

7 DÍAS PARA UN CUERPO MÁS FLEXIBLE

MINI GUÍA GRATUITA DE ESTIRAMIENTOS SIMPLES Y EFECTIVOS

por Camilo Carreiro, profesor de yoga y coach de estiramientos



CamiloYoga.com

CAMILO YOGA



3	CÓMO USAR ESTA GUÍA
4	BENEFICIOS DE ESTIRAR
5-11	LAS 7 CLASES
12	PROFUNDIZAR

BIENVENIDA

Esta guía está diseñada para ayudarte a mejorar tu flexibilidad en solo 7 días, con estiramientos suaves y efectivos.

Cada sesión te tomará solo 10 minutos y puedes repetirla las veces que quieras.



¿CÓMO USAR ESTA GUÍA DE ESTIRAMIENTOS?

- Practica una mini rutina diaria.
- Quédate entre 1 y 3 minutos en cada postura.
- Respira de forma consciente mientras estiras.
- Ajusta y modifica las posturas todo lo que necesites para practicar sin dolor.

¿PORQUÉ ESTIRAR CADA DÍA?

Estirar con regularidad no solo te hace más flexible: también mejora tu estado de ánimo y te ayuda a conectar con tu cuerpo.



BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

- Reduce tensiones y dolores musculares.
- Mejora tu postura y movilidad.
- Aumenta la circulación y la energía.
- Ayuda a prevenir lesiones.
- Conecta cuerpo y mente a través de la respiración.
- Mejora tu bienestar general en solo unos minutos al día.

Dedicar 10 minutos al día a estirarte es una inversión en tu salud y vitalidad.

DÍA 1

PIERNAS Y ESPALDA



3 minutos

flexion hacia delante

con las piernas por delante de ti, acerca las costillas a los muslos y relaja la cabeza



3 minutos cada lado

corazón al tobillo

lleva la planta del pie al muslo contrario, lleva el pecho sobre la pierna que tienes delante

DÍA 2

FLEXORES DE LA CADERA



luna creciente

con un pie delante y el otro detrás, eleva el tronco usando un banco mientras llevas las caderas hacia delante

3 minutos cada lado



medio héroe

lleva un pie hacia atrás mientras estiras la otra pierna delante, inclínate hacia atrás

3 minutos cada lado

DÍA 3

APERTURA DE CADERAS



90 - 90

coloca las rodillas a 90 grados y gira el tronco primero hacia una rodilla y luego hacia la otra

3 minutos cada lado



cucilllas

agáchate lo más que puedas, tambien puedes sentarte en el suelo y acercarte los tobillos hacia las caderas

3 minutos

DÍA 4

APERTURA DE PECHO



estiramiento de brazos y pecho

apoya la mano contra la pared y gira el tronco en dirección opuesta



W

pon los brazos como la letra W, abre el pecho mientras acercas los codos por detrás



flecha

entrelaza los dedos detras de la espalda para abrir el pecho



apertura de hombros

apoya las manos contra la pared y baja el pecho para estirar profundamente

2 minutos cada postura

DÍA 5

ESTIRAMIENTOS LATERALES



3 minutos

postura del niño lateral

desde postura del niño camina una mano hacia un lateral para sentir estiramiento en el músculo dorsal



3 minutos cada lado

corazón al tobillo con torsión

inclínate lateralmente sobre una pierna, eleva el brazo y estira

DÍA 6

HOMBROS Y CUELLO



2 minutos cada lado

enhebrar la aguja

sostén el codo con la mano contraria y acércatelo al torso lo más que puedas



3 minutos

cachorro

mantén las caderas por encima de las rodillas, camina las manos adelante y baja el pecho



2 minutos

rutina para liberar el cuello

relaja tu cabeza hacia delante, luego hacia los costados, di que no suavemente y finalmente inclina la cabeza hacia atrás

DÍA 7

TORSIONES Y ESPALDA



perro boca abajo

apoya las manos en un banco, separa las piernas y camina hacia atrás hasta alargar la espalda

3 minutos



torsi3n supina

crusa las piernas y llévalas hacia un costado, gira el tronco hacia el lado contrario


3 minutos cada lado

¿TE GUSTARÍA PROFUNDIZAR?


LLEVA TU FLEXIBILIDAD MÁS ALLÁ

Accede al curso online **FLEXIBLE DE POR VIDA** con clases guiadas **EN VIDEO**.

TENDRÁS ACCESO A:

 Las mismas 7 rutinas en video, guiadas por mí.

 Clases en vivo periódicas para practicar juntos.

 Sesiones de preguntas y respuestas con Camilo

 Acceso para siempre desde cualquier dispositivo:

