

TU CUERPO FUE DISEÑADO
PARA MOVERSE...



MANUEL DE SUPERVIIVENCIA

PARA PERSONAS QUE PASAN
TODO EL DÍA SENTADAS



Mono Ki Training System



MANUEL DE SUPERVIIVENCIA

PARA PERSONAS QUE PASAN
TODO EL DÍA SENTADAS



¿Qué pasa con tu postura?

Más de 6 horas diarias sentado genera:

- ✓ Dolor de espalda crónico
- ✓ Rigidez en cuello y hombros
- ✓ Falta de energía constante
- ✓ Pérdida progresiva de movilidad
- ✓ Caderas tensas y acortadas
- ✓ Dificultad para concentrarte

¿Crees que es normal? No lo es.

Este manual te muestra cómo recuperar tu movilidad y energía con acciones simples que puedes hacer hoy.



LOS 5 PROBLEMAS DE

EL SEDENTARISMO DE LA NUEVA ERA



Quizá eres del grupo afortunado...

Eres de las personas, que, a pesar de su larga jornada laboral diaria en una silla frente a un monitor, tienes la dicha de poder entrenar dos o tres veces por semana, o incluso! una hora al día.

Entonces ¡Felicidades! no perteneces al 31% de la población mundial que no realiza actividad física del todo.

Sin embargo... puede que los siguientes problemas los tengas normalizados, así que voy a contarte cuáles son y cómo evitarlos.



TU POSTURA COLAPSA

EL SEDENTARISMO DE LA NUEVA ERA



Cuando estás sentado muchas horas:

- La cabeza se adelanta
- Los hombros se redondean
- La espalda pierde estabilidad
- La respiración se vuelve superficial

Resultado: Músculos trabajando al doble.

⚠ *Señales de alerta:*

- ✓ Dolor cervical frecuente
- ✓ Hombros pesados
- ✓ Dolor entre omóplatos





TUS CADERAS SE VUELVEN

RÍGIDAS

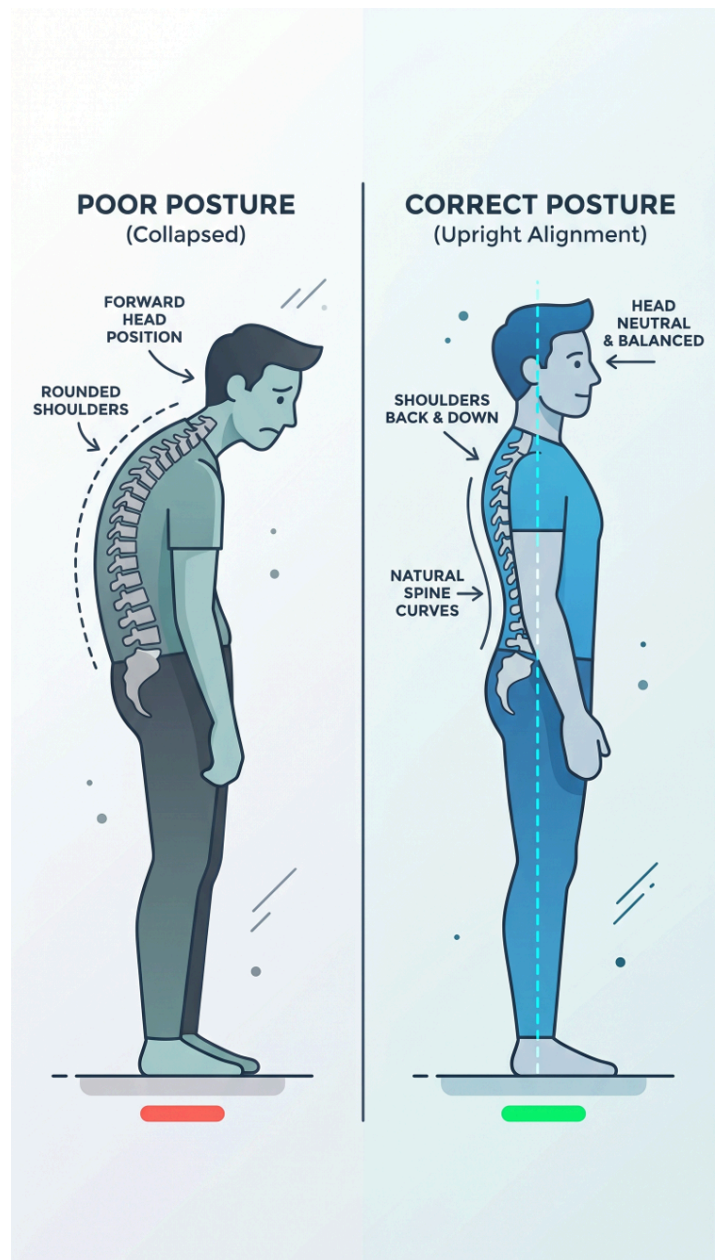


Las caderas en una misma posición por horas:

- Pierden movilidad
- Se acortan ciertos músculos
- Aparecen molestias en espalda baja

Lo que crees que es un "problema de espalda" suele empezar aquí.

La buena noticia: Se puede recuperar.





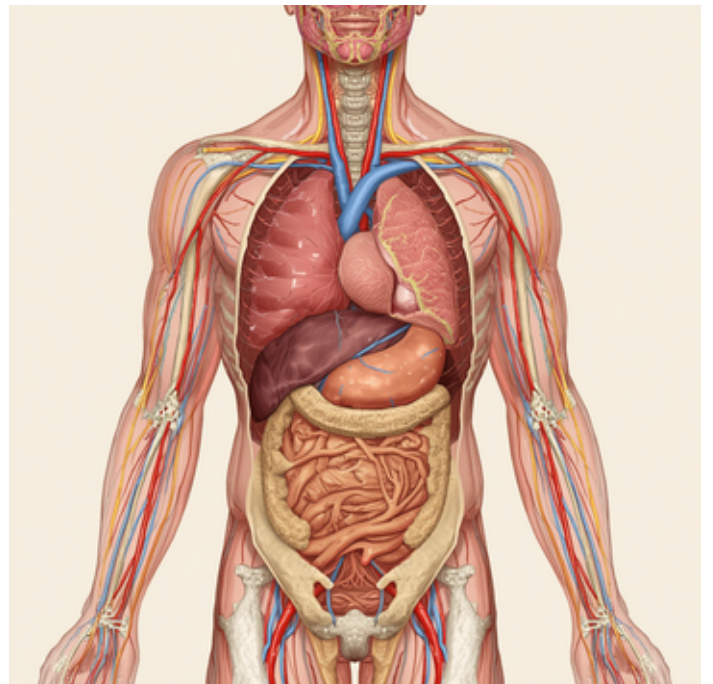
TU CIRCULACIÓN

DISMINUYE



Permanecer inmóvil reduce:

- El movimiento natural de la sangre.
- La activación muscular.
- El oxígeno en tus extremidades



Consecuencias:

- ✓ Piernas pesadas y adormiladas.
- ✓ Hinchazón en pies y tobillos.
- ✓ Sensación constante de cansancio.



TU CUERPO GASTA MENOS

ENERGÍA



Mientras menos te mueves:

- Menos músculos participan.
- Menos calor produce el cuerpo.
- Menor sensación de vitalidad.

La paradoja del sedentarismo:

Pasas 10 horas sin moverte...

¿Y terminas agotado sin haber hecho nada?

Esto es normal. Es la falta de movimiento



TU MOVILIDAD DESAPARECE

LENTAMENTE



Se pierde meses y años después de no usar ciertos rangos de movimiento.

La postura se fija.

Los músculos se acortan.

Los rangos se reducen.

LA BUENA NOTICIA:

También puede recuperarse.

Y mucho más rápido de lo que se pierde.

REGLAS QUE DEBES SEGUIR



PARA SUPERVIVIR

EN EL INTENTO



Mono Ki Training System



REGLA 1

ACTIVACIÓN



Levántate cada 45-60 minutos

Aunque sea por 2 minutos.

Camina. Ve por agua. Muévete.

¿Por qué?

Tu cuerpo necesita interrupciones frecuentes más que grandes esfuerzos ocasionales.

No se trata de "compensar" después.

Se trata de distribuir movimiento.



REGLA 2

RESPIRACIÓN



Haz 3 respiraciones profundas

Antes de volver a trabajar

Proceso:

1. Inhala por la nariz (5 segundos).
2. Expande costillas y abdomen.
3. Exhala lento (7 segundos).

Efecto:

- ✓ Liberas tensión acumulada.
- ✓ Mejoras tu enfoque mental.
- ✓ Oxigenas todo el cuerpo.



REGLA 3

MOVILIDAD



Moviliza tu columna diariamente:

- Rotaciones de cuello.
- Mueve el torso hacia los lados.
- Hacer arcos y joroba con las manos en la cintura.

30 segundos cada ejercicio.

Por qué:

La columna ama el movimiento.

Lo que la deteriora es permanecer inmóvil.

Movimiento = salud



REGLA 4

TUS CADERAS



Abre las caderas

Dedica 3 minutos diarios a:

- Estiramientos de cadera
- Círculos de piernas
- Movilidad de tobillos

Resultado clave:

La mayoría de molestias lumbares mejoran cuando las caderas vuelven a moverse correctamente.

Caderas libres = espalda liberada.



REGLA 5

FORTALECIMIENTO



La movilidad sin fuerza tiene un límite.

La fuerza permite:

- ✓ Sostener buena postura
- ✓ Moverse con libertad
- ✓ Prevenir lesiones
- ✓ Vivir sin dolor

Por eso este sistema de entrenamiento se basa en los 4 pilares de:

1. Alineación
2. Movilidad
3. Fuerza
4. Flexibilidad



RETO DE 7 DÍAS

DE BIENESTAR



Durante la próxima semana:

- ✓ Levántate cada hora
- ✓ Realiza 3 min de movilidad diaria
- ✓ Camina al menos 10 minutos
- ✓ Haz 3 respiraciones profundas varias veces

Al finalizar observa:

- Tu nivel de energía
- Tu postura
- Tu capacidad de concentración
- Tus molestias físicas

Nota cambios en menos de 7 días.

¿Te atreves?



TU CUERPO TE COMAPAÑARÁ

TODA LA VIDA



Tu cuerpo no necesita perfección.

Necesita movimiento constante.

No se trata de compensar 10 horas sentado
con 1 hora de ejercicio.

Se trata de crear una relación diaria con tu cuerpo:

Cada vez que te levantas.

Cada vez que respiras conscientemente.

Cada vez que eliges moverte.

Estás invirtiendo en la versión de ti que quieres ser dentro de 10
años.

Empieza a cuidarlo hoy.



TRANSFORMA TU ESTADO CRÍTICO



Como parte del Manual de Supervivencia obtienes:

ACCESO A LA MEMBRESÍA EN \$10/MES

Precio regular: \$55/mes

Plataforma de clases pregrabadas donde encontrarás más de 150 clases, recomendaciones y ejercicios que compartimos en este manual están explicados paso a paso en video.

Aprende de forma sencilla, progresiva y sostenible.

Creemos que entender el movimiento es el primer paso y estamos aquí para guiarte en el proceso.

Si llegaste hasta aquí, entonces da clic a este texto para ir al link de acceso con precio especial.