Cada ejercicio será ejemplificado por el instructor para su posterior desarrollo, teniendo en cuenta los siguientes principios:

- **Centro de energía:** constituye el pilar fundamental del método, los movimientos se originan en la parte central, inicia en este y continua desde el mismo, ayuda a mejorar y conservar la postura, facilita la ejecución de los movimientos de manera equilibrada y permite controlar las extremidades.
- **Concentración:** se debe tener conciencia de cada uno de los movimientos a realizar, ya que todas las partes del cuerpo están influenciadas por la mente, por esto es esencial para aprender a controlar la dualidad de mente y cuerpo, y de esta manera realizar movimientos precisos y perfectos.
- **Control:** es importante conseguir el control del cuerpo en movimiento, de la mente y de la respiración para conseguir movimientos precisos.
- **Precisión:** puesto que todos los ejercicios tienen una estructura clara, forma y dinámica de ejecución, se debe tener cuidado a cada detalle del movimiento, para incrementar el control y evitar errores.
- **Respiración:** este principio es de gran importancia puesto que ayuda a coordinar los movimientos. En la respiración se da un proceso de inspiración que se da cuando los pulmones se llena de aire y la espiración cuando estos se vacían, la inspiración se da cuando se realiza el punto de esfuerzo en el movimiento y la espiración en la relación, aunque esta puede cambiar según los requerimientos.
- **Fluidez:** este principio parte de los movimientos realizados desde el centro hacia afuera, para alcanzar la máxima fluidez estos deben realizar un mínimo movimiento entre las transiciones de los ejercicios, ya que estos siempre están ligados a otros. Los ejercicios son secuencias de movimientos fluidos, realizados sin rigidez, sin brusquedad y con una dinámica especifica. Además deben ser desarrollados a una velocidad y ritmo adecuado.

Ejercicio para escapulas:

1. **Protacción y retracción escapular:** en posición decúbito supino con las piernas levemente recogidas, se elevan los brazos totalmente extendidos quedando las manos a la altura de los hombros, lo que se busca es alargar los brazos de tal manera que las escapulas realicen abducción (inspiración) y luego estas descienden para realizar aducción (espiración).
   Repeticiones: 10 (1 repetición= 1 ciclo de inspiración y espiración).
   Series: 4
2. **Elevación y depresión escapular:** en posición decúbito supino con las piernas levemente recogidas, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo en contacto con la colchoneta, se elevan los hombros (inspiración) sin que las manos pierdan contacto con la colchoneta y después se deprimen (espira) las mismas.
   Repeticiones: 10 (1 repetición= 1 ciclo de inspiración y espiración).
   Series: 4
3. **Estabilización de escapulas:** en posición decúbito supino con las piernas levemente recogidas, se elevan los brazos totalmente extendidos quedando las manos a la altura de los hombros, lo que se busca es bajar los brazos (inspiración) para que estos queden paralelos a las orejas y luego estos vuelven a elevarse (espiración) para llegar a la posición inicial.
4. **Ejercicios con balón:** los tres ejercicios anteriores pueden desarrollarse con pelota grande; ya que, estos pueden desarrollarse con el participante sentado sobre esta, con las piernas separadas al ancho de los hombros y empezar a ejecutar los ejercicios de los brazos antes descritos; para ello, se necesita conservar el equilibrio y los pies en el suelo.
   Repeticiones por ejercicio: 10 (1 repetición= 1 ciclo de inspiración y espiración).
   Series por ejercicio: 4

Ejercicio de equilibrio y coordinación:

Equilibrio:

1. **Planti-flexión de tobillos:** en posición bípeda, se sujeta la fitball con la palma de las manos sosteniéndola por encima de la cabeza con los brazos totalmente extendidos, los pies realizan planti-flexión (inspira) y posteriormente estos descienden al suelo (espiración).
2. **Planti-flexión de un solo tobillos:** en posición bípeda, se sujeta la fitball con la palma de las manos sosteniéndola por encima de la cabeza con los brazos totalmente extendidos, un pie realiza planti-flexión (inspira) y posteriormente este descienden al suelo (espiración), mientras el otro pie se encuentra elevado. Posteriormente se cambia el rol de cada pie.
3. **Rotación del tronco:** el sujeto se ubica sentado sobre un fitball con las piernas separadas al ancho de los hombros, el tronco se encuentra totalmente alineado y los brazos se encuentran en abducción a la altura de los hombros, para empezar a ejecutar la rotación del tronco hacia un lado del cuerpo (inspira) y luego regresar a la posición inicial (espira), para cambiar de sentido sin dañar la posición de los brazos. Es importantes conservar el equilibro durante el desarrollo del ejercicio.
4. **Extensión de rodilla:** el sujeto se ubica sentado sobre un fitball con las piernas separadas al ancho de los hombros, el tronco se encuentra totalmente alineado y los brazos se encuentran en flexión a la altura de los hombros, se debe elevar un pie (inspira) hasta extender completamente la rodilla y posteriormente descender (espira). Después cambia de pie alternando el movimiento. Es importantes conservar el equilibro durante el desarrollo del ejercicio.
5. **Plancha:** el sujeto se ubica en posición de cuadrúpeda con el fitball al frente, la persona debe apoyar los antebrazos en el fitball mientras se van elevando las rodillas del suelo hasta alinear las piernas con el tronco, cuando se empiezan a elevar las piernas se inspira aire y se contrae el abdomen manteniendo la posición de plancha por unos 6 sg, se espira el aire cuando se retorna a la posición inicial.

Coordinación:

1. **Lanzamiento de pierna alterna:** el sujeto ubicado en posición prono apoyando el abdomen y la cadera sobre el fitball y los brazos apoyados en el suelo, se procede a elevar una pierna del suelo (inspira) totalmente extendida conservando el equilibrio del cuerpo y la cabeza mirando al suelo, esta posición se conserva por 5 sg y estas vuelven a la posición inicial (espira). Posteriormente cambia de pierna; ya que, desarrollara de manera alterna.
2. **Lanzamiento de piernas en posición prono:** el sujeto ubicado en posición prono apoyando el abdomen y la cadera sobre el fitball y los brazos apoyados en el suelo, se procede a elevar ambas piernas del suelo (inspira) conservando el equilibrio del cuerpo y la cabeza mirando al suelo, esta posición se conserva por 5 sg y estas vuelven a la posición inicial (espira).
3. **Elevación de piernas con fitball:** la persona se ubica en posición decúbito supino, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo en contacto con la colchoneta. Las piernas que se encuentran totalmente extendidas, sujetan al balón por la parte media del mismo, posterior mente estas se van elevando (inspira) hasta que la cadera alcance un ángulo de 90°, esta posición se mantiene por unos cuantos segundos y retorna a la posición inicial (espira).
4. **Navaja** (Elevación de piernas pasando el fitball a brazos)**:** la persona se ubica en posición decúbito supino, con los brazos extendidos paralelos a las orejas y los dorsos de las manos hacia abajo en contacto con la colchoneta. Las piernas que se encuentran totalmente extendidas, sujetan al balón

por la parte media del mismo, posterior mente estas se van elevando (inspira) hasta que la cadera alcance un ángulo de 90°, para ir elevando los brazos y el tronco para agarrar el fitball y volver a la posición decúbito supino (espira), posteriormente se ejecuta el mismo ejercicio pero el fitball pasa de los brazos a las piernas, así sucesivamente.

5. **Superman con fitball:** el sujeto ubicado en posición decúbito prono apoyando el abdomen y la cadera sobre el fitball y los brazos apoyados en el suelo, se procede a elevar un manera contralateral una pierna y un brazo del suelo (inspira) totalmente extendida conservando el equilibrio del cuerpo y la cabeza mirando al suelo, esta posición se conserva por 5 sg y estas vuelven a la posición inicial (espira). Posteriormente cambia de pierna y brazo; ya que, desarrolla de manera alterna.