



## EMBARAZO: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LAS CADERAS

### Estiramientos de los músculos de las caderas

Tumbadas boca arriba, cogemos aire y flexionamos una rodilla elevándola hasta la cadera, sobre el pecho. A continuación cruzamos esta pierna sobre la otra.

Realizamos este movimiento de forma alternativa, primero con una pierna y, después, con la otra. Esto ayudará a mantener la cadera en posición correcta.

### Estiramiento de los músculos de la cara interna de los muslos

Tumbadas boca arriba, con los brazos apoyados en el suelo o sobre el vientre y las piernas ligeramente flexionadas, cogemos aire y separamos suavemente las rodillas todo lo que podamos y, después volvemos a la posición inicial, expulsando el aire lentamente. De esta manera facilitamos la separación de las caderas.

### **Recuerda:**

### Estiramientos de los músculos de las caderas

- Tumbadas boca arriba, cogemos aire y flexionamos una rodilla elevándola hasta la cadera, sobre el pecho. A continuación cruzamos esta pierna sobre la otra.
- Realizamos este movimiento de forma alternativa, primero con una pierna y, después, con la otra. Esto ayudará a mantener la cadera en posición correcta.

### Estiramiento de los músculos de la cara interna de los muslos

- Tumbadas boca arriba, con los brazos apoyados en el suelo o sobre el vientre y las piernas ligeramente flexionadas, cogemos aire y separamos suavemente las rodillas todo lo que podamos y, después volvemos a la posición inicial, expulsando el aire lentamente.
- De esta manera facilitamos la separación de las caderas.

Apoyo:



Socios:

