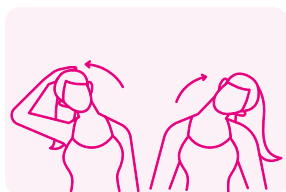


# EJERCICIOS FÁCILES QUE TE AYUDAN A TENER UNA VIDA SALUDABLE

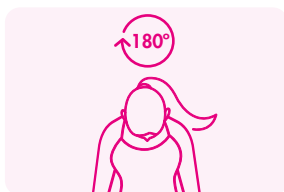
Antes de irnos a dormir es muy recomendable poder estirar la musculatura de nuestro cuerpo para conseguir una **relajación total**.

## EJERCICIOS PARA RELAJAR LAS CERVICALES



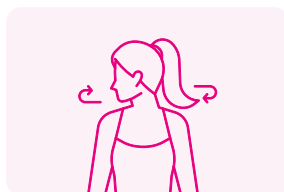
### Estiramiento del cuello

Siéntate en una cama o silla y, sin forzar, coge con una mano la parte lateral de la cabeza del lado opuesto y estira suavemente. Hacer 2 series de 10 segundos por cada lado.



### Rotación de la cabeza

Siéntate en una cama o silla y, respirando lentamente, baja la cabeza hacia el lado derecho y róta de derecha a izquierda, de manera que la barbilla pase por el pecho. Repetir hacia el lado contrario.



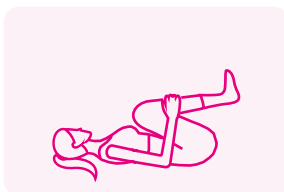
### Rotación lateral

Siéntate en una cama o silla y, respirando lentamente, mira al frente y gira despacio la cabeza hacia un lado hasta notar que se estira el cuello. Volver al frente, repetir hacia el lado contrario.

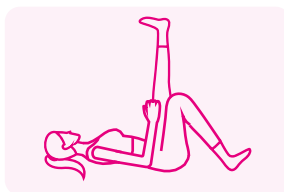
## EJERCICIOS PARA RELAJAR LA ZONA LUMBAR



Apóyate sobre las rodillas y baja los glúteos hasta los talones. Descansa la cabeza en el suelo y empuja los brazos hacia delante, hasta que las manos estén completamente estiradas y rectas. Mantente en esta posición durante 30 segundos.

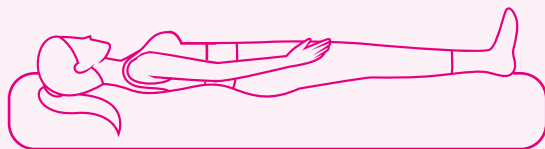


Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas. Con la ayuda de las manos, acércate ambas rodillas hacia el pecho. Mantente en esa posición durante 30 segundos. Repetir 3 veces el ejercicio.



Túmbate boca arriba y dobla las rodillas. Levanta la pierna derecha y abraza con las manos el muslo tirándolo hacia ti, dejando la cabeza y los hombros pegados al suelo. Mantente en esa posición durante 30 segundos. Repetir el ejercicio con la otra pierna.

## RELAJACIÓN TOTAL ANTES DE DORMIR



### Havasana

Si realizas este ejercicio correctamente antes de dormir, podrás descansar todo tu cuerpo profundamente. Acuéstate boca arriba, abriendo ligeramente las piernas y con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Pon debajo de la cabeza y el cuello una toalla doblada o un extremo de la almohada. Inspira y exhala poco a poco hasta relajarte.

Con un **buen colchón** y una **almohada favorable** para el descanso, así como un poco de **ejercicio** se consigue una vida saludable y un sueño reparador.



EXCLUSIVO PARA

**Círculo** te recomienda