

Alberto Ramos

Aquí está su entrenamiento

Las respiraciones recomendadas son para cada postura. Lo habitual es realizar el movimiento primero hacia la derecha y luego cambiar a la izquierda.

Realiza cada movimiento con suavidad y no fuerces el cuerpo con una postura determinada ni te excedas.

Esta rutina de yoga está diseñada para relajarte, permanecer en calma y centrarte, mientras aumentas la fuerza muscular y tonificas el cuerpo.

Equipment: Peso corporal

Yoga

- > It is customary to start with your **right leg**
- > **Hold your device** in your hand or on floor, depending on the posture
- > **Gently** ease yourself into position
- > **Do not force** your body into a posture or go beyond your limit

El yoga es una herramienta poderosa de fortalecimiento de la mente y cuerpo. Las posturas (asanas) ayudan a alinear el cuerpo y a desarrollar un sentido de unidad y equilibrio.

Mediante la práctica se puede obtener un cuerpo ágil y fuerte, reducir el nivel de estrés y ganar paz mental.

Postura de la montaña

Yoga



- Colócate de pie mirando hacia delante con las manos en los costados y los pies apoyados con firmeza en el suelo.
- Levanta el abdomen hacia adentro y hacia arriba, manteniendo el peso equilibrado entre los pies.
- Mantén la posición durante 1 respiración.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				1 breath

Extensión

Yoga



- Levanta las manos juntas por encima de la cabeza y mira hacia arriba.
- Evita que se levanten los hombros y que sobresalgan las costillas.
- Abraza los codos hacia el torso.
- Mantén la posición durante 1 respiración.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				1 breath

Flexión hacia delante

Yoga



- Desde la posición erguida, inclínate hacia delante por las caderas mientras mantienes las piernas lo más estiradas posible.
- Baja el torso y descansa la cabeza en las espinillas, estirando la columna.
- Apoya las manos en el suelo, al lado de los pies.
- Mantén la posición durante 3 respiraciones.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				3 breaths

Perro boca abajo

Yoga



- Impúlsate hacia atrás con las manos y levanta las caderas en el aire.
- Estira las piernas y alarga los talones hacia el suelo.
- Estira la columna y mira hacia el ombligo.
- Las manos deben estar frente a los hombros con los dedos extendidos.
- Mantén la posición durante 3 respiraciones.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				3 breaths



Yoga: Desestresante: Workout 1

Anytime Workouts

10min



Michael Fuerst

Perro boca arriba Yoga



- Desde la posición Chaturanga, impúlsate con las manos y deslízate ligeramente hacia delante, manteniendo el torso y los muslos en alto.
- Presiona la parte superior de los pies contra el suelo.
- Mira hacia abajo a lo largo de la nariz, no hacia arriba.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				<i>inhale 1 breath</i>

Feroz Yoga



- Colócate de pie y levanta los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y junta las palmas.
- Flexiona las caderas y las rodillas como si te sentaras en una silla y mantén el torso erguido.
- Mira las manos y estira la columna mientras abres los hombros.
- Mantén la posición durante 3 respiraciones.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				<i>3 breaths</i>

Árbol Yoga



- Colócate de pie y levanta una pierna flexionando la rodilla y colocando la planta del pie en la parte interior del otro muslo.
- Coloca las palmas juntas frente al pecho.
- Agárrate al suelo a través de todo el pie de la pierna apoyada en el suelo y mira hacia delante.
- Empieza por un lado, manteniendo la posición durante 3 respiraciones, y luego cambia al otro.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				<i>3 breaths</i>

Silla con torsión Yoga



- Desde la posición Feroz, baja las manos hasta el pecho, flexionando los codos.
- Haz una sentadilla un poco más profunda y gira el torso hacia un lado, llevando el codo hacia la parte exterior de la rodilla contraria.
- Mira hacia el techo.
- Empieza por un lado, manteniendo la posición durante 3 respiraciones, y luego cambia al otro.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				<i>3 breaths</i>

Héroe Yoga



- Arrodíllate en el suelo con los pies a los lados de las caderas y las puntas de los pies apoyadas en el suelo.
- Coloca las manos sobre los muslos con las palmas hacia arriba y siéntate en posición vertical mirando hacia delante.
- Mantén la posición durante 3 respiraciones.

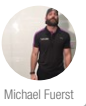
#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				<i>5 breaths</i>

Torsión reclinada Yoga



- Vuelve a tumbarte boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y los brazos estirados hacia los lados.
- 1 - Lleva las rodillas al pecho y bájalas lentamente hacia un lado, colocando la mano en la rodilla superior para ayudar a apoyar las piernas en el suelo.
- Gira la cabeza hacia el lado contrario y mira hacia los dedos del brazo estirado.
- 2 - Repite hacia el otro lado.
- Empieza por un lado, manteniendo la posición durante 3 respiraciones, y luego cambia al otro.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				<i>3 reps per side</i>



El niño

Yoga



- Comienza a cuatro patas y apoya las caderas sobre la parte posterior de las piernas.
- Baja el torso hacia la parte superior de los muslos y la cabeza hacia el suelo.
- Lleva los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia abajo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				5 breaths

Cadaver

Yoga



- Túmbate de espaldas sobre el suelo con las piernas ligeramente separadas y los brazos abiertos a los costados con las palmas hacia arriba.
- Cierra los ojos y relaja la respiración.
- Túmbate en esta posición todo el tiempo que quieras.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				As long as desired