

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. |
| Rock Back 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: Rock Back 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:

- Túmbate 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:

- Tumbate 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.