



DESPUÉS DEL PARTO: POTENCIAR LA MUSCULATURA ABDOMINAL

Para ejercitar los abdominales nos tumbamos en el suelo boca arriba manteniendo la espalda y brazos pegados al suelo. Colocamos los muslos en ángulo recto con el tronco.

Contraemos el vientre y llevamos ambas rodillas hacia el pecho con los pies flexionados. Desde esta posición estiramos suavemente la rodilla derecha y luego la izquierda, siempre con el vientre contraído. Volvemos a la posición de partida.

También se pueden ejercitar los abdominales en compañía de nuestro bebé. Tumbadas en el suelo boca arriba manteniendo la espalda y brazos pegados al suelo, sostenemos al bebé sobre las piernas.

Contraemos el vientre y flexionamos cabeza y tronco hacia las rodillas y volvemos a la posición inicial, apoyando la cabeza en la colchoneta.

Estos ejercicios ayudan a reducir el vientre tras el embarazo. Para realizarlos se recomienda esperar aproximadamente un mes y medio después del parto. Si los practicamos con nuestro bebé, además constituyen una relajante forma de realizar actividad física.

Apoyo:



Socios:

