

- **Báscula pélvica:** Para ello intentaremos acercar el pubis hacia el ombligo apretando la región glútea sin levantar la región lumbar del apoyo.



- Brazos alternativamente uno hacia arriba y el otro hacia los pies, con rodillas y cadera flexionadas, tensamos los brazos llevándolos en direcciones opuestas alternativamente.



- **Abdominales.** Elevando ligeramente la parte superior de tronco con apoyo de cabeza, con rodillas y cadera flexionadas.



- **Trabajo de glúteos y musculatura paravertebral lumbar.** Para ello, con rodillas y cadera flexionadas, elevamos el culo y la parte baja de la espalda, mantenemos 5 segundos y luego relajamos despacio.



- **Respiración diafragmática.** Para ello colocamos las rodillas, la cadera en flexión cómoda, una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho (como feedback). Para hacer el ejercicio tomaremos el aire intentando llenar solamente la tripa sin que llegue a hincharse el pecho y al expulsar el aire presionaremos con la mano de abdomen para que vacíe bien. 2 series de 20 respiraciones.



- **Estiramiento de glúteos.** Coger con ambas manos alternativamente las rodillas cuando las llevamos al pecho, tensamos sin dolor durante 10 segundos y luego relajamos. 3 veces cada estiramiento.



- **Estiramiento de piramidal.** Misma posición que antes, pero ahora tensamos la rodilla con la mano contraria y la llevamos hacia el pecho contrario (y si queremos incidir un poco mas en el estiramiento presionaremos con la mano hacia la rodilla). Mantenemos la tensión 10 segundos.



- **Estiramiento de isquiotibiales.** Para ello, manteniendo la otra pierna flexionada para relajar la zona lumbar estiramos la pierna flexionando a la vez la cadera y por último acercaremos la punta del pie hacia nosotr@s para aumentar el estiramiento. Mantenemos la tensión 10 segundos.



## DE LADO

- **Trabajo del tensor de la fascia lata.** Dejando la pierna de abajo en flexión para ganar estabilidad y descargar la zona lumbar separamos la pierna (estirada) que queda por encima. El trabajo se realizará de forma alternativa cuando terminemos de trabajar una pierna.



## A CUATRO PATAS

- **Trabajo de extensores de cadera y musculatura lumbar:** Para ello estiramos alternativamente una pierna y luego la otra llegando hacia la horizontal.



- **Brazo-pierna contraria:** estiramos de forma alternativa los brazos y las piernas a la vez, sobre todo estirar y no levantar hacia arriba demasiado para no hacernos daño en la espalda.



- **Lomo de gato:** Cuando extendemos espalda cogemos aire llenando nuestro abdomen y durante el movimiento de flexión de tronco y cuello lo expulsamos por la boca de forma suave.



- **Trabajo de báscula pélvica:** Para ello intentaremos acercar el pubis hacia el ombligo apretando la región glútea.



## DE PIE

### ■ Corregir la estática:

Nos colocaremos contactando con toda nuestra espalda contra la pared e intentaremos que no queden “huecos” entre ambas superficies flexionando ligeramente las rodillas. Esa posición será la que deberemos mantener en nuestro día a día y a la hora de realizar los ejercicios.



### ■ Trabajo de báscula pélvica:

Para ello intentaremos acercar el pubis hacia el ombligo apretando la región glútea sin despegar la región lumbar de la pared ni contraer abdominales.



- ### ■ Trabajo de la respiración diafragmática:
- Para ello colocamos las rodillas, la cadera en flexión cómoda que elimine tensión en región lumbar y pared abdominal (notamos que contacta toda la espalda sobre la pared), colocamos una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho (como feedback). Para hacer el ejercicio tomaremos el aire intentando llenar solamente la tripa sin que llegue a hincharse el pecho y al expulsar el aire presionaremos con la mano de abdomen para que vacíe bien. 2 series de 20 respiraciones.



■ **Sentadillas:** con un balón de fitness apoyado sobre la espalda contra la pared, con los pies a la misma altura que nuestra cadera, flexionamos ligeramente las rodillas sin perder la posición erguida de la espalda.



## SENTADA

■ **Corregir la estática,** buscando una posición erguida de toda nuestra columna llevando nuestra pelvis hacia retroversión.



■ **Trabajo sobre inclinaciones laterales y rotaciones de tronco:** Para ello primero realizamos inclinaciones mediante la desviación del tronco hacia un lado y luego el otro con la ayuda de los brazos y luego giramos el tronco llevando un brazo hacia detrás y luego hacia el otro con la ayuda del otro brazo.



## ESTIRAMIENTOS DE PIE



### ■ Estiramiento de isquiotibiales.

Mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos.

Hacemos 3 series.



### ■ Estiramiento de fascia plantar.

Centramos el estiramiento añadiendo tensión llevando los dedos de los pies hacia arriba y echando nuestro eje corporal despacio hacia delante hasta que aparezca tensión sobre la planta del pie. Mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos.

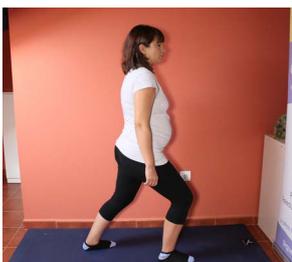
Hacemos 3 series.



### ■ Estiramiento de gemelos.

Parecida posición a la del estiramiento de la fascia plantar, pero ahora apoyamos sobre todo los metatarsianos quitando tensión sobre los dedos y volvemos a echar el eje corporal hacia delante. Mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos.

Hacemos 3 series.



### ■ Estiramiento de psoas iliaco:

Como si fuésemos a estirar los cuádriceps, pero lo que haremos será flexionar las dos rodillas con una pierna en flexión y la otra en extensión llevaremos el tronco hacia debajo (manteniendo una posición recta de columna vertebral) bajando nuestro centro de gravedad tensando sin dolor la zona alta del muslo y la región lumbar de la pierna que se queda por detrás. Mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos.

Hacemos 3 series.



## ■ Estiramiento de musculatura interescapular:

Sin dolor flexionando un poco el tronco a la vez que tensamos la musculatura. Mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos. Hacemos 3 series.



## ■ Estiramiento de trapecio:

Nos ayudamos con la mano tirando de la zona temporal del lado a estirar, mantenemos 10 segundos la tensión sin dolor. 3 series.



## ■ Estiramiento de musculatura periescapular. 3 series de 10 segundos cada vez.



## ■ Estiramiento de tensor de la fascia lata:

Para ello llevamos la pierna a estirar por detrás contactando en el suelo con la parte externa del pie y al mismo tiempo elevamos el brazo estirándolo hacia el techo. Mantenemos la tensión sin dolor durante 10 segundos.

Hacemos 3 series.

### IMPORTANTE:

Recuerda que los ejercicios no deben ser nunca dolorosos en su realización. Consulta a un especialista en caso de dudas o complicaciones en el embarazo.