



Preparar

- Divida a los participantes en parejas y despléguelos en el espacio general sobre colchonetas (sin tocar a nadie).

Instrucciones

- Presente la actividad y cada una de las posturas que se harán, proporcione una demostración básica de cada una a medida que se presente.
- Un participante mantiene la pose mientras que otro participante proporciona comentarios después de cada intento.
- Los participantes intentan seis poses diferentes, tratando de mantener la forma adecuada.
- Cuando los participantes se caen de la pose, simplemente vuelven a intentarla.
- Recuerdele a los participantes que dan comentarios que hagan referencia a los principios del ejercicio.

Cada participante debe pasar aproximadamente 2 minutos en una pose, antes de intercambiar roles con su compañero.

Circular entre los participantes y proporcionar comentarios y orientación, según sea necesario.

Variaciones: se pueden introducir otras poses en este desafío con el tiempo.

■ Pose de árbol



Instrucciones generales

Haga la **postura del árbol** parado en cada pie, comience con 5 segundos y progresivamente aumentar a 30 segundos.

- Mantener espacio personal y un espacio seguro en general.
- Equilibre la parte del cuerpo firmemente sobre el objeto.
- Mantenga el peso centrado sobre su base de apoyo.
- Párese con los pies separados a la altura de las caderas.
- Mire fijamente al frente.
- Mueva su peso ligeramente sobre el pie izquierdo.
- Con su mano derecha alcance y agarre su tobillo derecho.
- Levante su pie derecho.
- Coloque la planta del pie derecho contra la parte interna del muslo izquierdo.
- Manos extendidas por encima o en el corazón.
- Respire profundamente.
- Repita en el lado opuesto.

■ Pose de bailarina



Instrucciones generales

Haga la **pose de bailarina** en cada pie, comience con 5 segundos y progresivamente aumentar a 30 segundos.

- Mantenga un espacio personal y un espacio seguro en general.
- Plante firmemente su pierna derecha y mantenga el equilibrio
- Mantenga el peso centrado sobre su pierna derecha.
- Párese con los pies separados a la altura de las caderas.
- Doble la rodilla izquierda, levantando el pie detrás de ti.
- Sujete el interior del tobillo izquierdo con la mano izquierda.
- Retroceda con la pierna hacia la mano izquierda mientras el brazo derecho se extiende hacia adelante en línea recta.
- Mantenga el pecho abierto y los hombros hacia atrás.
- Repita en el lado derecho usando señales correctas en lugar de la izquierda.

■ Postura de la grulla



Instrucciones

- Párese sobre un pie.
- Levante el otro pie.
- Doblar la rodilla elevada.
- Punta de los pies levantada hacia abajo.
- Mantenga el peso centrado sobre la base de apoyo.

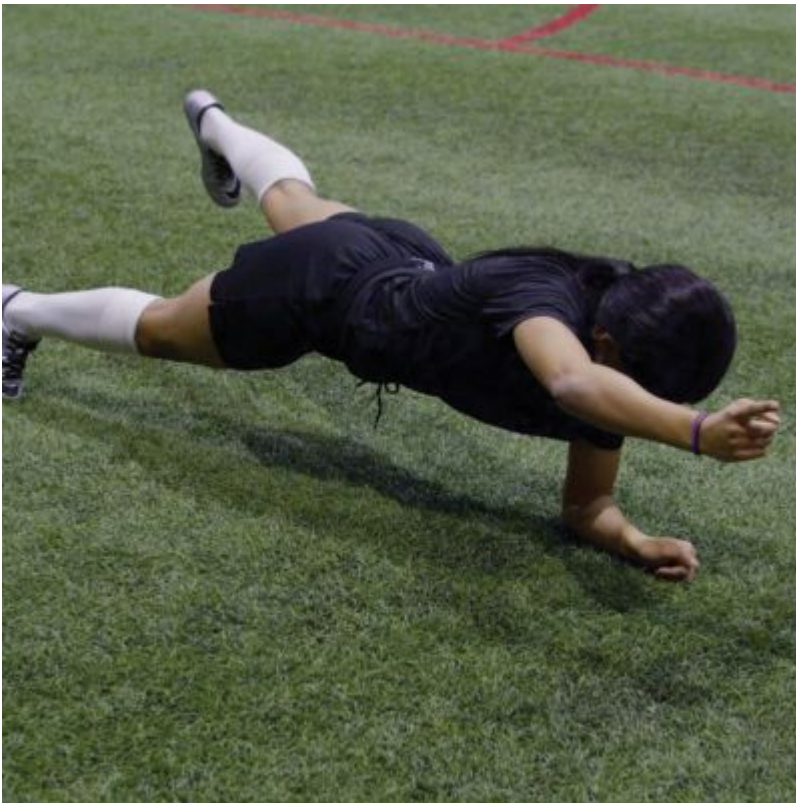
■ Postura del gato



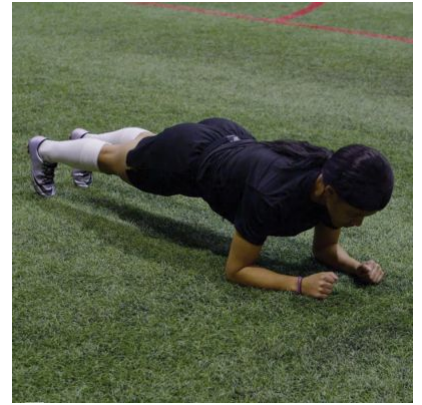
Instrucciones

- Da un paso atrás con derecho.
- Gire el pie derecho a cuarenta y cinco grados.
- Transfiera el 90 por ciento de su peso corporal a su pierna derecha.
- Baje su cuerpo.
- Descanse el pie izquierdo sobre la bola del pie en el suelo frente al pie derecho.
- Extienda la palma izquierda hacia afuera con una ligera curva en el brazo.
- Doblar el brazo derecho a unos cuarenta y cinco grados con la palma hacia arriba.
- Mantenga el peso centrado sobre la base de apoyo.

■ “Plank”: Superman (derecha e izquierda)

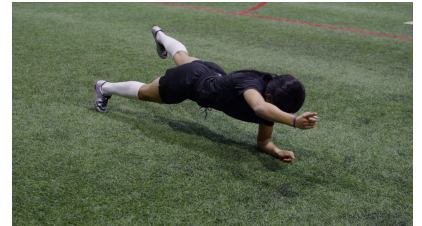


- 👁 Los participantes comienzan en posición de plank.
- Los hombros se alinean con las caderas y los tobillos.
 - Las caderas izquierda y derecha tienen la misma altura.
 - Codos directamente debajo de los hombros.
 - Antebrazos en línea recta (sin agarrar las manos para formar un triángulo).



Instrucciones

- Comience en la posición estándar del plank delantero.
- Desplace el peso por completo sobre el antebrazo izquierdo.
- Levante el pie izquierdo ligeramente del suelo.
- Baje el pie izquierdo y regrese a la posición de plank delantero.
- Desplace el peso sobre el antebrazo derecho.
- Levante y enderece el brazo izquierdo y apunte el dedo índice hacia adelante.
- Levante el pie izquierdo ligeramente del suelo.
- Continúe alternando los "Superman" derecho e izquierdo.
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros, los hombros alineados con las caderas y los tobillos, y las caderas izquierda y derecha de la misma altura.



Progresión

- Comience con una duración de actividad de 10 segundos y avance a 30.
- Al introducir este ejercicio, permita un descanso del vientre entre series.
- A medida que los participantes dominen el movimiento, elimine gradualmente el movimiento de descanso hacia el "puntero" al mismo tiempo que levanta el pie y va directamente desde "Superman derecho" a "Superman izquierdo".

■ Pose de "planks" laterales



Instrucciones

- Comience en una posición de flexión con los brazos rectos.
- Cambie al borde exterior de su pie izquierdo, luego apile su pie derecho sobre el izquierdo.
- Balancee su mano derecha sobre su cadera derecha.
- Gire el torso hacia la derecha.
- Apoye el peso de su cuerpo sobre el pie izquierdo exterior y la mano izquierda.
- Alinee todo su cuerpo en una línea diagonal larga desde los talones hasta la cabeza.
- Estire el brazo superior hacia el techo, paralelo a la línea de los hombros.
- Varíe la duración de cada pose según la capacidad de cada participante.

👁️ Indicaciones

- Mantenga un espacio personal y un espacio seguro en general
- Equilibre la parte del cuerpo firmemente sobre el objeto.
- Mantenga el peso centrado sobre su base de apoyo.
- Comuníquese con su pareja cuando comenzar y terminar el desafío.