

Rutina de Movilidad Diaria

15 minutos | Todos los días | Todos los niveles

Por que la movilidad importa

La movilidad no es solo flexibilidad. Es la capacidad de mover tus articulaciones en su rango completo con control. Mejora la postura, reduce el dolor, previene lesiones y te hace sentir mejor cada día. Solo necesitas 15 minutos.

Rutina de la mañana (al despertar)

Ejercicio	Duracion	Objetivo
Gato-vaca en cuadrupedia	60 seg	Columna vertebral
Rotacion toracica	30 seg/lado	Espalda media
90/90 caderas	45 seg/lado	Movilidad cadera
Estiramiento flexor cadera	45 seg/lado	Caderas y lumbar
Circulos de tobillo	30 seg/lado	Tobillos
Apertura de pecho en suelo	30 seg/lado	Pectorales, hombros
Estiramiento de cuello	20 seg/lado	Cervicales, trapecios
Respiracion diafragmatica	60 seg	Sistema nervioso

Rutina de la tarde (tras trabajar sentado)

Ejercicio	Duracion	Objetivo
Colgarse de barra o puerta	30 seg	Descompresion espinal
Sentadilla profunda sostenida	60 seg	Caderas, tobillos
Perro boca abajo	45 seg	Cadena posterior
Estiramiento piramidal	30 seg/lado	Gluteo, ciatico
Estiramiento isquiotibiales	30 seg/pierna	Parte posterior muslo
Torsion espinal tumbado	30 seg/lado	Columna, oblicuos
Piernas en la pared	2 min	Retorno venoso, relax

Consejos: Nunca fuerces al punto de dolor. Respira profundamente durante cada estiramiento. La consistencia es mas importante que la intensidad. Haz esta rutina todos los días durante 21 días y se convertira en habito.

El movimiento regular mejora la circulacion y ayuda a transportar nutrientes y antioxidantes como el glutacion a todas tus celulas.