Estiramientos antes de dormir

14 estiramientos suaves en tu cama, con imágenes. Unos 8 minutos.

Wakeout

Siéntate en tu cama con las piernas cruzadas, o en el borde si te resulta más fácil. Llega solo hasta donde se sienta bien y sigue respirando. Nunca tires de la cabeza. Para si algo duele o te mareas.



Balanceo de árbol

Sube los dos brazos sobre la cabeza. Mécete despacio de lado a lado como un árbol.

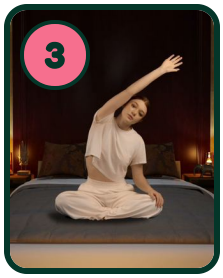
8 veces despacio



Alcanza sobre - izquierda

Un brazo arriba y sobre la cabeza. Inclínate al otro lado y vuelve a subir.

4 veces despacio



Alcanza sobre - derecha

Ahora el otro brazo arriba. Inclínate hacia el lado contrario y vuelve a subir.

4 veces despacio



Toques de cama rotativa

Gira a un lado y toca la cama junto a ti con las dos manos. Luego al otro.

5 por lado



Toques de codo de lado a lado

Inclínate a un lado y baja el codo hacia la cama. Sube y repite al otro lado.

4 por lado



Círculos de tronco superior

Manos detrás de la cabeza. Dibuja un círculo lento y grande con el torso.

4 en cada sentido



Inclinaciones de tronco superior

Manos detrás de la cabeza, codos abiertos. Inclínate despacio y vuelve a subir.

6 veces despacio



Respiraciones de espalda arqueada

Manos en la cama detrás de ti. Sube el pecho, mira arriba y respira despacio.

5 respiraciones



Inclinación de cuello - izquierda

Inclina la cabeza a un lado. Estira el brazo contrario hacia abajo. Mantén.

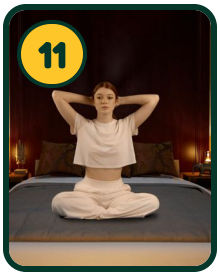
20 segundos



Inclinación de cuello - derecha

Ahora inclina la cabeza al otro lado. Estira el brazo contrario hacia abajo. Mantén.

20 segundos



Tira del cuello hacia abajo

Manos detrás de la cabeza. Deja caer el mentón al pecho y vuelve a subirlo.

5 veces despacio



Brazo izquierdo sobre derecha inclinarse

Cruza los brazos, una mano en cada rodilla. Inclínate hacia una rodilla. Mantén.

20 segundos



Brazo derecho sobre izquierda inclinarse

La misma inclinación con brazos cruzados, hacia la otra rodilla. Mantén.

20 segundos



Reverencias con brazos cruzados

Abraza tus hombros con los brazos cruzados. Inclínate despacio y vuelve a subir.

5 veces despacio

Mira cada movimiento en video:

wakeout.app/es/ejercicios/estiramientos-suaves-antes-de-dormir

Tu rutina de 8 minutos antes de dormir

Haz los 14 estiramientos en orden, despacio. Y a dormir.

¿Ya tienes sueño? La versión de 4 minutos:

1. Balanceo de árbol
2. Alcanza sobre - izquierda
3. Alcanza sobre - derecha
4. Toques de cama rotativa
6. Círculos de tronco superior
9. Inclinación de cuello - izquierda
10. Inclinación de cuello - derecha
14. Reverencias con brazos cruzados