

# 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](http://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**



### cuchiilas

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

---



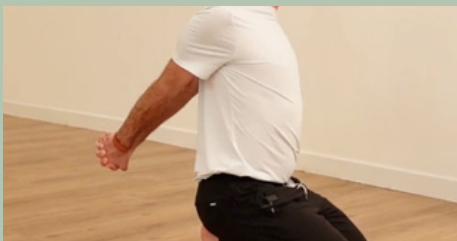
### estiramiento de brazos y pecho

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

Apúntate a mi programa online con clases guiadas en video.