

Estiramientos, movilidad y equilibrio · Nivel avanzado

DÍAS/SEMANA

3 + tras cada entreno

MANTENER

30-60 s

FORMATO

Secuencia fluida

Empieza aquí si... Tienes buena movilidad general y quieres una rutina más completa.



Perro boca abajo con rodillas flexionadas

Empuja el suelo con las manos y lleva la cadera atrás y arriba.

3 x 5 respiraciones ☐



Paloma modificada

Sobre la cama o el suelo, con un cojín bajo la cadera si hace falta.

2 x 45 s por lado ☐



Sentadilla profunda asistida

Sujeto a un marco de puerta, baja tanto como puedas con los talones apoyados.

3 x 30 s ☐



Rotación torácica en cuadrupedia

Mano en la nuca, abre el codo hacia el techo.

2 x 8 por lado ☐



Estiramiento de cadena posterior de pie

Pies juntos, rodillas blandas, deja caer el tronco relajado.

2 x 30 s ☐



Equilibrio con ojos cerrados

Solo con un apoyo a mano. Es el ejercicio de equilibrio más exigente.

3 x 10-15 s por pierna ☐



Levantarse del suelo sin manos

Practícalo sobre una alfombra. Es una buena medida de autonomía.

3-5 repeticiones ☐

Esfuerzo objetivo: 5/10



Para seguir progresando

- Mantén esta rutina como base permanente.
- El yoga suave, el pilates o el taichí son buenas formas de seguir progresando en grupo.

Calienta 5 minutos antes de cada sesión. Si tienes una enfermedad cardíaca, hipertensión no controlada, diabetes o una prótesis, consulta con tu médico antes de empezar.