



EMBARAZO: MOVIMIENTOS SOBRE PELOTA

Sentadas sobre una pelota, con los pies apoyados en el suelo para mantener el equilibrio, movemos la pelvis en forma de círculo.

En la misma posición, sentadas sobre la pelota, y con las piernas ligeramente abiertas para mantener la estabilidad, movemos la pelvis de atrás hacia delante y de delante hacia atrás.

Estos movimientos ayudan a preparar el cuerpo para el nacimiento de nuestro bebé al tiempo que, durante el parto, alivia el malestar ocasionado por las contracciones.

Recuerda:

- Sentadas sobre una pelota, con los pies apoyados en el suelo para mantener el equilibrio, movemos la pelvis en forma de círculo.
- En la misma posición, sentadas sobre la pelota, y con las piernas ligeramente abiertas para mantener la estabilidad, movemos la pelvis de atrás hacia delante y de delante hacia atrás.
- Estos movimientos ayudan a preparar el cuerpo para el nacimiento de nuestro bebé al tiempo que, durante el parto, alivia el malestar ocasionado por las contracciones.

Apoyo:



Socios:

