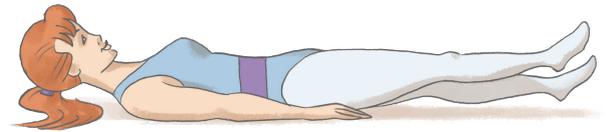


# Tabla de ejercicios posparto

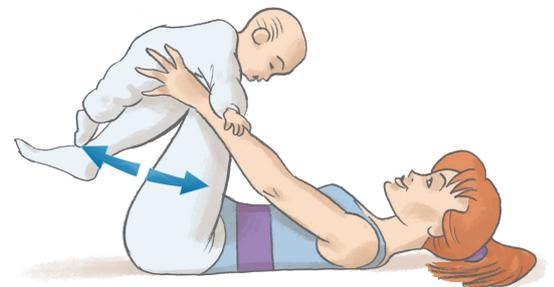
## 1. Ejercicio para el suelo pélvico

- Contrae las nalgas, a la vez que aprietas los muslos.
- Tira hacia el interior la musculatura del vientre y los músculos que rodean el ano y la vagina (como si desearas retener la orina).
- Aguanta como mínimo 5 segundos.
- Relaja los músculos (descansa el doble de tiempo del que ha durado la fase de tensión muscular, antes de iniciar la siguiente).



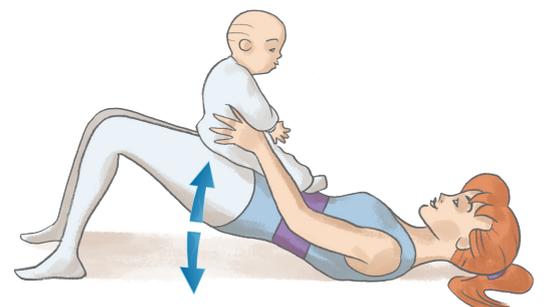
## 2. Fortalecimiento abdominal

- Túmbate en el suelo, boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies en alto.
- Puedes colocar a tu bebé encima de tus piernas, sujetándolo con las manos.
- Contrae el suelo pélvico y los abdominales a la vez que acercas las piernas hacia el abdomen. Nota como se estira la parte inferior de la espalda.
- Vuelve lentamente las piernas a su posición inicial.
- El movimiento de balanceo resultará divertido para tu bebé.



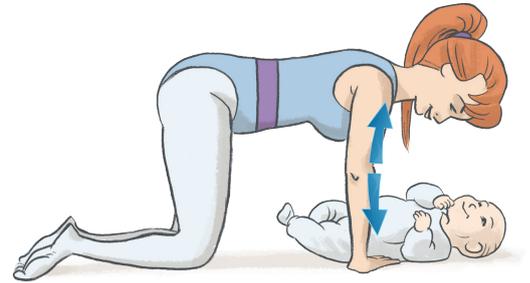
## 3. Ejercicio para glúteos

- Túmbate en el suelo, boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados contra el suelo.
- Puedes poner a tu bebé sentado o estirado sobre tu barriga.
- Sube las nalgas y contrae los glúteos y el suelo pélvico durante 5 segundos. Mantén bien apoyados los pies, los hombros y la cabeza para evitar lesionarte la espalda.
- Vuelve a la posición inicial.
- El movimiento arriba/abajo resultará divertido para tu bebé.



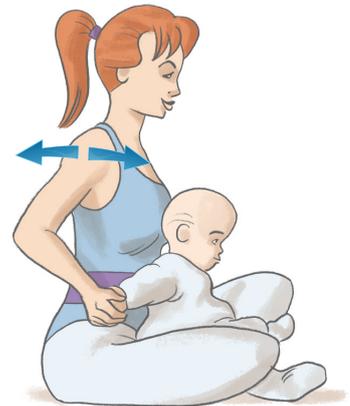
#### 4. Tonificación de pectorales

- Colócate apoyando rodillas y manos en línea con los hombros.
- Puedes colocar a tu bebé boca arriba entre tus brazos.
- Flexiona los codos y acerca tu rostro al de tu bebé, aprovechando para decirle algo, besarlo, etc. Al bajar, mantén la cabeza y la columna en línea, evitando arquear la espalda.
- Vuelve lentamente a la posición inicial.



#### 5. Ejercicio para los omóplatos

- Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda erguida.
- Puedes sentar a tu bebé entre tus piernas, apoyándolo contra tu tronco y cogiéndole las manitas.
- Tira los hombros al máximo hacia atrás, manteniéndolos hacia abajo y evitando arquear la espalda.
- Vuelve lentamente a la posición inicial.



#### 6. Estiramientos finales

- Partiendo de la posición del ejercicio anterior, estira el brazo derecho hacia arriba e inclínate hacia la izquierda manteniendo las nalgas pegadas al suelo. Mantén unos segundos.
- Vuelve lentamente a la posición inicial y repite el ejercicio con el otro brazo y hacia la derecha.
- Siéntate sobre los talones, inclínate hacia delante y estira los brazos. Vuelve lentamente a la posición inicial.
- Repítelo 10 veces.

