

 			
PROTOCOLO EQUILIBRO PÉLVICO			
1 SERIE X 20 - 30 SEGUNDOS CADA EJERCICIO			
1. ABDOMINAL SUPERIOR	2. PLANO INCLINADO	3. CONTRACCIÓN GLUTEOS	4. ABD. OBLICUOS
			
5. ABDUCCIÓN DE CADERA	6. " V " PIERNAS ARRIBA	7. FLEXIÓN CADERA	8. LUMBARES CRUZADAS
			
9. LUMBARES CUADRUPEDIA	10. ISOMÉTRICO PRONO	11. OBLICUOS CON TORSIÓN	12. ROTADORES CUADRUPEDIA
			
13. ISOMÉTRICO LATERAL	14. ABD. INF. ACORDEÓN	15. ABD. EXTERIORES	16. ISOMÉTRICO SUPINO
			
EN LOS EJERCICIOS 2-3-5-7-8-9-12-14 SE MANTENDRÁ LA POSICIÓN FINAL DURANTE UN INSTANTE EN CADA REPETICIÓN			