

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 5



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 5

CAPÍTULO 5

Posturas Yoga

Realizaremos el saludo al sol, una de las secuencias de posturas de yoga

1. Posición inicial, de pie, mantenemos pies juntos.



2. Inhala, subimos manos al cielo, extendemos tronco.



3. Exhala, bajamos tronco para llevar la cabeza hacia las rodillas y manos al suelo.



4. Inhala, extendiendo columna con manos en el suelo (o empujando desde tus rodillas), haciendo un paso largo hacia atrás, para llegar a posición de plancha.



5. Exhala, bajando tu pecho y mentón hacia el suelo, con los codos pegados al cuerpo.



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

6. Inhala, mantenemos piernas y caderas apoyadas, manos apoyadas bajo los hombros, se empujan para levantar tu pecho y mirar arriba.



7. Exhala, apoyamos bien los pies en el suelo, manos separadas y abiertas, y levantamos caderas, apuntando la cola al cielo. Mantenemos 5 respiraciones completas.



8. Inhala, llevamos un pie, con un paso largo adelante y luego el otro para juntarlos. Terminamos extendiendo el tronco.



9. Exhala, volvemos a acercar el pecho a las piernas con la flexión hacia adelante.



10. Inhala, volvemos a la posición de pie con manos al cielo.



11. Exhala, volvemos a la posición inicial.



Realizaremos 5 repeticiones completas de la secuencia "saludo al sol"

VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

 www.grupoaporte.com