

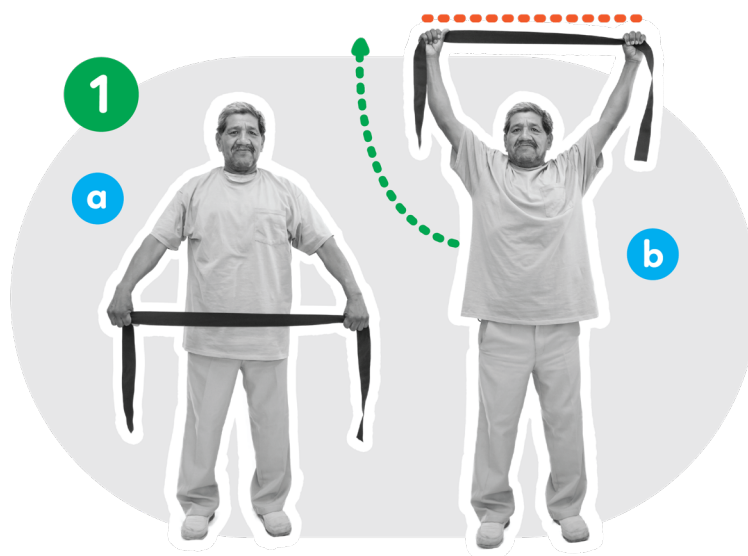
# Rutinas para el “Período de actividad física”

Duración: 15 minutos

## ..... Rutina para hacerse de pie

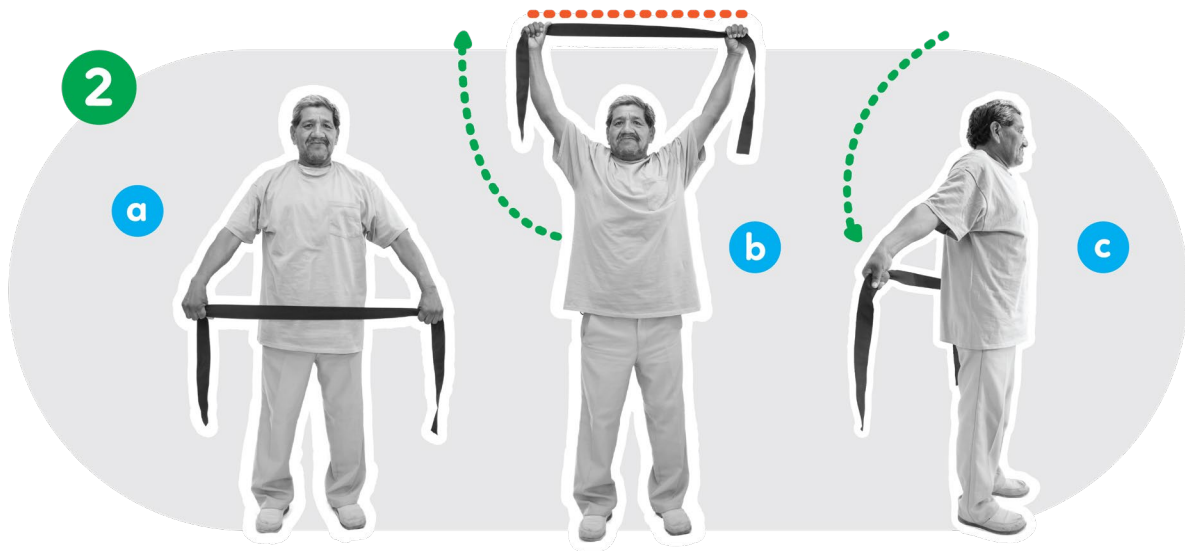
### 1 Desbloqueo de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico (o tela) con ambas manos, a una distancia mayor que la del ancho de tu cadera.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico. Exhala por la boca y regresa a la postura inicial (a). Mantén el abdomen apretado.



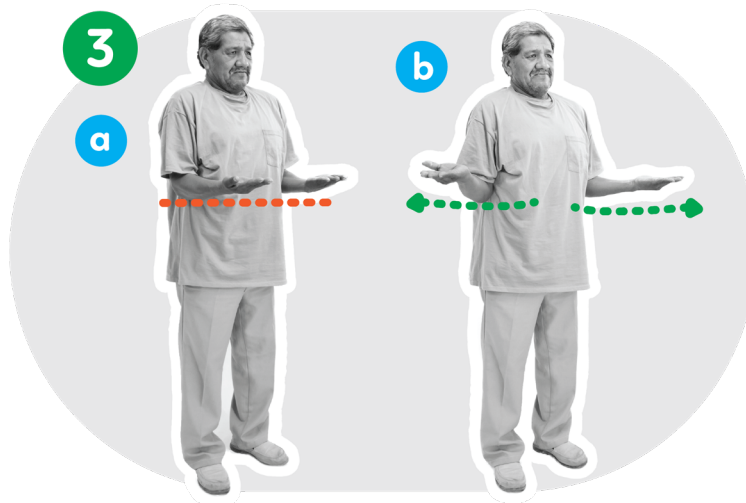
### 2 Apertura vertical de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico hacia afuera.
- Exhala por la boca y pasa el elástico por detrás de la espalda, evitando que quede pegado al cuerpo. Mantén el abdomen apretado. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas lentamente los brazos hacia adelante (a).



### 3 Camarero (4 repeticiones)

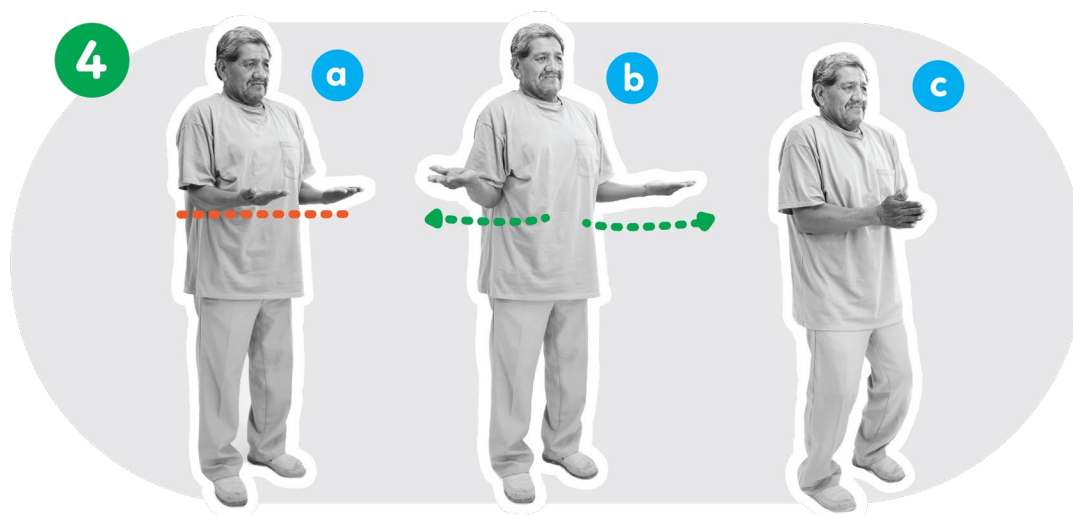
- Coloca las manos y los brazos paralelos al piso, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y los codos pegados al torso. Inhala por la nariz y evita subir los hombros.
- Exhala por la boca y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inhala por la nariz y regresa los brazos a la postura inicial (a).



### 4 Camarero con presión de palmas (4 repeticiones)

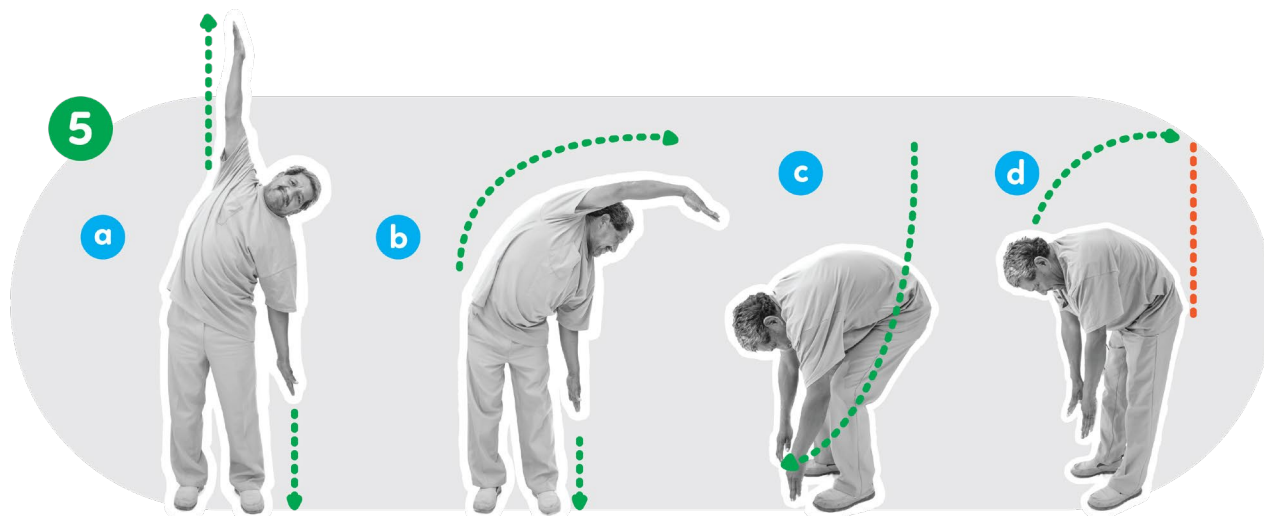
- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Flexiona ligeramente las rodillas.

- c. Exhala por la boca y junta las palmas de las manos haciendo presión en el pecho. No despegues los codos. Regresa a la postura inicial (a).



**5 Vuelta al mundo (4 repeticiones)**

- Inhala por la nariz, inclina el cuerpo hacia la derecha como si quisieras tocar el piso con la mano derecha y sube el brazo izquierdo como si quisieras alcanzar el techo. Flexiona ligeramente las rodillas y empuja el piso con el pie izquierdo.
- Exhala por la boca y baja el brazo izquierdo en diagonal, como si te envolvieras con una capa.
- Gira el torso hacia enfrente y trata de tocar los pies con ambas manos. Inhala. Sujeta el abdomen y relaja la cabeza.
- Exhala y vuelve a la postura inicial (a) ondulando la espalda lentamente para subir. La cabeza llega hasta final. Repite todo el ejercicio inclinando el cuerpo hacia la izquierda y subiendo el brazo derecho.



### 6 Pateando el balón (4 repeticiones)

- Apoya la espalda, las manos y los pies contra la pared. Inhala por la nariz y lleva el pie derecho hacia adelante como si patearas un balón hacia arriba.
- Sostén la postura 3 segundos, exhala por la boca y baja la pierna.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



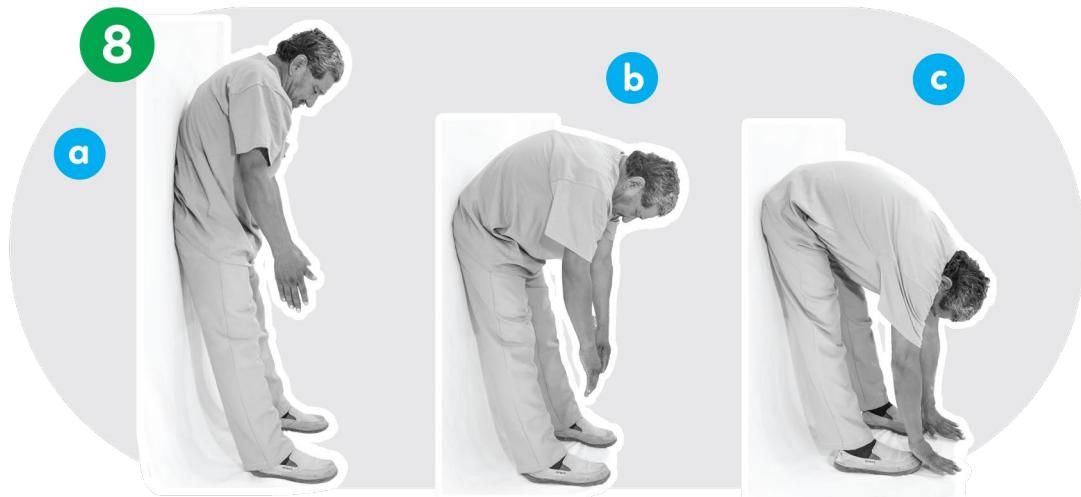
### 7 Rotación de piernas (4 repeticiones)

- Mantén la postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz, sube la pierna derecha y rota la pierna hacia afuera desde el glúteo. Mantén la postura 2 segundos.
- Exhala por la boca, vuelve a rotar la pierna hacia enfrente y baja la pierna.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



### 8 Gusanito (2 repeticiones)

- Apoya la cabeza, la espalda y la cadera contra la pared y despega los pies de la pared. Inhala por la nariz.
- Exhala por la boca e inclínate hacia adelante contando 6 tiempos.
- Inhala por la nariz cuando estés abajo y cuando exhales sube como si fueras un gusanito que está desenrollándose. Cuenta 6 tiempos para subir.



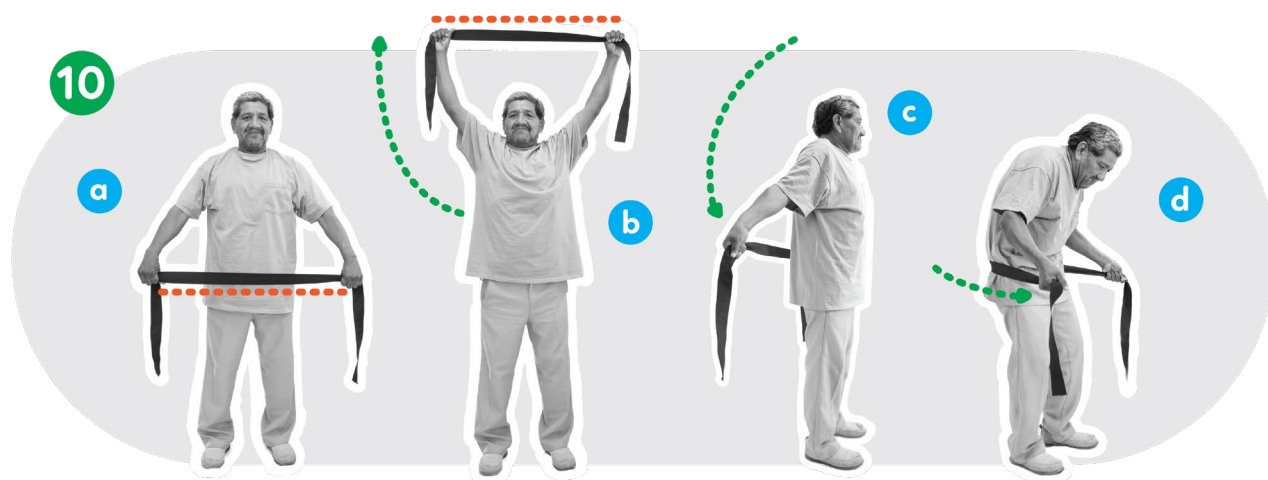
**9 Estiramiento lateral sujetando la muñeca (4 repeticiones)**

- Inhala por la nariz y sube los brazos, sujetando la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Inclina el torso hacia la izquierda, contando 4 tiempos mientras bajas. Procura no llevar el cuerpo hacia enfrente o hacia atrás.
- Empuja el piso con el pie derecho, exhala por la boca y regresa el torso a la postura inicial. Repite el movimiento hacia la derecha.



**10 Sentadilla y contracción en forma de “C” con elástico (4 repeticiones)**

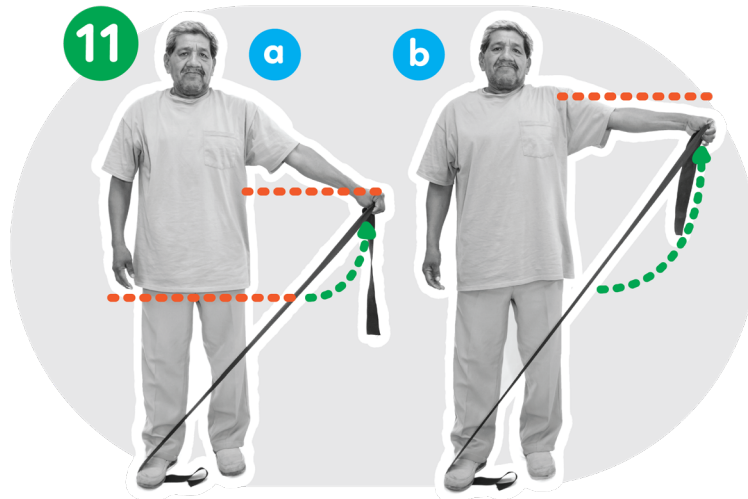
- Sujeta el elástico como se muestra en la fotografía y procura no mover las muñecas hacia arriba o hacia abajo. Flexiona ligeramente las rodillas.
- Inhala por la nariz y sube los brazos, alargando el cuerpo hacia arriba.
- Exhala por la boca, abre los brazos y pasa el elástico por detrás de la espalda.
- Contrae el abdomen, echa el cuerpo hacia adelante y redondea la espalda como si fuera una “C”. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas los brazos hacia adelante lentamente (a).



**11 Estiramiento de brazos con elástico (4 repeticiones)**

- Pisa un extremo del elástico con el pie derecho y sujeta el otro extremo con la mano izquierda a la altura de la cadera. Inhala por la nariz, sube el brazo a la altura de las costillas y baja exhalando por la boca. Mantén la muñeca relajada al momento de estirar el elástico. Repite con el brazo izquierdo.

- b. Inhala por la nariz y sube el brazo izquierdo a la altura del hombro. Mantén la postura 4 tiempos y relaja exhalando por la boca. Repite con el brazo derecho.



**12 Lagartijas contra la pared (10 repeticiones)**

- Separa los pies de la pared, abre las piernas a la altura de la cadera y coloca ambas manos contra la pared, procurando que estén a la altura del pecho y que los codos no se abran hacia afuera.
- Inhala por la nariz y acércate a la pared sin echar la cabeza hacia adelante.
- Exhala por la boca y extiende los brazos.

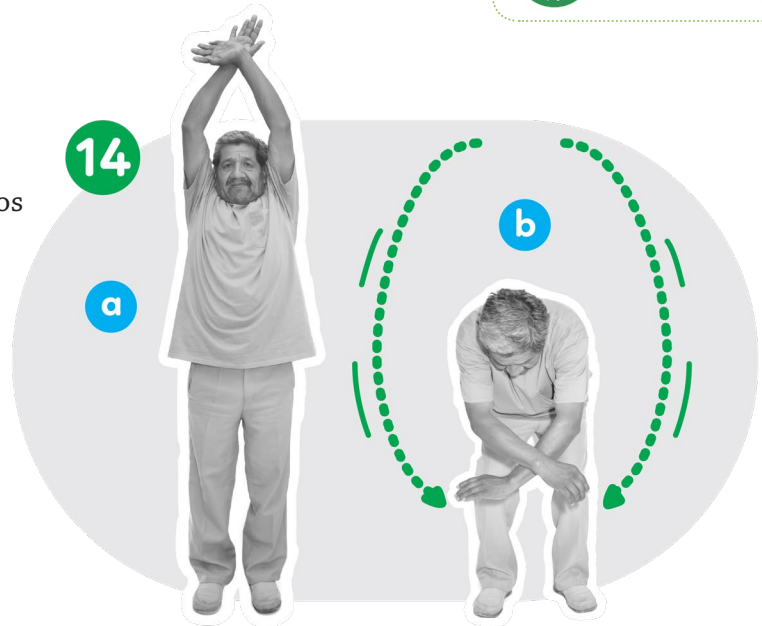


**13 Patada de mula contra la pared (4 repeticiones)**

- En la misma postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz y levanta la pierna derecha hacia atrás. Mantén la espalda recta y sujeta los glúteos y el abdomen.
- Exhala por la boca y regresa a la postura inicial. Repite con la pierna izquierda.



- 14** **Respiraciones fluidas**
- Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba.
  - Exhala por la boca y deja caer el cuerpo hacia adelante, relajando y soltando los brazos. Flexiona ligeramente las rodillas y vuelve a subir a la postura inicial (a). Repite 2 veces.



- 15** **Torsión**
- Inhala por la nariz, gira el torso hacia la derecha y coloca ambas manos contra la pared. La cadera debe quedar hacia enfrente. Exhala por la boca y vuelve a la postura inicial. Repite el movimiento hacia el lado izquierdo.



- 16** **Relajación**
- Apoya los glúteos contra la pared, despega los pies de la pared y suavemente desliza el cuerpo hacia enfrente. Coloca las manos sobre las piernas (rodillas, espinillas o tobillos). Regresa a la postura inicial.

