



DESPUÉS DEL PARTO: ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS DE CADERAS, GLÚTEOS Y TÓRAX

Estiramientos de los músculos de las caderas

Nos tumbamos boca arriba y flexionamos la rodilla y cadera sobre el pecho mientras mantenemos estirada la pierna contraria lo más posible. Este ejercicio lo realizamos de forma alternativa, primero con una pierna y, después, con la otra.

De esta forma, contribuimos a mantener la cadera en la posición correcta.

Estiramiento de los músculos glúteos medios.

Este ejercicio nos ayuda a estabilizar la pelvis, que es fundamental para caminar mejor. Nos colocamos tumbadas de lado. A continuación subimos la pierna bien estirada hasta formar un ángulo de 45 grados mientras la otra pierna permanece flexionada. Volvemos a la posición inicial y realizamos el ejercicio alternando primero con una pierna y luego con la otra.

Estiramiento de los músculos del tórax.

Sentadas en posición de mariposa, con las rodillas flexionadas, sujetamos la pelvis con una mano mientras el brazo opuesto se eleva al máximo flexionando la parte alta del tronco hacia el lado contrario.

Volvemos suavemente a la posición de partida. Realizamos este ejercicio primero con un brazo y luego con el otro.

Apoyo:



Socios:

