almamatters
Lo importante vive en ti

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS MATUTINOS

¡Hola!

Nos alegra que hayas elegido comenzar tus mañanas con esta rutina de estiramientos diseñada para energizar tu cuerpo y mejorar tu bienestar. Dedicar unos minutos al movimiento y a la conexión contigo mismo/a puede transformar tu día, ayudándote a despertar, a reducir tensiones y a enfocarte con mayor claridad. Estos estiramientos matutinos están pensados para ser suaves y revitalizantes, ideales para cualquier nivel de experiencia. Recuerda que cada día es una nueva oportunidad para cuidar de ti y disfrutar de lo que te rodea. Tómate este tiempo para empezar tu jornada con calma, presencia y gratitud hacia tu cuerpo.

Esperamos que esta rutina se convierta en un momento de conexión y energía para ti cada mañana.

¡Disfruta de cada estiramiento y del bienestar que traerá a tu día!

Disclaimer:

Estos estiramientos son ejercicios sencillos, diseñados para ayudar a activar el cuerpo y promover el bienestar al comenzar el día. Sin embargo, cada persona es única y es importante escuchar a tu cuerpo. Si tienes alguna duda sobre la conveniencia de estos movimientos, molestias físicas, o condiciones de salud preexistentes, te recomendamos que consultes con un profesional de la salud de tu confianza antes de iniciar esta rutina.

Tu bienestar es lo más importante, así que adapta los estiramientos según te sientas cómodo/a y detén cualquier movimiento que te cause incomodidad

Beneficios de los Estiramientos Matutinos

1.Mejora de la Circulación Sanguínea: Al estirarnos, aumentamos el flujo de sangre a los músculos, lo que despierta el cuerpo y mejora el suministro de oxígeno al cerebro. Esto ayuda a eliminar la somnolencia.

2. Reducción de la Rigidez Muscular: Durante la noche, los músculos pueden volverse rígidos o tensarse por la posición en la que dormimos. Estirar por la mañana reduce esa rigidez, aliviando tensiones y preparando los músculos para el día.

3. Aumento de la Flexibilidad y la Movilidad: Los estiramientos regulares ayudan a mantener la flexibilidad en los músculos y articulaciones, mejorando nuestra postura y reduciendo el riesgo de lesiones.

4. Energía y Estado de Ánimo Elevados: Estirarse ayuda a liberar endorfinas y a reducir el cortisol (la hormona del estrés). Esto contribuye a mejorar el estado de ánimo y nos ayuda a sentirnos más enérgicos y relajados.

5. Mejor Enfoque Mental: Los estiramientos matutinos pueden ayudar a “despertar” la mente, aumentando la concentración y brindándonos una sensación de claridad.

almamatters®
Lo importante vive en ti

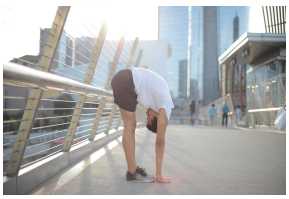
Ejercicios de Estiramientos para un Comienzo Energizante

1. Estiramiento de Gato y Vaca (Cat-Cow Stretch):

- **Propósito:** Flexibiliza la columna y activa la circulación.
- **Cómo hacerlo:** En posición de manos y rodillas, arquea la columna hacia el techo mientras exhalas (gato) y luego, al inhalar, lleva la espalda hacia abajo y saca el pecho (vaca).
- **Repeticiones**: 5-8 veces.

2. Estiramiento de Brazos Arriba y Flexión Hacia Adelante:

- **Propósito:** Activa el flujo sanguíneo en el torso y la parte superior del cuerpo.
- **Cómo hacerlo:** De pie, inhala profundamente mientras levantas los brazos hacia el cielo. Exhala y dóblate hacia adelante, dejando que los brazos caigan hacia el suelo.
- **Repeticiones:** 2-3 veces.



3. Estiramiento de Cuello y Trapecio:

- **Propósito:** Alivia la tensión en el cuello y los hombros, áreas que suelen acumular estrés.
- **Cómo hacerlo:** Inclina la cabeza hacia un lado, tratando de acercar la oreja al hombro. Repite del otro lado.
- **Duración:** Mantén cada lado por 15-20 segundos.

Ejercicios de Estiramientos para un Comienzo Energizante

1.Estiramiento del Pecho:

- **Propósito:** Abre el pecho, mejora la postura y expande la respiración.
- **Cómo hacerlo:** Entrecruza las manos detrás de la espalda, estira los brazos y lleva los hombros hacia atrás.
- **Duración:** Mantén por 20-30 segundos.

2. Estiramiento de la Espalda Baja (Child's Pose):

- **Propósito**: Relaja la espalda baja y estira los brazos.
- **Cómo hacerlo:** Siéntate sobre tus talones, extiende los brazos hacia adelante y baja el torso hacia el suelo.
- **Duración**: Mantén la posición por 30 segundos, respirando profundamente.

3. Estiramiento de Piernas y Glúteos (Lunge Stretch):

- **Propósito:** Activa las piernas y abre la cadera, preparándote para moverte.
- **Cómo hacerlo:** Da un paso hacia adelante en posición de estocada, mantén una pierna detrás estirada y la pierna de adelante doblada.
- **Duración:** Mantén cada lado por 20-30 segundos