



DESPUÉS DEL PARTO: EJERCICIOS PARA FLEXIBILIZAR Y POTENCIAR LA MUSCULATURA DE LA COLUMNA

Flexibilizar la columna

Nos sentamos en el suelo con los muslos colocados sobre las espinillas, de tal forma que los pies nos queden bajo los glúteos. Mantenemos la espalda lo más recta posible y, a continuación, avanzamos con las manos intentando tocar la colchoneta con el pecho.

Volvemos a la posición de partida suavemente, manteniendo la pelvis estable

Potenciación de los músculos altos de la columna

Nos colocamos en el suelo con las piernas flexionadas y ligeramente abiertas, con los muslos colocados sobre las espinillas, de tal forma que los pies nos queden bajo los glúteos.

Con el cuerpo totalmente echado hacia delante y la cabeza apoyada en la colchoneta, empezamos a elevar los brazos y suavemente subimos cabeza y tronco. Volvemos gradualmente a la posición de partida, manteniendo la barbilla metida en todo el recorrido.

Apoyo:



Socios:

