

Escuela de columna

PRIMERA SEMANA/ PETËIHA ARAPOKÕINDY

Eñeno jave, pe nde retyma emokarapã ha pe nde py topytu'ú pe kochõ ari, ñamoinge pe pytu ñande tĩ rupi, jagueraha ñande rye gotyo, upéi mbeguekatúpe ñanohe ñande juru rupi.



Eñeno jave, pe nde retyma emokarapã ha ñande py topytu'ú pe kochõ ari, ñamoinge pe pytu ñande tĩ rupi, jagueraha pe pytu ñande rye gotyo. Upéi mbeguekatúpe osẽ va'erã ñande juru rupive. Enohembavo pe nde pytu, egueru pe nde puru'ã hyepy gotyo, eñembo ku'a po'í.



Eñenóvo, egueru peteĩ nde retyma nde pyti'a gotyo ha ambue eipysoporã. Eha'ã pe nde atukupe opytu'ú porã ha nde atí'y ojaporã pe kochõre jajapokuevo. Jajoko upepe sapy'aite ha upéi jajapo ambue retymáre.



Eñenojave, eipysó nde po yvate ha nde retyma avei, ha'ete ku reñeha'áva reñakarapu'áve. Epytáta upepe 15 a 30 segundos.



A TENER EN CUENTA

-No olvides la forma correcta de levantarte de la cama: Gira de lado, dobla las rodillas, bajá las piernas por el borde de la cama mientras empujas con el brazo para incorporarte en bloque hasta sentarte, y espera unos segundos antes de ponerte de pie.

-Realiza actividad física de bajo impacto (ej. Caminar) durante la semana según tolerancia.

SEGUNDA SEMANA/ MOKÕIHA ARAPOKÕINDY

Pe eñeno jave, nde retyma emokarapã, nde jyva eipysso porã pe nde ykére ha eñeha'ã pe nde rumbly ehupi yvategoty, eipapa 5 segundos eñuahepeve yvatete. Pe ñemyaña jajapova'erã ñande retyma mbaretekuegui, opytu hañua ñande ku'a. Upéi ñamboguejy ha japytu'u.



Eñeno nde ykepe pe kochõ ari, nde retyma emokarapã (peteiva ambue ári) ha mokõive nde po eipysso nde renondépe. Emoinge pypuku pe nde pytu pe eimehame oñepyrüvape ha upei eñepyrü eipe'a mbeguekatúpe nde po yvategua techo gotyo (ne akã ojere nde po reheve) emboja ojuehe nde retyma.

Eñenojave, nde retypy'ã emokarapã ha yvategoty eipysso nde jyva ejokokuevo peteñ vakapipopo Upegui, egueru nde jyva peteñ ykepe ñamomyi aja pe vakapipopo ambue gotyo. Eñeha'ã ani opyta yvate nde py ni nde pyti'a pe kochorẽ.



Eñeno nde yképe ha nde retyma emokarapã ejeko'aja nde jyvangáre. Eipysso nde jyva oíva nde akã ári. Eñandu va'erã nde yképe ojepysoha.



A TENER EN CUENTA

- No olvides la forma correcta de levantarte de la cama: Gira de lado, dobla las rodillas, bajá las piernas por el borde de la cama mientras empujas con el brazo para incorporarte en bloque hasta sentarte, y espera unos segundos antes de ponerte de pie.
- Realiza actividad física de bajo impacto (ej. Caminar) durante la semana según tolerancia.

TERCERA SEMANA/ MBOHAPYHA ARAPOKÕINDY

3x1 Combo Ejercicio rehegua:

Emoinge pypuku nde pytu, upéi emoinge pe vakapipopo nde retypy'ã mbytépe ha ehupi nde rumby pe kochogui (ñande reymame ñaha'ã jajapo ko tembiapo, ani ñande ku'arasy).



Irundy posición guive, egueru nde rumby nde pyta gotyo rembohasa aja nde po nde renondépe ha embopytu'u nde akã nde renondeve ha epyta upepe sapy'aite emoinguekuevo ha renohenguevo nde pytu.

Irundy posición guive (po ha nde jyva). Eipyso nde jyva henondegotyo ha nde retyma tapykuepe mbeguekatumi , upéi ñambojupyru.



Eguapyhape, nde py ojepyso tenonde gotyo ha nde jyva yvategotyo, ejapyhy vakapipopo mokõive nde pópe ehupita nde akã ári. Emoinge pypuku nde pytu upepe.. Upéi ehota nde renondegotyo enohenguevo nde pytu nde tĩ rupi, ehota ikatuhapeve.



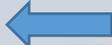
A TENER EN CUENTA

-No olvides la forma correcta de levantarte de la cama: Gira de lado, dobla las rodillas, bajá las piernas por el borde de la cama mientras empujas con el brazo para incorporarte en bloque hasta sentarte, y espera unos segundos antes de ponerte de pie.

-Realiza actividad física de bajo impacto (ej. Caminar) durante la semana según tolerancia.

CUARTA SEMANA/IRUNDYHA ARAPOKÕINDY

Eguapyta ha eñaha'ã pe nde retypy'ã oĩ tenondepe porã. Ehupi peteĩ vakapipopo nde akã ari, ha upe rire eha'ã emboguejy ikatuha peve.



Eguapyta ha eñaha'ã pe nde retypy'ã oĩ tenondepe porã. Ehupi peteĩ vakapipopo nde akã ári , emboguejykuevo embojata nde retypy'ãre , embojupyruta upepe , peteĩ raẽ ha upei ambue.

Eguapyta ha eñaha'ã pe nde retypy'ã oĩ tenondepe porã, ejapyhy peteĩ vakapipopo , eipyso porã nde jyva ha eñepyrũta ejere pe eguapyhape,



Eguapyta ha eñaha'ã pe nde retyma ehupi ambue retyma ari, uperire ehota henondegotyo ikatuhapeve.

A TENER EN CUENTA

-No olvides la forma correcta de levantarte de la cama: Gira de lado, dobla las rodillas, bajá las piernas por el borde de la cama mientras empujas con el brazo para incorporarte en bloque hasta sentarte, y espera unos segundos antes de ponerte de pie.

-Realiza actividad física de bajo impacto (ej. Caminar) durante la semana según tolerancia.

QUINTA SEMANA/ POHA ARAPOKÖINDY

Eñembo'y peteĩ apyka renondépe nde py ha nde ati'y pukukue ojuehegui, eguejy eguapytaroguaicha, eha'ãta michiminte emboja nde rumby ha upei eñembo'y porã jey.



Eñembo'ykuevo, ehupita nde akã'ari pe vakapipopo, emboguejykuevo embojata nde retypy'ãre, upei embojupyruta.

Eñembo'ykuevo, ehupita nde akã'ari peteĩ vakapipopo, upei emboguejyta ikatuhapeve mbeguekatu.



Eñembo'ykuevo, emoĩta yvyra nde ati'y ari, eñepyrũta upei ejere eimehape.



A TENER EN CUENTA

-No olvides la forma correcta de levantarte de la cama: Gira de lado, dobla las rodillas, bajá las piernas por el borde de la cama mientras empujas con el brazo para incorporarte en bloque hasta sentarte, y espera unos segundos antes de ponerte de pie.

-Realiza actividad física de bajo impacto (ej. Caminar) durante la semana según tolerancia.