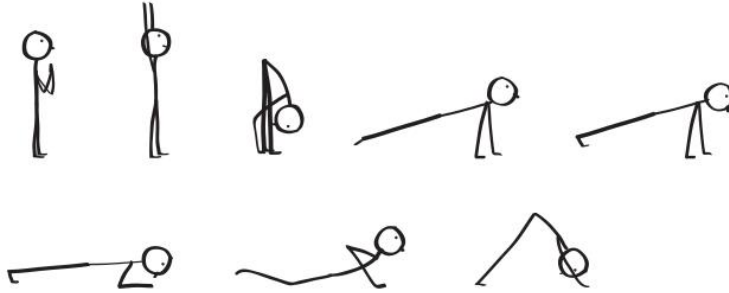


SKEYNDOR

1. Saludos al sol *calentamiento*

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



2. Pinza de pie *o Uttanasana*

Estiramiento de los músculos de la parte posterior de las piernas. Permite alargar y estirar la columna y las piernas. Esta flexión de pie hacia adelante es una manera simple para estirar los músculos isquiotibiales.



3. Postura de la silla *o Utkatasana*

Con esta postura estiraremos los glúteos así como fortaleceremos 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.



4. Postura del corredor *o Ardha Hanumanasana*

Con la postura del corredor estiraremos el cuádriceps y el psoas, así como la cadera. Depende de la flexibilidad que tengas, podrás alargar más la espalda, alargando el pecho hacia la pierna.



5. Media paloma *o Kapotasana*

Con la postura flexibiliza la cadera, piernas y rodillas y pectorales. Fortalece los músculos de la parte inferior de la espalda, glúteos, isquiotibiales y gemelos.

