

091 SHOULDER BRIDGE

1



2



Empuja con los pies



Mantén la pelvis nivelada

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Eleva la pelvis articulando la columna. Extiende una pierna sin mover la cadera, vuelve a apoyar el pie y cambia de lado. Baja la columna lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, isquiotibiales, abdomen y músculos de la espalda



NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

5–8 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el peso repartido entre ambos hombros y evita arquear la zona lumbar.

092 SINGLE LEG BRIDGE

1



2



Alarga la pierna



No dejes caer la cadera

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva la pelvis en puente. Extiende una pierna hacia el techo y luego alárgala en diagonal. Mantén las caderas niveladas y regresa la pierna antes de bajar la columna. Cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos,
isquiotibiales,
abdomen y
pantorrillas

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



5–8 por lado

SERIES



3



CONSEJO

Reduce la amplitud de la pierna si la pelvis gira o pierde estabilidad.

093 HEEL BEATS

1



2



Mantén las piernas largas



Pulsa desde las caderas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las piernas extendidas y juntas. Alarga las piernas hacia atrás y elévalas ligeramente. Junta y separa los talones en pequeños pulsos, manteniendo el abdomen activo y la pelvis estable.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos, isquiotibiales, músculos de la espalda y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



20–30 pulsos

SERIES



3



CONSEJO

Haz pulsos pequeños y evita comprimir la zona lumbar.

094 | GRASSHOPPER

1



Posición 1: Acostada boca abajo con manos debajo de la frente y piernas extendidas.

2



Posición 2: Piernas elevadas y alternando pequeños cruces desde la cadera.



Alarga hacia atrás



Mantén el abdomen elevado

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las manos debajo de la frente. Alarga las piernas hacia atrás y elévalas ligeramente. Cruza las piernas alternando el pie superior con movimientos pequeños y controlados.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos, isquiotibiales, músculos de la espalda y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



10–15 alternancias

SERIES



3



CONSEJO

Mantén el pubis apoyado y evita levantar demasiado las piernas.

095 — ROCKING.

1



2



Mantén las rodillas paralelas



Alarga el pecho

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo y flexiona las rodillas. Sujeta los tobillos con las manos y activa el abdomen. Presiona los pies contra las manos para elevar el pecho y los muslos. Balancea el cuerpo suavemente sin soltar los tobillos.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Músculos de la espalda, glúteos, hombros y cuádriceps



NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

5–8 balanceos



SERIES

2–3



CONSEJO:

Realiza el movimiento solo si puedes mantener el cuello largo y la respiración fluida.

096 CONTROL BALANCE



Mantén el equilibrio



Mueve desde el abdomen

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y lleva las piernas por encima de la cabeza. Coloca las manos detrás de la espalda y eleva una pierna hacia el techo mientras la otra se acerca al suelo detrás de ti. Cambia las piernas y regresa con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



3-5 por lado

SERIES



2-3



CONSEJO: No cargues el peso sobre el cuello y reduce el recorrido si pierdes el control.

097 SCISSORS



Piernas largas



**Mantén los
hombros apoyados**

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva la pelvis llevando las piernas por encima de la cabeza. Extiende las piernas hacia el techo. Acerca una pierna hacia el torso mientras la otra se alarga en sentido contrario. Alterna con control y baja la columna.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera, isquiotibiales y músculos de la espalda	Avanzado	3-5 por lado	2-3



CONSEJO

Mantén el peso en los hombros y evita realizar movimientos bruscos con las piernas.

098 BICYCLE.



Controla el círculo



Mantén la pelvis estable

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva la pelvis con las piernas hacia el techo. Flexiona una rodilla mientras la otra pierna se alarga, dibujando un pedaleo lento. Invierte el sentido y baja la columna con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, flexores de cadera, glúteos e isquiotibiales	 Avanzado	 3-5 por dirección	 2-3



CONSEJO

El movimiento debe ser pequeño y preciso; no permitas que el peso se desplace al cuello.

099 HIP CIRCLES

1



2



Mantén el
pecho abierto



Controla
la pelvis

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y los pies elevados. Extiende las piernas juntas y realiza un círculo pequeño con la pelvis, manteniendo el torso largo. Regresa al centro y cambia la dirección.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, flexores de cadera, músculos de la espalda y caderas	 Intermedio	 4–6 por dirección	 3



CONSEJO: Usa un círculo reducido y prioriza el equilibrio sobre la amplitud.

100 PUSH-UP WITH LEG LIFT

1



En plancha con manos bajo los hombros, piernas extendidas y cuerpo alineado.

2



Una pierna elevada durante una flexión de brazos, manteniendo la pelvis estable.



Empuja la colchoneta



Evita girar la pelvis

¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha con las manos debajo de los hombros. Eleva ligeramente una pierna y flexiona los codos para acercar el pecho a la colchoneta. Empuja para volver, baja la pierna y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Pecho, tríceps, hombros, abdomen y glúteos	 Avanzado	 3-5 por lado	 3



CONSEJO

Apoya las rodillas para modificar el ejercicio y conserva una línea larga desde la cabeza hasta la cadera.