

## 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**

<b>Nombre del taladro</b>	<b>Objetivo del ejercicio</b>
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**

<b>Nombre del taladro</b>	<b>Objetivo del ejercicio</b>
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**

<b>Nombre del taladro</b>	<b>Objetivo del ejercicio</b>
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**

<b>Nombre del taladro</b>	<b>Objetivo del ejercicio</b>
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**

<b>Nombre del taladro</b>	<b>Objetivo del ejercicio</b>
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:

- 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 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:

- Realícelo 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.