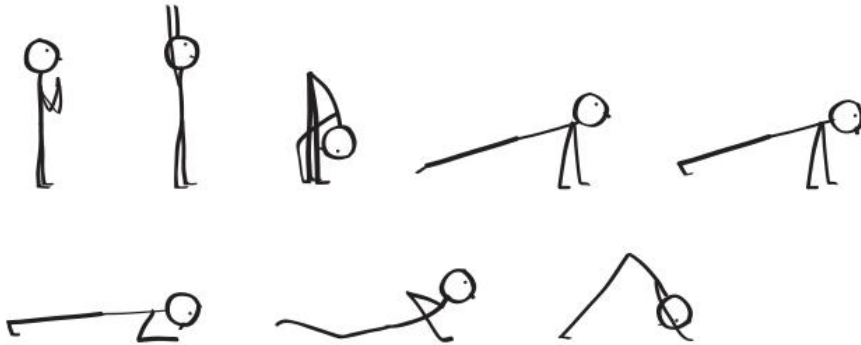


SKEYNDOR

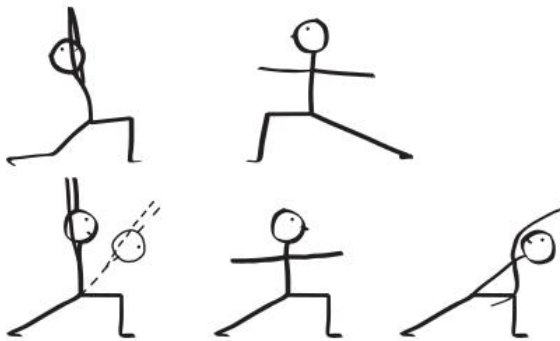
1. Saludos al sol *calentamiento*

Corresponde a ejercicios de calentamiento que mejoran la flexibilidad en general, fortalece el aparato locomotor, masajea órganos internos y estimula la circulación linfática y sanguínea.



2. Postura del Guerrero I y II

Estas posturas te ayudarán a lucir unas piernas estilizadas y fuertes. Fortalece las piernas, la columna vertebral y gana flexibilidad en la rodillas con las posturas del guerrero.



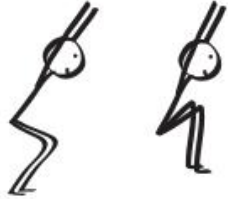
3. Postura del Águila o *Garudasana*

Con esta postura estirarás los glúteos, muslos, caderas, hombros y espalda alta. También fortalecerás y estirarás los tobillos y las pantorrillas. Mejorarás la concentración y el sentido del equilibrio.



4. Postura de la silla *o Utkatasana*

Con esta postura fortalecerás los tobillos, gemelos, muslos y la espina dorsal. Activarás los músculos intrínsecos del pie, las espinillas, la parte posterior de los muslos y el cuádriceps. Elongarás los hombros y el pecho y estimularás los órganos abdominales, el diafragma y el corazón.



5. Pinza sentada *o Paschimottanasana*

Con esta postura estirarás todo el cuerpo, los glúteos, la columna vertebral, los hombros y los músculos isquiotibiales.

