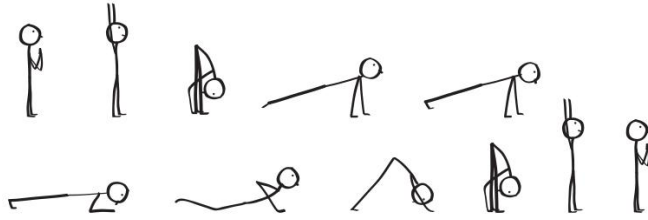


SKEYNDOR

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. Abdominales Laterales y cintura

Piernas cruzadas, se estira todo el costado del cuerpo. El abdominal oblicuo activo permite mantener la estabilidad empujando la cadera hacia un lado y inclinando hacia el otro.



3. Tabla o Plancha *o Utthita Chaturanga Dandasana*

Fortalece abdominales, espalda y piernas. Moldea y tonifica brazos y piernas, quema grasa del abdomen.



4. Gato o "cuatro patas"

En esta postura del gato, tocaremos rodilla con la nariz, redondeando la espalda, manteniendo fuerte el abdominal y fortaleciendo toda la zona del core.



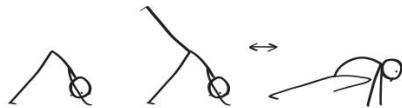
5. Postura del niño *o Balasana*

Una de las posturas de yoga de descanso. Con esta postura podrás estirar suavemente las caderas, así como los muslos y las rodillas y aliviar el dolor de espalda.



6. Perro boca abajo o pierna estirada *o Adho Mukha Svanasana*

Con esta modalidad del perro boca abajo el abdominal se contrae, redondeando la espalda cuando intentas tocar la nariz con la rodilla. Fortalece músculos de piernas, brazos, espalda, cuello y muñecas. Estira nalgas y baja espalda.



7. La barca *o Navasana*

Partiremos de la postura base de Navasa o la barca, combinándolo con movimientos dinámicos con las piernas. Con la postura de la barca fortaleceremos abdominales superiores como inferiores, espalda, así como cuádriceps si se estiran las piernas. Sube y baja cada pierna sin cambiar el ángulo de la rodilla y sin perder la posición de la espalda.

Durante el tiempo de tensión de la postura se quema más grasa que con los abdominales tradicionales.



Finalizaremos con la segunda tanda de la barca.



8. Elevar y estirar piernas

Con este ejercicio estiraremos los músculos de las piernas y fortalecemos los músculos abdominales.

La espalda está en el suelo, solo suben los hombros y cabeza del suelo trabajando la parte central de los abdominales (recto abdominal) y al subir una pierna recta se estiran los isquiotibiales a la vez.

