



## DESPUÉS DEL PARTO: ROTACIÓN DEL TRONCO

Nos sentamos en el suelo con las piernas abiertas y flexionadas levemente e intentamos mantener la columna lo más recta posible.

Con las manos sobre las caderas, en forma de jarra, giramos el tronco suavemente cuanto sea posible, de forma rítmica hacia un lado y hacia el otro. Repetimos este ejercicio alternativamente y acabar en el punto de partida.

Con este movimiento ayudamos a flexibilizar la columna.

Apoyo:



Socios:

