

MÓDULO 2. DETOX DE NEGATIVIDAD

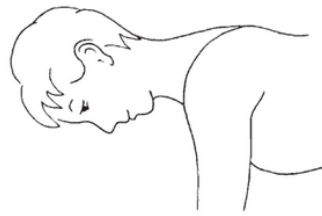
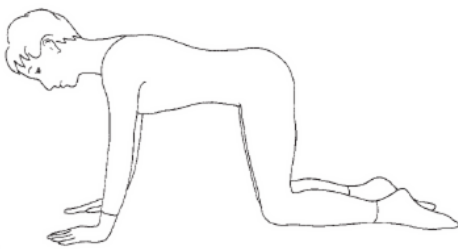


Hackea el estrés usando tu cuerpo por Itzel Díaz
Reto - Semana 2

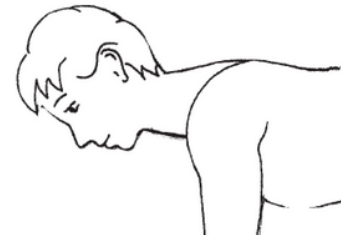


El reto de esta de esta semana consiste en realizar esta serie de 5 ejercicios de movilidad de cuello y espalda para contrarrestar los efectos de estar mucho tiempo mirando hacia adelante.

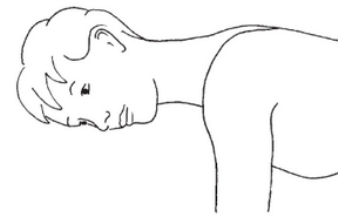
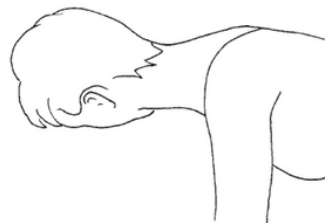
Movimientos de cuello: flexión, extensión y rotación



flexión



extensión



rotación a ambos lados

1- Alarga la parte de atrás del cuello para flexionarlo, la barbilla se acerca a la parte delantera del cuello, en un movimiento sutil (10 grados). Imagina que la barbilla dibuja una línea entre tus manos.

2. Regresa al centro y extiende el cuello, levantando la cabeza. Mantén la mirada en el piso, entre tus dos manos en todo momento. Repite ambos movimientos de 5 a 10 veces

3. Con el cuello neutro (ni en flexión, ni en extensión) Gira la cabeza a la izquierda y luego a la derecha. Repite de 5 a 10 veces a cada lado.

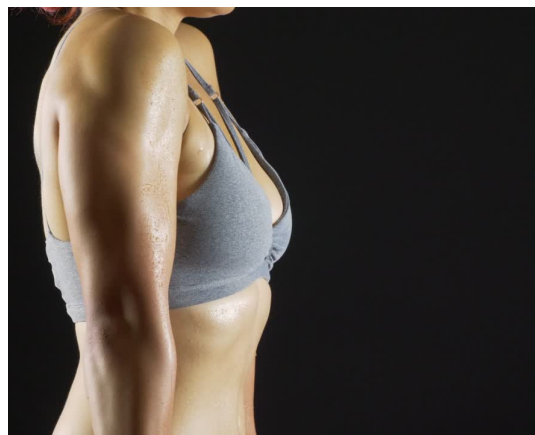
MÓDULO 2. DETOX DE NEGATIVIDAD



Hackea el estrés usando tu cuerpo por Itzel Díaz
Reto - Semana 2



Movimientos de hombros



- 1- Levanta los hombros acercándolos a las orejas durante dos (2) segundos y luego ájalos alejándolos lo más posible. Repite de 6 - 8 veces.
2. Realiza círculos de hombros. Lléalos atrás, arriba, adelante y abajo. Repite estos círculos. Repite de 6 a 8 veces y luego cambia el sentido de los círculos.

Movimiento de espalda

1Acuéstate boca abajo, con la frente apoyada, los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba.

Vas a despegar la parte superior del cuerpo del piso poco a poco:

- 1.Despega los hombros del piso.
- 2.Levanta los brazos y lléalos a los lados del cuerpo.
- 3.Extiende los brazos un poco más y siente como tus omóplatos se deslizan hacia tu espalda baja.
- 4.Activa tu abdomen y levanta más los brazos, alejando la coronilla lo más que puedas.
- 5.Mantén siempre la mirada en el piso.

MÓDULO 2. DETOX DE NEGATIVIDAD



Hackea el estrés usando tu cuerpo por Itzel Díaz
Reto - Semana 2



Movimiento de espalda

