

24

Ejercicios para  
mejorar tu

**ESTABILIDAD**  
**MOVILIDAD** <sup>y</sup>  
pélvica

[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)

# ÍNDICE

¿Quién es Carmen Corrales?	1
Introducción	3
Antes de empezar	5
Ejercicios	7





Soy Carmen Corrales Gutiérrez. Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico, uroginecología y obstetricia.

Cofundadora y parte del equipo de profesionales [@sironafisioterapia](#) y he creado este ebook para ayudarte a trabajar la estabilidad y movilidad de tu pelvis

¿No sabes muy bien de qué te estoy hablando?  
¡Tómalo como una señal directa para unirte a esta comunidad! 😊

# 2

## Ejercicio mejor ESTAB MOVIL pélv

4  
ios para  
rar tu  
ILIDAD  
LIDAD<sup>y</sup>  
vica

Carmen Corrales

# INTRODUCCIÓN



He preparado este Ebook para ayudarte a tomar consciencia de la importancia de cuidar nuestra pelvis y nuestra salud corporal.

Aquí te dejo 7 beneficios que puedes conseguir al trabajar la estabilidad y la movilidad de tu pelvis:

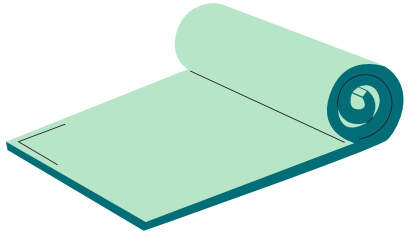
1. Trabajas correctamente el reclutamiento muscular y desarrollo equilibrado de la musculatura de la pelvis
2. Desde la posición neutra consigues una posición más efectiva en la que los músculos del tronco pueden trabajar
3. Reconocer tus movimientos te ayuda a relajar el suelo pélvico de forma consciente para hacer una activación favorable en contracción
4. Mejorar su rango de movimiento te ayuda a que tus tejidos pélvico tengan mayor vascularización, y así conseguir que estén más sanos.
5. Disminuye tu dolor de espalda.
6. Mejora tu rendimiento deportivo.
7. Ayudas a un mejor reparto de cargas. Evitando la hiperpresión en abdomen bajo y suelo pélvico.

# ANTES DE EMPEZAR



## QUÉ NECESITARÁS

- Mat (esterilla)
- Fitball pequeña
- Una silla
- Muchas ganas





# EJERCICIOS





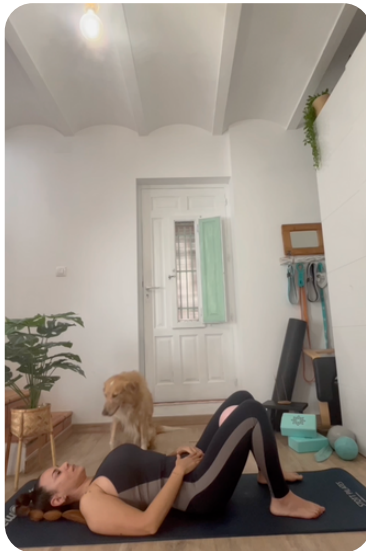
**Posición:** Tumbada/o boca arriba en Pelvis Neutra, manos colocadas en posición de “diamante” entre obliquo y pubis.

**Material:** Mat y opcional una pelota.

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de consciencia respiratoria y de activación de la musculatura profunda.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, erectores, aductores (opción pelota), recto abdominal inferior.

**Repetición:** Las veces que sean necesarias para trabajar la consciencia corporal.



[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)

**Material:** Mat y opcional una pelota.

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de consciencia respiratoria y de activación de la musculatura profunda desde una posición de cadena cerrada entre muslo y manos (o muslo-balón-mano).



**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, erectores, recto abdominal inferior, dorsal ancho.

**Repetición:** de 6 a 12 en cada pierna



**2.1 Posición:** Tumbada/o boca arriba en PI Neutra, manos colocadas en posición de “diamante” entre obliquo y pubis.



**2.2 Posición:** Tumbada/o boca arriba en PI Neutra elevando un muslo, manos colocadas en posición de “palanca” sobre el muslo elevado a 90° rodilla cadera y pie en línea de rodilla.

[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

# 03

**Posición:** Tumbada/o en posición lateral en PI Neutra, brazo de abajo en posición de “almohada” en apoyo cuello relajado, brazo superior en apoyo cadera de arriba o bien a 5 dedos de distancia del pecho con apoyo en suelo.

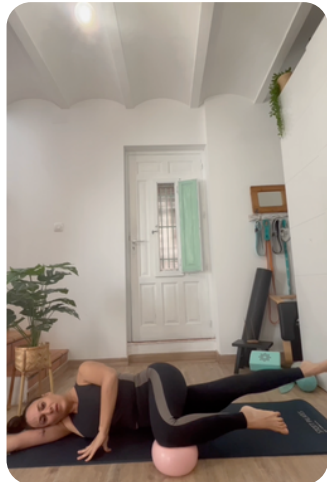
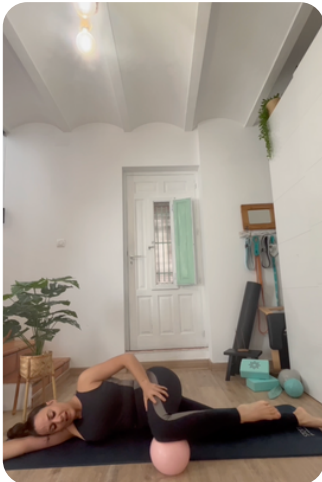
**Material:** Mat y una pelota para apoyo rodilla superior.

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de consciencia y estabilización en activación de la musculatura profunda a través de la posición dec.lateral.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Oblícuo interno, Serrato, erectores, aductores (inferior por elevación controlada, superior por presión de pelota para mantener estabilidad).

**Repetición:** de 6 a 12 en cada pierna.

\*\* Realizar en ambos lados



**Posición:** En PI de cuadrupedia (cuatro patas) en PI Neutra, alineando manos con hombros y rodillas con caderas (para mayor consciencia colocar pelota entre ambas piernas) a 5 dedos de distancia del pecho con apoyo en suelo.



**Material:** Mat y una pelota.

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de una posición en contra de la gravedad para iniciar ejercicios de fuerza y control uniendo el trabajo del cinturón escapular y pélvico.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, Erectores, Recto abdominal inferior, Psoas, Hombros y Dorsal.

**Repetición:** de 6 a 12

**\*\* Realizar en ambos lados**



**4.1 Opción:** Crear presión de manos, rodillas y pie contra el suelo manteniendo la estabilidad en pelvis y escápulas a la vez que sueltas el aire activando el abdomen sin perder la posición.



**4.2 Opción:** Desde la posición 1 con presión de la pelota entre las piernas al exhalar eleva rodillas del suelo alineando rodilla con tobillo activando abdomen hacia dentro y arriba ¡¡Sin perder la estabilidad!!

05

**Posición:** En PI de cuadrupedia (cuatro patas) en PI Neutra, alineando manos con hombros y rodillas con caderas.

**Material:** Mat.

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de una posición en contra de la gravedad para trabajar si estás preparada/o al ejercicio de fuerza y control uniendo el trabajo del cinturón escapular y pélvico.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, Erectores, Recto abdominal, Psoas, Hombros y Dorsal.

**Repetición:** de 6 a 12



**5.1 Opción:** Crear presión de manos, rodillas y pie contra el suelo manteniendo la estabilidad en pelvis y escapulas a la vez que sueltes el aire activando el abdomen alargando una pierna atrás apoyando pie, al inhalar recoge apoyo de rodilla y soltando el aire cambia de pierna.



**5.2 Opción:** Desde la posición 1 al exhalar eleva y alarga rodilla del suelo apoya pie alineando con tronco activando abdomen hacia dentro y arriba, alarga también pierna contraria y mantén posición de tabla, inhala recoge una pierna, suelta el aire recoge la otra y vuelve a la PI en cuadrupedia ¡¡Ánimo mantén la estabilidad!!

**Posición:** En PI de cuadrupedia (cuatro patas) en PI Neutra, alineando manos con hombros y rodillas con caderas para pasar a posición lateral con dos apoyos (mano y rodilla en flexión).

**Material:** Mat y una pelota.



**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de una posición en contra de la gravedad para trabajar si estás preparada/o al ejercicio de fuerza y control uniendo el trabajo del cinturón escapular y pélvico.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, Erectores, Recto abdominal, Oblicuo inferior, Psoas, Hombros y Dorsal.

**Repetición:** de 6 a 12

**\*\* Realizar en ambos lados**



**6.1 Opción:** Crear presión de manos, una rodilla en apoyo y pie contrario en contra el suelo manteniendo la estabilidad en pelvis y escápulas a la vez que sueltes el aire activando el abdomen eleva la pierna alargada sin perder la estabilidad al inhalar baja pie.



**6.2 Opción:** Desde la posición 1 manteniendo la pierna alargada elevada del suelo, exhalar y rota clavícula y pelvis elevando el brazo al cielo de la pierna que mantienes arriba quedándote lateral. Inhala y vuelve a la posición 6.1 sin apoyar pierna alargada y volviendo al apoyo de ambos brazos

[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)

07

**Posición:** En PI de apoyo en rodillas en PI Neutra, alineando pubis con la lía media de ambas, pelota en ambas manos a un palmo del pecho y codos flexionados manteniendo autoelongación de columna.

**Material:** Mat y pelota.

**Objetivo Principal:** Principal: Mantener PI Neutra en pelvis a través de una inclinación a posterior en diagonal (evitando hiperextensión lumbar).

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, Erectores, Recto abdominal, Psoas, Hombros y Dorsal.

**Repetición:** de 6 a 12





**Posición:** En PI de apoyo en rodillas en PI Neutra colocamos una pierna adelante en flexión alineando pie con rodilla. Manteniendo el apoyo desde los 5 dedos y talón anterior elevar la pierna posterior hasta crear una posición de equilibrio.



**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de fuerza y equilibrio utilizando tú estabilidad de cadera y fuerza de pierna para trabajar a través de una posición de autoelongación la activación de la musculatura estabilizadora.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, Erectores, Psoas, Pelvirocantéreos, Glúteo, Cuádriceps e Isquiotibiales.

**Repetición:** de 6 a 12



[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

09

**Posición:** En PI de pie con piernas separadas al ancho de caderas. Los cinco dedos de los pies (principalmente dedo gordo y meñique) junto con el talón creando una oposición de fuerzas contra el suelo. Mantén coronilla queriendo alcanzar el cielo.

**Material:** Mat y pelota.

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de fuerza y estabilidad a través de la consciencia de la contracción de suelo pélvico y transverso abdominal en el momento de exhalación. (este ejercicio te puede ayudar a trabajar las sentadillas con peso a través del control abdominal para evitar hiperpresiones en tú SP).

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Serrato, Erectores, Psoas, Glúteo, Gemelos, Cuádriceps e Isquiotibiales.

**Repetición:** de 6 a 12

**9.1 Opción:** iníciate a nivel básico desde la Posición inicial a presionar el balón en exhalación en posición de pie sintiendo como alargas tu tronco en neutra activando al expulsar el aire el abdomen desde tú suelo pélvico (en modo cremallera) hacia adentro y sobre todo hacia arriba.



09

**9.2 Posición:** Desde la posición 9.1 alarga tus brazos hacia adelante haciendo una flexión rodilla, cadera, tobillo (una sentadilla) en inhalación por nariz, al expulsar el aire por boca aproxímate el balón a un palmo del pecho a la vez que vuelves a extender tus rodillas presionando talón y sintiendo el trabajo abdominal en el momento de máxima fuerza presionando pies contra el suelo. (Otra opción: Puedes cambiar el momento respiratorio ;prueba a soltar el aire mientras bajas sintiendo que tú abdomen va en contra de la gravedad!)



[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)



**Posición:** Tumbada boca arriba con pelota colocada entre la zona del sacro y glúteo, mantén pelvis neutra (crestas iliacas ligeramente mirando hacia tu pecho). Brazos en apoyo del suelo con palmas de la mano mirando hacia arriba manteniendo rotación externa de hombros.

Inhala por nariz y baja una pierna poniéndola en apoyo del suelo y elévala en exhalación por boca para volverla a colocar en “table top” alternando una pierna y luego la otra.

**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de estabilidad de pelvis y equilibrio a través de la consciencia de la contracción de suelo pélvico y transversal abdominal.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Erectores, Psoas y Recto abdominal inferior.

**Repetición:** de 6 a 12



[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

# 11

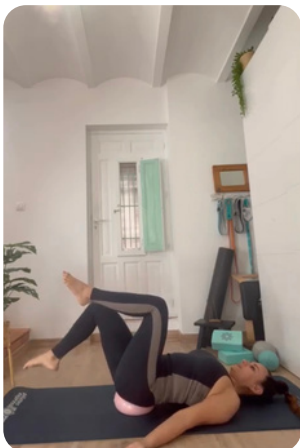
**Posición:** Tumbada boca arriba con pelota colocada entre la zona del sacro y glúteo, mantén pelvis neutra (crestas iliacas ligeramente mirando hacia tu pecho). Brazos en apoyo del suelo con palmas de la mano mirando hacia arriba manteniendo rotación externa de hombros.

**Material:** Mat y pelota.

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de estabilidad de pelvis y equilibrio a través de la consciencia de la contracción de suelo pélvico y transversal abdominal ampliando la dificultad del ejercicio anterior.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Erectores, Psoas y Recto abdominal inferior.

**Repetición:** de 6 a 12



**11.1 Opción:** Inhala por nariz y al soltar el aire por boca desde la contracción abdominal y manteniendo pelvis en neutra alarga una pierna a 90 grados (pierna alargada al techo).



**11.2 Opción:** Repite desde el ejercicio inicial esta vez si tu abdomen tiene la suficiente fuerza, alarga una pierna al expulsar el aire con el talón en "flex" hacia adelante a 45 grados (Recuerda si el abdomen sale hacia el techo es que no estás preparada para hacer esta segunda opción)

[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

**Posición:** Tumbada boca arriba con pelota colocada bajo de un pie, mantén pelvis neutra. Brazos en apoyo del suelo con palmas de la mano mirando hacia arriba manteniendo rotación externa de hombros.

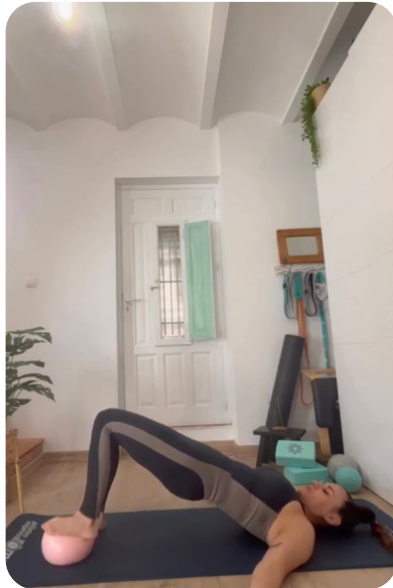
**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de estabilidad de pelvis y equilibrio a través de la consciencia de la contracción de suelo pélvico y transverso abdominal ampliando la dificultad y evitando una hiperextensión lumbar aumentando el trabajo en glúteo.

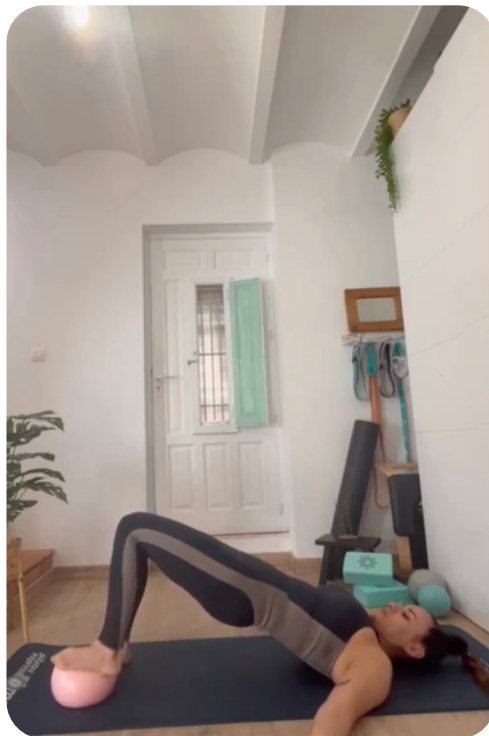
**Musculatura:** Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos, Glúteos, Erectores, Psoas y Recto abdominal inferior.

**Repetición:** de 4 a 6

**12.1 Opción:** Inhala por nariz e imprime tu columna sobre el suelo (pasa de una PI Neutra a una retroversión pélvica) al soltar el aire por boca desde la contracción abdominal y glúteo manteniendo un pie en apoyo del suelo y el otro sobre el balón sube tu columna vértebra a vértebra.



12.2 opción: Repite desde el ejercicio inicial. Esta vez si tu abdomen tiene la suficiente fuerza para mantener la pelvis estable evitando exagerar tu curva lumbar, quédate arriba, prepara la activación del abdomen y sin que caigan tus nalgas al suelo, quédate con el pie de apoyo en pelota y eleva a 90 grados rodilla y cadera la pierna que mantenías en el suelo al soltar el aire por boca (sube y baja la pierna 4 repeticiones sin perder la estabilidad).



[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

13

**Posición:** Sentada en posición “sirenita”, mantén un talón hacia el pubis y la pierna contraria hacia atrás llevando el talón al glúteo. Alarga tú columna al cielo durante todo el ejercicio y lleva tus dos brazos al ancho de los hombros adelante (como si cogieras un volante, si no te es posible, apoya tus manos por detrás de tu espalda) estirados y firmes (sonríe con tu pecho).

**Material:** Mat.

**Objetivo Principal:** Trabajar la movilidad de cadera mejorando el flujo sanguíneo en tu periné, mejorar la consciencia de tú pelvis, aliviar dolores lumbares y mejorar el rendimiento para los ejercicios de sentadilla y peso muerto con mayor intensidad.

Inhala por nariz prepara tú columna erguida al soltar el aire por boca activa desde tú suelo pélvico alarga el tronco y cambia la pierna con talón hacia el pubis en dirección a la nalga y la contraria llévala hacia adelante.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos y periné.

**Repetición:** de 6 a 12



[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)



**Posición:** Sentada en posición “sirenita”, mantén un talón hacia el pubis y la pierna contraria hacia atrás llevando el talón al glúteo. Alarga tú columna al cielo durante todo el ejercicio, coge la pelota en manos con codos flexionados y mantenla a 5 dedos de distancia de tu pecho.



**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Mantener PI Neutra en pelvis a través de un trabajo de estabilidad de pelvis y movilidad de cadera a través de la consciencia de la contracción de suelo pélvico y transversal abdominal.

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos, Glúteos y Erectores.

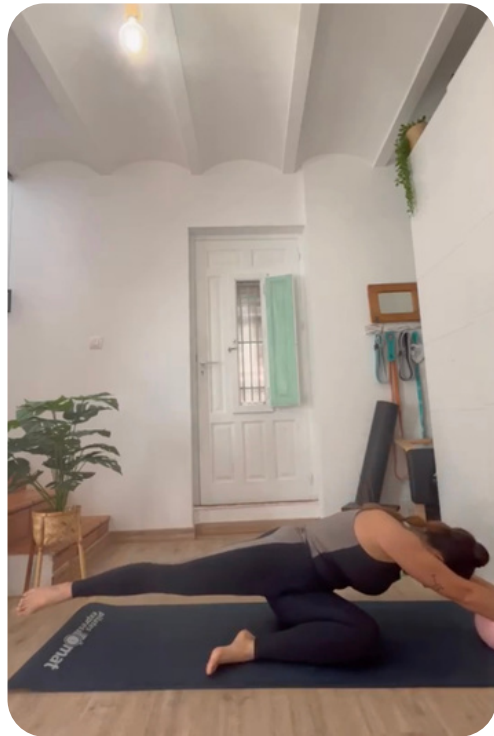
**Repetición:** de 4 a 6

**14.1 Opción:** Inhala por nariz y al soltar el aire rota en dirección a la rodilla que mantienes el pie presionando el balón intentando crecer desde la coronilla al techo, el inhalar vuelve al centro.



[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

**14.2 opción:** Repite desde el ejercicio inicial esta vez si tu movilidad de pelvis te acompaña al rotar en exhalación lanza la pelota apoyándola en el suelo y alarga la pierna contraria (la que mantienes el talón próximo al glúteo). Vuelve cogiendo aire por nariz a la PI de inicio y de igual modo que el ejercicio 13 cambia al otro lateral y repite este punto.



[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)

15

**Posición:** Sentada en posición sobre isquiones, en colchoneta manteniendo autoelongación de la columna y abdominal activo.

**Material:** Mat.

**Objetivo Principal:** Movilidad de pelvis (retroversión/anteversión)

**Musculatura:** Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos, Glúteos y Erectores.

**Repetición:** de 30 segundos a 2 minutos. ¡Practica y ves aumentando tu tiempo de trabajo!



Básica 15.1: Piernas semiflexionadas a un palmo de separación entre sí, con apoyo de talones en "flex" sobre suelo manteniendo los isquiones en apoyo de suelo sentados con manos sobre rodillas. Inhala al hacer una retroversión de pelvis y suelta el aire al pasar de neutra a anteversión activando tú musculatura abdominal profunda.



Máximo rango de movilidad 15.2: Desde el ejercicio inicial esta vez si tu movilidad de pelvis te acompaña alarga las piernas estiradas a los laterales de las caderas. Inhala al hacer una retroversión de pelvis y suelta el aire al pasar de neutra a anteversión activando tú musculatura abdominal profunda.

[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

**Posición:** Cuadrupedia con una pierna alargada hacia atrás manteniendo pie en punta y pelvis en posición de cuadrupedia.

**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Movilidad de cadera manteniendo la pelvis neutra trabajando fuerza en abdomen, brazos, espalda y glúteos. Apoya ambas manos alineando con hombros sin generar presión en las muñecas, alinea rodillas con caderas. Ponemos la pelota en un lateral en línea con la cadera y una vez estando estable alarga una pierna atrás con el pie en punta.

Coge aire y al expulsar eleva la pierna “salta” por encima de la pelota de forma lateral y en rotación externa abre y mantén tú pelvis en neutra. Vuelve a la posición de inicio inhalando y ¡repite la acción!

**Musculatura:** Serrato, Dorsal, Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos, Glúteos y Erectores.

**Repetición:** de 30 segundos a 2 minutos. ¡Practica y ves aumentando el tiempo de trabajo!

Inhala al hacer una retroversión de pelvis y suelta el aire al pasar de neutra a anteversión activando tú musculatura abdominal profunda.



17

**Posición:** Cuadrupedia con apoyo de antebrazos sobre suelo de manera activa. “Mahometano activo”

**Material:** Mat.

**Objetivo Principal:** Movilidad de pelvis y zona baja lumbar manteniendo la dorsal en neutra y musculatura activa creando consciencia del movimiento

Apoya ambos codos alineándolos con axilas y rodillas en línea de caderas colocando los dedos de los pies en apoyo de suelo. Para sentir mayor conexión con abdomen genera un “rechazo” con los apoyos sobre el suelo, sintiendo una oposición de fuerzas.

Céntrate en sentir la movilidad (aunque sea reducida) de tú parte inferior de la columna y pelvis creando una basculación de la misma. Utiliza una respiración fluida.

**Musculatura:** Serrato, Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos y Erectores.

**Repetición:** de 30 segundos a 2 minutos. ¡Practica y ves aumentando tu tiempo de trabajo!



[@corralescarmen\\_g](https://www.instagram.com/corralescarmen_g)

**Posición:** Cuadrupedia con apoyo de manos en línea de hombros y rodillas alineadas con cadera sobre suelo de manera activa. “Movilidad columna gato”

**Material:** Mat

**Objetivo Principal:** Movilidad de toda la columna desde pelvis y zona baja lumbar hasta la coronilla manteniendo consciencia del movimiento de cada una de nuestras vértebras

Apoya ambas manos alinea con axilas y rodillas en línea de caderas colocando los dedos de los pies en apoyo de suelo. Para sentir mayor conexión con abdomen genera un “rechazo” con los apoyos sobre el suelo, sintiendo una oposición de fuerzas. Céntrate en sentir la movilidad (aunque sea reducida) de tú parte inferior de la columna y pelvis creando una basculación de la misma. Utiliza una respiración fluida.

**Musculatura:** Serrato, Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos y Erectores..

**Repetición:** de 30 segundos a 2 minutos. ¡Practica y ves aumentando el tiempo de trabajo!



19

**Posición:** Sentada sobre el pubis, una pierna en flexión por delante con talón en línea de la misma y la contraria estirada atrás manteniendo un amplio estiramiento (si tengo dificultad en el estiramiento prueba a ponerte una pelota bajo la pelvis, un cojín o toalla para darle mejor apoyo).

**Material:** Mat.

**Objetivo Principal:** Movilidad de pelvis y zona baja lumbar manteniendo la dorsal en neutra y musculatura activa creando consciencia del movimiento

Apoya ambos codos alineándolos con axilas y rodillas en línea de caderas colocando los dedos de los pies en apoyo de suelo. Para sentir mayor conexión con abdomen genera un “rechazo” con los apoyos sobre el suelo, sintiendo una oposición de fuerzas.

Céntrate en sentir la movilidad (aunque sea reducida) de tú parte inferior de la columna y pelvis creando una basculación de la misma. Utiliza una respiración fluida.

**Musculatura:** Serrato, Transverso Abdominal, Pelvirocantéreos y Erectores.

**Repetición:** de 30 segundos a 2 minutos. ¡Practica y ves aumentando tu tiempo de trabajo!



[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)



**Posición:** Nos colocamos de pie en posición piernas en “pirámide” separadas entre sí más ancho de las caderas, y flexionamos la pierna de adelante dejando rodilla en línea de cadera. Inclínamos tronco hacia muslo anterior y apoyamos pelota sobre ella poniendo manos encima del balón.

**Material:** Mat y pelota

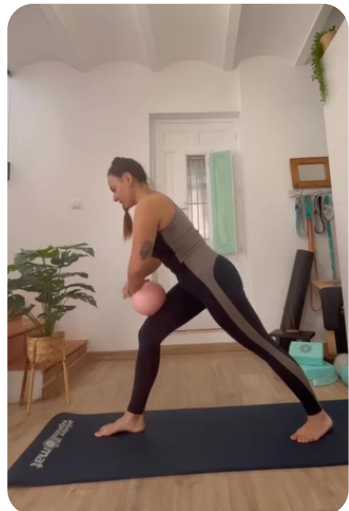
**Objetivo Principal:** Estabilidad en cinturón escapular y pélvico en búsqueda del equilibrio.

Apoya ambas manos alinea sobre pelota colocando codos en rotación externo. Alarga tú columna manteniendo una gran separación entre hombro y hombro. Estabiliza pecho y pelvis paralelas al suelo. Coge aire mantén la alineación y exhala activando abdomen hacia dentro y arriba a la vez que creas con ambas manos una presión a la pelota visualizando que tú columna se alarga con cada presión.

Céntrate en sentir tu elongación manteniendo el equilibrio

**Musculatura:** Serrato, Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos Erectores..

**Repetición:** de 6 a 12 repeticione





21

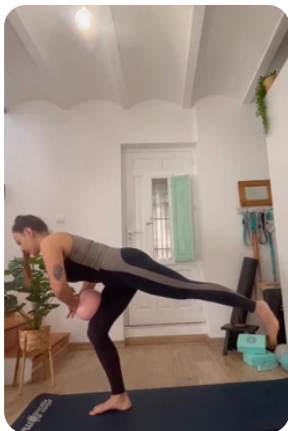
**Posición:** Desde la posición del ejercicio 20 colocamos de pie en posición piernas en “pirámide” separadas entre sí más ancho de las caderas, y flexionamos la pierna de adelante dejando rodilla en línea de cadera. Inclina tronco hacia muslo anterior y apoyamos pelota sobre ella poniendo manos encima del balón.

**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Estabilidad en cinturón escapular y pélvico en búsqueda del equilibrio aumentando la dificultad.

**Musculatura:** Serrato, Transverso Abdominal, Glúteos, Pelvitrocantéreos y Erectores.

**Repetición:** de 6 a 12 repeticiones



**21.1 Opción:** Apoya ambas manos alineadas sobre la pelota colocando los codos en rotación externa. Alarga tu columna manteniendo una gran separación entre hombro y hombro. Estabiliza pecho y pelvis paralelas al suelo. Coge aire mantén la alineación y exhala activando abdomen hacia dentro y arriba a la vez que creas con ambas manos una presión a la pelota visualizando que tu columna se alarga con cada presión eleva la pierna de atrás alineando tronco y muslo.



**21.2 Opción:** Si conseguimos mantener el equilibrio, quédate con la pierna estirada, coloca la pelota en tu sacro, apoya manos sobre muslos e intenta mantenerte el máximo tiempo posible ¡Ánimo!

**Posición:** De pie colocando rodillas flexionadas y pelota entre ellas, inclinamos tronco y apoyamos manos con codos en rotación externa sobre ambos muslos. “ Posición Gato” de pie.

**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Estabilidad en cinturón escapular y pélvico en búsqueda del equilibrio.

Apoya ambas manos alinea sobre pelota colocando codos en rotación externo. Alarga tú columna manteniendo una gran separación entre hombro y hombro. Estabiliza pecho y pelvis paralelas al suelo. Coge aire mantén la alineación y exhala activando abdomen hacia dentro y arriba a la vez que creas con ambas manos una presión a la pelota visualizando que tú columna se alarga con cada presión.

Céntrate en sentir tu elongación manteniendo el equilibrio

**Musculatura:** Serrato,  
Transverso Abdominal,  
Pelvitrocantéreos y  
Erectores.

**Repetición:** de 30 segundos a 2 minutos



23

**Posición:** De pie colocando piernas y pies con dedos alargados a un palmo o puño de distancia entre sí. Manos cogen balón a la altura del pecho con codos abiertos hacia los lados.

**Material:** Mat y pelota

**Objetivo Principal:** Crea estabilidad y equilibrio desde tú suelo pélvico y abdomen con todo lo aprendido.

Exhala presiona el balón visualizando que activas desde periné a tú zona inferior abdominal, media y superior con la sensación que sube y se recoge hacia dentro y hacia arriba a la vez que subes la rodilla flexionada a la línea de la cadera separando el pie del suelo, coge aire y bájala para volverlo a repetir. (Recuerda realizar las mismas repeticiones con ambas piernas).

**Musculatura:** Serrato, Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos y Erectores.

**Repetición:** de 6 a 12 repeticiones



[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)

**Posición:** Siéntate utilizando una silla, coloca la pelota encima y posiciona tu suelo pélvico encima del balón. Apoya pies sobre el suelo dándole presencia.

**Material:** Mat, pelota y silla.

**Objetivo Principal:** Siente, libera y trabaja desde tú suelo pélvico.

**Musculatura:** Serrato, Transverso Abdominal, Pelvitrocantéreos y Erectores.

**Repetición:** de 30 segundos a 2 minutos con la respiración libre y fluida

1. Siéntate primero sobre la silla sin la pelota cierra los ojos y siente como se encuentra tú periné (¿relajado? ¿en tensión?... ) apóyate sobre los isquiones sin perder la elongación de la columna.

2. Una vez has sentido tú suelo pélvico y tú respiración, pon la pelota bajo la zona perineal. Haz una escucha interna dejando todo el peso de tu tronco sobre el balón sin perder la sensación de llevar la columna al techo. Una vez lo consigas comienza a liberar tu pelvis y dibuja círculos moviéndola sobre la pelota. Amplia la movilidad, cambia el movimiento del círculo y moviliza en retroversión y anteversión. Se creatív, muévete y disfruta de la vida que le puedes dar a tú pelvis y la basculación a tu periné.

3. Vuélvete a sentar sobre la silla sin la pelota ¿Cómo te sientes ahora?



Espero que tras hacer esta práctica vayas notando los beneficios y puedas llevar una vida mucho más consciente con tu suelo pélvico y tu postura corporal.

Agradecerte haber descargado mi ebook y haber llegado hasta aquí.

# GRACIAS



[@corralescarmen.g](https://www.instagram.com/corralescarmen.g)

