



EMBARAZO: EJERCICIOS PARA BASCULAR LA CADERA

Durante este ejercicio no olvides respirar profunda y lentamente a la hora de realizarlo. Tumbadas boca arriba y con las piernas ligeramente flexionadas, metemos el vientre hacia dentro, elevando del suelo la pelvis, al mismo tiempo que apretamos los glúteos hacia arriba.

En este ejercicio la espalda está en contacto con la colchoneta. Mantenemos esta posición durante dos o tres segundos y volvemos a la posición de partida suavemente relajando los músculos contraídos.

Este ejercicio ayuda a reducir las molestias de espalda. y a reforzar la musculatura abdominal y de los glúteos.

A continuación, comenzaremos poniéndonos a gatas, apoyando las rodillas y con los brazos abiertos con las manos mirando hacia delante. Después, flexionaremos los brazos y bajamos procurando llegar con el pecho antes que con la tripa.

Recuerda:

- Tumbadas boca arriba y con las piernas ligeramente flexionadas, metemos el vientre hacia dentro, elevando del suelo la pelvis, al mismo tiempo que apretamos los glúteos hacia arriba.
- En este ejercicio la espalda está en contacto con la colchoneta. Mantenemos esta posición durante dos o tres segundos y volvemos a la posición de partida suavemente relajando los músculos contraídos.
- Este ejercicio ayuda a reducir las molestias de espalda. y a reforzar la musculatura abdominal y de los glúteos.
- A continuación, comenzaremos poniéndonos a gatas, apoyando las rodillas y con los brazos abiertos con las manos mirando hacia delante. Después, flexionaremos los brazos y bajamos procurando llegar con el pecho antes que con la tripa.

Apoyo:



Socios:

