

H A L O

GUÍA 03 · INCLUIDA CON TU LOOP BAND®

Rutina de **diez minutos** antes de dormir.

Seis movimientos suaves para bajar revoluciones, en el orden que tiene sentido. Sin equipo y sin cambiarse de ropa.

Esto no es elongar. Es bajar el pulso antes de acostarse.

El objetivo de esta rutina no es ganar flexibilidad. Es darle a tu sistema nervioso diez minutos de transición entre el día y la cama, que es justo lo que casi nadie tiene.

Por eso todo acá es suave y por eso la respiración importa más que la postura. Si terminas transpirando, lo hiciste mal.

LAS TRES REGLAS

- **Nada debe doler.** Buscas una tensión leve, de tres sobre diez. El dolor activa, y acá queremos lo contrario.
- **La exhalación manda.** Inhala por la nariz en cuatro tiempos, exhala en seis. Ese desbalance es lo que baja el pulso.
- **Sin rebotes.** Entrás a la posición y te quedas quieto. El movimiento repetido estimula en vez de calmar.

Cuándo hacerla

Idealmente en los **treinta minutos previos** a acostarte, con la luz baja. Si puedes hacerla sobre la cama, mejor: menos fricción para empezar y menos excusas.

Cómo saber si te sirve

Hazla **cinco noches seguidas** y compara contra las cinco anteriores. Lo que tiene que moverse no es la flexibilidad: es el tiempo que tardas en dormirte y la cantidad de microdespertares. Esos dos números están en tu app.

Seis movimientos, diez minutos, en este orden.

El orden va de lo más activo a lo más pasivo, para que el último te deje listo para apagar la luz.

-
- 01

Respiración sentado

90 s

Sentado al borde de la cama, espalda recta y hombros sueltos. Inhala por la nariz contando cuatro, exhala por la boca contando seis. Diez respiraciones completas. Aquí empieza la bajada.
-
- 02

Cuello, lado a lado

60 s

Deja caer la oreja derecha hacia el hombro derecho, sin levantar el hombro. Respira tres veces ahí. Cambia de lado. Si quieres un poco más, apoya suavemente la mano en la cabeza, sin tirar.
-
- 03

Apertura de pecho en el marco de la puerta

60 s

Antebrazo apoyado en el marco a la altura del hombro, y giras el cuerpo despacio hacia el lado contrario. Tres respiraciones por lado. Es el contrapeso de haber estado todo el día encorvado sobre una pantalla.
-
- 04

Rotación de columna en el suelo

2 min

Acostado boca arriba, rodillas dobladas y juntas, brazos en cruz. Deja caer las dos rodillas hacia un lado y gira la cabeza hacia el otro. Cinco respiraciones largas. Cambia de lado. Si la rodilla no llega al suelo, no la fuerces: pon un cojín debajo.
-
- 05

Rodillas al pecho

90 s

Boca arriba, abraza las dos rodillas hacia el pecho sin levantar la cabeza. Mecas muy suave de lado a lado. Suelta la mandíbula: casi todos la tenemos apretada sin darnos cuenta.
-
- 06

Piernas contra la pared

3 min

Acostado, cadera cerca de la pared y piernas apoyadas verticalmente. Brazos al costado, palmas arriba. Solo respira. Este es el que más se siente si pasaste el día de pie o entrenaste fuerte. Es el último: al terminar, te acuestas.
-

Cuando tienes tres minutos o cuando entrenaste fuerte.

La versión corta · 3 minutos

Si llegaste tarde y la alternativa es no hacer nada, haz solo el **01** y el **06**: respiración sentado y piernas contra la pared. Son los dos que más bajan el pulso y entre ambos suman tres minutos.

Después de un día de piernas

Duplica el tiempo del **06** hasta cinco minutos y agrega, antes de él, un minuto de rodilla al pecho por lado alternado. Nada de estiramientos profundos: el músculo cansado responde peor y no es el momento de exigirle.

Si te cuesta cortar con el día

Haz el **01** con los ojos cerrados y alarga la cuenta: inhala en cuatro, retén dos, exhala en ocho. Seis respiraciones así. Es lento a propósito.

CÓMO MEDIR SI FUNCIONÓ

Cinco noches con la rutina contra cinco noches sin ella. Mira en tu app dos cosas: **cuánto tardaste en dormirte** y **cuántos microdespertares** tuviste. Si esos dos bajaron, la rutina se queda. Si no se movieron, tu limitante está en otra parte y vale la pena revisar la guía de optimización del sueño.

Material educativo elaborado por HALO. Estos movimientos son suaves y de baja exigencia, pero si tienes una lesión, dolor persistente, hernia, problemas de columna o estás embarazada, consulta antes con un kinesiólogo o profesional de la salud. Ningún movimiento debería doler: si duele, detente.