

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 14



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 14

CAPÍTULO 14

Elongar, respirar y relajar

1. Inhalamos por la nariz en 2 tiempos y exhalamos en 4 tiempos



2. Abdominales hipopresivos



Para realizar este ejercicio debes estar acostado de espalda, luego debes poner tus manos sobre tus costillas.

1. Inhalar y exalar botando todo el aire.
2. Inhalar nuevamente y mantener la apnea, llevando el ombligo hacia la espalda.
3. La idea es mantener esa posición durante 8 a 10 segundos.

VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

3. Abdominal hipopresivo en cuadrupedia



Concentrate en levantar tu abdomen y llevarlo debajo de tus costillas.

1. Inhalar y botar todo el aire 4 veces.
2. Lleva el ombligo hacia la espalda y mantén esa posición.



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

! www.grupoaporte.com