



Breve rutina de Yoga y Pilates para las vacaciones

Calentamiento

1. Movimientos de cabeza (giro izquierda y derecha, inclinación izquierda y derecha, inclinación delante y detrás)
2. Círculos de brazos (describimos círculo con un brazo mientras mantenemos el otro estirado delante del cuerpo)
3. Círculos con la cintura en ambos sentidos
4. Círculos con la parte superior del cuerpo en ambos sentidos
5. 4 saludos al sol (opcional, si queremos hacer una sesión más intensa)

Posturas de Yoga de pie

Inclinación lateral



Desbloqueo



Triángulo



Guerrero



Ejercicios de Pilates de suelo (10 repeticiones de cada uno)

Rodillo



Levantar pelvis



Puente de hombros





Estirar brazos y piernas



Mesa



Posturas de Yoga de suelo

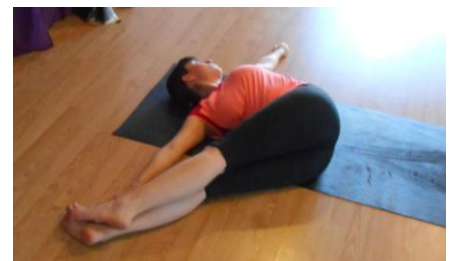
Libro



Torsión



Triángulo en el suelo



Cobra



Arado (evitar con menstruación, dolor cervical o problemas de presión ocular o de retina)

