

## Preparándose para Moverse

Como cualquier ejercicio, músculos que no has usado por un tiempo te dejarán saber cuando han sido estirados. Muñecas, brazos, espaldas y cuellos, que no están acostumbrados a ondear y mover banderas, pueda que reaccionen. Si, en un momento de pasión tú lo haces demasiado, sólo trátalos suavemente y ejércitalos sensitivamente el próximo día y ellos se estirarán con el tiempo.

Para evitar el estirar los músculos innecesariamente, es una buena idea estirarse antes de empezar. Así como los cantantes ejercitan su voz para no forzarla y protegerla, nosotros podemos calentar nuestros cuerpos para la adoración activa. Una manera natural de hacerlo es empezar adorando suavemente y poco a poco ir aumentándolo. Sin embargo tú puedes también estratégicamente moverte para preparar tu cuerpo. Lo que sigue son algunos calentamientos recomendados y ejercicios de estiramiento para ayudarte a lograr esto.



### Calentamiento

Calentamiento es simplemente un incremento gradual de esfuerzo. Yo recomiendo movimientos suaves que son rítmicos por naturaleza, especialmente enfocándose en los brazos y en el cuello.

Trata de caminar en el cuarto e incorpora:

Sacudir y mover todas las partes de tu cuerpo que van a estar activadas como – dedos, muñecas, brazos, hombros y piernas.

1. Rotando los hombros hacia el frente y hacia atrás. Suavemente mueve tus brazos en círculos, desde doblando (suave) codos progresivamente hasta estirar los brazos en círculos.
2. Alternadamente estirando un brazo hacia arriba, los dos al frente del cuerpo y para arriba (como si estuvieras adorando.)
3. Concluye tu calentamiento moviendo tu cabeza suavemente de un lado para otro. Estos ejercicios son mejores cuando se hacen en una posición fija y te llevarán directamente a la secuencia del estiramiento.

“Calentamiento es simplemente un incremento gradual de esfuerzo. Yo recomiendo movimientos suaves que son rítmicos por naturaleza, especialmente enfocándose en los brazos y en el cuello.”

## Ejerciendo Banderas

### Estiramiento

El estiramiento se relaciona con la flexibilidad que tengas en una coyuntura o un grupo de coyunturas. Músculos tensos pueden perjudicar esta flexibilidad y así evitar que nosotros nos movamos a lo mejor de nuestra habilidad. El estiramiento regular nos ayuda a engrandecer la habilidad del músculo para extenderse más plenamente aparte de dejar que las coyunturas se muevan más libremente. Esto permite una mayor libertad y gozo en nuestra adoración. Estos son los ejercicios de estiramiento que yo recomiendo:

1. **Estiramiento del Pecho y Bíceps de los brazos**  
Entrelazar los dedos detrás de la espalda y apretar los hombros juntos. Suavemente elevar y estirar los brazos.



3. **Estiramiento del Cuello**  
Tomar el brazo derecho por encima del puño con tu mano izquierda y estirarlo hacia abajo. Doblar la cabeza hacia la izquierda. Repetir el ejercicio con el brazo opuesto.



5. **Estiramiento del Puño**  
Entrelazar los dedos, palmas hacia afuera y brazos estirados hacia el frente. Aguantar



### Versión Electrónica

#### Tríceps

Suavemente jalar el codo derecho con la mano izquierda, hasta que sientas el estiramiento a lo largo de la espalda al lado del brazo. Repetir el ejercicio con el otro brazo.

#### 4. Estiramiento del Hombro

Estirar el brazo sobre la cabeza, envolver el codo con la mano y suavemente estirar el codo detrás de la cabeza. Aguantarlo por 10 segundos y repetir el ejercicio varias veces.



#### 6. Estiramiento de la Cintura y la Espalda

Entrelazar los dedos y poner las palmas hacia adentro sobre su cabeza

¡Haga clic aquí ahora para comprar su copia!

usando la cintura de un lado para otro. Repetir el movimiento varias veces.

David J. Stanfield