

RUTINA GUIADA

PARA CONOCER TU CUERPO

MOVIMIENTOS SIMPLES PARA EVALUAR CÓMO TE MUEVES Y DETECTAR PUNTOS DE MEJORA

1 MOVILIDAD

Cuello, hombros y cadera



Cuello · Hombros · Cadera

2 EVALUACIÓN DE POSTURA



Antes · Después

3 RESPIRACIÓN

Torácica vs. abdominal



Torácica · Abdominal

4 EQUILIBRIO BÁSICO

Apoyo en una pierna



Pierna derecha · Pierna izquierda

5 RANGO DE MOVIMIENTO

Articulaciones principales



Rodillas · Hombros · Cadera