

Programa de Espalda Baja y Caderas

Semana 1 - Sensibilización y Activación 6

Semana 1 - Día 1 9

Ejercicio 1: Inclínación pélvica posterior en la pared	9
Ejercicio 2: Respiración abdominal con gancho	10
Ejercicio 3: Balanceo pélvico sentado	11
Ejercicio 4: Alcance 90-90 supino	12
Ejercicio 5: Press de pared para isquiotibiales	13

Semana 1 - Día 2 14

Ejercicio 1: Expansión lateral de las costillas	14
Ejercicio 2: Rotación torácica sentado	15
Ejercicio 3: Bisagra de cadera de pie con alcance de pared	16
Ejercicio 4: Balance hacia atrás cuadrúpedo con columna neutra	17
Ejercicio 5: Sentadilla con apoyo en la pared	18

Semana 1 - Día 3 19

Ejercicio 1: Restablecimiento de la respiración en tumbado lateral	19
Ejercicio 2: Alcanzar y rodar rítmicamente	20
Ejercicio 3: Patrón de respiración con apoyo	21
Ejercicio 4: Balanceo relajado de la columna vertebral	22
Ejercicio 5: Balanceo bilateral suave	23

Semana 1 - Día 4 24

Ejercicio 1: Reposición supina del diafragma	24
Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado	25
Ejercicio 3: Extensión torácica sentado	26
Ejercicio 4: Desplazamiento de cadera en decúbito supino con respiración	27
Ejercicio 5: Respiración sentada con control de costillas	28

Semana 1 - Día 5 29

Ejercicio 1: Respiración diafragmática en posición de cocodrilo	29
Ejercicio 2: Gato-vaca con concentración en la respiración	30
Ejercicio 3: Torsión de columna sentado con respiración	31
Ejercicio 4: Marcha supina con control de costillas	32
Ejercicio 5: Respiración sentada y conciencia pélvica	33

Semana 2 - Control de las Costillas e Integración de la Cadera 34

Semana 2 - Día 1 37

Ejercicio 1: Expansión costal supina con respiración	37
Ejercicio 2: Cambios de cadera con gancho	38
Ejercicio 3: IR de cadera en decúbito lateral con respiración	39
Ejercicio 4: Descenso de piernas 90-90 en decúbito supino	40
Ejercicio 5: Press de talón apoyado en la pared	41

Semana 2 - Día 2 42

Ejercicio 1: Alcance cuadrúpedo con control de costillas	42
Ejercicio 2: Bisagra de cadera sentada con respiración	43
Ejercicio 3: Desplazamiento posterior del peso de pie	44
Ejercicio 4: Marcha de isquiotibiales de pared	45
Ejercicio 5: Ejercicio de IR y extensión de cadera en decúbito prono	46

Semana 2 - Día 3 47

Ejercicio 1: Enganchar los relojes pélvicos	47
Ejercicio 2: Reposición supina del diafragma con alcance	48
Ejercicio 3: Rotación de la columna sentado con respiración	49
Ejercicio 4: Abducción de cadera en decúbito lateral con apoyo	50
Ejercicio 5: Sentadilla profunda apoyada en la pared	51

Semana 2 - Día 4 52

Ejercicio 1: Desplazamiento de costillas en decúbito supino con respiración	52
Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado	53
Ejercicio 3: Flexión/Extensión torácica sentado	54
Ejercicio 4: Flexiones de cadera en decúbito supino con estabilidad costal	55
Ejercicio 5: Respiración sentada con conciencia pélvica	56

Semana 2 - Día 5 57

Ejercicio 1: Respiración de cocodrilo con expansión costal	57
Ejercicio 2: Gato-vaca con enfoque rotacional	58
Ejercicio 3: Torsión de columna sentado con extensión de brazos	59
Ejercicio 4: Marcha supina con control pélvico	60
Ejercicio 5: Respiración sentada con desplazamiento de cadera	61

Semana 3 - Control Pélvico e Integración de la Respiración 62

Semana 3 - Día 1 66

- Ejercicio 1: Respiración de enganche con conciencia pélvica 66
- Ejercicio 2: Desplazamiento de cadera sentado con estabilidad costal 67
- Ejercicio 3: Reposición supina del diafragma con alcance 68
- Ejercicio 4: Balance hacia atrás cuadrúpedo con concentración en la respiración 69
- Ejercicio 5: Bisagra apoyada en la pared con alcance del brazo 70

Semana 3 - Día 2 71

- Ejercicio 1: Expansión costal sentado con control de la respiración 71
- Ejercicio 2: Marcha supina con control del tronco 72
- Ejercicio 3: Rotación torácica sentado con alcance de brazos 73
- Ejercicio 4: Marcha de isquiotibiales en pared con control de costillas 74
- Ejercicio 5: Ejercicio de IR y extensión de cadera en decúbito prono 75

Semana 3 - Día 3 76

- Ejercicio 1: Gato-vaca con conciencia de la respiración 76
- Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado 77
- Ejercicio 3: Cambio de costillas 90-90 supino con respiración 78
- Ejercicio 4: Sentadilla apoyada en la pared con alcance 79
- Ejercicio 5: Torsión de columna supina con respiración 80

Semana 3 - Día 4 81

- Ejercicio 1: Movimientos de cadera en decúbito supino con control de costillas 81
- Ejercicio 2: Flexión y extensión torácica sentado 82
- Ejercicio 3: Alcance de brazos y piernas cuadrúpedos con control 83
- Ejercicio 4: Press de pared de isquiotibiales con conciencia de cadera 84
- Ejercicio 5: Abducción de cadera en decúbito lateral con apoyo 85

Semana 3 - Día 5 86

- Ejercicio 1: Respiración de cocodrilo con expansión costal 86
- Ejercicio 2: Balanceo pélvico supino con concentración en la respiración 87
- Ejercicio 3: Torsión de columna sentado con extensión de brazos 88
- Ejercicio 4: Marcha apoyada en la pared con control de costillas 89
- Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito lateral y respiración 90

Semana 4 - Estabilidad Costal y Pélvica en Movimiento 91

Semana 4 - Día 1 95

Ejercicio 1: Desplazamiento de costillas en decúbito supino con control de la respiración	95
Ejercicio 2: Desplazamientos de cadera sentado con conciencia de la respiración	96
Ejercicio 3: Expansión de la costilla de gancho con marcha	97
Ejercicio 4: Bisagra apoyada en la pared con alcance del brazo	98
Ejercicio 5: Balance hacia atrás cuadrúpedo con enfoque de alcance	99

Semana 4 - Día 2 100

Ejercicio 1: Flexión y extensión torácica sentado	100
Ejercicio 2: Bajada de piernas 90-90 supina con respiración	101
Ejercicio 3: Rotación de la columna sentado con alcance de brazos	102
Ejercicio 4: Marcha de isquiotibiales en pared con estabilidad costal	103
Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito prono y extensión con control	104

Semana 4 - Día 3 105

Ejercicio 1: Gato-vaca con expansión de costillas	105
Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado	106
Ejercicio 3: Cambio de costillas 90-90 supino con respiración	107
Ejercicio 4: Sentadilla profunda apoyada en la pared con alcance	108
Ejercicio 5: Torsión de columna supina con respiración	109

Semana 4 - Día 4 110

Ejercicio 1: Movimientos de cadera en decúbito supino con conciencia de las costillas	110
Ejercicio 2: Alcance de brazos y piernas cuadrúpedos con control	111
Ejercicio 3: Press de pared de isquiotibiales con concentración en la respiración	112
Ejercicio 4: Abducción lateral de cadera con apoyo	113
Ejercicio 5: Torsión de columna sentado con extensión de brazos	114

Semana 4 - Día 5 115

Ejercicio 1: Respiración de cocodrilo con expansión costal	115
Ejercicio 2: Balanceo pélvico supino con concentración en la respiración	116
Ejercicio 3: Conciencia pélvica posterior sentado	117
Ejercicio 4: Marcha apoyada en la pared con estabilidad costal	118
Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito lateral y respiración	119

Semana 5 - Progresión de Fuerza y Control **120**

Semana 5 - Día 1 **124**

Ejercicio 1: Sentadillas de peso corporal con control de costillas	124
Ejercicio 2: Postura de caballo (paralela al suelo)	125
Ejercicio 3: Kickstand RDL con control de cadera	126
Ejercicio 4: Sentadillas parciales con apoyo en la pared	127
Ejercicio 5: Marcha supina con control del tronco	128

Semana 5 - Día 2 **129**

Ejercicio 1: Sentadillas escalonadas con estabilidad costal	129
Ejercicio 2: Estocadas laterales con control de la respiración	130
Ejercicio 3: Abducción de cadera en decúbito lateral con concentración en la respiración	131
Ejercicio 4: Puente de glúteos a una pierna con estabilidad costal	132
Ejercicio 5: Desplazamiento de costillas en decúbito supino con compromiso del tronco	133

Semana 5 - Día 3 **134**

Ejercicio 1: Staggered Stance RDL con conciencia de cadera	134
Ejercicio 2: Estocadas hacia delante con control de costillas	135
Ejercicio 3: Press de pared de isquiotibiales con estabilidad costal	136
Ejercicio 4: Puente bilateral de glúteos con control de costillas y pelvis	137
Ejercicio 5: Torsión de columna supina con respiración	138

Semana 5 - Día 4 **139**

Ejercicio 1: Flexiones de pared con estabilidad costal	139
Ejercicio 2: Flexiones en silla con estabilidad pélvica	140
Ejercicio 3: Flexiones de suelo con control de costillas y pelvis	141
Ejercicio 4: Rotación de columna sentado con alcance	142
Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito lateral y respiración	143

Semana 5 - Día 5 **144**

Ejercicio 1: Postura de caballo con control de costillas (sujeción más larga)	144
Ejercicio 2: Elevaciones de pantorrilla con control de costillas y pelvis	145
Ejercicio 3: Elevación de tibia con respiración consciente	146
Ejercicio 4: Expansión de la costilla de gancho con marcha	147
Ejercicio 5: Balanceo pélvico supino con control de la respiración	148

Semana 1 - Sensibilización y Activación

Propósito de esta semana

- Introducir la conciencia de la pelvis, las costillas y el diafragma.
- Desarrollar el control básico de la flexión y extensión lumbar.
- Aumentar la conciencia interoceptiva y mejorar el control de la respiración.
- Empezar a adquirir confianza en la posición de la pelvis y la caja torácica.

Objetivos para la semana 1

- Desarrollar la conciencia de la inclinación pélvica posterior y anterior.
- Controla los patrones respiratorios mientras mantienes la pelvis y las costillas neutras.
- Mejorar la respuesta sensorial mediante movimientos lentos y controlados.
- Establezca una base para realizar sentadillas y flexiones seguras y sin dolor.

Consejos para el éxito

- Muévase lenta y deliberadamente: la calidad por encima de la cantidad.
- Concéntrate en la conciencia y el control de la respiración.
- Tómate descansos si te sientes fatigado o pierdes la concentración.
- Presta atención a cómo responde tu cuerpo a los distintos movimientos.

Día 1: Trabajo preliminar y concienciación

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Inclinación pélvica posterior en la pared	Desarrollar la conciencia de la inclinación pélvica y el control lumbar.
Respiración ventral con gancho	Mejorar el control de la respiración y la función diafragmática.
Balanceo pélvico sentado	Aumentar la movilidad y la coordinación pélvicas.
Alcance supino 90-90	Mejore la estabilidad central y mantenga la alineación costilla-pelvis.
Press de pared para isquiotibiales	Active los isquiotibiales para estabilizar la pelvis y el tronco.

Día 2: Expansión costal y articulación de la cadera

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Expansión costal lateral	Mejorar la expansión lateral de la caja torácica y la mecánica respiratoria.
Rotación torácica sentado	Aumentar la movilidad torácica y el control rotacional.
Bisagra de cadera de pie con alcance de pared	Desarrollar la conciencia y el control de la bisagra de la cadera.
Balance hacia atrás cuadrúpedo con columna neutra	Fomentar el control pélvico con la columna vertebral neutra.
Sentadilla en pared	Aumenta la confianza en la posición en cuclillas con apoyo en la pared.

Día 3: Control de la respiración y movimiento rítmico

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Restablecimiento de la respiración en decúbito lateral	Fomenta el restablecimiento de la caja torácica y el diafragma mediante la respiración concentrada.
Alcanzar y rodar rítmicamente	Mejorar el control rotacional y la coordinación.
Patrones de respiración asistida	Refuerza el control de la respiración y la conciencia de las costillas.
Balanceo relajado de la columna vertebral	Favorecer el movimiento fluido de la pelvis y la columna vertebral.

Suave balanceo bilateral	Mejorar la movilidad pélvica y la relajación.
--------------------------	---

Día 4: Control pélvico y costal

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Reposición supina del diafragma	Establecer un control diafragmático y una relajación más profundos.
Balanceo pélvico posterior sentado	Mejorar la conciencia de la posición pélvica.
Extensión torácica sentado	Fortalecer la extensión torácica y la posición de las costillas.
Cambio de cadera en decúbito supino con respiración	Desarrollar el control de los desplazamientos pélvicos y la integración del tronco.
Respiración sentada con control de costillas	Mantenga el control de la caja torácica y la pelvis con una respiración constante.

Día 5: Respiración, flexión de la columna y control del tronco

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Respiración diafragmática en posición de cocodrilo	Fomente la expansión completa de la respiración en 3D.
Gato-vaca con concentración en la respiración	Desarrollar la conciencia de flexión y extensión de la columna vertebral.
Torsión de columna sentado con respiración	Mejorar la rotación torácica con una respiración controlada.
Marcha supina con control de costillas	Refuerce la estabilidad pélvica y costal con el movimiento de las piernas.
Respiración sentada y conciencia pélvica	Aumentar la conciencia de la respiración y la posición pélvica.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 1: Inclinación pélvica posterior en la pared

Configuración:

- Colócate de pie con la espalda apoyada en una pared, con los pies a una distancia de entre 15 y 20 centímetros.
- Rodillas ligeramente flexionadas, brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Incline suavemente la pelvis hacia atrás para que la parte baja de la espalda se aplane contra la pared.
- Mantenga los glúteos y abdominales suaves; permita que el movimiento provenga de la rotación pélvica.
- Mantén la posición durante 3-5 segundos y vuelve a la posición neutra.
- Muévete despacio y con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala en la inclinación, inhala en la liberación
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Tensión abdominal suave.
- La parte baja de la espalda se aplasta suavemente contra la pared.
- Respiración relajada y mínima tensión en la parte superior del cuerpo.

Lo que hay que evitar:

- Apretar los glúteos o empujar hacia el suelo.
- Movimientos bruscos o precipitados.

Banderas rojas:

- Dolor agudo en la parte baja de la espalda o en las caderas.
- Mareos o incapacidad para respirar profundamente.

Regresión:

- Realice inclinaciones pélvicas sentado en una silla firme si estar de pie le resulta demasiado difícil.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 2: Respiración abdominal con gancho

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloca una mano en el pecho y la otra en el vientre.

Instrucciones:

- Inhale suavemente por la nariz, permitiendo que el vientre se eleve sin mover el pecho.
- Exhale suavemente por la boca o la nariz, dejando que el vientre caiga de forma natural.
- Céntrate en minimizar el movimiento de la parte superior del pecho.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- El vientre se eleva bajo la mano con cada inhalación.
- Sensación de relajación y mínimo movimiento del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Levantar el pecho o encoger los hombros.
- Forzar o controlar en exceso la respiración.

Banderas rojas:

- Mareo o dificultad para respirar.

Regresión:

- Levante las rodillas con una almohada si siente tensión en la zona lumbar.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 3: Balanceo pélvico sentado

Configuración:

- Siéntese en una silla firme, con los pies planos y las manos apoyadas en los muslos.

Instrucciones:

- Inclina lentamente la pelvis hacia delante (arqueando la parte baja de la espalda) y hacia atrás (aplanando la parte baja de la espalda).
- Deja que la respiración guíe el ritmo de tus movimientos.
- Mantenga la parte superior del cuerpo quieta y relajada.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-12 repeticiones controladas
- Respira: Inhala al inclinarte hacia delante, exhala al inclinarte hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento suave a través de la pelvis y la parte baja de la espalda.
- Facilidad y ritmo con la respiración.

Lo que hay que evitar:

- Tensar los hombros o la parte superior de la espalda.
- Postura arqueada o colapsada.

Banderas rojas:

- Dolor durante cualquier parte del movimiento.
- Incapacidad para aislar el movimiento pélvico.

Regresión:

- Coloque las manos en las caderas para obtener retroalimentación si no está seguro de dónde proviene el movimiento.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 4: Alcance 90-90 supino

Configuración:

- Túmbese boca arriba con las caderas y las rodillas flexionadas a 90 grados (pies separados del suelo).
- Brazos estirados hacia el techo.

Instrucciones:

- Exhale y extienda los brazos hacia el techo mientras presiona suavemente la parte baja de la espalda contra el suelo.
- Mantén una posición de piernas de 90-90; no dejes que las rodillas se desplacen ni que el pecho se levante.
- Inhale y devuelva los brazos a la posición inicial sin perder el control del tronco.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 5-8 repeticiones lentas y controladas
- Respira: Exhala durante el alcance, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación suave del tronco con la espalda baja en el suelo.
- Tensión a través de los abdominales sin refuerzo.

Lo que hay que evitar:

- Costillas ensanchadas o espalda baja arqueada.
- Alcanzar desde los hombros o forzar el cuello.

Banderas rojas:

- Dolor de cuello o tensión excesiva.
- Pérdida de la posición o del control de la respiración.

Regresión:

- Coloque los pies sobre una silla o un banco si mantener la posición 90-90 le resulta demasiado difícil.

Semana 1 - Día 1

Ejercicio 5: Press de pared para isquiotibiales

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas y las caderas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados o palmas sobre las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Presione suavemente ambos talones contra la pared como si intentara deslizarla hacia abajo.
- Evite levantar las caderas; deje que los isquiotibiales se enganchen y estabilicen la pelvis.
- Respira de forma constante durante todo el recorrido.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: pulsaciones de 5-10 segundos
- Respiración: Respiración lenta y constante durante cada pulsación
- Descanso: 20-40 segundos entre series

Qué sentir:

- Tensión suave de los isquiotibiales.
- Sutil compromiso del núcleo como anclaje de la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Empujando a través de los dedos de los pies.
- Contener la respiración o apretar excesivamente los glúteos.

Banderas rojas:

- Calambres o molestias agudas.
- Sacudirse o bracear excesivamente.

Regresión:

- Mueva los pies ligeramente hacia abajo en la pared para reducir la intensidad.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 1: Expansión lateral de las costillas

Configuración:

- Tumbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados y apiladas.
- Apoya el brazo de abajo debajo de la cabeza.

Instrucciones:

- Inhale profundamente en la parte inferior de las costillas.
- Siente cómo las costillas se expanden lateralmente al inspirar.
- Exhala lentamente y deja que las costillas caigan de forma natural.
- Concéntrate en dirigir la respiración hacia la parte inferior de la caja torácica.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión de las costillas inferiores.
- Respiración controlada y relajada sin dominancia del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Respirar sólo en la parte superior del pecho.
- Colapso o pérdida de la posición de las costillas.

Banderas rojas:

- Mareos o dificultad para mantener la posición.

Regresión:

- Apoya el torso en una almohada para mayor comodidad y estabilidad.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 2: Rotación torácica sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos y las manos cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia un lado.
- Mantenga la pelvis y las caderas inmóviles, centrándose en la rotación torácica.
- Vuelva al centro y repita por el otro lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación suave a través de la parte superior de la espalda.
- Respiración controlada guiando el movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Rotación desde las caderas o la parte baja de la espalda.
- Movimientos bruscos o precipitados.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Apoye las manos en una mesa si le resulta difícil mantener la posición.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 3: Bisagra de cadera de pie con alcance de pared

Configuración:

- Colóquese de espaldas a una pared, con los pies separados a la anchura de las caderas.
- Colóquese a unos 15 cm de la pared.

Instrucciones:

- Empuje las caderas hacia la pared manteniendo la columna neutra.
- Extienda ambas manos hacia delante mientras realiza la bisagra.
- Detente cuando tus caderas toquen ligeramente la pared.
- Vuelva a ponerse de pie llevando las caderas hacia delante.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas y controladas
- Respira: Inhala al girar, exhala al volver.
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Los isquiotibiales y los glúteos se activan durante la bisagra.
- Longitud a través de la columna vertebral y el núcleo comprometido.

Lo que hay que evitar:

- Redondear la parte baja de la espalda.
- Empujar las caderas demasiado hacia atrás, causando pérdida de equilibrio.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Colóquese más cerca de la pared para reducir la profundidad de las bisagras.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 4: Balance hacia atrás cuadrúpedo con columna neutra

Configuración:

- Empiece sobre manos y rodillas, muñecas bajo los hombros, rodillas bajo las caderas.
- Mantenga una posición neutra de la columna vertebral.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y desplace lentamente las caderas hacia los talones.
- Mantenga la alineación de la columna vertebral mientras se mueve.
- Vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respiración: Inhala para prepararte, exhala durante el balanceo hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estiramiento a través de las caderas y la parte baja de la espalda.
- El tronco se contrae suavemente para mantener la posición.

Lo que hay que evitar:

- Colapso de la parte baja de la espalda.
- Redondeo o arqueamiento excesivo.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Coloque una toalla doblada debajo de las rodillas para mayor comodidad.

Semana 1 - Día 2

Ejercicio 5: Sentadilla con apoyo en la pared

Configuración:

- Colóquese de pie con la espalda apoyada en una pared, con los pies separados a la anchura de las caderas.
- Deslícese hacia abajo en una sentadilla parcial con los muslos por encima del paralelo.

Instrucciones:

- Mantenga la posición en cuclillas con la columna vertebral neutra.
- Presione suavemente los talones contra el suelo para activar los isquiotibiales.
- Respira de forma constante durante toda la retención.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 15-30 segundos por sujeción
- Respira: Mantén una respiración lenta y constante durante todo el recorrido.
- Descanso: 30-40 segundos entre series

Qué sentir:

- Tensión a través de cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.
- Pelvis estable y compromiso del núcleo.

Lo que hay que evitar:

- Arquear o aplanar la parte baja de la espalda.
- Desplazar el peso sobre los dedos de los pies.

Banderas rojas:

- Dolor de rodilla o espalda.

Regresión:

- Reduzca la profundidad de la sentadilla o manténgala durante menos tiempo.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 1: Recuperación de la respiración en tumbado lateral

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados, la cabeza apoyada.
- Coloca una mano en la parte superior de la caja torácica y la otra en el vientre.

Instrucciones:

- Inhala profundamente hacia las costillas inferiores y el vientre.
- Exhale suavemente, dejando que las costillas caigan de forma natural.
- Concéntrate en crear expansión en las costillas inferiores con cada respiración.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- La parte inferior de la caja torácica se expande con cada inhalación.
- Respiración relajada y controlada.

Lo que hay que evitar:

- Sobrecarga de la parte baja de la espalda.
- Tensión en la parte superior del pecho o en los hombros.

Banderas rojas:

- Mareos o dificultad para respirar.

Regresión:

- Apoye el torso con una almohada para mantener la alineación.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 2: Alcanzar y rodar rítmicamente

Configuración:

- Túmbate boca arriba con los brazos extendidos por encima de la cabeza.
- Rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo.

Instrucciones:

- Extiende un brazo hacia arriba y a lo largo del cuerpo como si te estuvieras dando la vuelta.
- Deja que la cabeza y la parte superior de la espalda sigan el movimiento.
- Vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Inhala antes del alcance, exhala al rodar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento suave y fluido a través de la columna vertebral.
- Estiramiento suave de la parte superior de la espalda y las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Movimientos bruscos o precipitados.
- Perder el control del movimiento de balanceo.

Banderas rojas:

- Dolor en la columna vertebral o en los hombros.

Regresión:

- Doble las rodillas más cerca del pecho para mayor control.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 3: Patrón de respiración apoyada

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente sobre las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Inhale profundamente hacia el vientre y las costillas inferiores.
- Exhale completamente y sienta las costillas caer hacia atrás.
- Respire lenta y constantemente.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión a través de las costillas y el vientre.
- Relajación con mínimo movimiento de la parte superior del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Contener la respiración o forzar la espiración.

Banderas rojas:

- Mareo o malestar.

Regresión:

- Inclínese ligeramente hacia delante para obtener una mejor respuesta.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 4: Balanceo relajado de la columna vertebral

Configuración:

- Empiece en posición cuadrúpeda, con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.

Instrucciones:

- Balancéese suavemente hacia delante y hacia atrás, dejando que la columna vertebral se mueva con naturalidad.
- Concéntrese en mantener un movimiento suave y rítmico.
- Respira de forma constante durante todo el movimiento.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-12 rocas lentas
- Respira: Inhala al balancearte hacia delante, exhala al balancearte hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estiramiento suave de las caderas y la zona lumbar.
- Movimiento relajado y fluido.

Lo que hay que evitar:

- Tensar los hombros o bracear en exceso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Utiliza una toalla doblada bajo las rodillas para mayor comodidad.

Semana 1 - Día 3

Ejercicio 5: Balanceo bilateral suave

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Los brazos descansan cómodamente a los lados.

Instrucciones:

- Mece suavemente ambas rodillas de lado a lado.
- Muévase dentro de una amplitud de movimiento cómoda.
- Vuelva al centro antes de cambiar de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 rocas lentas por lado
- Respira: Inhala en el centro, exhala mientras te meces
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movilidad suave de la pelvis y la zona lumbar.
- Movimiento relajado con control.

Lo que hay que evitar:

- Forzar demasiado las rodillas.
- Tensión a través de la columna vertebral.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Reduzca la amplitud de movimiento si es necesario.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 1: Reposición supina del diafragma

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloca una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhale profundamente por la nariz, permitiendo que el vientre se expanda.
- Exhala suavemente, sintiendo cómo cae el vientre.
- Concéntrate en relajar las costillas y el diafragma.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión del vientre y de las costillas inferiores.
- Respiración relajada y controlada.

Lo que hay que evitar:

- Dominancia torácica o respiración superficial.

Banderas rojas:

- Mareo o dificultad para mantener la posición.

Regresión:

- Apoya las rodillas con una almohada para reducir la tensión.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente sobre los muslos.

Instrucciones:

- Inclina la pelvis hacia atrás (aplanando la parte baja de la espalda) y luego hacia delante (arqueando la parte baja de la espalda).
- Muévase lenta y suavemente entre las posiciones.
- Utiliza la respiración para guiar el ritmo.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-12 repeticiones controladas
- Respira: Inhala hacia delante, exhala hacia atrás
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Suave movimiento de balanceo a través de la pelvis.
- Coordinación de la respiración con el movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Postura excesivamente arqueada o colapsada.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Utiliza las manos en las caderas para aumentar la conciencia corporal.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 3: Extensión torácica sentado

Configuración:

- Siéntate en una silla firme, con los pies planos y las manos detrás de la cabeza.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y extiende suavemente la parte superior de la espalda.
- Mantener el contacto entre las costillas inferiores y la pelvis.
- Vuelva al punto muerto y repita.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas y controladas
- Respirar: Exhala durante la extensión, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Apertura a través del pecho y la parte superior de la espalda.
- Compromiso de los músculos de la parte superior de la espalda.

Lo que hay que evitar:

- Espalda baja arqueada o costillas ensanchadas.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realizar con los brazos cruzados si la movilidad es limitada.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 4: Desplazamiento de cadera en decúbito supino con respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y mueva suavemente una cadera más arriba que la otra.
- Mantener el control y la alineación.
- Vuelva al punto muerto antes de cambiar de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones controladas por lado
- Respira: Exhala durante el cambio, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento sutil a través de la pelvis y las caderas.
- Compromiso del núcleo y de los estabilizadores de la cadera.

Lo que hay que evitar:

- Arquear o aplanar la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o la columna vertebral.

Regresión:

- Utiliza una almohada debajo de las caderas para mayor apoyo.

Semana 1 - Día 4

Ejercicio 5: Respiración sentada con control de costillas

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos.
- Las manos apoyadas suavemente sobre las costillas.

Instrucciones:

- Inhala hacia las costillas inferiores y el vientre.
- Exhale completamente, sintiendo las costillas caer hacia atrás.
- Mantenga la pelvis neutra en todo momento.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión y contracción de las costillas inferiores.
- Respiración suave y relajada.

Lo que hay que evitar:

- Postura de sobreesfuerzo o de colapso.

Banderas rojas:

- Dificultad para mantener el control.

Regresión:

- Coloque una almohada detrás de la parte inferior de la espalda para apoyarse.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 1: Respiración diafragmática en posición de cocodrilo

Configuración:

- Tumbate boca abajo con la frente apoyada en las manos.
- Piernas extendidas, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhale profundamente, sintiendo cómo su vientre empuja hacia el suelo.
- Exhale suavemente, dejando que las costillas y el vientre caigan de forma natural.
- Concéntrate en expandir la respiración hacia la parte posterior y los lados de la caja torácica.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Presiona el vientre contra el suelo con cada inhalación.
- Respiración relajada y constante.

Lo que hay que evitar:

- Respiración torácica superficial.
- Mantener la tensión en la parte superior del cuerpo.

Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

Regresión:

- Coloque una almohada bajo el vientre para mayor comodidad.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 2: Cat-Cow con concentración en la respiración

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.

Instrucciones:

- Inhala y arquea la espalda, levantando el pecho y el coxis (Vaca).
- Exhala y redondea la columna, metiendo la pelvis y la barbilla (Gato).
- Muévase suavemente entre las posiciones con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Inhala para extender, exhala para flexionar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Transición suave entre flexión y extensión.
- Coordinación de la respiración y el movimiento de la columna vertebral.

Lo que hay que evitar:

- Apurando el movimiento.
- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realice movimientos más pequeños si la movilidad es limitada.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 3: Torsión de columna sentado con respiración

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente en las rodillas o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado.
- Vuelva al centro antes de girar al otro lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación controlada a través de la columna torácica.
- Compromiso del núcleo y los oblicuos.

Lo que hay que evitar:

- Rotación desde las caderas o la parte baja de la espalda.
- Movimientos bruscos o precipitados.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Agárrese al lateral de la silla para mayor estabilidad.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 4: Marcha supina con control de costillas

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos apoyados a los lados o palmas sobre las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Exhale y levante una rodilla hacia el pecho.
- Mantenga el control de las costillas y la pelvis durante todo el recorrido.
- Baje la pierna hacia el suelo con control.
- Alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para bajar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso del núcleo y estabilidad de las costillas.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.
- Perder el control de la pelvis y las costillas.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realice el ejercicio con los pies más cerca del suelo para reducir la intensidad.

Semana 1 - Día 5

Ejercicio 5: Respiración sentada y conciencia pélvica

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente sobre el vientre y las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Inhale profundamente hacia el vientre y las costillas.
- Exhale completamente manteniendo la pelvis neutra.
- Mantener la conciencia de la posición de las costillas y la pelvis en todo momento.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Conciencia de la expansión de las costillas y control pélvico.
- Respiración suave y constante con mínima implicación de la parte superior del tórax.

Lo que hay que evitar:

- Postura de sobreesfuerzo o de colapso.
- Respiración torácica superficial.

Banderas rojas:

- Dificultad para mantener el control de la respiración.

Regresión:

- Coloque una almohada detrás de la parte inferior de la espalda para mayor apoyo.

Semana 2 - Control de Las Costillas e Integración de la Cadera

Propósito de esta semana

- Aumentar el control de la pelvis y la caja torácica mediante posturas dinámicas.
- Introducir movimientos básicos de rotación y refinar la conexión costilla-pelvis.
- Desarrollar la comodidad con la articulación de la cadera y mejorar la extensión torácica.
- Reforzar el control de la respiración y la retroalimentación interoceptiva.

Objetivos para la segunda semana

- Afinar la conciencia de la alineación pélvica y torácica durante el movimiento.
- Mejorar el control rotacional a través de la columna torácica.
- Mejora la estabilidad y el control en posiciones de transición.
- Desarrollar una mejor coordinación entre la respiración y el movimiento.

Consejos para el éxito

- Concéntrese en mantener la pelvis neutra y la alineación de las costillas durante el movimiento.
- Muévase deliberadamente y evite las prisas en los ejercicios.
- Preste atención a las asimetrías entre los lados.
- Dar prioridad al control de la respiración y a la coordinación de los tiempos.

Día 1: Expansión de las costillas y control de la cadera

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Expansión costal supina con respiración	Aumentar la conciencia de la caja torácica y el control diafragmático.
Cambios de cadera con gancho	Desarrollar el control y la conciencia de los patrones de desplazamiento de la cadera.
IR de cadera tumbado de lado con respiración	Mejorar la rotación interna de la cadera y la coordinación de la respiración.
Bajada de piernas 90-90 supina	Refuerce la estabilidad central y la alineación costilla-pelvis.
Prensa de talón apoyada en la pared	Active los isquiotibiales para estabilizar la pelvis y reforzar el control.

Día 2: Rotación torácica y activación de la cadena posterior

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Alcance cuadrúpedo con control de costillas	Desarrollar la rotación torácica con un control estable de la caja torácica.
Bisagra de cadera sentada con respiración	Mejorar el patrón de articulación y mantener el control del núcleo.
Desplazamiento posterior del peso de pie	Desarrollar el desplazamiento posterior del peso para un control equilibrado de la cadera.
Marcha de isquiotibiales de pared	Reforzar la activación de la cadena posterior y el control pélvico.
Ejercicio de IR y extensión de cadera en decúbito prono	Tomar conciencia de la rotación y extensión de la cadera.

Día 3: Control pélvico y estabilidad de la cadera

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Relojes pélvicos Hooklying	Desarrollar una conciencia y un control sutiles de la inclinación pélvica.
Reposición supina del diafragma con alcance	Perfecciona el control de la respiración con un alcance activo de la parte superior del cuerpo.
Rotación de la columna sentado con respiración	Aumentar la rotación torácica controlando la respiración.

Abducción lateral de cadera con apoyo	Mejorar la fuerza lateral de la cadera y la estabilidad pélvica.
Sentadilla profunda apoyada en la pared	Aumenta la confianza en la posición de sentadilla profunda manteniendo el control.

Día 4: Desplazamiento costal y movilidad torácica

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Desplazamiento de costillas en decúbito supino con respiración	Mejorar la conciencia de la caja torácica y el control de la respiración asimétrica.
Balanceo pélvico posterior sentado	Mantener la conciencia pélvica y mejorar el ritmo pélvico.
Flexión/Extensión torácica sentado	Desarrollar la conciencia de la flexión y extensión de la columna vertebral.
Movimientos de cadera en decúbito supino con estabilidad costal	Desarrolla la estabilidad del tronco y la cadera mediante patrones de cambio.
Respiración sentada con conciencia pélvica	Reforzar la respiración y el control de la posición pélvica.

Día 5: Respiración, rotación y coordinación pélvica

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Respiración de cocodrilo con expansión costal	Refuerce la expansión diafragmática completa de la respiración.
Gato-vaca con enfoque rotacional	Mejorar la flexión/extensión de la columna vertebral e incorporar la rotación.
Torsión de columna sentado con extensión de brazos	Aumentar el control rotacional y la movilidad escapular.
Marcha supina con control pélvico	Refuerza la coordinación costilla-pelvis y el control del tronco.
Respiración sentada con cambios de cadera	Aumentar la conciencia de los desplazamientos pélvicos manteniendo el control de la respiración.

Semana 2 - Día 1

Ejercicio 1: Expansión costal supina con respiración

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloque las manos suavemente sobre las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Inhale profundamente en las costillas inferiores, sintiendo la expansión lateral.
- Exhale suavemente, dejando que las costillas caigan de forma natural.
- Mantenga una respiración lenta y controlada.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión de las costillas durante la inspiración.
- Patrón de respiración relajado con mínima elevación del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Respirar sólo en la parte superior del pecho.
- Colapso de la caja torácica o pérdida de control.

Banderas rojas:

- Mareos o molestias al controlar la respiración.

Regresión:

- Coloque una almohada debajo de las rodillas para reducir la tensión en la zona lumbar.

Semana 2 - Día 1

Ejercicio 2: Cambios de cadera con gancho

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloque las manos suavemente sobre la pelvis.

Instrucciones:

- Desplace suavemente la pelvis de lado a lado, sintiendo que cada cadera se eleva ligeramente.
- Muévase despacio y dentro de una amplitud de movimiento cómoda.
- Volver a punto muerto después de cada turno.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 turnos controlados
- Respirar: Inhala para prepararte, exhala durante cada turno
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Desplazamiento sutil de la pelvis.
- Movimientos suaves y controlados.

Lo que hay que evitar:

- Forzar el cambio o perder el control.
- Colapso o tensión excesiva.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Reduzca la amplitud de movimiento o apoye las rodillas con una almohada.

Semana 2 - Día 1

Ejercicio 3: IR de cadera en decúbito lateral con respiración

Configuración:

- Tumbate de lado con las rodillas flexionadas y apiladas.
- Apoya la cabeza en una almohada o en el brazo.

Instrucciones:

- Exhale y gire la rodilla superior hacia dentro manteniendo la pelvis estable.
- Inhale para volver a la posición inicial.
- Muévase lentamente y mantenga el control durante todo el recorrido.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación interna de la cadera.
- Pelvis estable con movimiento controlado.

Lo que hay que evitar:

- Girar la pelvis hacia delante o hacia atrás.
- Forzar la amplitud de movimiento.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Coloque una almohada entre las rodillas para mayor apoyo.

Semana 2 - Día 1

Ejercicio 4: Descenso de piernas 90-90 en decúbito supino

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las caderas y las rodillas flexionadas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados o colocados suavemente sobre las costillas.

Instrucciones:

- Exhale y baje lentamente una pierna hacia el suelo.
- Mantenga estables la pierna contraria y la pelvis.
- Inhale para volver a la posición inicial.
- Alterne los lados con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala para bajar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Control y estabilidad del núcleo.
- Movimiento suave de las piernas sin desplazamiento de la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte inferior de la espalda o perder el compromiso del núcleo.

Banderas rojas:

- Lumbalgia o inestabilidad.

Regresión:

- Baje menos las piernas si le resulta difícil mantener el control.

Semana 2 - Día 1

Ejercicio 5: Press de talón apoyado en la pared

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en una pared, las rodillas y las caderas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados o sobre las costillas.

Instrucciones:

- Presiona ambos talones suavemente contra la pared.
- Mantén el contacto con la pared y concéntrate en trabajar los isquiotibiales.
- Mantenga durante 5-10 segundos, luego relájese.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 5-8 prensas controladas
- Respirar: Exhala durante la presión, inhala para soltar
- Descanso: 20-40 segundos entre series

Qué sentir:

- Activación de los isquiotibiales y compromiso sutil del tronco.

Lo que hay que evitar:

- Presionar demasiado o levantar la pelvis.

Banderas rojas:

- Calambres o molestias agudas.

Regresión:

- Mueva los pies ligeramente hacia abajo en la pared para reducir la intensidad.

Semana 2 - Día 2

Ejercicio 1: Alcance cuadrúpedo con control de costillas

Configuración:

- Comienza en posición cuadrúpeda, con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.
- Mantenga una columna vertebral neutra con las costillas alineadas.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y lentamente extienda un brazo hacia adelante mientras mantiene el control de las costillas.
- Vuelva a la posición inicial y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala durante el alcance, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estabilidad a través de las costillas y el núcleo.
- Movimiento suave y controlado, sin que se ensanchen las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Perder el control de las costillas o arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en los hombros o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Reducir la amplitud de movimiento si el control es difícil.

Semana 2 - Día 2

Ejercicio 2: Bisagra de cadera sentada con respiración

Configuración:

- Siéntese en una silla firme, con los pies planos y las manos apoyadas en los muslos.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y gira las caderas hacia delante manteniendo la columna neutra.
- Vuelva a la posición inicial con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones controladas
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estiramiento en los isquiotibiales y compromiso a través del núcleo.

Lo que hay que evitar:

- Redondear o arquear la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Coloque las manos sobre una mesa para un apoyo adicional.

Semana 2 - Día 2

Ejercicio 3: Desplazamiento posterior del peso de pie

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.

Instrucciones:

- Exhale y desplace el peso ligeramente hacia atrás, hacia los talones.
- Mantenga la columna vertebral neutra mientras se desplaza.
- Vuelve al centro con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 turnos lentos
- Respira: Exhala durante el cambio, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso de los isquiotibiales y de la cadena posterior.

Lo que hay que evitar:

- Inclinar demasiado hacia atrás o perder el equilibrio.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en rodillas o espalda.

Regresión:

- Realícelo cerca de una pared para mayor equilibrio.

Semana 2 - Día 2

Ejercicio 4: Marcha de isquiotibiales de pared

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en una pared, las rodillas y las caderas a 90 grados.

Instrucciones:

- Exhale y presione suavemente un talón contra la pared.
- Levante ligeramente el pie opuesto de la pared.
- Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 marchas lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la elevación, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso de los isquiotibiales y estabilidad pélvica.

Lo que hay que evitar:

- Perder el control pélvico o arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Mantenga ambos pies en la pared si le resulta difícil mantener la estabilidad.

Semana 2 - Día 2

Ejercicio 5: Ejercicio de IR y extensión de cadera en decúbito prono

Configuración:

- Tumbate boca abajo con las piernas estiradas.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire suavemente una pierna hacia dentro (rotación interna de la cadera).
- Inhala para volver a la posición neutra y cambia de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación sutil en las caderas y la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Rotación excesiva o pérdida de control.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas.

Regresión:

- Coloque una almohada debajo de la pelvis para apoyarse.

Semana 2 - Día 3

Ejercicio 1: Enganchar los relojes pélvicos

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en la pelvis para retroalimentación.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale e incline lentamente la pelvis hacia delante y hacia atrás.
- Muévase suavemente como si trazara la esfera de un reloj con la pelvis.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respirar: Espira durante el movimiento, inspira para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento suave y controlado de la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Movimientos bruscos o forzados.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Reduzca la amplitud de movimiento si es necesario.

Semana 2 - Día 3

Ejercicio 2: Reposición supina del diafragma con alcance

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos estirados hacia el techo.

Instrucciones:

- Inhale profundamente en las costillas.
- Exhale y extienda suavemente los brazos hacia el techo manteniendo el control de las costillas.
- Vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respirar: Exhala durante el alcance, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación de la estabilidad del núcleo y la caja torácica.

Lo que hay que evitar:

- Ensanchamiento de las costillas o arqueamiento de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en los hombros o las costillas.

Regresión:

- Reduzca la amplitud de movimiento si es necesario.

Semana 2 - Día 3

Ejercicio 3: Rotación de la columna sentado con respiración

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos y las manos sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado mientras mantiene el control de las costillas.
- Vuelva al centro y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación controlada a través de la columna torácica.

Lo que hay que evitar:

- Rotación excesiva o pérdida de control del núcleo.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral o las costillas.

Regresión:

- Reduzca el rango de rotación si es necesario.

Semana 2 - Día 3

Ejercicio 4: Abducción de cadera en decúbito lateral con apoyo

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas ligeramente flexionadas y apiladas.
- Apoya la cabeza en una almohada o en el brazo.

Instrucciones:

- Exhale y levante ligeramente la pierna de arriba manteniendo la estabilidad pélvica.
- Inhale para volver a la posición inicial.
- Muévase lentamente y mantenga el control durante todo el recorrido.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la elevación, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación de los músculos laterales de la cadera.

Lo que hay que evitar:

- Girar la pelvis hacia delante o hacia atrás.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas.

Regresión:

- Coloque una almohada entre las rodillas para mayor apoyo.

Semana 2 - Día 3

Ejercicio 5: Sentadilla profunda apoyada en la pared

Configuración:

- Colóquese de pie frente a una pared, con los pies ligeramente más abiertos que la anchura de la cadera.
- Los dedos de los pies apuntan ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje lentamente hasta una sentadilla profunda manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Mantenga la posición brevemente y vuelva a ponerse de pie.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 5-8 repeticiones lentas
- Respirar: Exhala durante el descenso, inhala para subir
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Apertura a través de las caderas y estabilidad a través del núcleo.

Lo que hay que evitar:

- Colapso del tórax o ensanchamiento de las costillas.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en rodillas o caderas.

Regresión:

- Realice una sentadilla parcial si la profundidad total le resulta incómoda.

Semana 2 - Día 4

Ejercicio 1: Desplazamiento de costillas en decúbito supino con respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloque las manos en las costillas inferiores para obtener información.

Instrucciones:

- Inhala profundamente, expandiendo las costillas lateralmente.
- Exhale y mueva suavemente las costillas de lado a lado.
- Vuelva al centro antes de cambiar de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 desplazamientos lentos por lado
- Respirar: Exhala durante el cambio, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento sutil a través de las costillas con mínimo esfuerzo.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la espalda o tensar el cuello.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las costillas o la columna vertebral.

Regresión:

- Reduzca la amplitud de movimiento si es necesario.

Semana 2 - Día 4

Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos y las manos sobre los muslos.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y balancee la pelvis hacia atrás (inclinación posterior), luego hacia delante (inclinación anterior).
- Muévase con suavidad y mantenga el control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respirar: Exhala durante el balanceo, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento suave a través de la pelvis y la columna lumbar.

Lo que hay que evitar:

- Movimientos bruscos o precipitados.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Coloque las manos en las caderas para obtener más información.

Semana 2 - Día 4

Ejercicio 3: Flexión/Extensión torácica sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos y las manos sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y flexione suavemente hacia delante la parte superior de la espalda.
- Inhale y extienda la columna torácica, levantando el pecho.
- Muévete suavemente entre posiciones.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respiración: Espira durante la flexión, inspira para extender
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Flexión y extensión controladas de la columna torácica.

Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realícelo con los brazos cruzados para reducir la tensión.

Semana 2 - Día 4

Ejercicio 4: Flexiones de cadera en decúbito supino con estabilidad costal

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Brazos apoyados a los lados o sobre las costillas para retroalimentarse.

Instrucciones:

- Exhale y mueva suavemente la pelvis de lado a lado.
- Mantenga la caja torácica y la pelvis alineadas en todo momento.
- Volver al centro después de cada turno.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante el cambio, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Control sutil a través de las caderas y el núcleo.

Lo que hay que evitar:

- Perder el control de las costillas o cambiar de marcha en exceso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Limitar la amplitud de movimiento si es necesario.

Semana 2 - Día 4

Ejercicio 5: Respiración sentada con conciencia pélvica

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos.
- Manos suavemente sobre las costillas inferiores o la pelvis.

Instrucciones:

- Inhala profundamente hacia el vientre y las costillas.
- Exhale manteniendo el control de la pelvis y las costillas.
- Repita con una respiración suave y controlada.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Conexión entre la respiración, la pelvis y la caja torácica.

Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dificultad para mantener el control.

Regresión:

- Utilice una almohada para el apoyo lumbar.

Semana 2 - Día 5

Ejercicio 1: Respiración de cocodrilo con expansión costal

Configuración:

- Tumbate boca abajo con la frente apoyada en las manos.
- Piernas extendidas, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhale profundamente, sintiendo que su vientre presiona el suelo.
- Exhale suavemente, permitiendo que las costillas se relajen y caigan.
- Concéntrese en la expansión lateral de las costillas durante la inhalación.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Expansión de las costillas inferiores y del vientre.

Lo que hay que evitar:

- Respiración torácica superficial o tensión.

Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

Regresión:

- Coloca una almohada debajo del vientre para apoyarte.

Semana 2 - Día 5

Ejercicio 2: Gato-vaca con enfoque rotacional

Configuración:

- Empiece en posición cuadrúpeda, con las muñecas bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.

Instrucciones:

- Inhala y arquea la espalda, levantando el pecho (Vaca).
- Exhala y redondea la columna, metiendo la pelvis y la barbilla (Gato).
- Añada una suave rotación torácica extendiendo un brazo hacia el techo a cada lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Inhala para extender, exhala para flexionar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento fluido a través de la columna vertebral y aumento de la rotación.

Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Limitar la rotación si el control es difícil.

Semana 2 - Día 5

Ejercicio 3: Torsión de columna sentado con extensión de brazos

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos y las manos cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y gira la parte superior del cuerpo hacia un lado mientras extiendes un brazo hacia delante.
- Vuelve al centro y cambia de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación torácica controlada con movimiento escapular.

Lo que hay que evitar:

- Rotación excesiva o pérdida de control de las costillas.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realízelo sin que le alcance el brazo si es necesario.

Semana 2 - Día 5

Ejercicio 4: Marcha supina con control pélvico

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Manos apoyadas a los lados o en las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Exhale y levante una rodilla hacia el pecho manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la elevación, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Control del tronco y la pelvis con un movimiento suave de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la espalda o perder el control pélvico.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Limite la altura de elevación de las piernas si es necesario.

Semana 2 - Día 5

Ejercicio 5: Respiración sentada con desplazamiento de cadera

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos.
- Manos apoyadas sobre la pelvis o los muslos.

Instrucciones:

- Inhale profundamente, manteniendo el control de la pelvis y las costillas.
- Exhale y mueva suavemente la pelvis de lado a lado.
- Vuelva al centro entre cada turno.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 cambios lentos por serie
- Respirar: Inhala para prepararte, exhala durante el turno
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Conexión entre la respiración, la pelvis y la caja torácica.

Lo que hay que evitar:

- Cambio excesivo o pérdida de control.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Utilice una almohada para el apoyo lumbar.

Semana 3 - Control Pélvico e Integración de la Respiración

Propósito de esta semana

- Reforzar la coordinación de la pelvis y la caja torácica durante los movimientos más dinámicos.
- Continuar desarrollando el control en la articulación de la cadera y la movilidad de la columna vertebral.
- Introducir más patrones de rotación para la movilidad torácica.
- Mejorar la conciencia de la respiración para favorecer la estabilidad y el control.

Objetivos para la 3ª semana

- Aumentar la confianza en los movimientos más profundos de la cadera y la flexión/extensión de la columna vertebral.
- Mejorar la fuerza de rotación y la movilidad mediante la integración torácica y lumbar.
- Desarrollar un mayor control de la respiración mientras se realizan movimientos dinámicos.
- Perfeccionar la conciencia de la postura y la alineación en diferentes posiciones.

Consejos para el éxito

- Concéntrate en mantener la pelvis y la caja torácica estables en cada movimiento.
- Muévase con control: priorice la calidad sobre la cantidad.
- Continúa utilizando la respiración como guía para mejorar la eficacia del movimiento.
- Vigile cualquier asimetría entre los lados y ajuste según sea necesario.

Día 1: Control pélvico e integración de la respiración

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Respiración con gancho y conciencia pélvica	Mejorar el control de la respiración y tomar conciencia de los movimientos pélvicos.
Desplazamiento de cadera sentado con estabilidad costal	Desarrollar el control del desplazamiento de la cadera con un movimiento mínimo de la caja torácica.
Reposición supina del diafragma con alcance	Reforzar el control de la caja torácica durante los ciclos respiratorios.
Balance hacia atrás cuadrúpedo con concentración en la respiración	Mejore la movilidad pélvica y mantenga la estabilidad central.
Bisagra de pared con brazo extensible	Desarrolla la activación de la cadena posterior mientras mantienes el control de las costillas.

Día 2: Coordinación de costillas y caderas

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Expansión de costillas sentado con control de la respiración	Favorece la movilidad de la caja torácica y la expansión lateral de la respiración.
Marcha supina con control del tronco	Reforzar la estabilidad pélvica mientras se mueven las piernas.
Rotación torácica sentado con extensión de brazos	Desarrollar el control rotacional y la movilidad.
Marcha de isquiotibiales en pared con control de costillas	Activar la cadena posterior manteniendo la estabilidad costal.
Ejercicio de IR y extensión de cadera en decúbito prono	Tomar conciencia de la rotación y extensión de la cadera.

Día 3: Movilidad de la columna vertebral y control del tronco

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Gato-vaca con conciencia de la respiración	Desarrollar el control de la flexión y extensión de la columna vertebral.
Balanceo pélvico posterior sentado	Aumentar el control pélvico y mejorar la conciencia del movimiento.
Cambio de costillas 90-90 supino con respiración	Desarrolla la estabilidad del tronco y mejora los movimientos guiados por la respiración.
Sentadilla en pared con alcance	Aumentar la confianza en la posición en cuclillas con el movimiento de la parte superior del cuerpo.
Torsión de columna supina con respiración	Mejorar la rotación torácica con control de la respiración.

Día 4: Estabilidad de caderas y costillas

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Movimientos de cadera en decúbito supino con control de costillas	Desarrollar el control de los desplazamientos pélvicos manteniendo la estabilidad de las costillas.
Flexión y extensión torácica sentado	Mejorar la movilidad de la columna torácica y el control postural.
Alcance de brazos y piernas cuadrúpedos con mando	Desarrolla la estabilidad del tronco y los hombros manteniendo la columna vertebral neutra.
Press de pared de isquiotibiales con conciencia de cadera	Reforzar la activación de los isquiotibiales y el control de la pelvis.
Abducción lateral de cadera con apoyo	Desarrollar la fuerza y la estabilidad lateral de la cadera.

Día 5: Respiración, movilidad y relajación

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Respiración de cocodrilo con expansión costal	Refuerce la expansión respiratoria de todo el cuerpo.
Balanceo pélvico supino con concentración en la respiración	Desarrolla un movimiento pélvico suave con movimientos guiados por la respiración.
Torsión de columna sentado con extensión de brazos	Mejorar la rotación torácica con respiración y movimiento coordinados.
Marcha apoyada en la pared con control de costillas	Desarrolla el control de la caja torácica y la estabilidad del tronco.
IR de cadera en decúbito lateral y respiración	Potenciar la rotación interna de la cadera y mejorar la coordinación de la respiración.

Semana 3 - Día 1

Ejercicio 1: Respiración de enganche con conciencia pélvica

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas sobre el bajo vientre y la caja torácica.

Instrucciones:

- Inhale y sienta cómo su vientre se expande suavemente.
- Exhale completamente manteniendo la pelvis neutra.
- Concéntrate en la conciencia del movimiento pélvico con cada respiración.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Vientre y costillas expandiéndose con la respiración.
- Movimiento pélvico mínimo con respiración controlada.

Lo que hay que evitar:

- Inclínación excesiva de la pelvis o arqueamiento de la espalda.

Banderas rojas:

- Mareos o molestias al respirar.

Regresión:

- Utilice una almohada debajo de las rodillas para mantener la neutralidad pélvica.

Semana 3 - Día 1

Ejercicio 2: Desplazamiento de cadera sentado con estabilidad costal

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente sobre los muslos.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y desplaza suavemente una cadera hacia delante manteniendo la estabilidad de las costillas.
- Vuelva a la posición neutra y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Cambio de cadera suave y controlado.
- La caja torácica permanece neutra y estable.

Lo que hay que evitar:

- Inclínación o torsión del torso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o la zona lumbar.

Regresión:

- Realice con cambios más pequeños para un mejor control.

Semana 3 - Día 1

Ejercicio 3: Reposición supina del diafragma con alcance

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos extendidos hacia el techo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y extiende ambos brazos hacia el techo, sintiendo que las costillas se aplanan.
- Inhale y vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones
- Respirar: Exhala para llegar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso del núcleo y control de la caja torácica.
- Alcance del brazo suave y controlado.

Lo que hay que evitar:

- Costillas ensanchadas o espalda baja arqueada.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en los hombros o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realízelo con las rodillas apoyadas en una almohada.

Semana 3 - Día 1

Ejercicio 4: Balance hacia atrás cuadrúpedo con concentración en la respiración

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.
- Mantenga la columna vertebral y la pelvis neutras.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y desplace lentamente las caderas hacia los talones.
- Inhale y vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para retroceder, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento pélvico suave con control del núcleo.
- Arqueamiento o redondeo mínimo de la columna vertebral.

Lo que hay que evitar:

- Colapso de la parte baja de la espalda o la pelvis.

Banderas rojas:

- Dolor en las rodillas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realizar con las manos elevadas sobre una superficie para reducir la carga.

Semana 3 - Día 1

Ejercicio 5: Bisagra apoyada en la pared con alcance del brazo

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, mirando hacia la pared.
- Caderas ligeramente flexionadas, brazos extendidos al frente.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y gira las caderas, manteniendo la columna neutra.
- Extiende los brazos hacia delante manteniendo el control de las costillas.
- Vuelva a ponerse de pie con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Glúteos e isquiotibiales activos.
- Mantenimiento de la estabilidad del núcleo y las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear o redondear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realice con una bisagra más pequeña para reducir el alcance.

Semana 3 - Día 2

Ejercicio 1: Expansión costal sentado con control de la respiración

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas suavemente a los lados de la caja torácica.

Instrucciones:

- Inhale profundamente por la nariz, sintiendo cómo las costillas se expanden lateralmente.
- Exhala y deja que las costillas vuelvan a su posición neutra.
- Concéntrate en la expansión simétrica en ambos lados.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Costillas expandiéndose hacia fuera y hacia atrás.
- Respiración constante con mínimo movimiento de la parte superior del pecho.

Lo que hay que evitar:

- Respiración superficial o encogimiento de hombros.

Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

Regresión:

- Coloque las manos sobre los muslos para mayor estabilidad.

Semana 3 - Día 2

Ejercicio 2: Marcha supina con control del tronco

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y levante una rodilla hacia el pecho.
- Inhale y vuelva a la posición inicial.
- Alterne los lados manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso del núcleo y estabilidad de las costillas.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realízelo con los pies más cerca del suelo para reducir la intensidad.

Semana 3 - Día 2

Ejercicio 3: Rotación torácica sentado con extensión de brazos

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos.
- Manos apoyadas en los muslos o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado, extendiendo un brazo hacia delante.
- Vuelva al centro y repita en el lado opuesto.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación torácica suave.
- Estabilidad de las costillas al girar.

Lo que hay que evitar:

- Torsión de la parte inferior de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Realizar con las manos en las rodillas para apoyo.

Semana 3 - Día 2

Ejercicio 4: Marcha de isquiotibiales en pared con control de costillas

Configuración:

- Túmbate boca arriba con los pies apoyados en la pared y las rodillas flexionadas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y presione ambos talones contra la pared.
- Levanta ligeramente un pie de la pared sin perder el control de las costillas.
- Vuelve y cambia de lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación de isquiotibiales y core.
- Caja torácica estable con movimiento controlado.

Lo que hay que evitar:

- Levantar las caderas o arquear la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o la zona lumbar.

Regresión:

- Realice marchas más pequeñas para reducir la intensidad.

Semana 3 - Día 2

Ejercicio 5: Ejercicio de IR y extensión de cadera en decúbito prono

Configuración:

- Tumbate boca abajo con los brazos apoyados bajo la frente.
- Piernas extendidas y dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y rote una cadera internamente sin levantar la pierna.
- Inhala y vuelve a la posición neutra.
- Realice la extensión de cadera levantando ligeramente la pierna del suelo.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Espira durante el movimiento, inspira para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación de cadera y activación de glúteos.
- Control a través de la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realízelo con una almohada debajo de las caderas como apoyo.

Semana 3 - Día 3

Ejercicio 1: Gato-vaca con conciencia de la respiración

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.
- Mantenga la columna vertebral neutra.

Instrucciones:

- Inhala y arquea la espalda, levantando el pecho y el coxis (Vaca).
- Exhala y redondea la columna, metiendo la pelvis y la barbilla (Gato).
- Muévete lentamente y coordínate con la respiración.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Inhala para extender, exhala para flexionar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Flexión y extensión suaves de la columna vertebral.
- Movimiento controlado de la pelvis y la caja torácica.

Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realice movimientos más pequeños si es necesario.

Semana 3 - Día 3

Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y balancee suavemente la pelvis hacia atrás, aplanando la parte baja de la espalda.
- Inhala y vuelve a la posición neutra.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para balancearte, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento pélvico suave.
- Compromiso del núcleo durante el movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Sobrepassar o colapsar la columna vertebral.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para un mejor control.

Semana 3 - Día 3

Ejercicio 3: Cambio de costillas 90-90 supino con respiración

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las caderas y las rodillas a 90 grados.
- Brazos extendidos hacia el techo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y desplace suavemente las costillas lateralmente hacia un lado.
- Vuelva al centro y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento controlado de las costillas.
- Estabilidad del núcleo en todo momento.

Lo que hay que evitar:

- Desplazamiento excesivo o arqueado de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las costillas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realízelo con los pies apoyados para mayor estabilidad.

Semana 3 - Día 3

Ejercicio 4: Sentadilla apoyada en la pared con alcance

Configuración:

- Colóquese de pie con la espalda apoyada en la pared y los pies ligeramente adelantados.
- Brazos extendidos hacia delante para mantener el equilibrio.

Instrucciones:

- Exhale y baje lentamente en cuclillas, manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Mantenga durante 10-20 segundos.
- Inhala y vuelve a ponerte de pie.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 2-3
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30-60 segundos entre series

Qué sentir:

- Activación de glúteos e isquiotibiales.
- Estabilidad de la caja torácica mientras se mantiene la sentadilla.

Lo que hay que evitar:

- Las rodillas se hunden hacia dentro.
- Perder el control de las costillas y la pelvis.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o molestias en las rodillas.

Regresión:

- Realiza una sentadilla más alta para reducir la intensidad.

Semana 3 - Día 3

Ejercicio 5: Torsión de columna supina con respiración

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos extendidos a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje suavemente las rodillas hacia un lado.
- Inhala y vuelve al centro.
- Alterne los lados con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación suave de la columna vertebral.
- Movimiento controlado con la respiración.

Lo que hay que evitar:

- Torsión de la parte inferior de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para una menor intensidad.

Semana 3 - Día 4

Ejercicio 1: Movimientos de cadera en decúbito supino con control de costillas

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y mueva una cadera ligeramente más alta que la otra.
- Inhala y vuelve a la posición neutra.
- Cambia de lado y repite con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Sutil movimiento de cadera con estabilidad costal.
- Cambios suaves y controlados.

Lo que hay que evitar:

- Perder el control de la caja torácica y la pelvis.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o la columna vertebral.

Regresión:

- Realice turnos más pequeños para mejorar el control.

Semana 3 - Día 4

Ejercicio 2: Flexión y extensión torácica sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos.
- Manos apoyadas en los muslos o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y flexione la columna torácica suavemente hacia delante.
- Inhale y extienda la columna vertebral hasta la posición neutra.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para flexionar, inhala para extender
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento torácico suave.
- Compromiso del núcleo durante la flexión y la extensión.

Lo que hay que evitar:

- Sobrepasar o colapsar la columna vertebral.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Realice movimientos más pequeños para un mejor control.

Semana 3 - Día 4

Ejercicio 3: Alcance de brazos y piernas cuadrúpedos con control

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.
- Mantenga la columna vertebral y la pelvis neutras.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y extienda un brazo y la pierna opuesta sin perder el control de la pelvis.
- Inhale y vuelva a la posición inicial.
- Cambia de lado y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para extender, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estabilidad y equilibrio del tronco.
- Extensión controlada con columna neutra.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la espalda o perder el equilibrio.

Banderas rojas:

- Dolor en la parte baja de la espalda o en los hombros.

Regresión:

- Realice con movimientos más pequeños para un mejor control.

Semana 3 - Día 4

Ejercicio 4: Press de pared de isquiotibiales con conciencia de cadera

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y presione suavemente los talones contra la pared.
- Mantén la posición durante 5-8 segundos mientras mantienes el control pélvico.
- Inhala y relájate.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 5-8 segundos
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30 segundos entre series

Qué sentir:

- Activación de los isquiotibiales y estabilidad de la pelvis.
- Presión controlada sin arqueamiento.

Lo que hay que evitar:

- Empujar con los dedos de los pies o levantar las caderas.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o calambres.

Regresión:

- Mueva los pies ligeramente más abajo en la pared para reducir la intensidad.

Semana 3 - Día 4

Ejercicio 5: Abducción lateral de cadera con apoyo

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Cabeza apoyada en el brazo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante ligeramente la pierna de arriba sin rotar la pelvis.
- Mantenga durante 2-3 segundos, luego volver.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación de los glúteos y control de la cadera.
- Estabilidad pélvica en todo momento.

Lo que hay que evitar:

- Rodar la pelvis o subir la cadera.

Banderas rojas:

- Dolor en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realízelo con una almohada entre las rodillas como apoyo.

Semana 3 - Día 5

Ejercicio 1: Respiración de cocodrilo con expansión costal

Configuración:

- Túmbate boca abajo con la frente apoyada en las manos.
- Piernas extendidas, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhala profundamente, sintiendo cómo tu vientre se hunde en el suelo.
- Exhale suavemente, dejando que las costillas y el vientre caigan de forma natural.
- Concéntrate en expandir la respiración hacia la parte posterior y los lados de la caja torácica.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Presiona el vientre contra el suelo con cada inhalación.
- Respiración relajada y constante.

Lo que hay que evitar:

- Respiración torácica superficial.
- Mantener la tensión en la parte superior del cuerpo.

Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

Regresión:

- Coloque una almohada bajo el vientre para mayor comodidad.

Semana 3 - Día 5

Ejercicio 2: Balanceo pélvico supino con concentración en la respiración

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y balancee suavemente la pelvis hacia delante y hacia atrás.
- Mantenga la caja torácica y la pelvis neutras en todo momento.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para balancearte, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento pélvico suave.
- Respiración controlada con cada movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Sobrecargar o aplanar la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realízelo con las rodillas apoyadas para reducir el alcance.

Semana 3 - Día 5

Ejercicio 3: Torsión de columna sentado con extensión de brazos

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado, extendiendo un brazo hacia delante.
- Vuelva al centro antes de girar al otro lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación torácica controlada.
- Movimiento escapular con alcance.

Lo que hay que evitar:

- Rotación desde las caderas o la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Realizar con las manos en las rodillas para apoyo.

Semana 3 - Día 5

Ejercicio 4: Marcha apoyada en la pared con control de costillas

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y presione suavemente los talones contra la pared.
- Levante ligeramente un pie de la pared manteniendo el control de las costillas.
- Vuelva a la posición inicial y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación del núcleo y estabilidad de las costillas.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realice marchas más pequeñas para reducir la intensidad.

Semana 3 - Día 5

Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito lateral y respiración

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados, apiladas.
- Apoya la cabeza en la parte inferior del brazo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire suavemente la pierna de arriba hacia dentro sin levantar el pie.
- Mantenga la posición durante 2-3 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Concéntrese en un movimiento suave y controlado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación interna de la cadera.
- Compromiso de los estabilizadores profundos de la cadera.

Lo que hay que evitar:

- Rodar la pelvis hacia atrás.

Banderas rojas:

- Dolor agudo de cadera o ingle.

Regresión:

- Realízelo con una almohada entre las rodillas como apoyo.

Semana 4 - Estabilidad Costal y Pélvica en Movimiento

Propósito de esta semana

- Integrar patrones de movimiento dinámicos con control de la respiración y las costillas.
- Reforzar la fuerza y la estabilidad durante movimientos más complejos.
- Desarrollar la confianza en los patrones avanzados de bisagra y sentadilla.
- Prepara el cuerpo para movimientos de carga más progresivos en futuros programas.

Objetivos para la 4ª semana

- Mejora la eficacia del movimiento combinando la respiración y el control del núcleo.
- Mejorar el control de las posiciones de la pelvis y la caja torácica durante los movimientos con carga.
- Desarrollar la fuerza en los patrones de bisagra, sentadilla y rotación.
- Aumentar la conciencia del equilibrio, la estabilidad y el control en condiciones dinámicas.

Consejos para el éxito

- Mantenga una respiración constante mientras realiza movimientos más complejos.
- Concéntrese en transiciones suaves y controladas entre posiciones.
- Utiliza la respiración para estabilizar la caja torácica y la pelvis en cada movimiento.
- Ten cuidado con la fatiga: la calidad del movimiento es más importante que la cantidad.

Día 1: Estabilidad costal y pélvica en movimiento

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Desplazamiento costal supino con control de la respiración	Desarrollar el control lateral de las costillas manteniendo la estabilidad de la pelvis.
Movimientos de cadera sentado con conciencia de la respiración	Reforzar el control pélvico y la conciencia de la cadera en posiciones sentadas.
Expansión de las costillas con marcha	Desarrolla la estabilidad del tronco y las costillas a la vez que añades movimiento dinámico.
Bisagra de pared con brazo extensible	Fortalece la cadena posterior mientras mantienes el control de la caja torácica.
Balance hacia atrás cuadrúpedo con enfoque de alcance	Mejore la movilidad pélvica controlando las costillas y tomando conciencia de la respiración.

Día 2: Estabilidad del tronco y la pelvis en acción

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Flexión y extensión torácica sentado	Mejorar la movilidad torácica manteniendo el control de la pelvis.
Supino 90-90 Bajada de piernas con respiración	Refuerce el control del tronco mientras baja las piernas con estabilidad.
Rotación de la columna sentado con alcance de brazos	Desarrollar el control rotacional y la movilidad torácica.
Marcha de isquiotibiales en pared con estabilidad costal	Desarrolla el control de la cadena posterior mientras mantienes el control de las costillas.
IR y extensión de cadera en decúbito prono con control	Desarrollar la conciencia de la rotación y extensión de la cadera.

Día 3: Control de la columna vertebral y movilidad de la cadera

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Gato-vaca con expansión de costillas	Desarrollar la flexión y extensión de la columna vertebral controlando la respiración.
Balanceo pélvico posterior sentado	Mejorar la conciencia del movimiento pélvico en posición sentada.
Cambio de costillas 90-90 supino con respiración	Desarrolla la coordinación de las costillas y la pelvis mientras respiras.
Sentadilla profunda apoyada en la pared con alcance	Aumenta la estabilidad de la sentadilla con la conciencia de las costillas y la pelvis.
Torsión de columna supina con respiración	Mejorar la rotación torácica con respiración controlada.

Día 4: Control de caderas y costillas bajo carga

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Movimientos de cadera en decúbito supino con conciencia de las costillas	Desarrollar la movilidad lateral de la cadera manteniendo la estabilidad de las costillas.
Alcance de brazos y piernas cuadrúpedos con mando	Mejora el equilibrio y la estabilidad con movimientos controlados.
Press de pared de isquiotibiales con concentración en la respiración	Refuerce el compromiso de los isquiotibiales y el control del tronco.
Abducción lateral de cadera con apoyo	Desarrollar la fuerza y la estabilidad lateral de la cadera.
Torsión de columna sentado con extensión de brazos	Desarrollar la rotación y el control torácicos.

Día 5: Respiración, movilidad y relajación

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Respiración de cocodrilo con expansión costal	Refuerce la expansión respiratoria de todo el cuerpo.
Balanceo pélvico supino con concentración en la respiración	Desarrolla un movimiento pélvico suave con movimientos guiados por la respiración.
Conciencia pélvica posterior sentado	Mejorar el control de la posición de la pelvis en posición sentada.
Marcha apoyada en la pared con estabilidad costal	Refuerce el control del tronco y las costillas durante los movimientos dinámicos.
IR de cadera en decúbito lateral y respiración	Mejora la movilidad de la cadera y el control de la respiración.

Semana 4 - Día 1

Ejercicio 1: Desplazamiento de costillas en decúbito supino con control de la respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Manos apoyadas suavemente a los lados de la caja torácica.

Instrucciones:

- Inhale profundamente por la nariz, sintiendo cómo las costillas se expanden lateralmente.
- Exhale y desplace las costillas ligeramente hacia un lado manteniendo el control de la pelvis.
- Vuelva al centro y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- La caja torácica se expande y se desplaza lateralmente.
- Estabilidad pélvica mientras se mueven las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Perder el control de la pelvis.
- Forzar el cambio de costilla.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las costillas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realícelo con pequeños desplazamientos de las costillas para mejorar el control.

Semana 4 - Día 1

Ejercicio 2: Desplazamientos de cadera sentado con conciencia de la respiración

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y desplaza suavemente una cadera hacia delante manteniendo la estabilidad de las costillas.
- Vuelva a la posición neutra y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Cambios de cadera suaves y controlados.
- La caja torácica permanece neutra y estable.

Lo que hay que evitar:

- Inclínación o torsión del torso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o la zona lumbar.

Regresión:

- Realice con cambios más pequeños para un mejor control.

Semana 4 - Día 1

Ejercicio 3: Expansión de la costilla de gancho con marcha

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Manos apoyadas a los lados de las costillas.

Instrucciones:

- Inhala profundamente, expandiendo las costillas.
- Exhale y levante una rodilla hacia el pecho mientras mantiene el control de las costillas.
- Vuelva a la posición inicial y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso del núcleo y estabilidad de las costillas.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realízelo con los pies más cerca del suelo para reducir la intensidad.

Semana 4 - Día 1

Ejercicio 4: Bisagra apoyada en la pared con alcance del brazo

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, mirando hacia la pared.
- Caderas ligeramente flexionadas, brazos extendidos al frente.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y gira las caderas, manteniendo la columna neutra.
- Extiende los brazos hacia delante manteniendo el control de las costillas.
- Vuelva a ponerse de pie con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Glúteos e isquiotibiales activos.
- Mantenimiento de la estabilidad del núcleo y las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear o redondear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realizar con una bisagra más pequeña para reducir el alcance.

Semana 4 - Día 1

Ejercicio 5: Balance hacia atrás cuadrúpedo con enfoque de alcance

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.
- Mantenga la columna vertebral y la pelvis neutras.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y mueva lentamente las caderas hacia atrás, hacia los talones, mientras estira un brazo hacia delante.
- Inhale y vuelva a la posición inicial.
- Cambia de brazo y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para retroceder, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento pélvico suave con control del núcleo.
- Estabilidad de las costillas durante el alcance.

Lo que hay que evitar:

- Colapso de la parte baja de la espalda o la pelvis.

Banderas rojas:

- Dolor en las rodillas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realizar con las manos elevadas sobre una superficie para reducir la carga.

Semana 4 - Día 2

Ejercicio 1: Flexión y extensión torácica sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y flexione suavemente la columna torácica hacia delante.
- Inhale y extienda la columna vertebral hasta la posición neutra.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para flexionar, inhala para extender
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento torácico suave.
- Compromiso del núcleo durante la flexión y la extensión.

Lo que hay que evitar:

- Sobrepassar o colapsar la columna vertebral.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Realice movimientos más pequeños para un mejor control.

Semana 4 - Día 2

Ejercicio 2: Bajada de piernas 90-90 supina con respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las caderas y las rodillas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje lentamente una pierna hacia el suelo manteniendo el control de las costillas.
- Inhala para volver a la posición inicial y alterna los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para bajar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso del núcleo mientras se mantiene el control de las costillas.
- Movimiento suave de las piernas con un arqueado mínimo.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para un mejor control.

Semana 4 - Día 2

Ejercicio 3: Rotación de la columna sentado con alcance de brazos

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado, extendiendo un brazo hacia delante.
- Vuelva al centro antes de girar al otro lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación torácica controlada.
- Movimiento escapular con alcance.

Lo que hay que evitar:

- Rotación desde las caderas o la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Realizar con las manos en las rodillas para apoyo.

Semana 4 - Día 2

Ejercicio 4: Marcha de isquiotibiales en pared con estabilidad costal

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y presione suavemente los talones contra la pared.
- Levante ligeramente un pie de la pared manteniendo el control de las costillas.
- Vuelva a la posición inicial y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación del núcleo y estabilidad de las costillas.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realice marchas más pequeñas para reducir la intensidad.

Semana 4 - Día 2

Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito prono y extensión con control

Configuración:

- Tumbate boca abajo con los brazos apoyados bajo la frente.
- Piernas extendidas y dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y rote una cadera internamente sin levantar la pierna.
- Inhala y vuelve a la posición neutra.
- Realice la extensión de cadera levantando ligeramente la pierna del suelo.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Espira durante el movimiento, inspira para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación de cadera y activación de glúteos.
- Control a través de la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realízelo con una almohada debajo de las caderas como apoyo.

Semana 4 - Día 3

Ejercicio 1: Gato-vaca con expansión de costillas

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.
- Mantenga la columna vertebral neutra.

Instrucciones:

- Inhala y arquea la espalda, levantando el pecho y el coxis (Vaca).
- Exhala y redondea la columna, metiendo la pelvis y la barbilla (Gato).
- Coordina el movimiento con la respiración.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Inhala para extender, exhala para flexionar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Flexión y extensión suaves de la columna vertebral.
- Movimiento controlado de la pelvis y la caja torácica.

Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

Regresión:

- Realice movimientos más pequeños si es necesario.

Semana 4 - Día 3

Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y balancee suavemente la pelvis hacia atrás, aplanando la parte baja de la espalda.
- Inhala y vuelve a la posición neutra.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para balancearte, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento pélvico suave.
- Compromiso del núcleo durante el movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Sobrepasar o colapsar la columna vertebral.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para un mejor control.

Semana 4 - Día 3

Ejercicio 3: Cambio de costillas 90-90 supino con respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las caderas y las rodillas a 90 grados.
- Brazos extendidos hacia el techo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y desplace suavemente las costillas lateralmente hacia un lado.
- Vuelva al centro y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento controlado de las costillas.
- Estabilidad del núcleo en todo momento.

Lo que hay que evitar:

- Desplazamiento excesivo o arqueado de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las costillas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realícelo con los pies apoyados para mayor estabilidad.

Semana 4 - Día 3

Ejercicio 4: Sentadilla profunda apoyada en la pared con alcance

Configuración:

- Colóquese de pie con la espalda apoyada en la pared y los pies ligeramente adelantados.
- Brazos extendidos hacia delante para mantener el equilibrio.

Instrucciones:

- Exhale y baje lentamente en cuclillas, manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Mantenga durante 10-20 segundos.
- Inhala y vuelve a ponerte de pie.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 2-3
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30-60 segundos entre series

Qué sentir:

- Activación de glúteos e isquiotibiales.
- Estabilidad de la caja torácica mientras se mantiene la sentadilla.

Lo que hay que evitar:

- Las rodillas se hunden hacia dentro.
- Perder el control de las costillas y la pelvis.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o molestias en las rodillas.

Regresión:

- Realiza una sentadilla más alta para reducir la intensidad.

Semana 4 - Día 3

Ejercicio 5: Torsión de columna supina con respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos extendidos a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje suavemente las rodillas hacia un lado.
- Inhala y vuelve al centro.
- Alterne los lados con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación suave de la columna vertebral.
- Movimiento controlado con la respiración.

Lo que hay que evitar:

- Torsión de la parte inferior de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para una menor intensidad.

Semana 4 - Día 4

Ejercicio 1: Movimientos de cadera en decúbito supino con conciencia de las costillas

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y mueva una cadera ligeramente más alta que la otra.
- Inhala y vuelve a la posición neutra.
- Cambia de lado y repite con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Sutil movimiento de cadera con estabilidad costal.
- Cambios suaves y controlados.

Lo que hay que evitar:

- Perder el control de la caja torácica y la pelvis.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en las caderas o la columna vertebral.

Regresión:

- Realice turnos más pequeños para mejorar el control.

Semana 4 - Día 4

Ejercicio 2: Alcance de brazos y piernas cuadrúpedos con control

Configuración:

- Comience sobre manos y rodillas, muñecas debajo de los hombros, rodillas debajo de las caderas.
- Mantenga la columna vertebral y la pelvis neutras.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y extienda un brazo y la pierna opuesta sin perder el control de la pelvis.
- Inhale y vuelva a la posición inicial.
- Cambia de lado y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para extender, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Estabilidad y equilibrio del tronco.
- Extensión controlada con columna neutra.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la espalda o perder el equilibrio.

Banderas rojas:

- Dolor en la parte baja de la espalda o en los hombros.

Regresión:

- Realice con movimientos más pequeños para un mejor control.

Semana 4 - Día 4

Ejercicio 3: Press de pared de isquiotibiales con concentración en la respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y presione suavemente los talones contra la pared.
- Mantén la posición durante 5-8 segundos mientras mantienes el control pélvico.
- Inhala y relájate.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 5-8 segundos
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30 segundos entre series

Qué sentir:

- Activación de los isquiotibiales y estabilidad de la pelvis.
- Presión controlada sin arqueamiento.

Lo que hay que evitar:

- Empujar con los dedos de los pies o levantar las caderas.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o calambres.

Regresión:

- Mueva los pies ligeramente más abajo en la pared para reducir la intensidad.

Semana 4 - Día 4

Ejercicio 4: Abducción de cadera en decúbito lateral con apoyo

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Cabeza apoyada en el brazo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante ligeramente la pierna de arriba sin rotar la pelvis.
- Mantenga durante 2-3 segundos, luego volver.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación de los glúteos y control de la cadera.
- Estabilidad pélvica en todo momento.

Lo que hay que evitar:

- Rodar la pelvis o subir la cadera.

Banderas rojas:

- Dolor en las caderas o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realízelo con una almohada entre las rodillas como apoyo.

Semana 4 - Día 4

Ejercicio 5: Torsión de columna sentado con extensión de brazos

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies planos.
- Manos apoyadas en los muslos o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado, extendiendo un brazo hacia delante.
- Vuelva al centro y repita en el lado opuesto.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación torácica suave.
- Estabilidad de las costillas al girar.

Lo que hay que evitar:

- Torsión de la parte inferior de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Realizar con las manos en las rodillas para apoyo.

Semana 4 - Día 5

Ejercicio 1: Respiración de cocodrilo con expansión costal

Configuración:

- Tumbate boca abajo con la frente apoyada en las manos.
- Piernas extendidas, dedos de los pies apuntando ligeramente hacia fuera.

Instrucciones:

- Inhale profundamente, sintiendo cómo su vientre empuja hacia el suelo.
- Exhale suavemente, dejando que las costillas y el vientre caigan de forma natural.
- Concéntrate en expandir la respiración hacia la parte posterior y los lados de la caja torácica.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 5-8 ciclos de respiración por serie
- Respira: Inhala 3-4 segundos, exhala 4-6 segundos
- Descanso: Entre series o según sea necesario

Qué sentir:

- Presiona el vientre contra el suelo con cada inhalación.
- Respiración relajada y constante.

Lo que hay que evitar:

- Respiración torácica superficial.
- Mantener la tensión en la parte superior del cuerpo.

Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

Regresión:

- Coloque una almohada bajo el vientre para mayor comodidad.

Semana 4 - Día 5

Ejercicio 2: Balanceo pélvico supino con concentración en la respiración

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y balancee suavemente la pelvis hacia delante y hacia atrás.
- Mantenga la caja torácica y la pelvis neutras en todo momento.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para balancearte, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento pélvico suave.
- Respiración controlada con cada movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Sobrecargar o aplanar la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realícelo con las rodillas apoyadas para reducir el alcance.

Semana 4 - Día 5

Ejercicio 3: Conciencia pélvica posterior sentado

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y balancee suavemente la pelvis hacia delante y hacia atrás.
- Mantén la conciencia de tu pelvis moviéndose en punto muerto.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para balancearte, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Control pélvico suave.
- Conciencia de la posición neutra de la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Limita la amplitud de movimiento para un mejor control.

Semana 4 - Día 5

Ejercicio 4: Marcha apoyada en la pared con estabilidad costal

Configuración:

- Tumbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y presione suavemente los talones contra la pared.
- Levante ligeramente un pie de la pared manteniendo el control de las costillas.
- Vuelva a la posición inicial y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación del núcleo y estabilidad de las costillas.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realice marchas más pequeñas para reducir la intensidad.

Semana 4 - Día 5

Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito lateral y respiración

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados, apiladas.
- Apoya la cabeza en la parte inferior del brazo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire suavemente la pierna de arriba hacia dentro sin levantar el pie.
- Mantenga la posición durante 2-3 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Concéntrate en un movimiento suave y controlado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación interna de la cadera.
- Compromiso de los estabilizadores profundos de la cadera.

Lo que hay que evitar:

- Rodar la pelvis hacia atrás.

Banderas rojas:

- Dolor agudo de cadera o ingle.

Regresión:

- Realízelo con una almohada entre las rodillas como apoyo.

Semana 5 - Progresión de Fuerza y Control

Propósito de esta semana

- Integrar el trabajo de fuerza fundamental utilizando movimientos de peso corporal.
- Refuerce el equilibrio, el control y la estabilidad de la pelvis y las costillas durante las posturas más difíciles.
- Preparar al organismo para tolerar la progresión de la carga en el futuro.

Objetivos para la 5ª semana

- Desarrollar la fuerza y la resistencia en las posturas y estocadas de la parte inferior del cuerpo.
- Fortalezca la cadena posterior mediante variaciones del puente de glúteos.
- Introducir variaciones progresivas de empuje de la parte superior del cuerpo.
- Mejore el equilibrio y el control de una sola pierna mediante posturas escalonadas y estocadas.
- Reforzar la estabilidad costal y pélvica durante movimientos más complejos.

Consejos para el éxito

- Centrarse en el movimiento controlado por encima de la velocidad.
- Mantenga el control de la respiración y la estabilidad del tronco durante todo el ejercicio.
- Progrese gradualmente: escucha a tu cuerpo.
- Haga hincapié en la calidad del movimiento a medida que aumenta la intensidad.

Día 1: Control y fuerza de la parte inferior del cuerpo

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Sentadillas de peso corporal con control de costillas	Refuerza la mecánica de la sentadilla con estabilidad central.
Postura de caballo (paralela al suelo)	Desarrollar la fuerza isométrica y la resistencia en la parte inferior del cuerpo.
Kickstand RDL con control de cadera	Mejora la cadena posterior y la estabilidad de la cadera.
Sentadilla partida apoyada en la pared	Fortalece los glúteos, los cuádriceps y el tronco en una postura dividida.
Marcha supina con control del tronco	Reforzar la estabilidad pélvica durante el movimiento dinámico.

Día 2: Pierna única y control de cadera

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Sentadillas escalonadas con estabilidad costal	Desarrollar la carga con una sola pierna y el control pélvico.
Estocadas laterales con control de la respiración	Mejorar el control lateral de la cadera y la estabilidad de las costillas.
Abducción de cadera en decúbito lateral con concentración en la respiración	Desarrolla la fuerza lateral de la cadera controlando la respiración.
Puente de glúteos a una pierna con estabilidad costal	Desarrollar la fuerza de la cadena posterior y el control de la cadera.
Desplazamiento de costillas en decúbito supino con compromiso del tronco	Desarrolla el control del tronco con un sutil desplazamiento de las costillas.

Día 3: Cadena posterior y control de la cadera

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Staggered Stance RDL con conciencia de la cadera	Mejora la fuerza de la cadena posterior y el control de una sola pierna.
Estocadas hacia delante con control de costillas	Desarrollar la fuerza y la estabilidad en las embestidas hacia delante.
Press de pared de isquiotibiales con estabilidad costal	Estimula los isquiotibiales y refuerza el control del tronco.
Puente bilateral de glúteos con control de costillas y pelvis	Refuerza la extensión de la cadera y la estabilidad del tronco.
Torsión de columna supina con respiración	Mejorar la rotación torácica con respiración controlada.

Día 4: Control de la parte superior del cuerpo y del tronco

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Flexiones de pared con estabilidad costal	Introducir el prensado de la parte superior del cuerpo manteniendo el control del tronco.
Flexiones en silla con estabilidad pélvica	Progresar presionando con mayor carga mientras mantienes el control.
Flexiones de suelo con control de costillas y pelvis	Fortalece la parte superior del cuerpo y el tronco en posición de plancha.
Rotación de la columna sentado con alcance	Desarrollar la rotación torácica y el movimiento escapular.
IR de cadera en decúbito lateral y respiración	Mejora la movilidad de la cadera y el control de la respiración.

Día 5: Movilidad, respiración y control

Nombre del taladro	Objetivo del ejercicio
Postura del caballo con control de las costillas (sujeción más larga)	Reforzar la resistencia isométrica de la parte inferior del cuerpo.
Elevaciones de pantorrilla con control de costillas y pelvis	Fortalece las pantorrillas manteniendo una alineación neutra.
Subida de Tiburón con Respiración Consciente	Desarrollar la fuerza y el equilibrio de la tibia anterior.
Expansión de las costillas con marcha	Refuerza el control del tronco y la respiración con la marcha.
Balanceo pélvico supino con control de la respiración	Mejora la movilidad pélvica y la conciencia guiada por la respiración.

Semana 5 - Día 1

Ejercicio 1: Sentadillas de peso corporal con control de costillas

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros, con los dedos ligeramente apuntando hacia fuera.
- Brazos extendidos hacia delante o manos juntas delante del pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y baja las caderas hacia abajo y atrás, manteniendo las costillas alineadas sobre la pelvis.
- Inhala para volver a ponerte de pie.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 10-12 repeticiones lentas y controladas
- Respirar: Exhala para bajar, inhala para subir
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos, cuádriceps y core.
- Control de las costillas y estabilidad de la pelvis en todo momento.

Lo que hay que evitar:

- Colapso del pecho o arqueamiento de la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor de rodilla o lumbar.

Regresión:

- Realice sentadillas sobre una silla o superficie elevada.

Semana 5 - Día 1

Ejercicio 2: Postura de caballo (paralela al suelo)

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a una distancia mayor que la anchura de los hombros, con las puntas de los pies ligeramente giradas hacia fuera.
- Brazos extendidos hacia delante o manos en las caderas.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje las caderas hasta que los muslos estén paralelos al suelo.
- Mantén la posición durante 20-30 segundos mientras mantienes el control de las costillas y la pelvis.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 2-3
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30-45 segundos entre presiones

Qué sentir:

- Activación de muslos y glúteos.
- Estabilidad de las costillas y compromiso del núcleo.

Lo que hay que evitar:

- Dejar que las rodillas se hundan hacia dentro o arquear la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor agudo de rodilla o cadera.

Regresión:

- Realice una postura más alta para reducir la intensidad.

Semana 5 - Día 1

Ejercicio 3: Kickstand RDL con control de cadera

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y un pie ligeramente retrasado (posición de pata de cabra).
- Flexiona las caderas, manteniendo la espalda neutra.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y gira hacia delante, manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Vuelva a ponerse de pie con control.
- Cambia de pierna y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos e isquiotibiales.
- Estabilidad pélvica y costal.

Lo que hay que evitar:

- Redondear o arquear la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor agudo en los isquiotibiales o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realice una bisagra más pequeña con menos amplitud de movimiento.

Semana 5 - Día 1

Ejercicio 4: Sentadillas parciales con apoyo en la pared

Configuración:

- Colóquese de espaldas a una pared, con un pie adelantado y el otro apoyado en la pared.
- Baje a una posición de sentadilla dividida.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y mantenga la posición inferior de la sentadilla dividida.
- Mantenga el control de las costillas y la pelvis durante todo el agarre.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 20-30 segundos por lado
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30-45 segundos entre presiones

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos, cuádriceps y core.
- Estabilidad en la pelvis y las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Permitir que la rodilla se hunda hacia dentro.

Banderas rojas:

- Dolor en la parte delantera de la rodilla o la cadera.

Regresión:

- Realice una sentadilla dividida más alta para reducir la intensidad.

Semana 5 - Día 1

Ejercicio 5: Marcha supina con control del tronco

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante un pie del suelo, manteniendo la estabilidad del tronco.
- Inhala para volver y alterna los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Control y estabilidad del núcleo.
- Movimiento suave y controlado de las piernas.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realice marchas más pequeñas para reducir la intensidad.

Semana 5 - Día 2

Ejercicio 1: Sentadillas escalonadas con estabilidad costal

Configuración:

- Ponte de pie con los pies escalonados, un pie ligeramente por delante del otro.
- Brazos extendidos hacia delante o manos en las caderas.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje en cuclillas, manteniendo las costillas alineadas con la pelvis.
- Inhala y vuelve a ponerte de pie.
- Cambia de lado y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para bajar, inhala para subir
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos, cuádriceps y core.
- Estabilidad en la pelvis y la caja torácica.

Lo que hay que evitar:

- Las rodillas se hunden hacia dentro o se arquea la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o molestias en las rodillas.

Regresión:

- Realiza una menor amplitud de movimiento.

Semana 5 - Día 2

Ejercicio 2: Estocadas laterales con control de la respiración

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, las manos en las caderas o extendidas hacia delante.
- Desplace el peso hacia un lado, doblando la rodilla.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y desplace el peso lateralmente, bajando en una estocada.
- Inhala y vuelve al centro.
- Cambia de lado y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para bajar, inhala para volver
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos y aductores.
- Control y equilibrio al cambiar de marcha.

Lo que hay que evitar:

- Rodillas flexionadas o inclinadas hacia delante.

Banderas rojas:

- Dolor en rodillas o caderas.

Regresión:

- Realiza pequeños desplazamientos laterales.

Semana 5 - Día 2

Ejercicio 3: Abducción de cadera en decúbito lateral con concentración en la respiración

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas ligeramente flexionadas, apoyando la cabeza con el brazo.
- La mano superior apoyada en la cadera o delante para mantener el equilibrio.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante la pierna de arriba manteniendo la estabilidad de la pelvis.
- Inhala para volver al inicio.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos y cadera.
- Estabilidad de la pelvis durante el movimiento.

Lo que hay que evitar:

- Rodar la pelvis hacia atrás.

Banderas rojas:

- Dolor agudo en la cadera o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realice elevaciones más pequeñas para el control.

Semana 5 - Día 2

Ejercicio 4: Puente de glúteos a una pierna con estabilidad costal

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante las caderas mientras extiende una pierna.
- Manténgalo pulsado brevemente y vuelva a la posición inicial.
- Cambia de pierna y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respira: Exhala para levantar, inhala para bajar
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Glúteos y core comprometidos.
- Estabilidad de la pelvis y la caja torácica.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor en la parte baja de la espalda o las caderas.

Regresión:

- Realiza un puente bilateral de glúteos.

Semana 5 - Día 2

Ejercicio 5: Desplazamiento de costillas en decúbito supino con compromiso del tronco

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos.
- Manos apoyadas en la caja torácica.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y desplace las costillas ligeramente hacia un lado.
- Inhala y vuelve al centro.
- Cambia de lado y repite.
- Conjuntos: 2
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para cambiar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Activación sutil del núcleo y control de las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Cambio excesivo o pérdida de control.

Banderas rojas:

- Molestias agudas en las costillas o la columna vertebral.

Regresión:

- Limitar la amplitud de movimiento de las costillas.

Semana 5 - Día 3

Ejercicio 1: Staggered Stance RDL con conciencia de cadera

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y un pie ligeramente retrasado (posición de pata de cabra).
- Flexiona las caderas, manteniendo la espalda neutra.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhala y gira hacia delante, manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Vuelva a ponerse de pie con control.
- Cambia de pierna y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos e isquiotibiales.
- Estabilidad pélvica y costal.

Lo que hay que evitar:

- Redondear o arquear la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor agudo en los isquiotibiales o en la parte baja de la espalda.

Regresión:

- Realice una bisagra más pequeña con menos amplitud de movimiento.

Semana 5 - Día 3

Ejercicio 2: Estocadas hacia delante con control de costillas

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros.
- Manos en las caderas o extendidas hacia delante para mantener el equilibrio.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y dé un paso adelante en una estocada, bajando la rodilla trasera hacia el suelo.
- Inhala y vuelve a la posición inicial.
- Cambia de lado y repite.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respira: Exhala para embestir, inhala para regresar
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso de glúteos, cuádriceps y core.
- Estabilidad de las costillas y la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Las rodillas se hunden hacia dentro o se arquea la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor en rodillas o caderas.

Regresión:

- Realice estocadas más pequeñas para reducir la intensidad.

Semana 5 - Día 3

Ejercicio 3: Press de pared de isquiotibiales con estabilidad costal

Configuración:

- Túmbate boca arriba con los pies apoyados en la pared, las rodillas a 90 grados.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Exhale y presione suavemente los talones contra la pared.
- Mantén la posición durante 5-8 segundos mientras mantienes el control pélvico.
- Inhala y relájate.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 5-8 segundos
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30 segundos entre series

Qué sentir:

- Activación de los isquiotibiales y estabilidad de la pelvis.
- Presión controlada sin arqueamiento.

Lo que hay que evitar:

- Empujar con los dedos de los pies o levantar las caderas.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o calambres.

Regresión:

- Mueva los pies ligeramente más abajo en la pared para reducir la intensidad.

Semana 5 - Día 3

Ejercicio 4: Puente bilateral de glúteos con control de costillas y pelvis

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos apoyados a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante las caderas hacia el techo mientras mantiene el control de las costillas.
- Mantenga brevemente y vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones
- Respira: Exhala para levantar, inhala para bajar
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Glúteos, isquiotibiales y core comprometidos.
- Se mantiene la estabilidad de la pelvis y las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Sobrecarga de la zona lumbar.

Banderas rojas:

- Dolor en la parte baja de la espalda o las caderas.

Regresión:

- Realiza una menor amplitud de movimiento.

Semana 5 - Día 3

Ejercicio 5: Torsión de columna supina con respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Brazos extendidos a los lados.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje suavemente las rodillas hacia un lado.
- Inhala y vuelve al centro.
- Alterne los lados con control.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación suave de la columna vertebral.
- Movimiento controlado con la respiración.

Lo que hay que evitar:

- Torsión de la parte inferior de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para una menor intensidad.

Semana 5 - Día 4

Ejercicio 1: Flexiones de pared con estabilidad costal

Configuración:

- Colóquese de pie frente a una pared, con las manos ligeramente más abiertas que la anchura de los hombros.
- Los pies separados a la anchura de las caderas, el cuerpo en línea recta.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje el pecho hacia la pared, manteniendo el control de las costillas y la pelvis.
- Inhala y vuelve a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones
- Respira: Exhala para empujar, inhala para bajar
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Pecho, hombros y tronco comprometidos.
- Alineación mantenida de costilla y pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la zona lumbar o perder el control del tronco.

Banderas rojas:

- Dolor en hombros o muñecas.

Regresión:

- Realízelo con una inclinación mayor (más cerca de la pared).

Semana 5 - Día 4

Ejercicio 2: Flexiones en silla con estabilidad pélvica

Configuración:

- Coloque las manos en el borde de una silla robusta, los pies extendidos hacia atrás en posición de tabla.
- Mantenga una línea recta desde la cabeza hasta los talones.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje el pecho hacia la silla, manteniendo las costillas alineadas.
- Inhala y empuja hacia atrás para empezar.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones
- Respira: Exhala para empujar, inhala para bajar
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Pecho, hombros y tronco comprometidos.
- Movimiento controlado con estabilidad de las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Dejar caer las caderas o arquear la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en los hombros.

Regresión:

- Realiza flexiones contra una superficie más alta.

Semana 5 - Día 4

Ejercicio 3: Flexiones de suelo con control de costillas y pelvis

Configuración:

- Empiece en posición de plancha, con las manos ligeramente más abiertas que la anchura de los hombros.
- Mantener el control de las costillas y la pelvis.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje el pecho hasta el suelo.
- Inhala y vuelve a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 6-8 repeticiones
- Respira: Exhala para empujar, inhala para bajar
- Descanso: 45-60 segundos entre series

Qué sentir:

- Pecho, tríceps y tronco comprometidos.
- Posición estable de las costillas y la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Colapso a través de los hombros o arqueando la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor en hombros o muñecas.

Regresión:

- Realizar de rodillas o con alcance reducido.

Semana 5 - Día 4

Dill 4: Rotación de columna sentado con alcance

Configuración:

- Siéntese erguido en una silla firme, con los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en los muslos o cruzadas sobre el pecho.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire la parte superior del cuerpo hacia un lado, extendiendo un brazo hacia delante.
- Vuelva al centro antes de girar al otro lado.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Exhala durante la rotación, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación torácica controlada.
- Movimiento escapular con alcance.

Lo que hay que evitar:

- Rotación desde las caderas o la parte baja de la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

Regresión:

- Realizar con las manos en las rodillas para apoyo.

Semana 5 - Día 4

Ejercicio 5: IR de cadera en decúbito lateral y respiración

Configuración:

- Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados, apiladas.
- Apoya la cabeza en la parte inferior del brazo.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y gire suavemente la pierna de arriba hacia dentro sin levantar el pie.
- Mantenga la posición durante 2-3 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 por lado
- Respirar: Exhala para girar, inhala para volver
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Rotación interna de la cadera.
- Compromiso de los estabilizadores profundos de la cadera.

Lo que hay que evitar:

- Rodar la pelvis hacia atrás.

Banderas rojas:

- Dolor agudo de cadera o ingle.

Regresión:

- Realízelo con una almohada entre las rodillas como apoyo.

Semana 5 - Día 5

Ejercicio 1: Postura de caballo con control de costillas (sujeción más larga)

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a una distancia mayor que la anchura de los hombros, con las puntas de los pies ligeramente giradas hacia fuera.
- Brazos extendidos hacia delante o manos en las caderas.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y baje las caderas hasta que los muslos estén paralelos al suelo.
- Mantén la posición durante 30-45 segundos mientras mantienes el control de las costillas y la pelvis.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 2-3
- Respiración: Respiración constante durante todo el recorrido
- Descanso: 30-45 segundos entre presiones

Qué sentir:

- Activación de muslos y glúteos.
- Estabilidad de las costillas y compromiso del núcleo.

Lo que hay que evitar:

- Dejar que las rodillas se hundan hacia dentro o arquear la espalda.

Banderas rojas:

- Dolor agudo de rodilla o cadera.

Regresión:

- Realice una postura más alta para reducir la intensidad.

Semana 5 - Día 5

Ejercicio 2: Elevaciones de pantorrilla con control de costillas y pelvis

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, las manos en las caderas o una pared como apoyo.
- Mantener la alineación de las costillas y la pelvis.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante los talones del suelo.
- Mantenga brevemente, luego vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 10-12 repeticiones
- Respira: Exhala para levantar, inhala para bajar
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso de la pantorrilla y el pie.
- Estabilidad de las costillas y la pelvis.

Lo que hay que evitar:

- Arcos colapsados o pérdida de alineación.

Banderas rojas:

- Dolor en pantorrillas o tobillos.

Regresión:

- Realice una amplitud de movimiento menor.

Semana 5 - Día 5

Ejercicio 3: Elevación de tibia con respiración consciente

Configuración:

- Colóquese de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, las manos en las caderas o una pared como apoyo.
- Mantener la alineación de las costillas y la pelvis.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y levante los dedos de los pies del suelo, trasladando el peso a los talones.
- Mantenga brevemente, luego vuelva a la posición inicial.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 10-12 repeticiones
- Respira: Exhala para levantar, inhala para bajar
- Descanso: 30-45 segundos entre series

Qué sentir:

- Compromiso del tibial anterior.
- Movimiento controlado con estabilidad de las costillas.

Lo que hay que evitar:

- Inclinar hacia atrás o perder el equilibrio.

Banderas rojas:

- Dolor en espinillas o tobillos.

Regresión:

- Realice elevaciones más pequeñas para el control.

Semana 5 - Día 5

Ejercicio 4: Expansión de la costilla de gancho con marcha

Configuración:

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en la caja torácica.

Instrucciones:

- Inhale profundamente, sintiendo como las costillas se expanden lateralmente.
- Exhale y levante un pie del suelo, manteniendo el control de las costillas.
- Vuelva a la posición inicial y alterne los lados.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas por lado
- Respirar: Inhala para prepararte, exhala para elevarte
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Compromiso del núcleo y las costillas.
- Movimiento controlado con la respiración.

Lo que hay que evitar:

- Arquear la espalda o perder el control del tronco.

Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

Regresión:

- Realiza marchas más pequeñas para mantener el control.

Semana 5 - Día 5

Ejercicio 5: Balanceo pélvico supino con control de la respiración

Configuración:

- Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Manos apoyadas en las costillas inferiores.

Instrucciones:

- Inhala para prepararte.
- Exhale y balancee suavemente la pelvis hacia delante y hacia atrás.
- Concéntrese en un movimiento suave y en mantener el control de las costillas.
- Conjuntos: 2-3
- Repeticiones: 8-10 repeticiones lentas
- Respira: Exhala para balancearte, inhala para regresar
- Descanso: Según sea necesario

Qué sentir:

- Movimiento pélvico suave.
- Compromiso del núcleo con respiración controlada.

Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

Regresión:

- Realice movimientos más pequeños para un mejor control.