

# Rutina de Ejercicios

Por Manuel E. Adrogué, octubre 2018

Esta rutina está armada para mujeres, porque tiene mayor foco en el tren inferior, pero sirve también para hombres (quienes pueden prescindir del ejercicio nro. 11 y agregar flexiones hindúes en sentido contrario (saliendo de pecho arriba, arrastrando hacia atrás).

**Está pensada de modo tal que los días impares se hacen los ejercicios impares; análogamente para los pares.**

Estos ejercicios toman normalmente de 15 a 20 minutos y se recomienda hacerlos a la mañana (“vitalizan” y establecen el rango de movimiento en que funcionaremos durante el resto del día), idealmente 4 veces por semana, nunca bajar de 3. No hay problema con hacer hasta 6 veces por semana. Se puede recuperar días omitidos haciendo un solo día la rutina completa. Es importante completar la rutina. Las cantidades son indicativas para alguien en estado medio (ni muy sedentario, ni atleta). Luego de los ejercicios de Movilización, para todos los demás *la primera vez hacer solo 6 repeticiones*. Los resultados exteriores se apreciarán al cabo del 2do o 3er mes. Los cambios internos en la 2da semana.

La finalidad es **tonificar los músculos**, preservar el **rango de movilidad articular y flexibilidad de movimiento**, y desarrollar conciencia motriz básica. Son EJERCICIOS DE SALUD, PARA TODA LA VIDA. La idea es no agitarse ni desarrollar resistencia cardiovascular, aunque también mejora con esto. Se recomienda complementar con caminatas. En el caso de spinning, hacerlo con moderación pues el exceso recarga los flexores de cadera y cuádriceps.

*“Una persona es tan joven como fuertes son sus piernas, y tan saludable como flexible es su espalda /psoas.”*

Cuidar siempre la calidad del movimiento, que siempre implica una curva. No hacer las cosas bruscamente, pero buscar usar todo el rango de movimiento (sino, se pierde con los años). Todo tiene que ser natural, sin forzar el ritmo. En la fase de expansión, exhalar. En la de pliegue o retracción, inhalar. Siempre mantener la coronilla en alto, el mentón ligeramente hacia atrás, vértebras cervicales separadas, los hombros bajos y relajados.

Si uno va a hacer pocas repeticiones, “rinde más” hacerlas en cámara lenta, pero sin detenerse para no perder el suave envión del movimiento. Tener cuidado con los ejercicios en que se arquea la cabeza o espalda hacia atrás, no ayudan al stress / presión. Lo mismo con los gemelos. *Si un día uno no tiene energía, hacer solamente los ejercicios de Movilización, unas pocas Flexiones hindúes y la Mariposa y Pliegue en Escuadra, y sobre todo el “Ejercicio Anti-Stress”.*

**Recomiendo dar importancia a los ejercicios de elongación, especialmente estirar la espalda y cervicales.**

Los fines de semana puede dedicarse una sesión de elongación. La elongación es el momento donde escuchar y sentir al propio cuerpo. Es importante que la ropa no sea ajustada, estar en un lugar que no sea frío, y sin ruidos (salvo música tranquila). Es mejor estar descalzo. Se cuenta según el ritmo de la respiración.

Es recomendable tirar una lona y sentarse entre almohadones en el suelo descalzo mientras se está con los chicos, viendo televisión, etc. Al principio el cuerpo se pone duro (como si nos fuéramos a caer, lo que es ridículo porque ya estamos en el suelo), pero de a poco se recupera esa capacidad infantil de estar en el suelo, y el torso y caderas desarrollan la flexibilidad y fuerza para permanecer así tiempo prolongado.

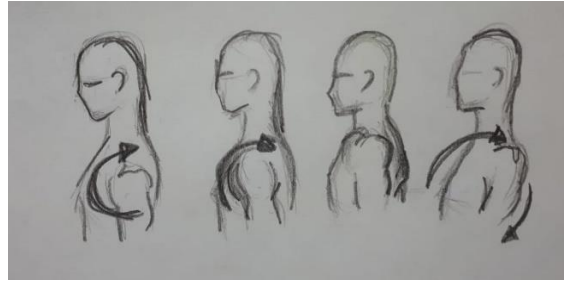
Cuando estos ejercicios resulten fáciles, hay que aumentar la cantidad o sustituirlos por versiones más avanzadas. Pero eso no debería ocurrir sino en mucho tiempo.

## I.- Movilización

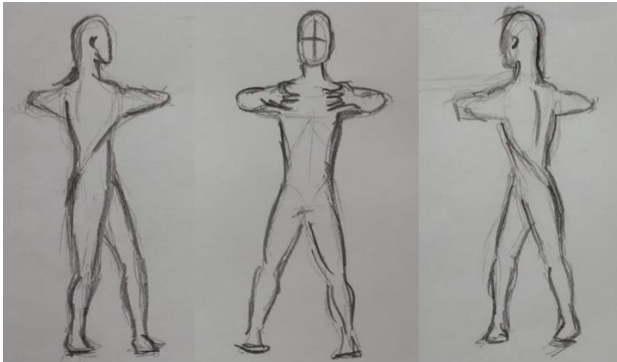
(1) **Cuclillas** (pies hacia delante, torso erguido) ... **8**



(5) **Rotaciones de hombros** hacia atrás y adelante... **5 en un sentido y 5 en otro**



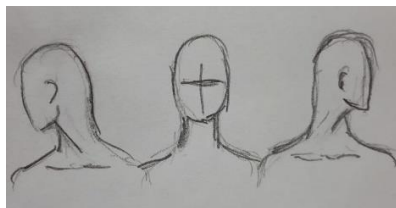
(2) **Gira torso** hacia atrás abrazando pelota, forma bien redondeada... **8**



(6) **Torsiones laterales** (manos a la nuca, codo al cielo)... **8**



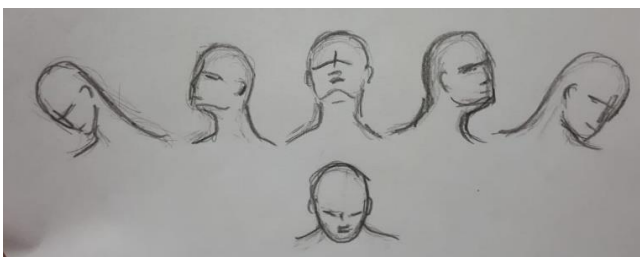
(3) **Gira cabeza** a cada lado **diciendo No...** **8**



(7) **Rotaciones de cadera Hula-Hula...** **5 en un sentido y 5 en otro**

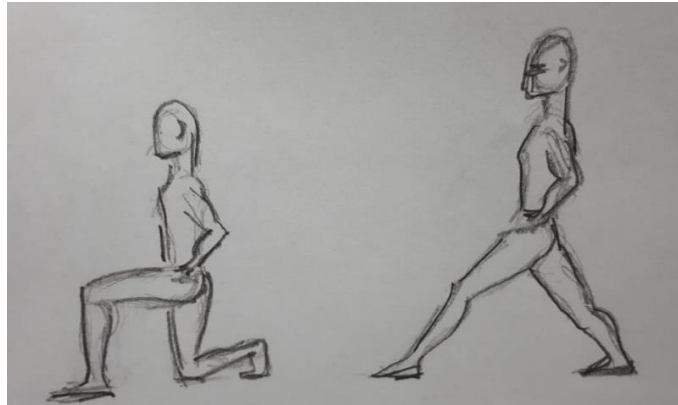


(4) **Rota cabeza** –nuca es centro del **reloj** (mira a las horas 12, 3, 6, 9). **Relajar!!!...** **8**

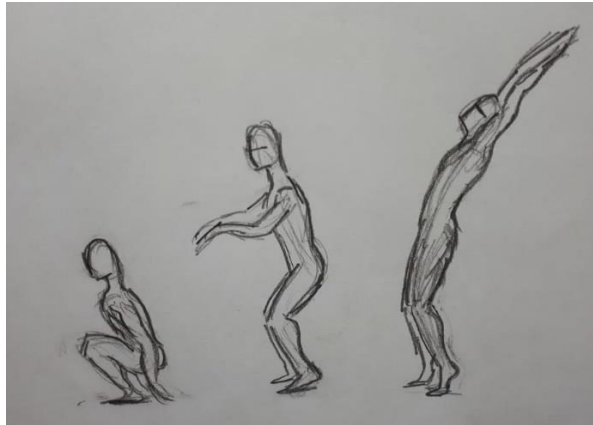


## II.- Piernas y movimiento

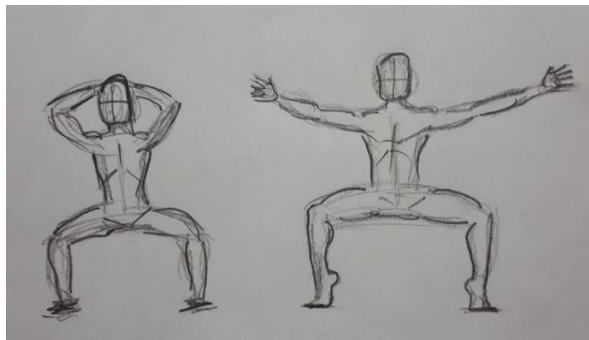
- (8) **Cuadrado a triángulo.** 2 tiempos: i.- Rodilla en tierra; y ii.- estira piernas apoyando talón ... **20 x lado**



- (9) **Despegues.** 2 tiempos: i.- Cuclillas con manos a los costados, nudillos sobre el suelo inhala x nariz; y ii.- se para estirando, talones despegados del suelo, arqueando espalda y brazos abiertos arriba diciendo "Ahh" ... **30 en total**



- (10) **Jinete cuadrado.** 2 tiempos: i.- con manos a la nuca; y ii.- levanta talones abriendo brazos y manos/dedos a los costados manteniendo el cuadrado 3 segundos ... **30 en total**

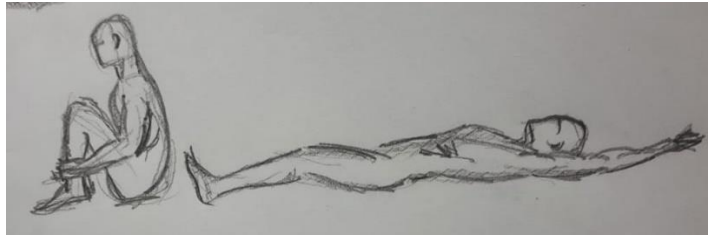


- (11) **Batidora panza abajo.** Apoya manos y torso en el piso, y con la pierna estirada y pie en punta, hace **25 rotaciones por lado** (derecha sentido horario, izq. antihorario) *si uno está estresado, saltar este ejercicio; luego, 20 mariposas* (estiramiento pasivo).



### III.- Abdominales

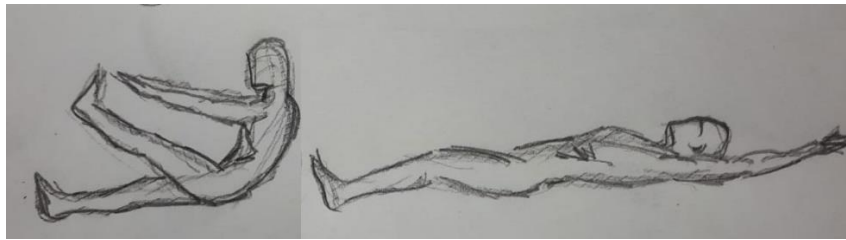
(12) **Bolitas** -desde extensión total ...**20**



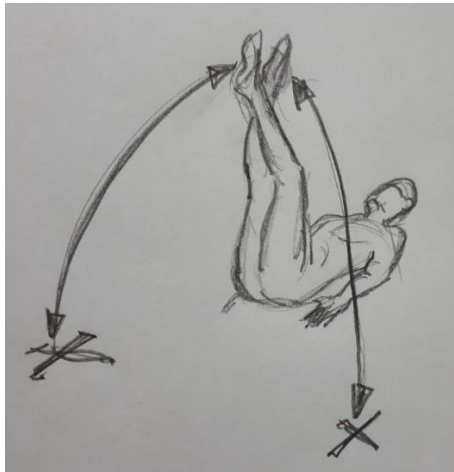
(13) **Codo a rodilla** cruzada (manos en la nuca, por exterior) ...**20**



(14) **Bisagra** a una pierna (la cabeza a la misma altura del pie elevado)...**20**



(15) Elevaciones de piernas estiradas, coccis despegado (a las 5 y las 7 del reloj, talones tocan suelo)...**22**



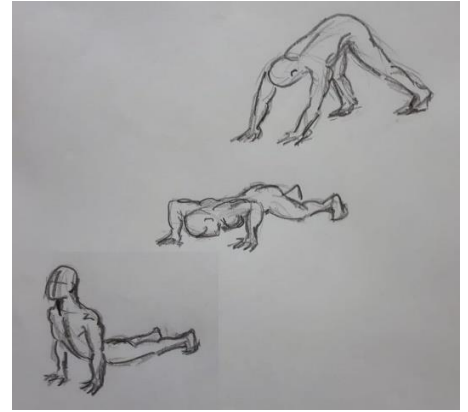
SI ESE DÍA NO HAY TIEMPO O ENERGÍA PARA ABDOMINALES, hacer **Pliegues en Escuadra**, circular recorriendo con la nariz del muslo hacia el pie, incorporándose hacia atrás y de nuevo **30 por lado**.



#### IV.- Flexiones hindúes ... 25

**HACER SIEMPRE!!!**

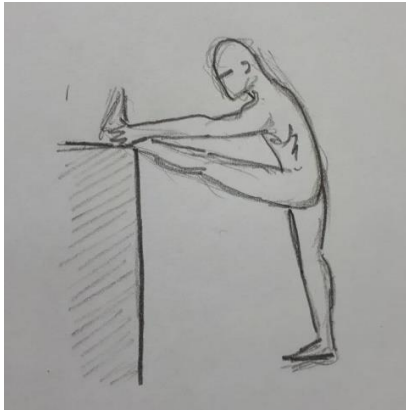
- (i) Cola arriba,
- (ii) arrastra de atrás hacia delante rozando el suelo nariz/pecho/panza, y
- (iii) mira al cielo arqueado como gato con brazos estirados y cadera apoyada. LUEGO SUBE DIRECTO SUBIENDO LA COLA



Este ejercicio se puede hacer en sentido inverso, aunque es un poco más difícil.

#### V.- Ejercicios de pierna elevada

- (17) Pliegue al frente, pie sobre silla (ejercicio de estiramiento pasivo)  
*sirve cualquier altura entre la cadera y las clavículas... 25 cada pierna*



- (18) Patada circular hacia atrás. Se apoya sobre pared con ambas manos altura de hombros, y con pierna estirada en punta, cuerpo alineado mirando de reojo y pie de apoyo hacia pared, pasa pie sobre silla pasando la mitad del respaldo y regresa (coletazo de dragón) ... una vez c/ pierna, **40 total**



#### VI.- BONUS Ejercicio Anti-stress

##### Ciclos de apertura y cierre con forma de "C"

**Fase Yin:** Encorvado hacia adelante con rodillas flexionadas, abdomen cóncavo, hombros justo sobre rodillas, miro hacia abajo, pecho hueco, hombros caen adelante, palmas cuelgan hacia atrás, pelvis hacia arriba, baja espalda convexa (panza cerrada lumbares abiertas), espalda abierta/redonda. Lentamente sube estirando las piernas y desenrollándose imaginando que levanta un almohadón liviano sobre el lomo (hasta que llega arriba, abre los hombros y el pecho con transición circular suave de la columna, invierte la "C" y empieza a bajar)

**Fase Yang:** Bajando suavemente un almohadón sobre el pecho, hombros abiertos cuelgan hacia atrás, manos cuelgan mirando hacia delante, escápulas juntas sobre los gemelos, panza redonda hacia delante, cola hacia arriba, hueco en las lumbares. Cuando llegó a bajar suficiente, vuelve a subir imaginando el almohadón sobre el pecho, y cuando ya está derecho hace transición a fase Yin y comienza a bajar con el almohadón imaginario sobre el lomo. **Se recomiendan 12 ciclos**

