrás los extremos de la boca hacia las orejas.
 - Mostrar los dientes.
 - Relajar los músculos y repetir.

MARTES

- Cuello:
 - Bajar poco a poco la barbilla hasta tocar el pecho.
 - Se generará tirón en la parte posterior del cuello hasta la cabeza.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Hombros:
 - Levantar los hombros hacia las orejas.
 - Experimentando tensión en los hombros, la cabeza, el cuello y la parte superior de la espalda.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Brazos:
 - Estirar los brazos hacia atrás y presionar los lados del cuerpo con los codos.
 - Intentar no tensar los antebrazos.
 - Se trabajará con la tensión en los brazos, los hombros y la espalda.
 - Relajar los músculos y repetir.

MIÉRCOLES

- Manos y antebrazos:
 - Cerrar el puño con fuerza y girar las muñecas hacia arriba.
 - Realizar tensión en las manos, los nudillos y los antebrazos.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Pecho, hombros y parte superior de la espalda:
 - Mover los hombros hacia atrás, como si quisiera que se tocaran los omóplatos.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Estómago:
 - Encoger el estómago hacia la columna, tensando los músculos abdominales.
 - Relajar los músculos y repetir.

JUEVES

- Muslos:
 - Juntar las rodillas apretando con fuerza y levantar las piernas de la silla o del lugar donde se esté haciendo los ejercicios de relajación.
 - Tensar los muslos firmemente.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Parte inferior de las piernas:
 - Subir los pies hacia el techo a la vez que se flexionan hacia su cuerpo.
 - Realizar tensión en las pantorrillas.
 - Relajar los músculos y repetir.
- Pies:
 - Girar los pies hacia adentro y mover los dedos arriba y abajo.
 - Relajar los músculos y repetir.

VIERNES

- Repetir los ejercicios aprendidos durante toda la semana.
- Realizar con la técnica de respiración, lugar y momento adecuado.
- Repetir cada ejercicio dos veces tomando descanso entre cada repetición para mejorar el estado de relajación.