



Tapete de Yoga Premium

A stylized illustration of a person sitting on a bench. The person is shown in silhouette, sitting on a blue and purple bench. The background is a colorful, abstract pattern of purple, blue, and pink. The text 'Rutina' and '1' is overlaid on the bench in white.

Rutina

1



Posición inicial de rodillas sobre el tapete con brazos abiertos



Cerrar los brazos lentamente

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial de rodillas sobre el tapete mano izquierda sobre tu cabeza mano derecha apoyada en el suelo



Brazos hacia arriba

yo.fitness



Posición inicial del lado izquierdo

Realizar 2 series de 10 repeticiones



Rodillas rectas sobre el tapete
cadera ligeramente a la derecha



Rodillas sobre el tapete, posición recta
cadera ligeramente a la izquierda



Brazos hacia arriba, repetir

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial en cuclillas



Alza la cadera, sin despegar manos y pies del suelo



Regresa a posición inicial en cuclillas

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial en cuclillas



Eleva la pierna izquierda y el brazo derecho
Regresa a posición inicial y repite

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial en cuclillas



Eleva la pierna derecha y el brazo izquierdo
Regresa a posición inicial y repite

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición alza la cadera, sin despegar
manos y pies del suelo



Estira el cuerpo dejando piernas y
brazos en misma posición



Repetir posición alza la cadera, sin
despegar manos y pies del suelo

Realizar 2 series de
10 repeticiones

yo.fitness



Posición inicial, hínicate y dobla la rodilla derecha a la altura de tu pecho, coloca los brazos en el suelo al frente



Brazos hacia arriba



Repite posición inicial alzando brazo izquierdo

Realizar 2 series de 10 repeticiones



Eleva la pierna izquierda, la pierna derecha sobre el tapete y brazos al frente apoyados en el tapete



Alza la pierna izquierda y el pie derecho dejarlo casi de pintillas las manos sobre el tapete



Eleva la pierna izquierda, la pierna derecha sobre el tapete y brazos al frente apoyados en el tapete

Realizar 2 series de 10 repeticiones



Posición inicial, hínicate y flexiona la rodilla izquierda
extiende rodilla derecha
cruza los brazos



Posición inicial, hínicate y flexiona la rodilla izquierda
extiende rodilla derecha
cruza los brazos y colocalos a la altura de la nuca

Realizar 2 series de
10 repeticiones

A stylized illustration of a person sitting on a bench. The person is shown in silhouette, sitting on a blue bench. The background is a colorful, abstract pattern of purple, blue, and pink. A large, rounded rectangular box with a purple-to-pink gradient is overlaid on the bench, containing the text 'Rutina' and '2' in white. The overall style is modern and artistic.

Rutina

2



Posición inicial, Parada recta y extendida



Agachate lentamente colocando la palma de tus manos sobre el suelo

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial, Pierna izquierda
extendida pierna derecha flexionada



Pierna derecha extendida
pierna izquierda flexionada

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial, Brazos abiertos



Agachate lentamente colocando la palma de tus manos sobre el suelo

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial. Agachate, piernas abiertas, pies de puntas con tus manos toca tus pies



Agachate lentamente colocando la palma de tus manos sobre el suelo

yo.fitness

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial., Inclina levemente,
abre tus piernas
con la palma de tus manos toca el
suelo



Posición inicial., Gira levemente a tu
derecha extendiendo tu pierna
he intentado tocar tu tobillo



Flexiona tu pierna derecha



Lleva tu pierna derecha y juntala con
tu pierna izquierda

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial, Parada recta



Eleva tu pierna derecha a la altura de tu pecho con la rodilla flexionada



Coloca tu pierna derecha al lateral derecho con la planta del pie

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial, Lleva tu pierna derecha y junta la con tu pierna izquierda



Colocate en posición como si fueras a realizar una lagartija



Con cuidado y lentamente trata de que tu cadera quede tocando el suelo, y deja tus brazos extendidos

Realizar 2 series de 10 repeticiones

A stylized illustration of a person sitting on a bench. The person is shown in silhouette, sitting on a blue bench. The background is a colorful, abstract pattern of purple, blue, and pink. The text 'Rutina' and '3' is overlaid on the bench in a white, serif font.

Rutina

3



Posición inicial, colócate en posición ágatas y extiende tu pierna izquierda

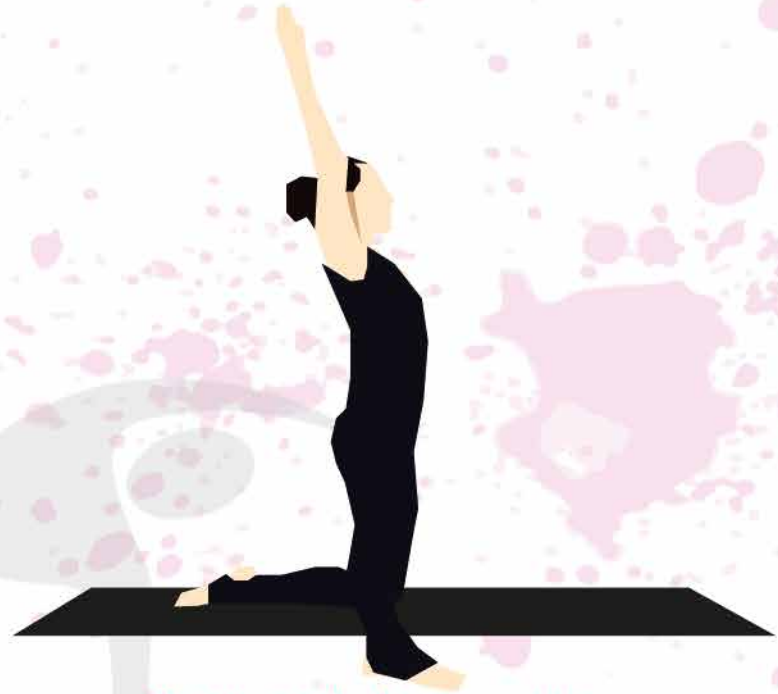


Lentamente extiende tu pierna izquierda asia lateral izquierdo

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial, colócate en posición ágatas y extiende tu pierna derecha asia lateral derecho con palmas de manos en suelo



Posición inicial, colócate en posición ágatas y extiende tu pierna derecho asia lateral derecho, y extiende tus brazos.



Posición inicial, colócate en posición ágatas y extiende tu pierna derecho asia lateral derecho, Lleva tu brazo derecho asia tu lado derecho y el izquierdo lo dejás Asia arriba



colócate en el suelo, tus pies y brazos
sobre el suelo, trata de soportar tu peso
sin tocar el suelo con rodillas cadera o
abdomen
mantente así durante unos segundos



Colócate en el suelo, con todo tu cuerpo pegado al suelo tus brazos rectos levantando levemente ztu pecho y con la cabeza alzada

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial pies y palmas en el suelo, cadera alzada y cabeza Abajo pegada al suelo

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Posición inicial pies y palmas en el suelo, cadera elevada y cabeza hacia abajo pegada al suelo



Extiende tu pierna derecha



Lleva tu pierna derecha hacia tu pecho

Realizar 2 series de 10 repeticiones



Pie y mano derecha sobre el suelo, colócate de lado, manteniendo tu cuerpo elevado tu brazo derecho alzado, y tu pierna derecha frente a ti flexionada aguanta unos segundos.

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Colócate en posición ágatas, extiende tu pierna izquierda colocando solo la punta de tus dedos sobre el suelo

flexiona tu pierna derecha acercándola
Asia tus brazos, alza la mirada y
aguanta unos segundos

Realizar 2 series de
10 repeticiones



Muchas
sorpresas en



[Click Aquí](#)



[Click Aquí](#)

Descarga
tu Manual



[Click Aquí](#)

*Gracias por tu
preferencia dudas y
comentarios por DM*

*Dejanos
tu comentario*



*Siguenos en
Instagram para
más rutinas*
yo.fitness.mx





yo.fitness