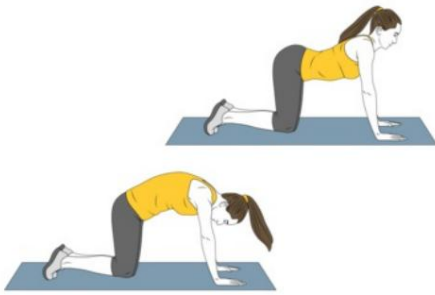


Estiramiento del gato



Rotación torácica en cuadrupedia



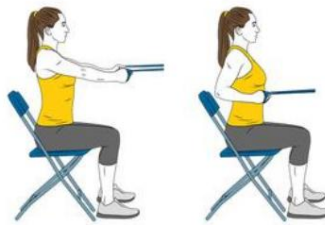
Estiramiento trepar aguja



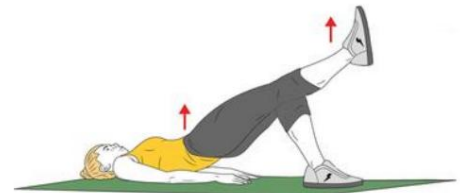
Elevación alterna de brazo y pierna, de rodillas



Remo-sentado-banda-elástica



Elevación de pelvis ext rodilla



Abductores con banda elástica estirado



Corrección postural: Basculación pélvica



Yo me pongo en cuclillas



Refuerzo muscular

Zancada con kettlebell



Puente de hombros y glúteos y soporte a talones



Estiramiento lumbar en rotación



Estiramiento piramidal con ayuda



Descripciones de los ejercicios

1 . Estiramiento del gato

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo.

EJECUCIÓN:

Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral y deje que la cabeza baje mientras inhala. Aguante 2-3 seg. Relaje sus abdominales, extienda toda la espalda y mire hacia adelante mientras exhala.

CONSEJOS: Haz todo el ejercicio moviéndote despacio.

2 . Rotación torácica en cuadrupedia

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. Coloque su mano derecha detrás de su cabeza.

EJECUCIÓN:

Mueva su codo derecho hacia el techo girando su tronco mientras inhala. Mueva lentamente el codo derecho hacia el suelo mientras exhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus musculos del core.

3 . Estiramiento preparar aguja

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.

EJECUCIÓN:

Lleve su mano derecha por debajo de su cuerpo hacia el lado izquierdo lo más que pueda. Exhale durante el movimiento. Asegúrese de no doblar el codo izquierdo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego hágalo hacia el otro lado.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

4 . Elevación alterna de brazo y pierna, de rodillas

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Alargue la pierna derecha hasta que quede recta mientras simultáneamente levanta y estira su brazo izquierdo. Asegúrese de que su pierna y su brazo están paralelas al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna y brazo.

CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus musculos del core.

5 . Remo-sentado-banda-elástica

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Ate la banda a algo estable frente a usted y siéntese en una silla. Agarre la banda con un agarre neutral. Asegurese de que su torso está a 90° con respecto a sus piernas. Mantenga su espalda recta. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

EJECUCIÓN:

Tire de la banda hacia atrás retrayendo las escápulas mientras exhala hasta que toque las costillas con sus manos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Asegurese de que su torso no se mueve en ningún momento.

6 . Elevación de pelvis ext rodilla

[Ver vídeo](#)

Iniciamos el ejercicios acostados boca arriba con una rodilla flexionada y la otra estirada. Los brazos deben ir estirados, al costado del cuerpo, para ayudar a estabilizar el ejercicio.

Elevaremos la cadera, despegando los glúteos del suelo. Al descender, hacerlo de manera controlada.

. Abductores con banda elástica estirado 7

POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque una miniband alrededor de la parte superior de las rodillas y sus manos a ambos lados de sus caderas.

EJECUCIÓN:

Contraendo los glúteos, separe las rodillas lo más fuerte que pueda. Mantenga el esfuerzo durante el tiempo requerido sin aguantar el aire, respire fluidamente.

8 . Corrección postural: Basculación pélvica

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Apriete los glúteos y los músculos abdominales metiendo la barriga mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

9 . Yo me pongo en cuclillas

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la caderas. Mantenga la espalda bien posicionada.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su pelvis hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre su peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

10 . Zancada con kettlebell

[Ver vídeo](#)

Comienza de pie con una pierna al frente y otra detrás de la tuya y te agachas en una estocada como si estuvieras a punto de ser nombrado caballero. Idealmente, desea que los ángulos que forman sus rodillas estén lo más cerca posible de 90 grados donde sus rodillas no pasen la línea de los dedos de los pies. Esto se hace para minimizar una vez más el impacto en sus rodillas; esto es particularmente importante si se trata de un movimiento explosivo y desea ser lo más preciso y suave con las articulaciones como sea posible. Una vez en esta posición, puede mover las manos hacia arriba desde los lados para ganar impulso y cambiar la posición de las piernas en el aire. Todo el movimiento y el impulso deben provenir de tus piernas con los cuádriceps haciendo la mayor parte del trabajo. Asegúrate de hacer el mismo número en ambos lados.

11 . Puente de hombros y glúteos y soporte a talones

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90° Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Levante ligeramente los dedos de los pies. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

12 . Estiramiento lumbar en rotación

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90° . Coloque los brazos extendidos en el suelo a los lados. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN:

Mueva sus piernas para colocar sus caderas y rodillas alrededor de 90°. Mueva las rodillas juntas hacia el suelo de su lado derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido. Respire fluidamente, no aguante el aire. Vuelva a la posición inicial y cambie el lado para repetir el ejercicio.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

13 . Estiramiento piramidal con ayuda

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese boca arriba sobre una esterilla. Si lo necesita, póngase una almohada debajo la cabeza para tenerla alineada con el cuerpo. Agarre su rodilla derecha con su mano derecha y el pie derecho con su mano izquierda.

EJECUCIÓN:

Tire lentamente de la rodilla y pie derechos hacia el pecho hasta que sienta el estiramiento en su glúteo derecho. Asegúrese de no mover su tronco mientras realiza el ejercicio.

Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. Respire fluidamente, no aguante el aire. A continuación, cambie la pierna.

CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.