



DESPUÉS DEL PARTO: EJERCICIOS PARA BASCULAR LA CADERA

Tumbadas boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas, metemos el vientre hacia dentro, elevando del suelo la cadera, al mismo tiempo que apretamos los glúteos hacia arriba.

Durante todo momento, la espalda estará en contacto con la colchoneta. Mantenemos esta posición de dos a tres segundos y se volvemos a la posición de partida relajando suavemente los músculos contraídos.

Este ejercicio ayuda a corregir las curvas de la columna y a potenciar los músculos abdominales y glúteos.

Además, fortalecemos la musculatura pelviana que rodea a la vejiga y uretra frontalmente y al ano en la parte posterior. De este modo, se previene la incontinencia urinaria y las infecciones de orina.

Apoyo:



Socios:

