

1. Movilidad pélvica en 4 apoyos (perro-gato)



- Arquear la espalda y elevar el cóccix hacia arriba, tomando aire profundo
- Elevar la espalda, cóccix hacia adentro y mirarse el ombligo, mientras vamos botando todo el aire. Lento, concentrarse principalmente en el movimiento de la pelvis y la respiración. 10 veces

2. "bebe feliz"



Separar las piernas y despacio ir llevando las rodillas hacia el pecho, separar aún más las piernas y con las manos por entre medio de las rodillas tomarse los pies, sin separar el sacro del mat. 30 segundos por 3 veces.

Si es muy difícil puedes partir por llevar solo las rodillas bien separadas hacia el pecho. 30 segundos por 3 veces.

3. Rotadores de cadera



Acostada primero llevar el talón derecho hacia la rodilla izquierda. Luego por entre medio de las piernas tomar la pierna izquierda y llevarla hacia el pecho. Mantener 30 seg. 3 veces cada pierna.

Si te cuesta mucho puedes partir por una versión en silla: Cruzar un talón hacia la rodilla contraria, inclinar en tronco hacia adelante hasta sentir tensión en la región glútea de la pierna que esta levantada.

4. Abdominales



Posición de la "cobra" puedes iniciar con apoyo de antebrazos y avanzar a apoyo en manos. La progresión final es inclinar la barbilla hacia el techo lo máximo posible sin dolor.

5. Aductores



Sentada ojalá contra la pared. Juntar plantas de los pies y llevar los talones hacia el pubis lo máximo posible. Presionar las rodillas hacia abajo suavemente hasta sentir tensión en la cara interna del muslo, principalmente hacia la región del pubis. 30 segundos x 3 veces.

6. Flexores de cadera



Iniciar con apoyo de las rodillas, sacar una pierna hacia adelante y avanzar el cuerpo hacia adelante, apoyando los antebrazos o manos en la rodilla hasta sentir tensión en la región inguinal contraria. Si la rodilla del pie apoyado sobrepasa mucho la punta del pie es necesario avanzar mas el pie hasta lograr la posición de la imagen. 30 seg x 3 veces cada lado.

Como progresión de este ejercicio puedes rotar el tronco hacia el lado de la pierna apoyada adelante.

7. Isquiotibiales



Con una sábana o toalla, mantener la rodilla bien estirada y la punta del pie hacia nuestra cabeza. Levantar hasta donde podamos llegar sin flexionar la rodilla. Se debe sentir tensión en toda la cara posterior de la pierna. Mantener 30 seg x 3 veces cada pierna.

8. Cuclilla



Tratar de llegar lo mas abajo posible con la pelvis, manteniendo las piernas separadas. Mantener 30 segundos mínimo y repetir 3 veces.

Puedes realizarlo con soporte de una mesa o silla. Mantener 30 segundos mínimo y repetir 3 veces.

9. Posición de relajación de caderas (ranita)



Mantener por 3 minutos cada pierna, manteniendo respiración fluida y relajando al máximo la pelvis y las caderas.

10. Relajación Muscular Progresiva de Jacobson | Sesión Guiada con Instrucciones



Sesión completamente guiada de la técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM