

## Tonifica brazos y pecho

### Ejercicio 1

Juntamos las manos en el centro y vamos a realizar movimientos de kundalini yoga para calentar el cuerpo a través de una respiración rápida.

Inhalaremos y exhalaremos con el movimiento de los brazos.

Al acabar mantendremos los brazos estirados hacia los lados y giraremos hacia un lado y hacia el otro.



#### Beneficio del ejercicio:

Tonifica los brazos.

#### Truco:

Mantener los brazos a la altura de los hombros sin tensar los hombros.

### Ejercicio 2

Nos levantaremos y volveremos a poner los brazos estirados hacia los lados. Realizaremos círculos con los brazos hacia fuera y hacia adentro. Al acabar mantendremos los brazos a los lados, unos segundos.



#### Beneficio del ejercicio:

Tonifica los brazos.

#### Truco:

Trabaja el esfuerzo desde la mete para no poner más tensión y aguantar el movimiento.

### Ejercicio 3 Variante de Uttanasana

De pie en la esterilla, levantaremos los brazos, al bajarlos cruzaremos las manos detrás y estiraremos, tiraremos el pecho hacia adelante y bajaremos.

Este ejercicio es una variante de Uttanasana para abrir los hombros.



#### Truco:

Apretar el bajo vientre para mantener la flexión hacia delante.

A continuación realizaremos un saludo al sol surya Namaskar para activar aún más el cuerpo y serie de chaturanga dandasana (o versión con rodillas en el suelo como lo realiza Nuria).

#### Beneficio del ejercicio:

La plancha es para fortalecer los brazos y el core.

Seguiremos en la postura del niño, Balasana para estirar y descansar. Intenta relajar hombros y espalda.

#### Truco:

Separa las rodillas y deja caer el pecho entre las piernas, y coloca la frente en el suelo.

### Ejercicio 4

Sentados en el suelo realizaremos un movimiento de flexión con los brazos para tonificar tríceps.

Subiremos el pubis a la altura de las rodillas para la postura de Purvottanasana o la mesa.

dejaremos caer la cabeza y abriremos los hombros para subir el pecho y cadera.



#### Beneficio del ejercicio:

Fortalece piernas y brazos.

#### Truco:

Pelvis a la altura de los hombros.

## Ejercicio 5 *Variante de la cobra o Bhujangasana*

Realizaremos la variante de la cobra o bhujangasana con los brazos abiertos.



### **Beneficio del ejercicio:**

Este movimiento es para fortalecer la espalda media.

### **Truco:**

Mantener la pelvis en el suelo. Abrir solo el pecho sin tensar hombros.

---

## Ejercicio 6

Descansaremos en la postura del niño o Balasana.



### **Beneficio del ejercicio:**

Relaja hombros y espalda.

### **Truco:**

Separa las rodillas y deja caer el pecho entre las piernas, y coloca la frente en el suelo.