

5 minutos de movilidad para tu día a día

Cinco movimientos sencillos para deshacer la que el día te va dejando en el cuerpo. No hace falta esterilla, ni ropa de deporte, ni un hueco largo en la agenda. Las cinco movimientos de aquí abajo se pueden hacer sentada, en la silla de la oficina o del salón de casa, y entre los cinco no llegan a cinco minutos. La idea no es sudar, es soltar lo que se va acumulando de estar horas en la misma postura.

1 Apertura de pecho en la silla

ZONA: pecho y parte alta de la espalda

- Siéntate al borde de la silla, espalda recta.
- Lleva tus brazos hacia atrás, como si quisieras juntar los omóplatos.
- Abre el pecho hacia arriba y adelante mientras inspiras.
- Suelta despacio el soltar el aire.

Repeticiones: 8 repeticiones, movimiento lento.



2 Rotación de cuello controlada

ZONA: cuello

- Sentada, espalda recta, hombros relajados.
- Gira la cabeza despacio hacia un lado hasta notar el límite cómodo.
- Mantén 2-3 segundos y vuelve al centro sin brusquedad.
- Repite hacia el otro lado.

Repeticiones: 5 secos por todo, sin forzar el final del recorrido.



3 Estiramiento lateral de cuello y trapecio

ZONA: lateral del cuello y hombro

- Sentada, deja caer la oreja hacia un hombro sin subir el hombro contrario.
- Puedes ayudarte muy suavemente con la mano del mismo lado sobre la cabeza.
- Mantén la respiración tranquila mientras notas el estiramiento.

Repeticiones: 20-30 segundos por lado.



4 Rotación de muñecas y apertura de dedos

ZONA: muñecas y antebrazos

- Estira los brazos al frente, une las manos.
- Flex círculos con las muñecas hacia un lado y luego hacia el otro.
- Termina abriendo y cerrando los dedos varias veces, como si soltaras tensión.

Repeticiones: 10 círculos por lado + 10 aperturas de dedos.



5 Extensión de columna sentada

ZONA: espalda media a baja

- Sentada, manos apoyadas en los muslos.
- Al inspirar, arquea suavemente la espalda y abre el pecho hacia arriba (como un "gato" invertido).
- Al soltar el aire, redondea la espalda llevando el ombligo hacia dentro.
- Alterna entre las dos posiciones con el ritmo de la respiración.

Repeticiones: 6-8 repeticiones completas.



Cuándo hacerlo

Lo ideal es meterlo a **media tarde**, cuando ya llevas varias horas sentada y el cuerpo empieza a notarse rígido — no hace falta esperar a que duela.

Si solo tienes tiempo a hacer dos de los cinco, hazlas. La constancia importa más que completar la lista entera cada vez.

Esto es solo una muestra pequeña de lo que se trabaja en profundidad en las clases — con más tiempo, más variedad de movimiento y alguien mirando cómo lo estás haciendo. Si te ha servido esta rutina, imagina una hora entera pensada para ti.

Nos vemos en la sala.
— El equipo de 24 Pilates

