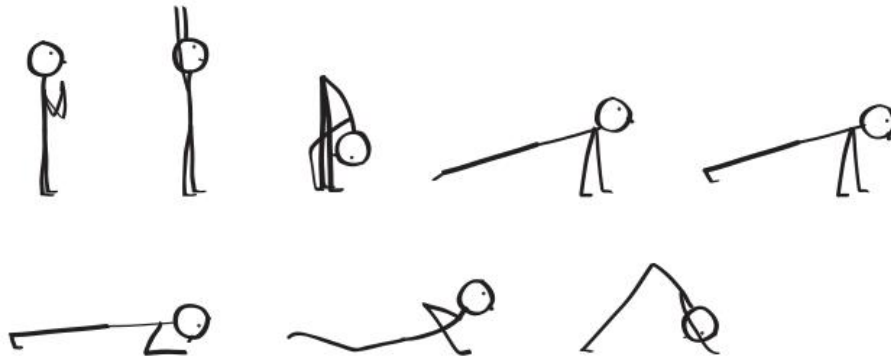


SKEYNDOR

1. Saludos al sol *calentamiento*

Empezaremos con ejercicios de calentamiento para mejorar la flexibilidad, fortalecer el aparato locomotor y estimular la circulación linfática y sanguínea.



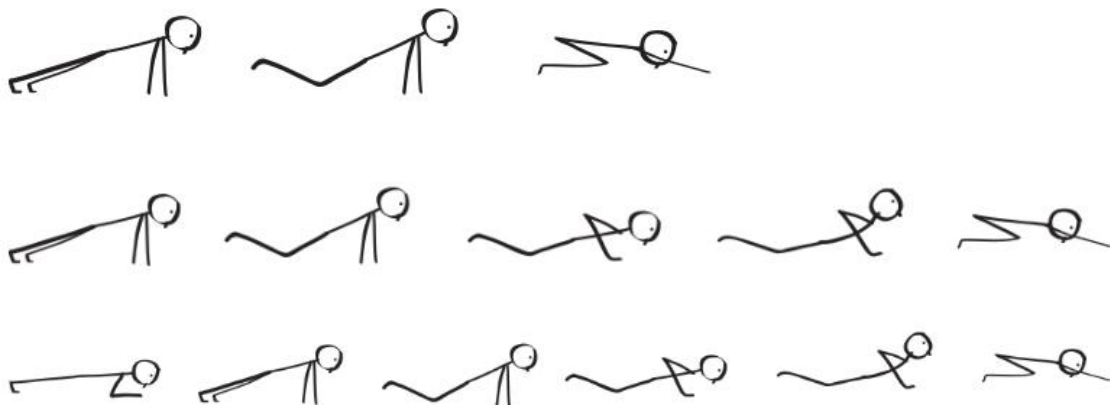
2. Gato o "cuatro patas" con transición

Ejercicios a cuatro patas con transición. Trabajaremos abdominales y glúteos al mismo tiempo.



3. Postura de la Tabla

Realizaremos diferentes series de la tabla para tonificar abdominales, a continuación descansaremos en "postura del niño" o balasana.



4. Postura del Saltamontes *o Salabhasana*

Es una postura ideal para quemar grasa abdominal, fortalecer los abdominales, flexibilizar y fortalecer los músculos de la espalda.



5. Postura de la Mesa *o Purvottanasana*

Proporciona un estiramiento intenso a la parte delantera del cuerpo, beneficiando todo el aparato digestivo, trabajarás tanto glúteos, abdominales y piernas.



6. Postura de la Barca *o Navasana*

Con esta postura tonificaremos y fortaleceremos los músculos abdominales, las piernas y los músculos de la espalda baja.



7. Postura del Puente *o Setu Bandha Sarvangasana*

Esta postura de extensión fortalece la parte posterior del cuerpo, cuádriceps, glúteos y caderas. Ejerce un estiramiento de toda la parte anterior del cuerpo, especialmente el pecho, abdomen y piernas. También aumenta la flexibilidad de toda la columna y estimula los órganos abdominales.

