

# FREE GUIDE



Certified



# FLEXIBILITY WORKSHOP

INCLUYE VIDEOS E IMÁGENES



## 01

Bienvenida.

## 02

Manual de elementos.

## 03

Respiracion y movimiento.

## 04

Rutina de Estiramiento de  
Articulaciones

## 05

Rutina de Estiramiento de  
Musculatura. Y

## 06

Guía Gráfica y Audiovisual

# BIENVENIDA

Aero Dance Studio te da la bienvenida a tu clase de flexibilidad. Nuestra pasión por enseñar y tus ganas de aprender nos han unido para crear este espacio y queremos felicitarte por animarte a realizar una increíble actividad que sacará solo lo mejor de ti.

La flexibilidad te permite hacer las posturas que más te gustan con mayor facilidad y con menor riesgo.

## ¿Estás Lista?...

Esta guía te ayudará a aprovechar tus fortalezas al estirar tu cuerpo, mientras lo cuidas y celebras tus logros en el proceso.

Reconoce tus puntos menos flexibles y explóralos sin sobre exigirte; descubre tus puntos más flexibles y saca el mejor provecho.



## RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO



La respiración es uno de los puntos más importantes que se deben cuidar a la hora de practicar deporte, es lo que permite mejorar el rendimiento, y lograr objetivos. Respirar de manera adecuada es un proceso vital para realizar cualquier actividad física, ya que es clave para la obtención de energía y relajación de los músculos.

breathe

## Respiración Relajante:

Este ejercicio de respiración y relajación, lo realizaremos previo a iniciar nuestra práctica, esto nos ayudará a relajar tanto el sistema nervioso como los músculos de nuestro cuerpo. De esta manera estaremos más conscientes de los movimientos que realicemos y así evitar lesiones.

### PASOS:

Nos sentamos en una posición cómoda.

Inhalamos por la nariz de forma lenta y profunda, exhalamos por la boca lentamente manteniendo una respiración rítmica y cómoda. Inhala y Exhala.

Inhalamos expandiendo nuestra caja torácica sosteniendo el aire durante 5 segundos, exhalamos por la boca proyectando el aire lo más lejos posible.

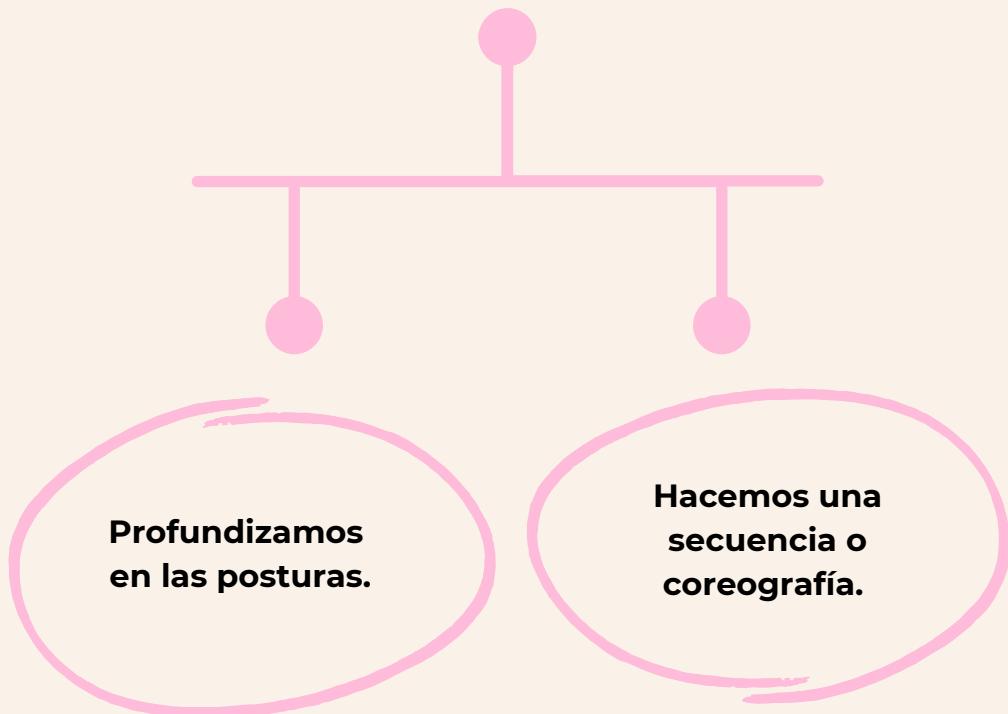


# RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO

## Respiración durante la práctica:

Durante la práctica pueden existir varias formas de respirar pero principalmente empezaremos trabajando en dos posibles maneras de conectarnos, mientras profundizamos en las posturas de flexibilidad:

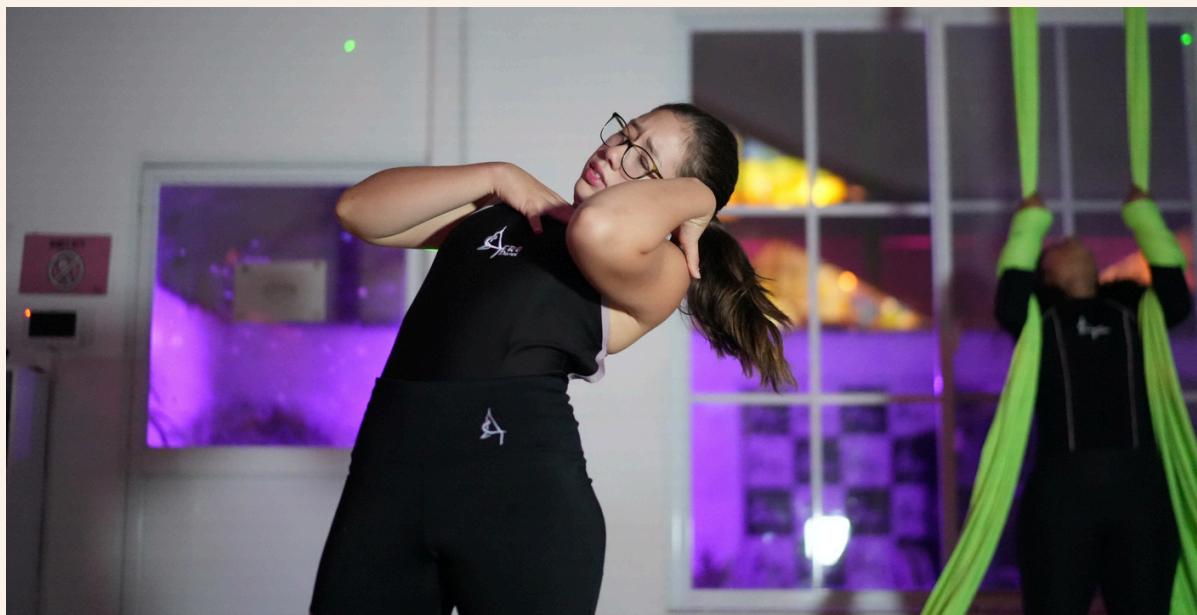
### RESPIRAMOS MIENTRAS...



# RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO

## Respiración mientras hacemos una secuencia o coreografía:

Cuando hagamos una secuencia o coreografía, nos podemos mover de manera continua en distintas velocidades, todo esto dependerá del ritmo y de la secuencia que tengamos. Dosificar la energía es importante ya que el agotamiento físico puede hacer que perdamos la concentración y podría provocarnos lesiones; para evitar esto, mientras hagamos una secuencia o coreografía vamos a buscar inhalar y exhalar por la nariz, logrando así focalizar y dosificar la energía de la mejor manera.



**Ritmo:** *El ritmo en la danza aérea, se produce a través de compases sonoros y visuales que se generan durante un tiempo determinado; podemos guiarnos de este para generar armonía a la hora de bailar.*

# PREPARACIÓN FÍSICA



**Claves para entender como puedo usar la inhalación y la exhalación.**

Al inhalar abro y preparo cuerpo y mente para entrar en la postura.

Al exhalar entro en la postura y entrego el peso del cuerpo desde una relajación activa,

Relajo musculos al exhalar y ese peso me permite profundizar , ya que si tensamos al exhalar el cuerpo se pone mas rígido y es mas complejo trabajar en la flexibilidad, entre menos fuerzo y mas relajo mas puede mi cuerpo entregarse a esa postura, sin embargo no es una relajacion abandonada, el cuerpo esta presente y activo y profundizamos pero hasta donde puedas, sin obligar al cuerpo a ir mas alla de sus posibilidades.

Antes de salir de la postura inhala profundo y al exhalar empiezas a salir de la postura de forma relajada pero el cuerpo sigue activado.

# RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO



## Respiración mientras entrenamos y profundizamos en las posturas:

En este punto del entrenamiento profundizaremos en las posturas de forma más detenida, podemos ir variando las técnicas de respiración según el momento en el que nos encontremos.

Por ejemplo estoy haciendo una secuencia de posturas; podemos inhalar y exhalar por la nariz para dosificar la energía y enfocarnos en lo que estamos haciendo.

- **Al entrar y salir de la postura puedo inhalar por la nariz y exhalar por la boca.**
- **Mientras me mantengo en la postura inhalo y exhalo por la nariz.**

### **Ejemplo de como lo aplicaríamos en una postura, por ejemplo, un split:**

1. Inhalar profundo por la nariz antes de empezar y mientras bajamos al split exhalamos suavemente por la boca.
2. Una vez estamos el split, para mantener la postura inhalamos y exhalamos por la nariz.
3. Para salir de la postura nos preparamos al inhalar por la nariz y exhalando suave por la boca elevamos el cuerpo hasta salir de la postura del split, empujando el suelo con las manos y elevando la pelvis hacia arriba.

# ELEMENTOS

## Una guía de elementos



### BLOQUES DE YOGA

Colocándolos sobre sus distintos laterales, los bloques de yoga ofrecen distintas alturas que podremos utilizar según sea nuestra necesidad en cada postura. Nos ayuda a adaptar las posturas y hacerlas accesibles desde tus posibilidades. Sirve para personas que necesitan trabajar en su equilibrio, ya que al no forzar tanto la postura, va a resultar más sencillo mantenerse.



### BANDAS ELASTICAS DE RESISTENCIA

Sirven para desarrollar la fuerza, tonificar la musculatura, aumentar la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y añaden resistencia a los movimientos. Hace que el entrenamiento sea más ligero o intenso porque uno mismo tiene el control de cuanto profundiza en esa postura, lo que lo hace muy versátil y son adaptables para múltiples niveles de condición física. Se adaptan al propio proceso de flexibilidad de la persona explorando en la postura solo hasta donde se quiera y pueda profundizar.

# ELEMENTOS

## Una guía de elementos

### DISCO DESLIZANTE O SLIDERS

Se trata de dos discos que tienen una superficie capaz de deslizarse en cualquier tipo de suelo, este tipo de accesorio supone añadir intensidad a tus ejercicios debido a la resistencia que genera tener que deslizarlos. Ayuda a fortalecer el core y todo el cuerpo trabajando la coordinación, el equilibrio y la estabilidad articular. Es ideal para fortalecer y tonificar toda la musculatura tanto del abdomen, glúteos, piernas, hombros y espalda sin que exista mayor impacto sobre las articulaciones.



### YOGA KNEE PADS

Los Yoga Knee pads van sobre nuestros Sliders, proporcionando soporte al tobillo y articulaciones cercanas para evitar impactos o lesiones en huesos, músculos y articulaciones.

# ELEMENTOS

## Una guía de elementos

### SWISS BALL

Se usa en ejercicios de flexibilidad al sentarse o recostarse sobre ella, permite estirar y movilizar músculos y articulaciones de manera controlada, tambien ayuda a la hora de aumentar el rango de movimiento, aliviar la tensión muscular y mejorar la postura y para fortalecer los músculos centrales y mejorar la estabilidad.



### BACK ROLLERS

Utiliza una combinación de presión específica y estiramiento para reducir la tensión y aliviar el dolor. Aumenta la flexibilidad en la espalda, alivia el dolor y puede ayudar a la hora de corregir problemas posturales. Estimula al sistema nervioso a relajar la tensión en el tejido, reduce la rigidez muscular, lo que aumenta el rango de movimiento alrededor de la articulación que controla los músculos, mejorando la movilidad y optimizando el movimiento.

# RUTINAS DE ESTIRAMIENTO PARA TRABAJAR EN CASA

## ¿PARA QUÉ ESTIRAMOS?

Estirar nos puede ayudar a mejorar la salud de nuestros músculos y articulaciones, buscando así evitar lesiones y también nos puede ayudar a implementar nuestra flexibilidad, lo que nos permite explorar diferentes posturas, poses y figuras realizadas con el cuerpo a la hora de hacer una secuencia de danza dentro y fuera de la tela.



## ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES.

Muñecas  
cuello  
Hombros  
Codos  
Rodillas  
Tobillos  
Caderas

## ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS

### TREN SUPERIOR:

Cuello  
Trapecio  
Hombros  
biceps  
triceps  
flexor largo de los dedos  
extensor largo de los dedos  
deltoides  
dorsales  
lumbares  
Abdominales  
Musculos faciales

### TREN INFERIOR

Gluteos  
Pectíneo (musculo cerca de la ingle)  
Cuadriceps  
aductores  
isquiotibiales  
tríceps sural  
Flexor y extensor de los dedos de los pies.

# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

01

## ESTIRAMIENTO CUELLO

### Movimientos en semi círculos hacia adelante

Inhala profundo y al exhalar inclina el peso de la cabeza lateralmente buscando aproximar la oreja al hombro, cuando llegues cerca del hombro inhala profundo y al exhalar suelta el peso de la cabeza por delante hasta llegar al otro hombro, vuelve a inclinar el peso de la cabeza por delante hacia el otro hombro, repitiendo este movimiento constantemente, haciendo semi círculos con la cabeza.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

01

## ESTIRAMIENTO HOMBROS

Movimientos circulares hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo.

Realizamos movimientos circulares pronunciados llevando los hombros hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo buscando que los omóplatos se unan, tratamos de hacer estos movimientos circulares de manera fluida y gentil.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

01

## ESTIRAMIENTO MUÑECAS

### Movimientos circulares y rotatorios

Coloca las palmas juntas y entrelaza los dedos de tus manos, y vas a hacer movimientos circulares primero hacia un lado. y luego repetimos esos movimientos circulares en sentido contrario.



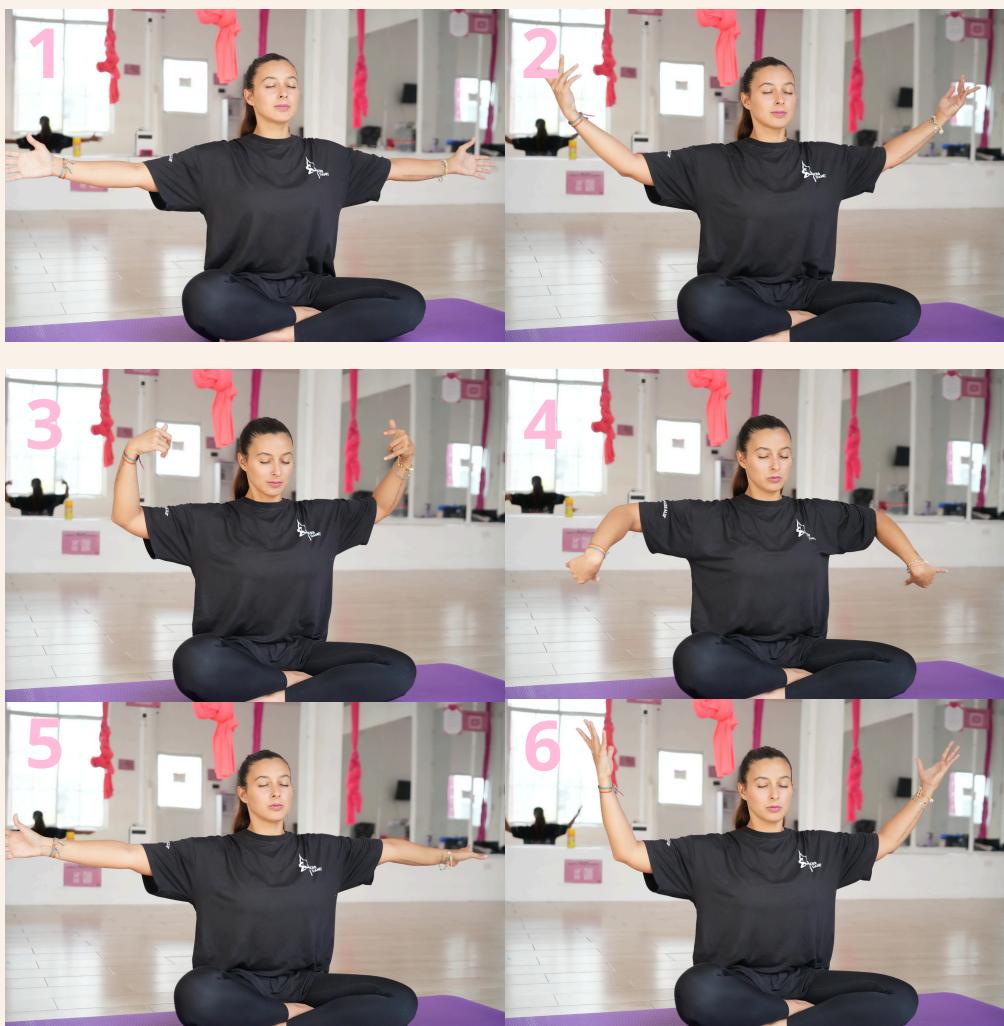
# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

01

## ESTIRAMIENTO CODOS

Movimientos circulares y rotatorios.

Estiramos los brazos en horizontal y realizamos movimientos circulares desde el codo, como consecuencia se moverán antebrazos y muñecas. Luego repetimos los mismos movimientos en sentido contrario.

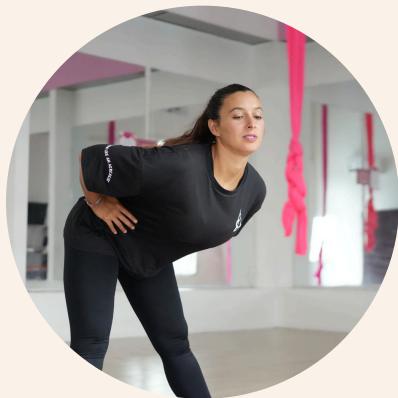
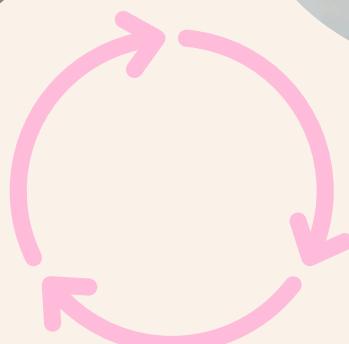


# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

## ESTIRAMIENTO DE CADERAS

### Balanceo de Caderas

Paradas con los pies ligeramente más abiertos del nivel de las caderas colocamos manos en la cintura y hacemos amplios movimientos circulares hacia un lado y luego en sentido contrario.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

## ESTIRAMIENTO RODILLAS.

### Movimientos circulares.

De pie unimos nuestras piernas e inclinamos nuestro torso y pecho hacia las rodillas hasta que nuestras manos puedan tocar y apoyarse en nuestras rodillas, hacemos movimientos circulares y rotatorios con las rodillas hacia un lado y luego el mismo movimiento en sentido contrario.



1



2



3



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

## ESTIRAMIENTO TOBILLOS

**Movimientos circulares y rotatorios.**

De pie, una planta del pie se apoya totalmente en el suelo y con el otro pie apoyamos solo los dedos en el suelo y hacemos movimientos rotatorios con el tobillo hacia un lado y hacia el otro. Luego alternamos el ejercicio cambiando de pie.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES

## ESTIRAMIENTO TOBILLOS

Movimientos circulares y rotatorios.

De pie, una planta del pie se apoya totalmente en el suelo y con el otro pie apoyamos solo los dedos en el suelo y hacemos movimientos rotatorios con el tobillo hacia un lado y hacia el otro luego alternamos el ejercicio cambiando de pie.



# **RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN INFERIOR**

## **ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS**

**Boca abajo.**

Acostada boca abajo en el suelo, apoyas un antebrazo en el suelo y con la mano del brazo que no esta apoyado en el suelo, agarras el empeine de la pierna contraria , busca que el talón se aproxime al glúteo, lo mantienes por unas cuantas respiraciones y luego al exhalar sueltas suavemente la pierna y dejas que se recueste nuevamente en el suelo ; repites el ejercicio con brazo y pierna contrarias.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN INFERIOR

## ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS

### Boca abajo.

Acostada boca abajo en el suelo, apoyas un antebrazo en el suelo y con la mano del brazo que no esta apoyado en el suelo, agarras el empeine de la pierna contraria , busca que el talón se aproxime al glúteo, lo mantienes por unas cuantas respiraciones y luego al exhalar sueltas suavemente la pierna y dejas que recueste nuevamente en el suelo ; repites el ejercicio con brazo y pierna contrarias.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN INFERIOR

## **ESTIRAMIENTO DE TRICEPS SURAL Y EXTENSOR Y FLEXOR DE LOS DEDOS DE LOS PIES.**

### **punta y flex.**

Sentada en el suelo con piernas estiradas vas a poner tus pies en punta, buscando pronunciar el arco de tus pies y apuntando los dedos al suelo; luego pones los pies en flex como si buscaras que la planta del pie quede recta apuntando hacia al frente, luego puedes alternar poniendo un pie en flex y el otro en punta.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN INFERIOR

## ESTIRAMIENTO DE TRICEPS SURAL Y EXTENSOR Y FLEXOR DE LOS DEDOS DE LOS PIES.

### punta y flex.

Sentada en el suelo con piernas estiradas vas a poner tus pies en punta, buscando pronunciar el arco de tus pies y apuntando los dedos al suelo; luego pones los pies en flex como si buscaras que la planta del pie quede recta apuntando hacia al frente, luego puedes alternar poniendo un pie en flex y el otro en punta.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN INFERIOR

## ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Inclina la cabeza hacia un lado como si tu oreja quisiera tocar el hombro, la oreja va hacia el hombro, el hombro no se mueve.

Apoya la mano que está en el mismo lado en el que inclinaste la cabeza sobre el area de tu cabeza que apunta hacia arriba, genera una ligera presión tratando de aproximar tu oreja hacia el hombro, reten la postura durante unos segundos.

Al exhalar de forma lenta quita tu mano de la cabeza y deja que la cabeza regrese al centro.

Repite el mismo ejercicio ahora hacia el otro lado.

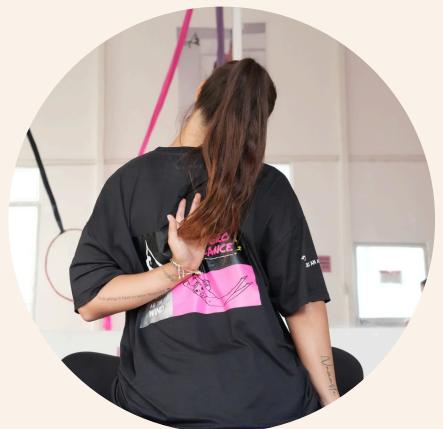
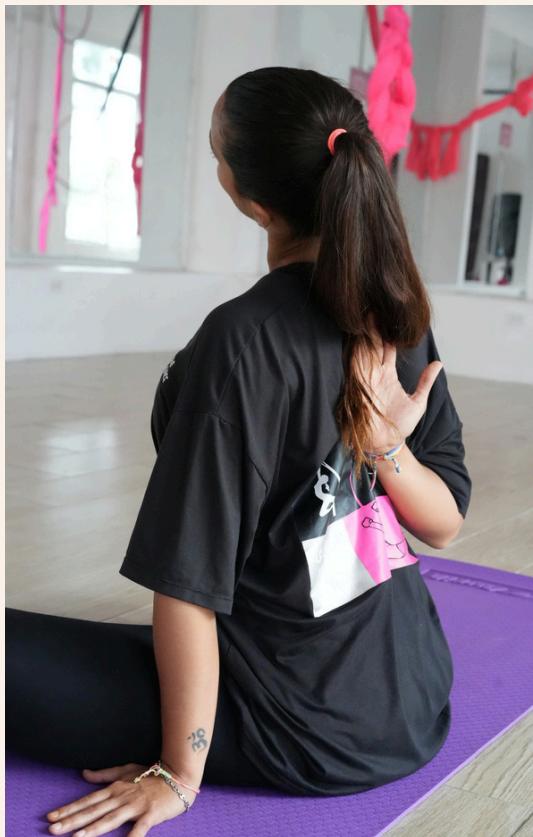


# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN INFERIOR

## ESTIRAMIENTO DE TRAPECIO

### Postura sentada.

Apoya una mano en el suelo o colchoneta, el otro brazo lo colocas por atrás de tu espalda, flexiona el codo, elevando la palma de la mano mostrando la palma hacia afuera.  
Deja caer tu cabeza en sentido contrario de donde está el brazo flexionado.  
Manten la postura durante algunos segundos, al exhalar regresa a tu posición inicial y repite el ejercicio en sentido contrario alternando de brazo.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS TREN INFERIOR

## ESTIRAMIENTO DE HOMBROS Y DELTOIDES

movimientos circulares rotatorios.

Harás movimientos circulares con tus hombros llevandolos hacia adelante, luego hacia arriba, luego hacia atras y finalmente hacia abajo, busca que el movimiento sea fluido y despues repite el ejercicio haciendo los movimientos circulares con hombros en sentido contrario, empezando por llevar los hombros hacia atras, luego arriba, luego adelante y finalmente hacia abajo.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS TREN SUPERIOR

## **ESTIRAMIENTO DE BICEPS Y MUSCULOS DEL ANTEBRAZO.**

**De pie junto a una pared.**

Colocate cerca de una pared, eleva tu brazo en horizontal al nivel de tus hombros, apoya la palma de tu mano sobre la pared, los dedos apuntan hacia el suelo y el borde la palma de la mano hacia el techo.

Genera una ligera presión empujando ligeramente la pared con la mano.

Luego realiza el mismo ejercicio con la mano contraria.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS TREN SUPERIOR

## **ESTIRAMIENTO DE BICEPS Y MUSCULOS DEL ANTEBRAZO.**

**De pie junto a una pared.**

Colocate cerca de una pared, eleva tu brazo en horizontal al nivel de tus hombros, apoya la palma de tu mano sobre la pared, los dedos apuntan hacia el suelo y el borde la palma de la mano hacia el techo.

Genera una ligera presión empujando ligeramente la pared con la mano.

Luego realiza el mismo ejercicio con la mano contraria.

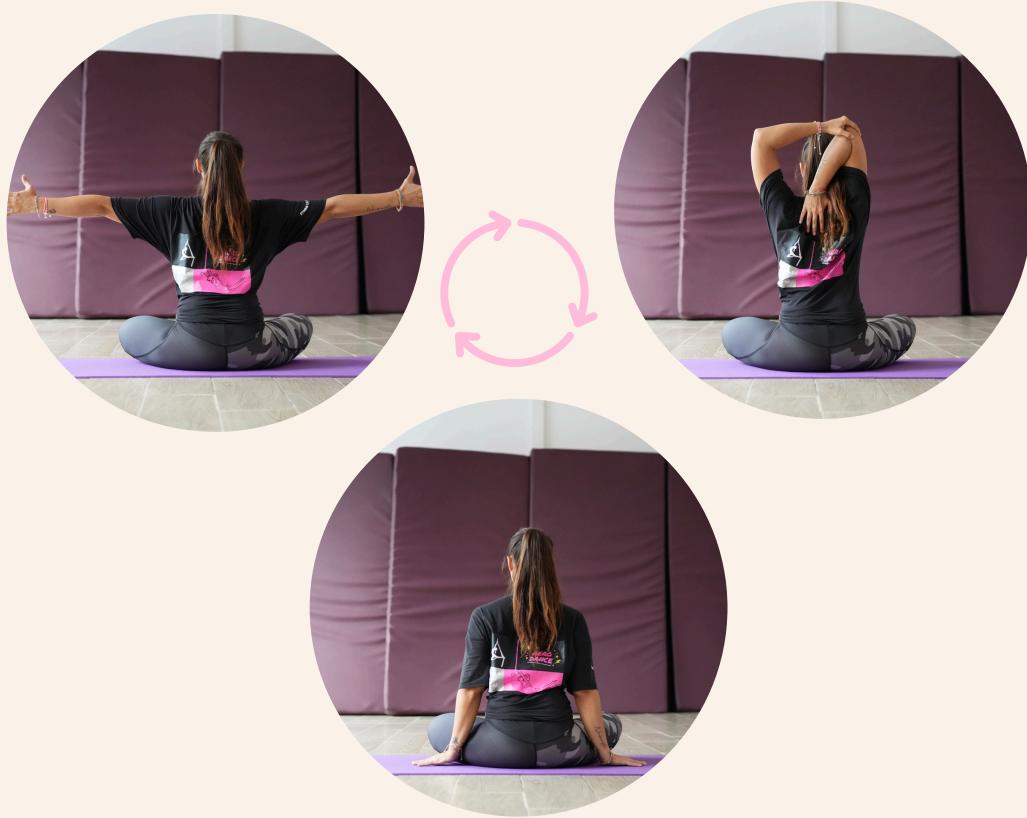


# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ESTIRAMIENTO DE TRICEPS

### Elevando Brazos.

Eleva el brazo izquierdo hacia arriba cerca de la cabeza, flexiona el codo izquierdo y pon tu mano derecha sobre el codo izquierdo, generando una ligera presión en tu codo y buscando que la palma de tu mano izquierda se apoye en la espalda, manten la postura por un par de segundos, al exhalar lentamente retira la mano del codo y deja que el brazo vuelva a su posición inicial. Repite el ejercicio con el otro brazo.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ESTIRAMIENTO FLEXOR Y EXTENSOR LARGO DE LOS DEDOS DE LAS MANOS

**Sentada o de pie.**

Estira tu brazo al nivel del pecho, con la palma de la mano hacia afuera y apuntando con los dedos de la mano hacia el suelo, apoya los dedos de tu otra mano sobre los dedos de la mano que estas estirando y genera una ligera presión hacia atrás, luego lentamente retira los dedos de la mano que estas estirando y baja suavemente el brazo.

Repite el ejercicio con el brazo contrario.



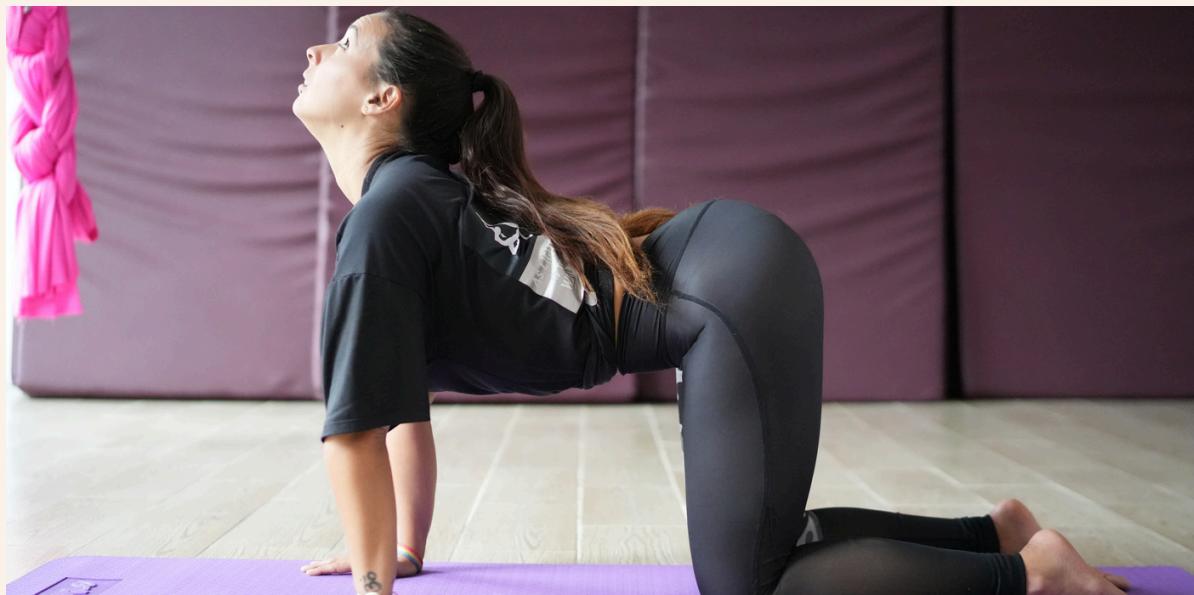
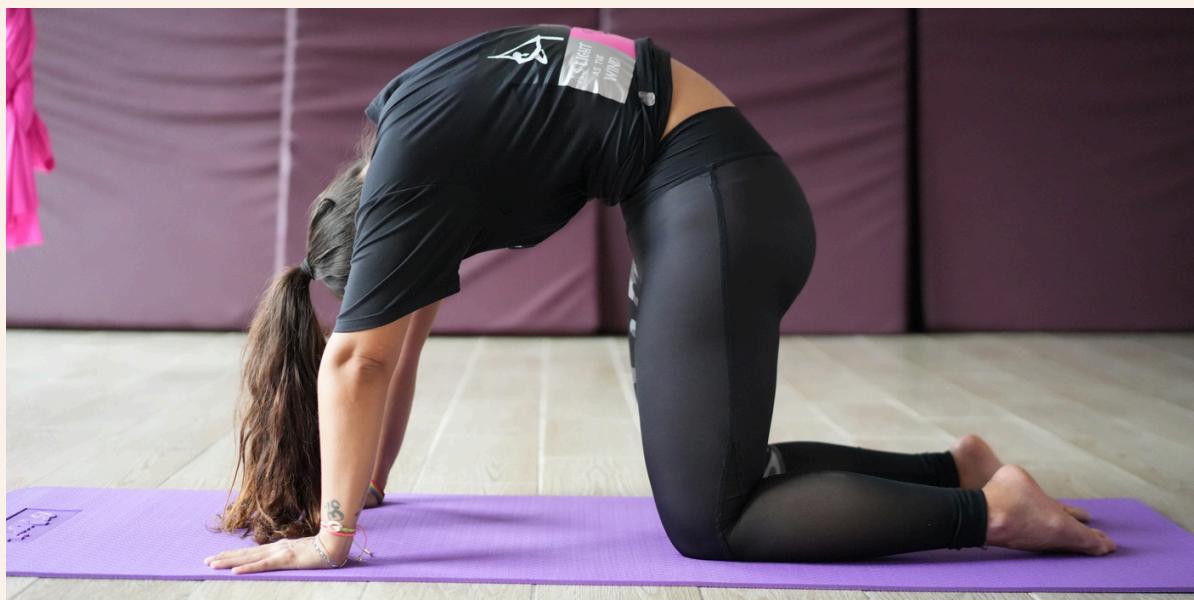
# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ESTIRAMIENTO DE DORSALES

### En postura de cuatro apoyos

En el suelo apoyas las manos al nivel de tus hombros y rodillas al nivel de tus caderas.

Al inhalar rota la pelvis hacia afuera y arquea la espalda , abriendo el pecho y llevando la mirada hacia el techo; al exhalar rota la pelvis hacia adentro haciendo bolita la espalda y llevando el mentón al pecho.



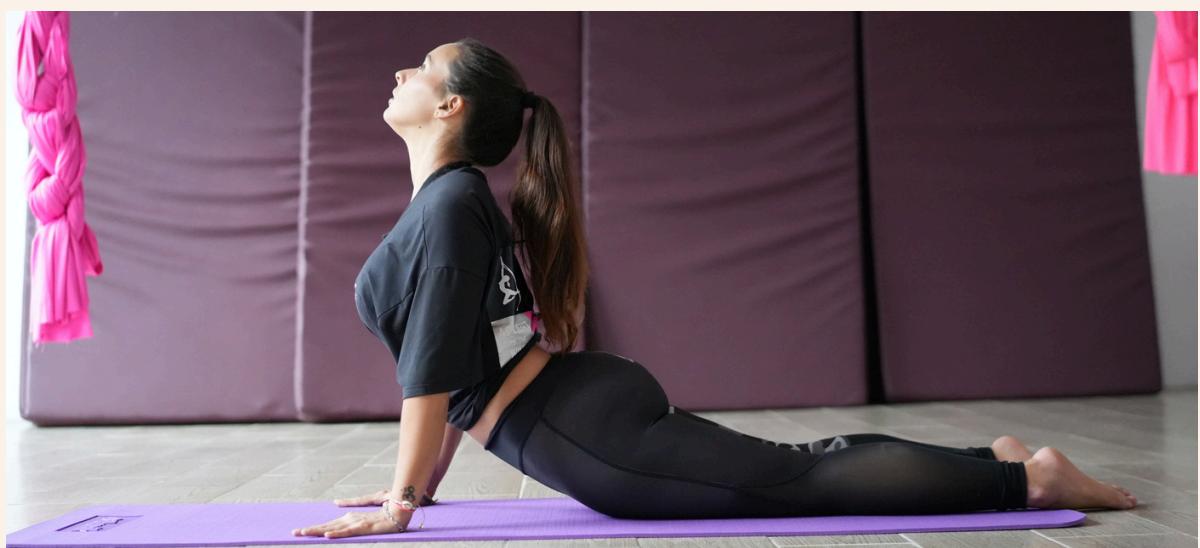
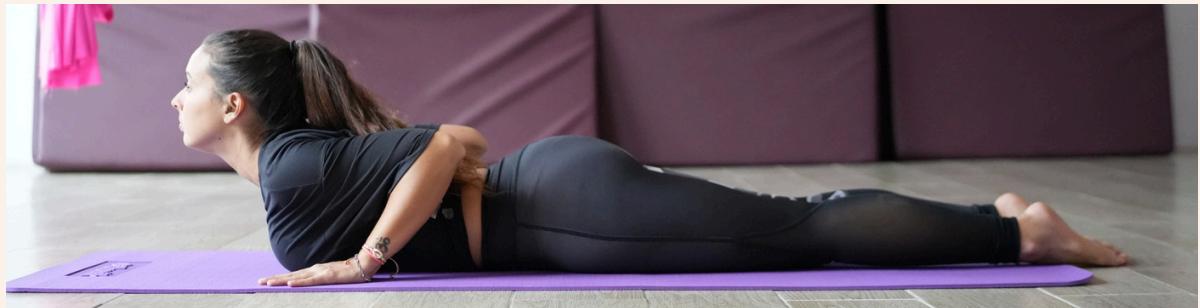
# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ESTIRAMIENTO DE LUMBARES

boca abajo.

Acostada boca abajo pon las manos en el suelo al nivel de tu pecho, inhala profundo, estira brazos, lleva los omoplatos hacia atrás, empuja con tus manos el suelo buscando separar los hombros de las orejas, llevando tu torso ligeramente hacia atrás.

En la exhalación, flexiona brazos y vuelve a recostarte boca abajo volviendo a la posición inicial, repite la postura un par de veces.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ESTIRAMIENTO DE LUMBARES

boca abajo.

Acostada boca abajo lleva talones cerca del gluteo, eleva la cabeza, mano izquierda agarra empeine izquierdo y mano derecha agarra empeine derecho, al inhalar busca estirar las piernas hacia arriba buscando que los dedos de los pies apunten hacia el techo y subiendo el pecho, al exhalar suavemente vas regresando a tu posición inicial acostada boca abajo.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ESTIRAMIENTO DE ESPALDA COMPLETA

### Elevación de pelvis sobre hombros:

#### Elevación de pelvis sobre hombros:

Acostada boca arriba, apoya las plantas de los pies en el suelo al nivel de las rodillas, con las rodillas apuntando hacia el techo, al inhalar eleva pelvis y columna hacia arriba contrayendo músculos abdominales y glúteos hacia adentro y hacia arriba; reten la respiración un par de segundos y mantén la postura; al exhalar, relaja los músculos y lentamente baja la columna y la pelvis hasta que se apoye totalmente en el suelo o colchoneta, repite la postura durante seis repeticiones.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ESTIRAMIENTO DE ESPALDA COMPLETA

postura del arco.

### **Postura del arco.**

Acostada boca arriba, dobla las rodillas y apoya la planta de tus pies, tus rodillas quedan apuntando hacia el techo, eleva brazos, flexiona codos y apoya las palmas de tus manos en los laterales de tu cabeza en el suelo o colchoneta, los dedos de las manos apuntan hacia afuera, es decir desde los laterales hacia la cabeza, Presiona los pies y levanta la pelvis hacia arriba, empujando el suelo con las manos y estirando los brazos, tu cuerpo tendrá la forma de una curva o arco, sin embargo buscaras que brazos y piernas estén estirados, sostén la postura durante 15 o 20 segundos, respirando de manera profunda, al exhalar baja la pelvis lentamente al suelo flexionando codos y rodillas , luego de volver a quedar acostada boca arriba, lleva rodillas al pecho y abraza piernas para relajar músculos después de la postura.

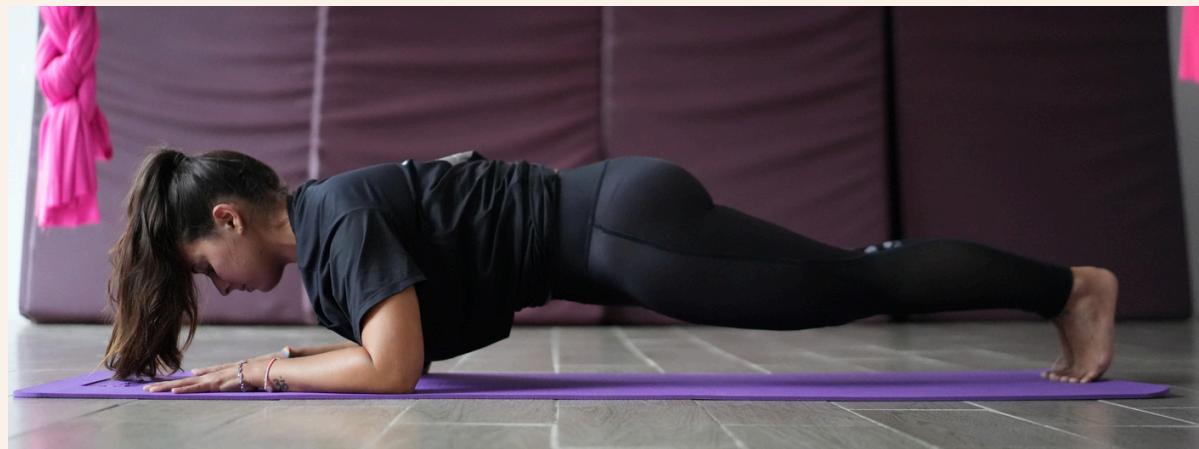


# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## ACTIVACIÓN ABDOMINAL:

### Planchas con antebrazos:

Acostada boca abajo apoya los antebrazos al nivel del pecho y entrelaza los dedos de las manos por delante de tu pecho, con las piernas unidas, apoya los dedos de los pies en el suelo, separa el cuerpo del suelo elevandolo hacia arriba y apoyandote en tus antebrazos y los dedos de tus pies, contrae los glúteos y los músculos abdominales hacia adentro y hacia arriba buscando que tus gluteos estén alineados con tu espalda, con los dedos de tus pies empuja ligeramente hacia adelante para llevar el peso a los antebrazos y abdomen, mantén la postura tratando de llegar a un minuto, pero hasta donde puedas esta bien , al exhalar, suavemente vuelves a recostarte en el suelo boca abajo, descansa por unos segundos y luego repite el ejercicio dos veces mas.



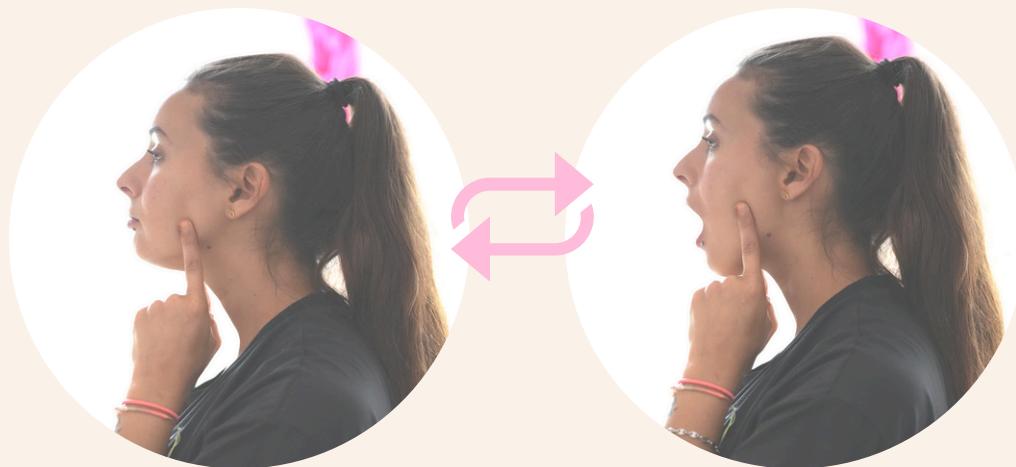
# RUTINA DE ESTIRAMIENTO DE MUSCULOS TREN SUPERIOR

## Estiramiento de mandibula y músculos faciales.

Con las yemas de los dedos indices, masajea con movimientos circulares la mandibula, pasando por los musculos que rodean la misma.

Abre la boca hasta donde puedas, mantén la boca abierta por un par de segundos, posteriormente, relaja la mandibula y cierra la boca suavemente.

Con los dedos indices continua haciendo movimientos circulares y masajeando los cachetes, pomulos, labios, entre cejo y frente.



# RUTINA DE ESTIRAMIENTO PARA PROFUNDIZAR EN SPLITS FRONTALES

## TRABAJO DE SPLITS CON DISCO DESLIZANTE O SLIDERS

### SPLITS FRONTALES

Apoya la tibia y el empeine de la pierna izquierda sobre la colchoneta o sobre el suelo. coloca el talón derecho sobre el disco deslizante o slider y tus manos en el suelo cada una a un lado de tu talón derecho para obtener mas estabilidad. desliza el talón derecho hacia adelante como si buscaras hacer un split frontal. regresa a la postura inicial deslizando tu talón derecho hacia atrás. puedes probar hacerlo primero con manos colocadas en el suelo o apoyandote con un bloque en cada mano y si sientes la estabilidad necesaria puedes intentar hacerlo sin apoyar manos, elevando brazos hacia arriba y entrelazando los dedos de las manos, de esta manera ademas de trabajar flexibilidad para el split trabajamos tambien en activar la musculatura de las piernas que es muy importante para cuidar tus articulaciones y huesos a la hora de hacer splits.

Repite el ejercicio ahora alternando de pierna y poniendo el slider en el talon izquierdo.

Si no tienes un slider o disco deslizante puedes colocar una media o una pequena tela debajo de tu talón, aunque en caso de que este en tus posibilidades recomendamos el disco deslizante o slider para generar la amortiguación necesaria a tu talón a la hora de realizar el ejercicio



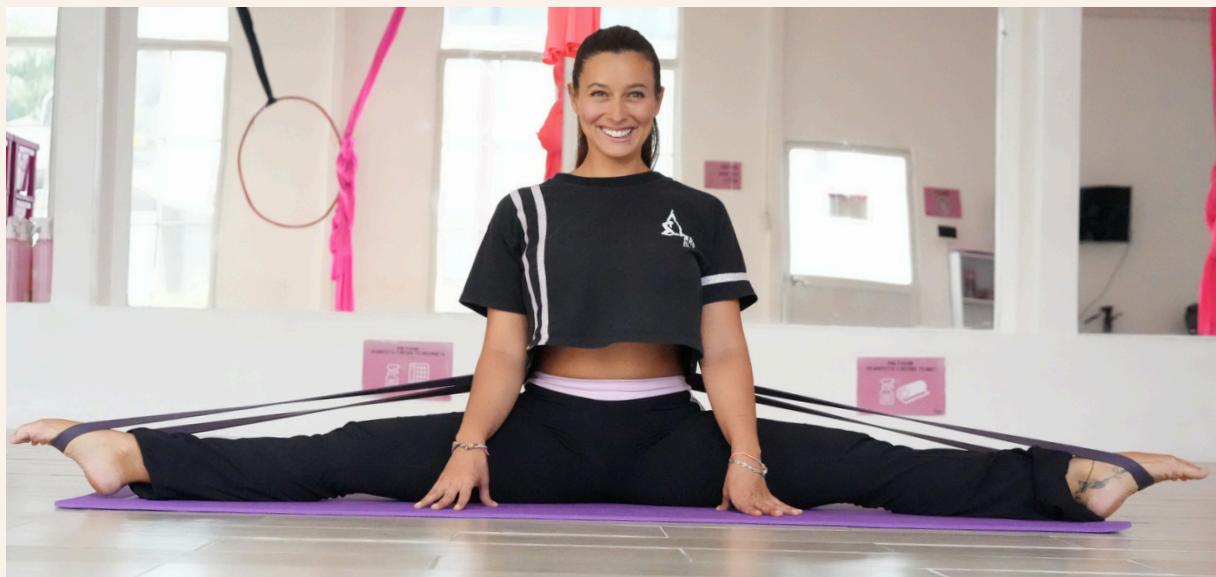
# RUTINA DE ESTIRAMIENTO PARA PROFUNDIZAR EN SPLITS LATERALES

## TRABAJO DE SPLITS CON BANDAS ELASTICAS

### SPLITS LATERALES

Coloca un extremo de la banda elástica en la planta de tu pie, pasa por atras de tu espalda la banda elástica y estirala hasta que logres colocar el otro extremo de la banda elástica en la planta del otro pie, estira rodillas y piernas como si quisieras hacer un split lateral haciendo punta y flex.

Ahora vas a dejar tus pies en punta, con piernas y rodillas estiradas y vas a apoyar los dedos de las manos en el suelo o en la colchoneta frente a ti, elevando las piernas y sosteniendo esa postura durante un par de segundos y luego bajas las piernas lentamente permitiendo que descansen en el suelo, en caso de que no tengas banda elástica puedes probar hacerlo sin la banda, puedes hacer este ejercicio aproximadamente 6 veces seguidas luego descansas unos segundos y lo repites dos veces mas.



Aero  
Dance



# BIBLIOGRAFIA

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/como-estirar-los-musculos-del-cuello-2271.html>

<https://mhunters.com/es/ejercicios/estiramiento-del-trapecio/>  
<https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/musculos-del-antebrazo>

<https://www.fisiocampus.com/estiramiento-de-brazo-triceps-braquial>