

Ejercicios para revitalizar el cuerpo en 20 segundos

Realiza alguno de los siguientes ejercicios en cualquier momento del día. Cuando pases a por el café, al terminar una reunión, antes de salir de trabajar. El efecto en la energía es inmediato. Los efectos a largo plazo en tu estado físico, son sorprendentes.

SENTADILLAS CON AGARRE EN ESPALDERA



Sube y baja despacio manteniendo los talones apoyados en el suelo. Evita que las rodillas colapsen hacia adentro. Agárrate a la espaldera para favorecer el movimiento.

CRUCES DE BRAZOS POR DELANTE



Cruza los brazos por delante y lleva los codos atrás con un ritmo vivo, pero sin forzar. Alterna los cruces.

MOVIMIENTOS LATERALES DE PIERNAS



Relaja la musculatura de la pierna en suspensión y realiza movimientos fluidos de vaivén desde la cadera.

EXTENSIÓN DE ESPALDA Y APERTURA DE HOMBROS



Articula vértebra a vértebra la espalda para extenderte, y eleva los brazos como marca la figura. Mantén la posición final un par de segundos sin forzar.

LANZAMIENTOS DE PIERNA ADELANTE Y ATRÁS



Relaja la pierna que está en suspensión. Realiza movimientos de vaivén desde la cadera de manera fluida.

MOVILIDAD DE HOMBRO



Realiza movimientos alternos de los brazos con un ritmo vivo pero sin forzar. Gira el cuello al ritmo que mueves los brazos para un movimiento más completo.

ESTIRAMIENTO DE HOMBRO Y MUSLO



Estira durante 20 a 40 segundos cada lado y zona del cuerpo. Busca una posición donde haya una ligera molestia, pero no dolor.

SUBIR Y/O BAJAR ESCALERAS



Recuerda: subir y bajar por las escaleras es un fantástico estímulo para los muslos, los glúteos y el corazón.