

# SKEYNDOR

## 1. Postura del niño (versión sentada)

Sentados en la silla, alargamos la espalda y hacemos círculos con los hombros. Deja caer la cabeza, con la espalda recta, activando los abdominales.

Iremos bajando poco a poco redondeando la espalda.



## 2. Pinza sentada o Paschimottanasana (versión sentada)

Apoyando el tobillo encima de la pierna contraria, alargaremos la espalda hasta el máximo que puedas. Estiraremos las caderas.

Sentados en el borde la silla, realizaremos la versión en silla de la pinza sentada.



## 3. Torsión espalda + Perro boca abajo (versión de pie) + Malasana

Realizaremos una torsión con la mano izquierda por fuera de la rodilla derecha, utilizaremos la silla para girar. En cada respiración alargaremos un poco más. Realizaremos el mismo ejercicio hacia el otro lado.

Situados detrás de la silla, apoyaremos las manos en el respaldo y estiraremos la espalda, se corresponde a la versión de pie del perro boca abajo.

Para finalizar descargaremos las caderas, con los pies separados bajaremos a la postura de Malasana.



## 4. Estiramientos finales

Realizaremos unos estiramientos laterales y frontales para acabar de realizar estos ejercicios en el trabajo.

Además si pasas muchas horas sentada en una silla, te aconsejo te levantes cada hora o dos horas para mover los músculos del cuerpo e hidratarte.

