

Rutina para antes de salir de la cama

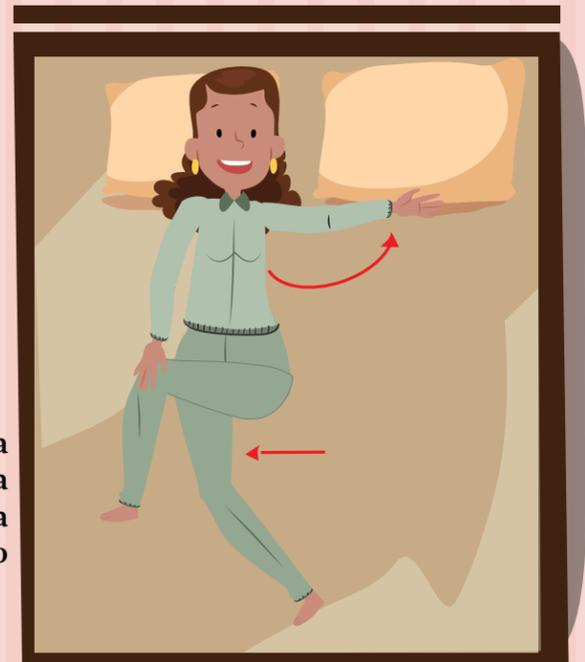
Prueba estos sencillos estiramientos que se pueden realizar desde la cama (encima del colchón) para iniciar un nuevo día con energía.



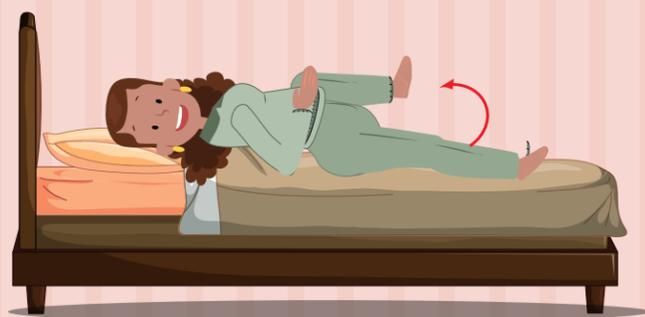
Realiza 3 repeticiones de cada ejercicio, Mantén el estiramiento, y enseguida inhala y exhala.

1

Boca arriba, flexiona la rodilla izquierda hacia la cintura y sostén la postura durante 10 segundos, luego repite hacia el otro lado.

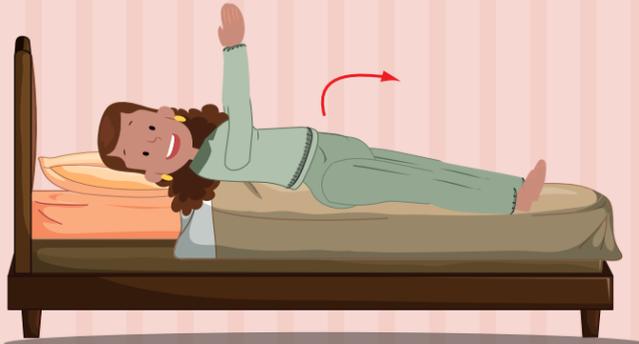


Flexiona la rodilla derecha, sujétala con las manos hasta llevarla al pecho, sosténla 10 segundos y alterna, relaja tu cabeza en la almohada.

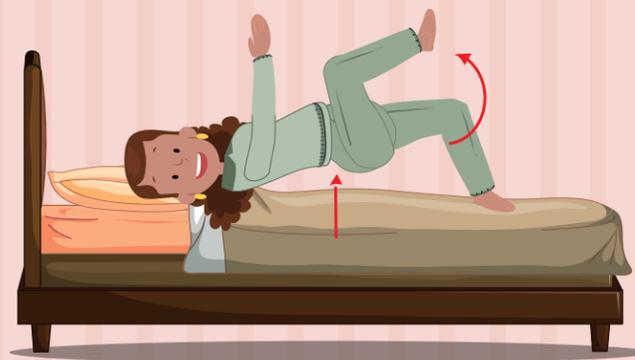


2

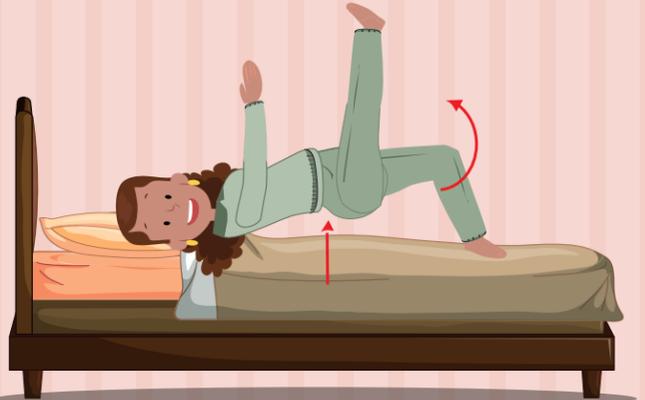
3



Estira los brazos hacia el frente, elevando el tronco hasta llegar a un ángulo de 90 grados, sin doblar rodillas.



Eleva la cadera apoyando la pierna izquierda y brazos hacia el frente, al mismo tiempo pierna derecha estirada hacia el frente, sostener el ejercicio 10 segundos y alternar.



4

5



Estira los brazos por encima de la cabeza, empujando tanto como te sea posible. Al mismo tiempo, lleva los dedos de los pies lejos, con las piernas estiradas y las rodillas rectas, sostén esta postura 20 segundos.

