



DESPUÉS DEL PARTO: EJERCICIOS PARA POTENCIAR LOS MÚSCULOS GLÚTEOS MAYORES

Flexionamos ambas piernas apoyando las rodillas, y echamos el cuerpo hacia delante.

Estiramos y elevamos una pierna procurando que no suba por encima de la columna, de manera que quede paralela al suelo.

Volvemos a la posición de partida y repetimos este movimiento con la otra pierna.

La postura inicial de este ejercicio es muy cómoda y aconsejable para disminuir la tensión o cuando sentimos cansancio.

Apoyo:



COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA
ESPAÑA - PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA

Unión Europea
FEDER



Invertimos en su futuro

Socios:



ARS
algarve
Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.
Ministério da Saúde



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



Globalgarve
Cooperação e Desenvolvimento, S.A.