



## DESPUÉS DEL PARTO: RESPIRACIÓN Y CALENTAMIENTO

Saber respirar contribuye a liberar tensión y a crear un estado de relajación agradable. Para los ejercicios de oxigenación y relajación es recomendable mantener la espalda recta evitando malas posturas.

Desde esta posición, y con las piernas flexionadas, cogemos aire por la nariz y posteriormente, vamos soltando el aire por la boca.

Sentadas en el suelo, con las piernas en flexión elevamos los brazos hacia atrás aproximando al máximo las dos paletillas o escápulas y, de manera suave, volvemos a la posición de partida.

De esta manera, fortalecemos los músculos de la parte alta de la espalda y mejoramos la capacidad pulmonar.

Apoyo:



Socios:

