

**NIVEL INTERMEDIO**

# OBJETIVOS Y CONCEPTOS



**ESTABILIZACIÓN  
LUMBO-PÉLVICA Y  
ESCAPULAR**



**AMPLITUD DE RANGO  
DE MOVIMIENTO:  
TRABAJO DE PROXIMAL  
A DISTAL**



**MAYOR TRABAJO DE  
EXTENSIÓN**



**CONCEPTO:  
CAJA /ALINEACIÓN**



**CONCEPTO:  
OPOSICIÓN DE FUERZAS**



**ELONGACIÓN AXIAL**

**MASTERPILATES**