



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.

Yoga contiene tres niveles progresivos de secuencias de hatha yoga diseñados y dirigidos por la instructora de yoga, Kristin McGee.

Contiene secuencias tradicionales como el saludo al sol o secuencias del guerrero, intercaladas con otras más avanzadas y algunas posturas individuales.

Las imágenes, el video y el sonido te orientarán a través de la secuencia de forma ordenada y con la intensidad ideal para ayudarte a desarrollar un cuerpo fuerte, tonificado y ágil, y ayudarte a mejorar tu propiocepción.

Se indican las respiraciones para cada pose.

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.

Start Flow

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



Zancada

Yoga



- Retrocede y baja la rodilla izquierda y la parte superior del pie al suelo.
- Flexiona la rodilla derecha manteniendo el nivel de las caderas y levanta los brazos estirados por encima de la cabeza, juntando las palmas.
- Arquea ligeramente la espalda y mira hacia los dedos.
- Mantén la posición durante 1 respiración.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				1 breath

Plancha

Yoga



- Lleva atrás la otra pierna y baja el cuerpo hacia el suelo hasta que los hombros estén directamente sobre las manos y los brazos estirados.
- El cuerpo debe estar completamente erguido de la cabeza a los pies.
- Mira hacia el suelo, manteniendo la cabeza alineada con la columna.
- Mantén la posición durante 1 respiración.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				1 breath

Rodilla pecho barbilla

Yoga



- Desde la posición Plancha, baja las rodillas, a continuación el pecho y, después, la barbilla hacia el suelo.
- Asegúrate de que los codos se inclinan hacia atrás, no hacia los lados.
- Mantén un ligero arco en la espalda baja y mete el abdomen.
- Mantén la posición durante 1 respiración.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				1 breath

Media cobra

Yoga



- Desde la posición Rodilla pecho barbilla, deslízate hacia delante sobre el vientre.
- Alinea las puntas de los pies con la parte superior de los pies en la esterilla.
- Lleva los hombros hacia atrás, abriendo el pecho y mirando a la punta de la nariz.
- Mantén la posición durante 1 respiración.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				1 breath

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

Zancada

Yoga



- Retrocede y baja la rodilla derecha y la parte superior del pie al suelo.
- Flexiona la rodilla izquierda manteniendo el nivel de las caderas y levanta los brazos por encima de la cabeza, juntando las palmas.
- Arquea ligeramente la espalda y mira hacia los dedos.
- 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

Postura de la montaña Yoga

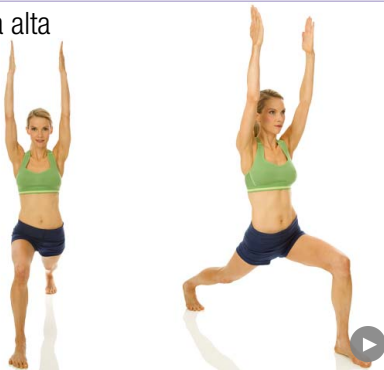


- Colócate de pie mirando hacia delante con las manos en los costados y los pies apoyados con firmeza en el suelo.
- Levanta el abdomen hacia adentro y hacia arriba, manteniendo el peso equilibrado entre los pies.
- Mantén la posición durante 1 respiración.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				1 breath

End Flow

Zancada alta Yoga



- Da un paso hacia atrás estirando la pierna más retrasada.
- Flexiona la rodilla más adelantada y presiona firmemente con el talón, manteniendo el nivel de las caderas.
- Levanta los brazos por encima de la cabeza y mira hacia delante, manteniendo la rodilla delantera directamente sobre el tobillo.
- Empieza por un lado, manteniendo la posición durante 3 respiraciones, y luego cambia al otro.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				5 breaths

Postura del águila Yoga



- Retrocede a la posición erguida, flexiona ligeramente las rodillas, levanta el pie derecho, cruza el muslo derecho sobre la pierna izquierda y coloca el pie detrás del gemelo.
- Rodea el brazo izquierdo con el derecho, flexionando los codos y levantando los antebrazos hacia arriba.
- Los reversos de las manos deberían tocarse.
- Empieza por un lado, manteniendo la posición durante 3 respiraciones, y luego cambia al otro.

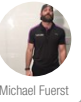
#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				3 breaths per side

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



- Siéntate con las piernas estiradas al frente.
- Flexiona las rodillas y lleva los talones hacia la pelvis.
- Baja las rodillas hacia los lados y junta las plantas de los pies.
- Inclínate hacia delante por las caderas y baja la cabeza hacia los pies.
- Mantén la posición durante 3 respiraciones.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				3 breaths



- Estira las piernas de nuevo al frente y los brazos a los lados.
- Flexiona las rodillas y levanta los pies.
- Inclínate ligeramente hacia atrás y levanta las piernas estiradas.
- Lleva los brazos hasta una posición en la que estén paralelos con el suelo.
- Mantén la posición durante 3 respiraciones.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				3 breaths



- Baja las piernas al suelo y suéltalas al frente.
- 1 - Abre lentamente las piernas hacia los lados, manteniendo los pies y las rodillas apuntando al techo.
- 2 - Inclínate hacia delante por las caderas y lleva las manos hacia los pies, estirándote desde la espalda baja.
- Mantén la posición durante 3 respiraciones.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1				3 breaths



- 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				3 breaths per side



- 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	0			