

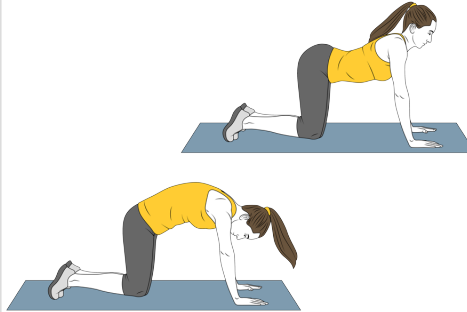


1

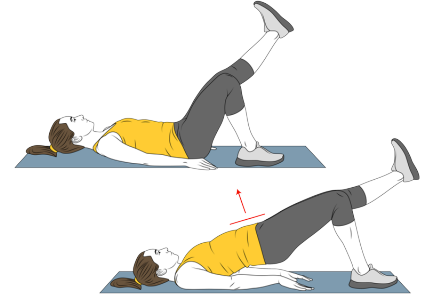
Sexo: | Nivel: | Duración:



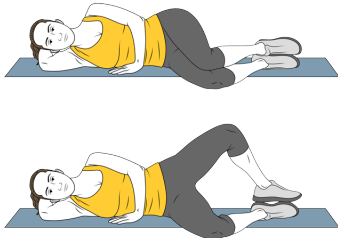
Estiramiento para trapecio superior



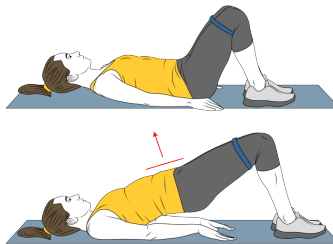
Estiramiento del gato



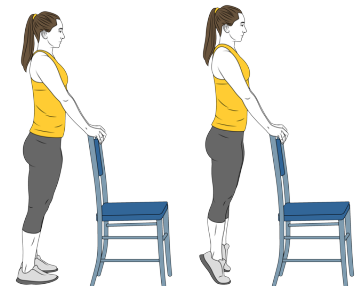
Puente de glúteos con elevación de una pierna



La almeja



Puente de glúteos con mini banda elástica



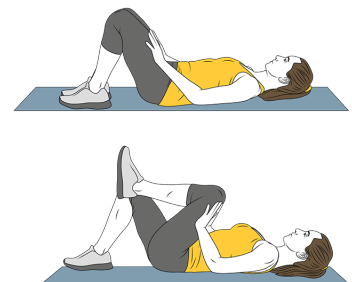
Elevación de talones de pie apoyado



Estiramiento lumbar de rodillas



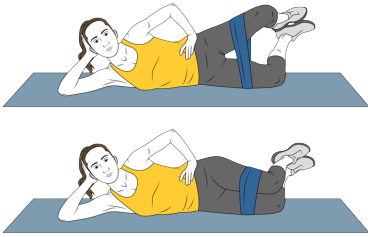
Estiramiento elevador de la escapula



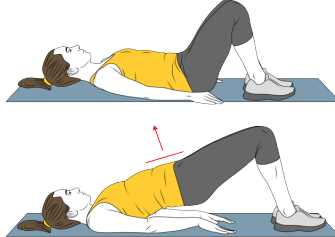
Isométrico abdominal con flexión rodilla y cadera



1



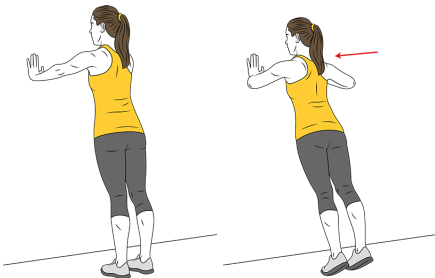
Almeja o abducción de cadera con mini banda



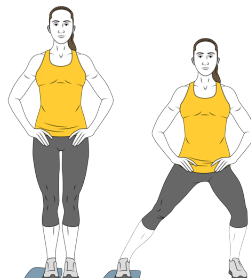
Puente de glúteos con apoyo en talones



Extension de triceps a dos manos con mancuerna sentado



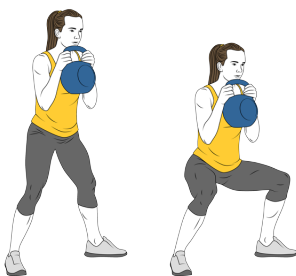
Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



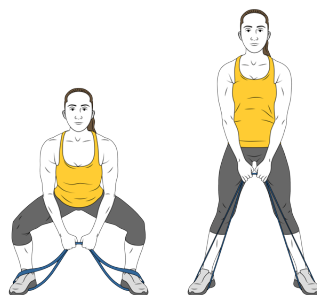
Zancada lateral con deslizador (slider)



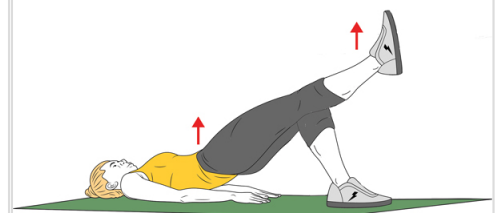
Zancada adelante con kettlebell



Media sentadilla con kettlebell



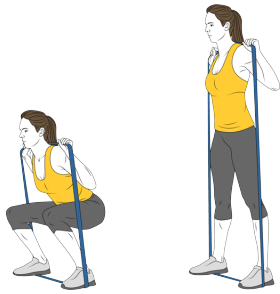
Media sentadilla con gomas



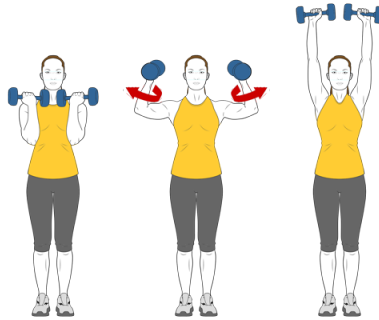
Elevación de pelvis con ext de rodilla



1



Media sentadilla con gomas



Press Arnold



Yoga: Postura del árbol o vrk-sasana



Yoga: Postura de la Cobra



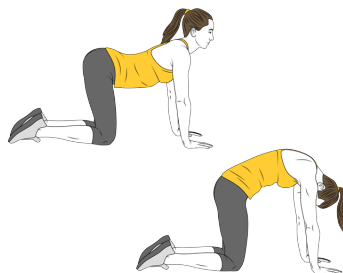
Yoga: Postura del niño



Yoga: Postura del Guerrero 2



Yoga: Postura del Perro



Yoga: Postura del gato y del perro



Yoga: Postura del Guerrero 1



Descripciones y vídeos de los ejercicios

Estiramiento para trapecio superior

POSICIÓN INICIAL:

Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Tome el lado izquierdo de su cabeza con la mano derecha. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

Tire lentamente con la mano de la cabeza hacia la derecha y baje el hombro izquierdo, como si quisiera alargar el brazo hacia el suelo, al mismo tiempo. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial lentamente. Respire fluidamente, no aguante el aire. A continuación, cambie de lado.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

YouTube <https://www.youtube.com/embed/xuHvrFvrKEQ>

Estiramiento del gato

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral y deje que la cabeza baje mientras inhala. Aguante 2-3 seg. Relaje sus abdominales, extienda toda la espalda y mire hacia adelante mientras exhala.

CONSEJOS: Haz todo el ejercicio moviéndote despacio.

YouTube <https://www.youtube.com/embed/XMwfguNY5bw>

Puente de glúteos con elevación de una pierna

POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Levante ligeramente los dedos de los pies. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Levante la pierna derecha hacia el techo.

EJECUCIÓN:

A través de su talón izquierdo, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Aguante la posición durante el tiempo requerido. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y repita con la otra pierna.

CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

YouTube https://www.youtube.com/embed/Mege8_sbT6M



1

La almeja

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese sobre el lado derecho y coloque su codo derecho bajo su cabeza y su mano izquierda sobre la cadera. Doble las rodillas para colocarlas alrededor de 90° y doble las caderas alrededor de 45°. Ambas piernas deben estar juntas.

EJECUCIÓN:

Manteniendo el contacto entre los pies, separe la rodilla izquierda de la rodilla derecha hasta que la rodilla izquierda apunte al techo. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Asegúrese de mover las piernas solo cuando realice el ejercicio.



<https://www.youtube.com/embed/LZ7ci0drcqw>

Puente de glúteos con mini banda elástica

POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque una minibanda alrededor de la parte superior de las rodillas y sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente. Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.



<https://www.youtube.com/embed/7OwCakAdfS8>

Elevación de talones de pie apoyado

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

EJECUCIÓN:

Usando las pantorrillas, levante los talones lo más alto que pueda mientras exhala. Asegúrese de que sólo mueve los tobillos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Mantenga la columna vertebral recta.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio de la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/xDrezw4UkoE>



Estiramiento lumbar de rodillas

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente la pelvis hacia atrás doblando la columna hasta que sienta el estiramiento en los músculos de la espalda. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. No aguante el aire, respire fluidamente.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor. Haga el ejercicio sin zapatos.



<https://www.youtube.com/embed/Gbsj0HiS2Kk>

Estiramiento elevador de la escapula

POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y mantenga la columna vertebral recta. Agarre su cabeza con su mano izquierda. Lentamente gire el cuello hacia la derecha y flexione el cuello hasta que sienta el estiramiento en el elevador de la escápula derecho (zona posterior y lateral del cuello derecho).

EJECUCIÓN:

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido, después vuelva a la posición inicial. Cambie de lado y repita el ejercicio. Respire fluidamente, no aguante el aire.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.



https://www.youtube.com/embed/zkb_btHFtkA

Isométrico abdominal con flexión rodilla y cadera

Estírese hacia arriba con las piernas flexionadas. Apriete el muslo con la mano homolateral. Si es posible, realice el ejercicio con ambas extremidades a la vez. Evite la apnea.

Almeja o abducción de cadera con mini banda

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese sobre el lado derecho y coloque su codo derecho bajo su cabeza y su mano izquierda sobre la cadera. Coloque una minibanda alrededor de sus rodillas. Doble las rodillas para colocarlas alrededor de 90° y doble las caderas alrededor de 45°. Ambas piernas deben estar juntas.

EJECUCIÓN:

Manteniendo el contacto entre los pies, separe la rodilla izquierda de la rodilla derecha hasta que la rodilla izquierda apunte al techo. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Asegúrese de mover las piernas solo cuando realice el ejercicio.



<https://www.youtube.com/embed/u2p6nH7WEhE>



Puente de glúteos con apoyo en talones

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Levante ligeramente los dedos de los pies. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.



<https://www.youtube.com/embed/4vSNjGvkEug>

Extension de triceps a dos manos con mancuerna sentado

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione el peso adecuado de la mancuerna. Siéntese en un banco con respaldo y levante la mancuerna con ambas manos justo encima de usted extendiendo los brazos. Coloque su espalda contra la almohadilla del banco. La mancuerna debe descansar sobre la palma de sus manos y estas deben estar orientadas hacia el techo. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Baje lentamente la mancuerna justo detrás de usted doblando su brazos mientras inhala. Regrese a la posición inicial en un movimiento fuerte mientras exhala.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del codo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.



<https://www.youtube.com/embed/dxLIYmNOr-E>

Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared

POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y coloque sus manos en una pared ligeramente más ancho que los hombros. Aguante su peso con los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.

EJECUCIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos hasta que su cara casi toque la pared mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/YKyMlfh153w>

Zancada lateral con deslizador (slider)

Este ejercicio trabaja las piernas y los glúteos, pero a medida que desliza la pierna hacia el centro, la parte interna del muslo hace todo el trabajo. Necesita uno de esos discos como el Valslide, pero si no tiene uno, simplemente use la tapa de un recipiente de plástico y haga este movimiento sobre una alfombra. O use calcetines y pruébelo en un piso de madera. Párese con los pies separados unos centímetros, con el pie derecho sobre la tapa de plástico. Haga un puño con una mano y coloque la otra mano sobre él. Mantenga sus manos frente a su pecho durante todo el ejercicio para ayudarlo a mantenerse equilibrado. Ponga peso en la pierna izquierda y, mientras dobla lentamente la rodilla izquierda y se pone en cuclillas, deslice el pie derecho hacia un lado. Luego, mientras estira lentamente la pierna, deslice el pie derecho hacia adentro. La mayor parte de su peso permanece en la pierna que no se mueve.



Zancada adelante con kettlebell

Comienzas de pie con una pierna al frente y otra detrás de la tuya y te agachas en una estocada como si estuvieras a punto de ser nombrado caballero. Idealmente, desea que los ángulos que forman sus rodillas estén lo más cerca posible de 90 grados donde sus rodillas no pasen la línea de los dedos de los pies. Esto se hace para minimizar una vez más el impacto en sus rodillas; esto es particularmente importante si se trata de un movimiento explosivo y desea ser lo más preciso y suave con las articulaciones como sea posible. Una vez en esta posición, puede mover las manos hacia arriba desde los lados para ganar impulso y cambiar la posición de las piernas en el aire. Todo el movimiento y el impulso deben provenir de tus piernas con los cuádriceps haciendo la mayor parte del trabajo. Asegúrate de hacer el mismo número en ambos lados.

You Tube <https://www.youtube.com/embed/5g9PmLQy9Xk>

Media sentadilla con kettlebell

Este movimiento es un gran ejercicio para tonificar los glúteos, y aunque puede usar una mancuerna para ejecutar el movimiento, usar una pesa rusa trabajará más músculos y ayudará a desafiar su equilibrio. A continuación se explica cómo hacer una sentadilla con pesas rusas: Párese con los pies abiertos, los dedos de los pies apuntando hacia adelante y sostenga una pesa rusa pesada frente a usted con las palmas hacia usted. Manteniendo el pecho levantado, agáchese hasta que sus muslos estén paralelos al suelo. Haga una pausa y luego levántese para ponerse de pie y repita.

You Tube <https://www.youtube.com/embed/-6uU-iTksPk>

Media sentadilla con gomas

Media sentadilla con goma elástica

You Tube <https://www.youtube.com/embed/AxtMrincoWk>

Elevación de pelvis con ext de rodilla

Iniciamos el ejercicios acostados boca arriba con una rodilla flexionada y la otra estirada. Los brazos deben ir estirados, al costado del cuerpo, para ayudar a estabilizar el ejercicio.

Elevaremos la cadera, despegando los glúteos del suelo. Al descender, hacerlo de manera controlada.

You Tube <https://www.youtube.com/embed/PqsmLstuxwU>

Media sentadilla con gomas

Ponemos la goma bajo los pies, la pasamos por el lado del cuerpo hasta última de la nuca y, lo cogemos con las dos manos. Cogiendo el aire nos agachamos. Sacando el aire nos levantamos estirando las piernas y con la espalda recta.

You Tube <https://www.youtube.com/embed/VvAtc1j0Feg>



Press Arnold

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione el peso adecuado de las mancuernas. Coja las mancuernas a los lados de los hombros mientras mantiene los codos doblados y en línea con su torso. Las manos deben estar ligeramente más separadas que el ancho de los hombros. Presione la cabeza, la parte superior de la espalda y la cadera contra las almohadillas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Extienda los brazos para empujar las mancuernas hacia arriba hasta que los codos estén extendidos pero no bloqueados. Utilice un agarre prono. Baje lentamente el peso hasta que sus manos estén justo por encima de los hombros. Mantenga una tensión constante en los hombros. Una vez que las pesas estén al lado de los hombros, muévalas para colocarlas juntas y cambie el agarre de pronadas a supinas. Regrese a la posición inicial y repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/gta2WJkPdHE>

Yoga: Postura del árbol o vrksasana

POSICIÓN INICIAL: Lleve el peso de su cuerpo sobre el pie derecho, poco a poco va levantando el pie izquierdo del suelo y colóquelo en la parte interna de su muslo derecho. Si aguanta bien el equilibrio, coloque las manos juntas sobre su cabeza. **EJECUCIÓN:** Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Luego cambie de lado. **CONSEJOS:** La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio de la forma adecuada.

Yoga: Postura de la Cobra

POSICIÓN INICIAL: Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Mueva su cuerpo hacia delante y deje que sus caderas se muevan al suelo. Extienda su cuello al mismo tiempo. **EJECUCIÓN:** Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Asegúrese que mantiene una respiración fluida, no aguante el aire en ningún momento. Mantenga sus escápulas siempre retraídas hacia atrás y abajo. **CONSEJOS:** Céntrese en un movimiento lento y controlado.

Yoga: Postura del niño

POSICIÓN INICIAL:

Nos colocamos de rodillas en el suelo sobre la colchoneta, sentados sobre los talones: los dedos pulgares de los pies deben mantenerse juntos y las rodillas deben estar separadas aproximadamente el ancho de nuestras caderas. Coloque sus manos en el suelo frente a usted y siéntese sobre sus talones.

Mientras soltamos el aire, inclinamos nuestra espalda hasta llegar al suelo con nuestra frente, que queda apoyada en el mismo. El coxis debe estar alargado y todo nuestro cuerpo relajado, ya que se trata de una postura de relax. Relaje los músculos de la espalda y coloque la cabeza entre los hombros.

EJECUCIÓN:

Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Luego vuelva a la posición inicial

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.



Yoga: Postura del Guerrero 2

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese con el pie derecho delante y el pie izquierdo detrás de usted. Los pies deben estar separados unos 1,5 metros. Doble la rodilla derecha alrededor de 90°, y extienda completamente la pierna izquierda. Su pie izquierdo debe apuntar a la izquierda. Su pecho y el vientre deben apuntar hacia su izquierda. Retraiga las escápulas. Extienda sus brazos juntos justo encima de usted con las palmas mirándose entre sí.

EJECUCIÓN:

Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Luego cambie de lado.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

Yoga: Postura del Perro

POSICIÓN INICIAL:

Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos.

EJECUCIÓN:

Mueva lentamente los talones hacia abajo, las caderas hacia atrás y la cabeza entre los hombros. Asegúrese de no doblar el brazo o las piernas. Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

Yoga: Postura del gato y del perro

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral, entre sacro y el coxis y deje que la cabeza baje mientras inhala. Relaje sus abdominales, deje que la columna vertebral haga forma de "U", el sacro y el coxis salen y mire hacia arriba mientras exhala.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

Yoga: Postura del Guerrero 1

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese con el pie derecho delante y el pie izquierdo detrás de usted. Los pies deben estar separados unos 1,5 metros. Doble la rodilla derecha alrededor de 90°, y extienda completamente la pierna izquierda. Su pie izquierdo debe apuntar a la izquierda. Extienda sus brazos juntos justo encima de usted con las palmas mirándose entre sí. Su pecho y el vientre deben apuntar hacia adelante. Retraiga las escápulas.

EJECUCIÓN:

Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Luego cambie de lado.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



<https://www.youtube.com/embed/WmGfeQytEhQ>
