

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:

- Túmbate 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:

- Túmbate 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:

- Realízelo 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.