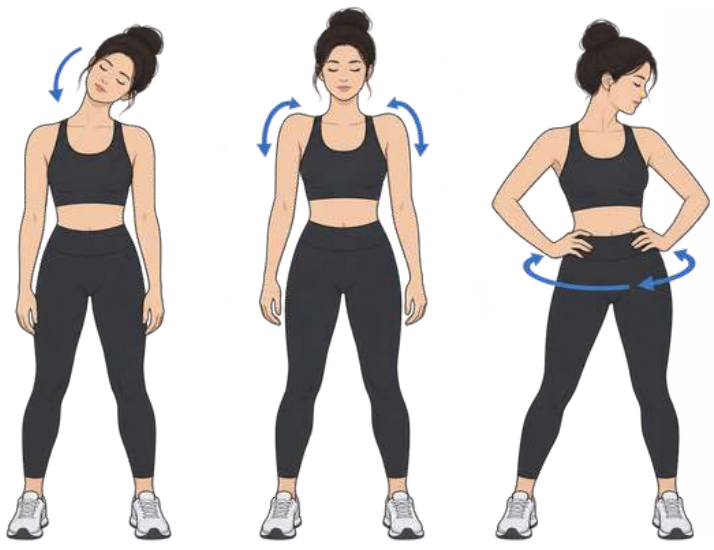
RUTINA GUIADA
PARA CONOCER TU CUERPO

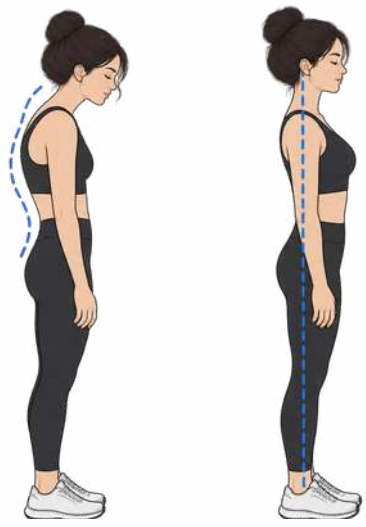
MOVIMIENTOS SIMPLES PARA EVALUAR CÓMO TE MUEVES Y DETECTAR PUNTOS DE MEJORA

1 MOVILIDAD
Cuello, hombros y cadera



Cuello · Hombros · Cadera

2 EVALUACIÓN DE POSTURA



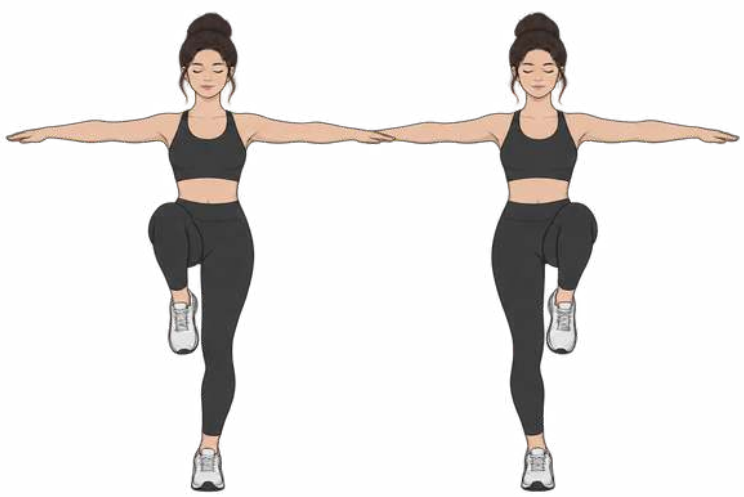
Antes · Después

3 RESPIRACIÓN
Torácica vs. abdominal



Torácica: se eleva el pecho y los hombros; es corta y superficial.
Abdominal: el abdomen se infla al inhalar; es lenta, profunda y relaja.

4 EQUILIBRIO BÁSICO
Apoyo en una pierna



Pierna derecha · Pierna izquierda

5 RANGO DE MOVIMIENTO
Articulaciones principales



Rodillas · Hombros · Cadera