

2da. Parte.

elevación pélvica

mejora la movilidad de la columna y la estabilidad espinal, y fortalece el vientre. tumbese boca arriba, flexione la piernas, apoye los pies en el suelo, inspire y baje los omoplatos hacia las costillas, estire la columna y al espirar contraiga los abdominales. Inspire y al espirar eleve la pelvis a nivel de la cintura, presione los pies en el suelo.



no olvide al espirar vientre adentro, al inspirar la columna se elonga o alarga.

elevación de rodilla

pelvis neutral y estabilidad espinal y trabajo del centro del núcleo.

tumbese boca arriba, con la piernas flexionadas y alineadas con las caderas, pies apoyados en el suelo, contraiga los abdominales y eleve una pierna al espirar, inspire mientras colocas la pierna en la posición de partida. recuerde que los movimientos emergen del vientre.



giro de caderas y piernas

fortalece los oblicuos, disocia el movimiento de las costillas y la pelvis y mejora la movilidad lumbar.

tumbese boca arriba, con la rodilla izquierda flexionada y el pie apoyado en el suelo, doble la otra pierna y apoye el tobillo sobre la rodilla izquierda, coloque las manos debajo de la cabeza, inspire estire todo el cuerpo, alineando la pelvis, espire, inspire y haga rotar su cadera hacia el lado de la pierna derecha, tocando con la rodilla el suelo, si es que llega, mantenga los codos pegados al suelo para fijar el tronco.



estabilizar la columna vertebral
mejora la estabilidad de la región pélvico lumbar y desarrolla la simetría de la pelvis y las articulaciones sacro ilíacas.

túmbese de espaldas, las piernas flexionadas hacia el vientre, coloque las manos sobre cada rodilla y cada vez que espira intenta alejar una pierna del vientre resistiendo a ello con la mano.



movimiento abdominal

fortalece el trasverso profundo y el recto abdominal.

túmbese boca arriba, manos detrás de la nuca, inspire apoye los pies en el suelo flexionando las piernas, recuerde que todos los ejercicios deben realizarse desde el vientre o centro, espire y eleve el torso hasta que solo el extremo de los omóplatos toque el suelo, inspire extienda las piernas, espire y baje el tronco.



extensión de una pierna

ayuda a mantener la pelvis neutral, y la contracción de los músculos transversoespinosos.

túmbese boca arriba una pierna flexionada, la otra extendida, espire y eleve la pierna extendida, inspire y baje, mantenga los músculos del abdomen contraídos y la pelvis anclada en el suelo.

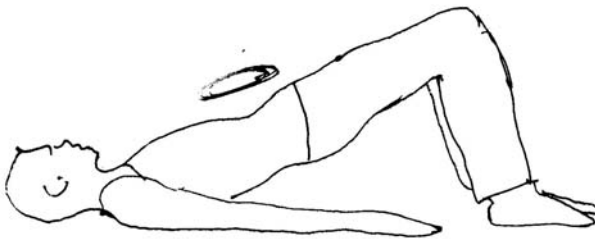


el puente

mejora la movilidad de la columna lumbar y fortalece los glúteos y los tendones de la pierna (corva)

tumbados de espalda, piernas flexionadas pies en el suelo,

1. inspire notará la extensión de la columna
2. contraiga suavemente el vientre y los glúteos al espirar para elevar las caderas del suelo.
3. inspire y manténgase arriba, notando la elongación de la espalda.
4. espira y baja, vértebra a vértebra



la almeja

desarrolla el control pélvico lumbar y fortalece piernas y glúteos.

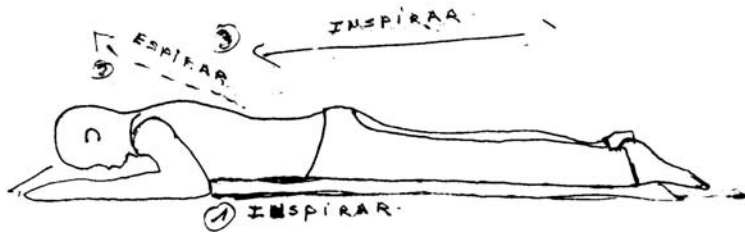
túmbese de costado las piernas flexionadas, apoye la cabeza sobre el brazo, la otra mano apoyada en el suelo, contraiga el vientre y glúteos y al inspirar abra la pierna flexionada, manteniendo los tobillos en contacto y la alineación de la pelvis, no se dejes caer hacia atrás.



la cobra menor en cuatro tiempos

fortalece la columna y los músculos dorsales, abre el pecho y estabiliza la cintura escapular.

boca abajo, brazos flexionados y manos en el suelo, inspire extienda el cuerpo, espire contrayendo el vientre y los glúteos, eleve el tronco, inspire extendiendo el cuerpo, espire y vuelva a la posición inicial.



medio saltamontes

fortalece los extensores espinales y desarrolla la sensación de estirar la columna cuando se hace el movimiento.

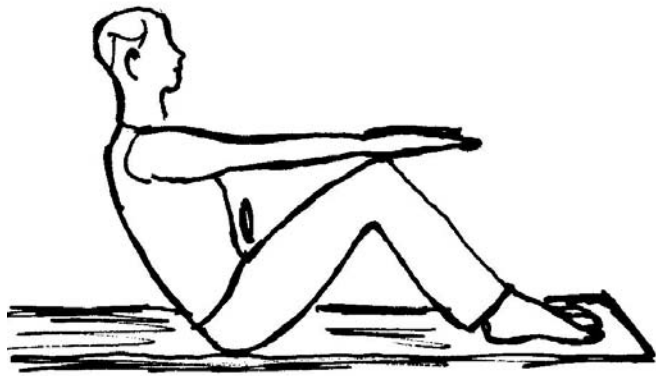
boca abajo brazos a los costados del cuerpo manos hacia el suelo, inspire eleve los brazos, contrayendo los músculos del vientre y glúteos, espire eleve el tronco, inspire extienda el cuerpo, espire y vuelva a la posición inicial.



preparación para el rodillo

prepara el cuerpo para el ejercicio del rodillo, fortalece los abdominales y te ayuda a ser consciente de tu columna.

siéntese con la columna ligeramente flexionada, los brazos extendidos a la altura de los hombros, los abdominales contraídos y las piernas flexionadas, espire y rueda hacia atrás, inspire y mantenga dos o tres segundos, y espirando vuelva a la posición inicial.



puede ayudarse enganando los pies debajo de un mueble.