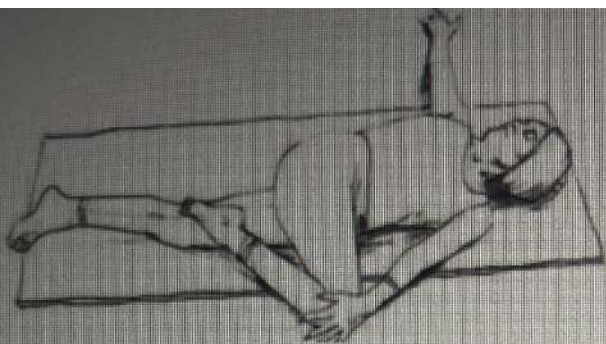
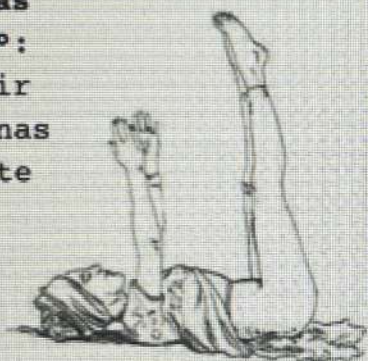


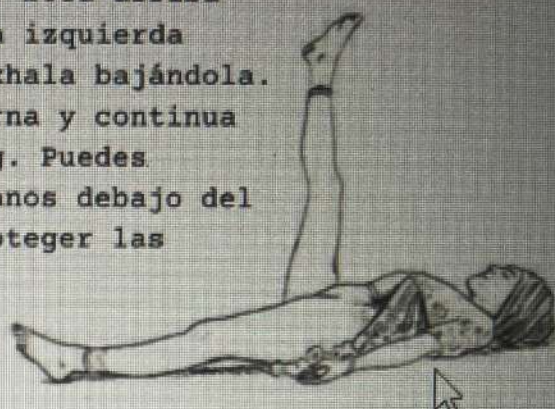


1. Estiramiento del gato: tumbate boca arriba con los brazos en cruz. Inhala y recoge tu rodilla izquierda al pecho y con la mano contraria la cruzas por delante de la cadera contraria hacia el suelo. En la torsión exhala. Los hombros deben permanecer pegados al suelo y la cabeza gira en dirección contraria. Repite 21 veces por cada lado.

3. Sube piernas y brazos a 90°: Inhala al subir brazos y piernas simultáneamente y exhala al bajarlos. 2 min.



2. Subir piernas a 90° de forma alterna: boca arriba sube la pierna izquierda inhalando y exhala bajándola. Cambia de pierna y continua durante 90 seg. Puedes colocar tus manos debajo del sacro para proteger las lumbares.

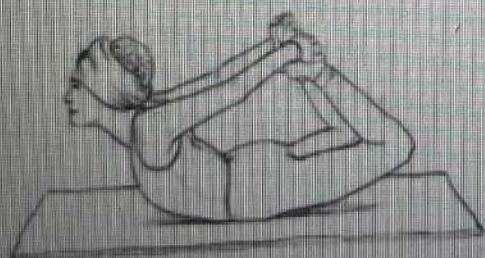


Si deseas un ejercicio más exigente, mientras bajas la primera pierna sube la contraria.

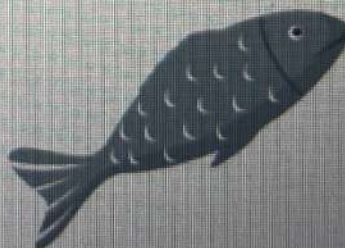
4. Estiramiento de cuádriceps: boca abajo, coge un talón con ambas manos y llévalo hacia el glúteo. Después regresa a la posición original y cambia de pierna. Continúa alternado el estiramiento durante 1 min.



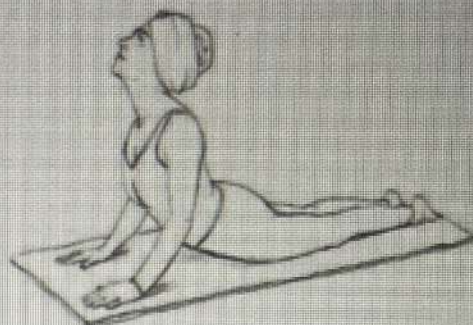
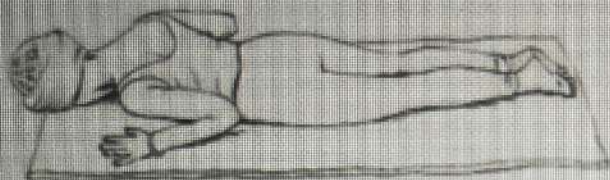
5. Postura de arco: boca abajo, coge ambos tobillos y tira hacia atrás y hacia arriba para abrir el pecho. Balancéate hacia delante y hacia atrás con respiración de fuego sacando la lengua. Continúa durante 90 seg.



6. salta como un pescado fuera del agua: boca arriba, mueve todo tu cuerpo brincando sobre ti, para ajustar todos tus músculos y huesos. Sigue durante 2 min.



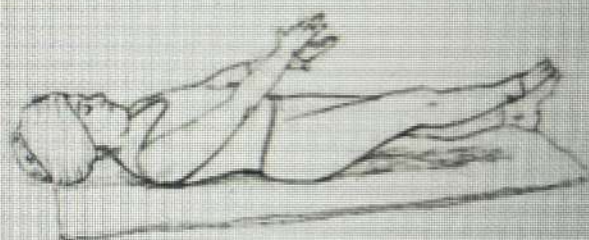
7. Postura de cobra: boca abajo, manos debajo de los hombros y barbilla apoyada en el suelo. Saca la lengua todo lo que puedas y respira a través de la boca. Inhala al subir a postura de cobra abriendo el pecho y exhala bajando a la posición inicial. Haz 54 repeticiones.



8. Balancéate sobre la espalda: boca arriba flexionas tus rodillas y llévalas al pecho. Rodéalas con tus brazos y mete la nariz entre las rodillas. Balancéate hacia delante y hacia atrás durante 2 min.



9. Cruza piernas y brazos: eleva las piernas del suelo como en la imagen (si tienes problemas de lumbares sube el ángulo de las piernas) y abre y cierra piernas y brazos rápidamente durante 2 min.



10. Medio puente: continua boca arriba, flexiona las rodillas y apoya las plantas de los pies en el suelo. Coloca tus manos junto a los pies o agarra tus tobillos. Inhala subiendo la cadera hasta formar una línea entre tus rodillas y tus hombros apoyados en el suelo. Exhala bajando nuevamente la cadera al suelo, vértebra a vértebra. Continúa 4 min.

11. Relajación: tumbate boca abajo y comienza la relajación en esta postura, durante 3-4 min. Después gírate y ponte boca arriba hasta completar 10 min.

