



## EMBARAZO: EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE GLÚTEOS Y PIERNAS

Nos colocamos tumbadas en el suelo de costado. Flexionamos una pierna y elevamos la otra pierna bien estirada, formando un ángulo de 45 grados.

Después volvemos a la posición inicial. Realizamos este movimiento primero con una pierna y luego con la otra. Así, damos estabilidad a la cadera que es fundamental para caminar mejor.

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 lo hacemos con la otra pierna.

La postura inicial de este ejercicio es muy cómoda y es aconsejable para cuando nos sentimos cansadas o tensas. Además, también da estabilidad a la pelvis.

### **Recuerda:**

- Nos colocamos tumbadas en el suelo de costado. Flexionamos una pierna y elevamos la otra pierna bien estirada, formando un ángulo de 45 grados.
- Después volvemos a la posición inicial. Realizamos este movimiento primero con una pierna y luego con la otra. Así, damos estabilidad a la cadera que es fundamental para caminar mejor.
- 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 lo hacemos con la otra pierna.
- La postura inicial de este ejercicio es muy cómoda y es aconsejable para cuando nos sentimos cansadas o tensas. Además, también da estabilidad a la pelvis.

Apoyo:



Socios:

