



## Ejercicios de relajación muscular

### NIVEL:II MEDIO.

A continuación, te presentamos una serie de ejercicios para aliviar la tensión muscular y deshacerte del estrés. Es muy importante que practiques estos ejercicios acostado sobre una colchoneta o alfombra.

- Contrae los músculos durante 20 segundos para después soltarlo lentamente.
- Prácticalo en el siguiente orden:
  1. **Frente:** arruga la frente y eleva las cejas; mantenlo 20 segundos y suelta.
  2. **Ojos:** Ciérralos con fuerza; mantén y suelta.
  3. **Nariz:** arruga la nariz y abre los orificios nasales; mantén y suelta.
  4. **Lengua:** presiona la lengua sobre el paladar; mantén y suelta.
  5. **Cara:** arruga toda la cara; mantén y suelta.
  6. **Mandíbula:** presiona la mandíbula; mantén y suelta.
  7. **Cuello:** baja la barbilla al pecho ; mantén y suelta.
  8. **Espalda:** arquea la espalda ; mantén y suelta.
  9. **Pecho:** contraer aire tan fuerte como puedas; mantén y suelta.
  10. **Estómago:** tensa los músculos del estómago; mantén y suelta.
  11. **Glúteos y muslos:** tensa los glúteos y muslos; mantén y suelta.
  12. **Brazos:** tensa los biceps; mantén y suelta.
  13. **Antebrazo y manos:** tensa el antebrazo y las manos; mantén y suelta.
  14. **Gemelos:** pisa fuerte contra el suelo; mantén y suelta.
  15. **Tobillos y pies:** flexiona los dedos de los pies hacia atrás; mantén y suelta.

Intenta **practicarlo dos veces al día.**

## Ejercicios para realizar en casa



Material: Un palo de escoba y puedes agregarle peso, con una botella de agua (dependerá de los litros tu carga) en cada lado amarrado o envueltos con cinta adhesiva.

10 repeticiones x 4 series.



Material: Una silla.

Separar y cerrar los segmentos corporales inferiores y superiores.



Material: Una pared.

Plancha en la pared, mantener 30 segundos cada una de las posiciones que se muestra la imagen.



Material: Una colchoneta o sobre una alfombra, un cojín.

Colocar el cojín entre los tobillos y sujetarlo con ambas piernas, mantener en alto por 20 segundos, mientras realizas el ejercicio contrae el músculo abdominal y evita que caiga el cojín en el suelo, luego baja lentamente. Repite el ejercicio cuantas veces quieras.



Material: Nada.

Ejercicio para tonificar glúteos y piernas, iniciando de pie brazos extendidos y piernas separadas, bajar la cadera como muestra la imagen, recuerda que debes tener una buena postura de la espalda. Repite cuantas veces sea necesario

