

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.
Rock Back 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: Rock Back 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:

- Tumbate 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:

- 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 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.