

# 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**

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

### **Día 2: Coordinación de costillas y caderas**

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

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

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

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

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Costillas ensanchadas o espalda baja arqueada.

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

- Realízelo con las rodillas apoyadas en una almohada.

## Semana 3 - Día 1

---

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

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

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

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

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



## Semana 3 - Día 1

---

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

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Arquear o redondear la parte baja de la espalda.

#### Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

#### Regresión:

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

## Semana 3 - Día 2

---

### Ejercicio 1: Expansión costal sentado con control de la respiración

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Respiración superficial o encogimiento de hombros.

#### Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

#### Regresión:

- Coloque las manos sobre los muslos para mayor estabilidad.

## Semana 3 - Día 2

---

### Ejercicio 2: Marcha supina con control del tronco

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

#### Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la zona lumbar.

#### Regresión:

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

## Semana 3 - Día 2

---

### Ejercicio 3: Rotación torácica sentado con extensión de brazos

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Torsión de la parte inferior de la espalda.

#### Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

#### Regresión:

- Realizar con las manos en las rodillas para apoyo.

## Semana 3 - Día 2

---

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

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Levantar las caderas o arquear la espalda.

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

- Realice marchas más pequeñas para reducir la intensidad.

## Semana 3 - Día 2

---

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

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Arquear la parte baja de la espalda.

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

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

## Semana 3 - Día 3

---

### Ejercicio 1: Gato-vaca con conciencia de la respiración

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Postura global o de colapso.

#### Banderas rojas:

- Dolor o molestias en la columna vertebral.

#### Regresión:

- Realice movimientos más pequeños si es necesario.

## Semana 3 - Día 3

---

### Ejercicio 2: Balanceo pélvico posterior sentado

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Sobrepassar o colapsar la columna vertebral.

#### Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

#### Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para un mejor control.



## Semana 3 - Día 3

---

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

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Desplazamiento excesivo o arqueado de la espalda.

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

- Realízelo con los pies apoyados para mayor estabilidad.

## Semana 3 - Día 3

---

### Ejercicio 4: Sentadilla apoyada en la pared con alcance

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

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

#### Banderas rojas:

- Dolor agudo o molestias en las rodillas.

#### Regresión:

- Realiza una sentadilla más alta para reducir la intensidad.

## Semana 3 - Día 3

---

### Ejercicio 5: Torsión de columna supina con respiración

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Torsión de la parte inferior de la espalda.

#### Banderas rojas:

- Dolor o molestias durante la rotación.

#### Regresión:

- Limite la amplitud de movimiento para una menor intensidad.

## Semana 3 - Día 4

---

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

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

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

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

- Realice turnos más pequeños para mejorar el control.

## Semana 3 - Día 4

---

### Ejercicio 2: Flexión y extensión torácica sentado

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Sobrepasar o colapsar la columna vertebral.

#### Banderas rojas:

- Dolor agudo o malestar.

#### Regresión:

- Realice movimientos más pequeños para un mejor control.

## Semana 3 - Día 4

---

### Ejercicio 3: Alcance de brazos y piernas cuadrúpedos con control

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Arquear la espalda o perder el equilibrio.

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

- Realice con movimientos más pequeños para un mejor control.

## Semana 3 - Día 4

---

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

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

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

#### Banderas rojas:

- Dolor agudo o calambres.

#### Regresión:

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

## Semana 3 - Día 4

---

### Ejercicio 5: Abducción lateral de cadera con apoyo

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

- Rodar la pelvis o subir la cadera.

#### Banderas rojas:

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

#### Regresión:

- Realízelo con una almohada entre las rodillas como apoyo.



## Semana 3 - Día 5

---

### Ejercicio 1: Respiración de cocodrilo con expansión costal

#### Configuración:

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

#### Instrucciones:

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

#### Qué sentir:

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

#### Lo que hay que evitar:

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

#### Banderas rojas:

- Mareos o malestar.

#### Regresión:

- Coloque una almohada bajo el vientre para mayor comodidad.

## Semana 3 - Día 5

---

### Ejercicio 2: Balanceo pélvico supino con concentración en la respiración

#### Configuración:

- 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 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.