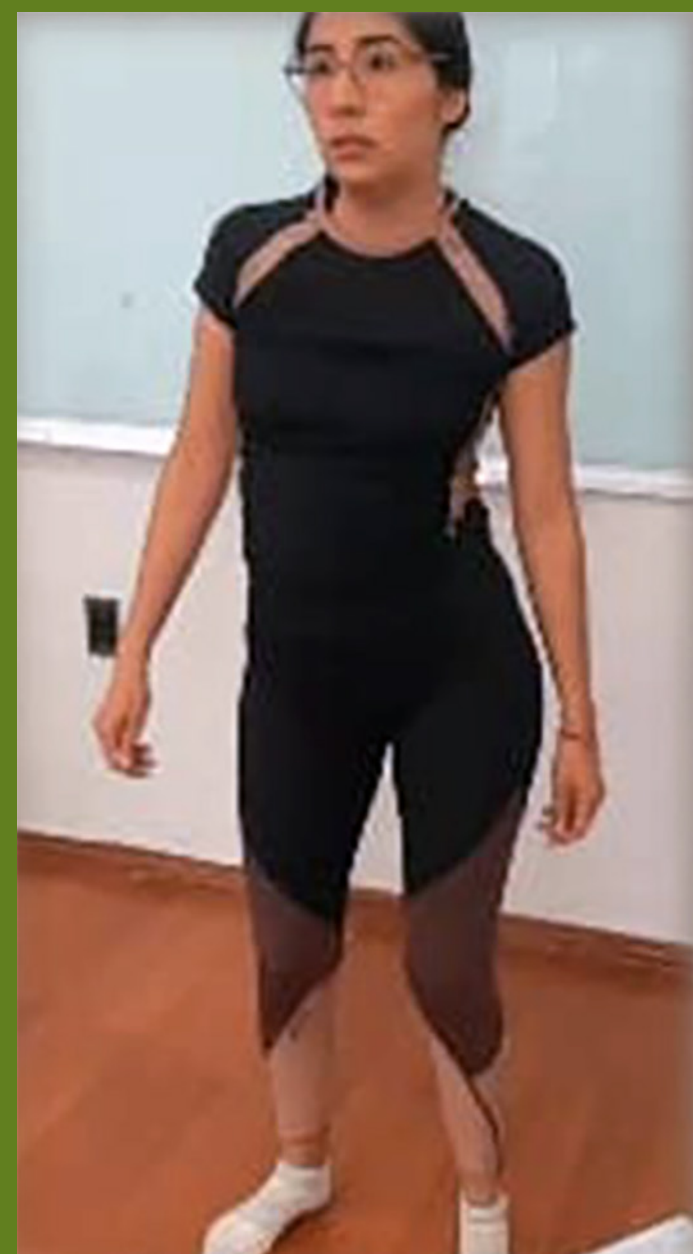
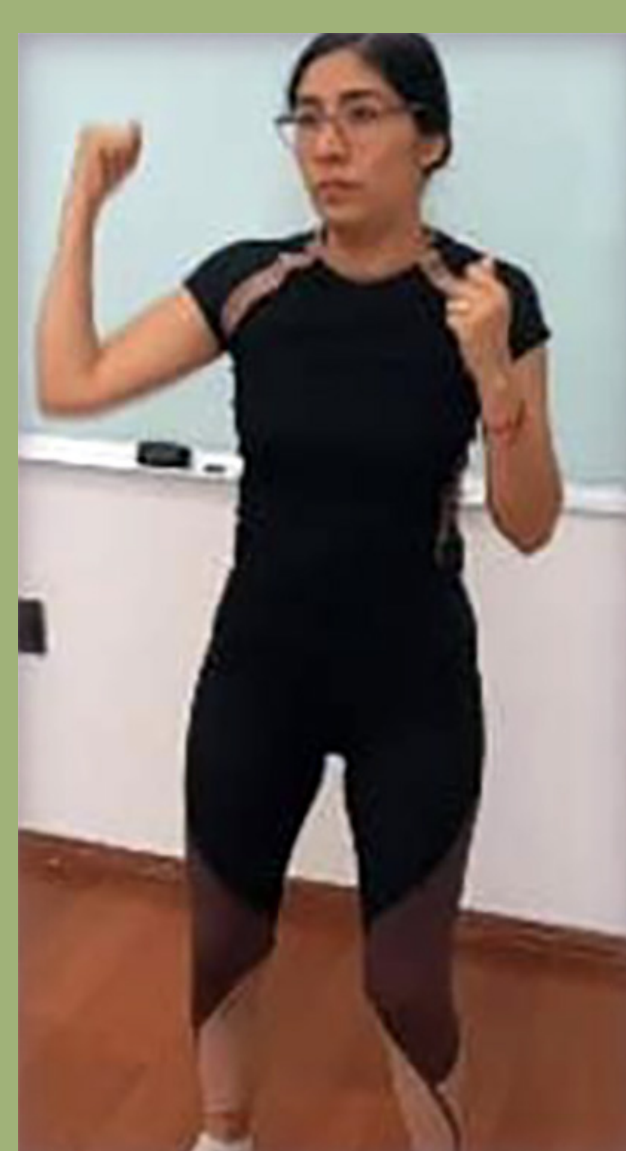
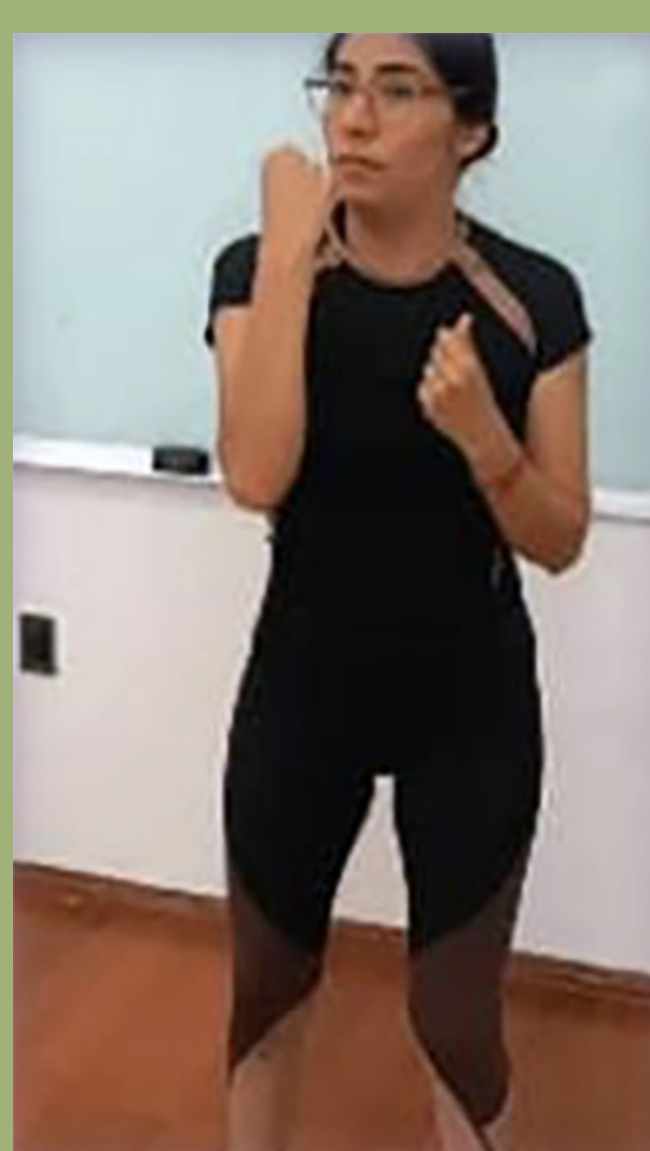


Ejercicios durante el embarazo

1. Caminar levantando los brazos.
2. Puntas/talones (escaladora).
3. Paso y talón, toca pompa.
4. Círculos de pierna (calentamiento).
5. Pingüino.
6. Círculos pequeños cadera.
7. Círculos grandes.
8. "8".
9. Inclinationes pélvicas.
10. Arte y retroversión.



1. Boxeo enfrente.
2. Boxeo hacia arriba.
3. Boxeo de lado.
4. Boxeo para abajo cruzado.



Estiramientos

1. Piernas abiertas en rotación externa, bajar lentamente hasta tocar el piso, estirar rodillas, flexionar rodillas y subir lentamente.
2. Estiramiento lateral yoga.



Ejercicios movilidad pélvica

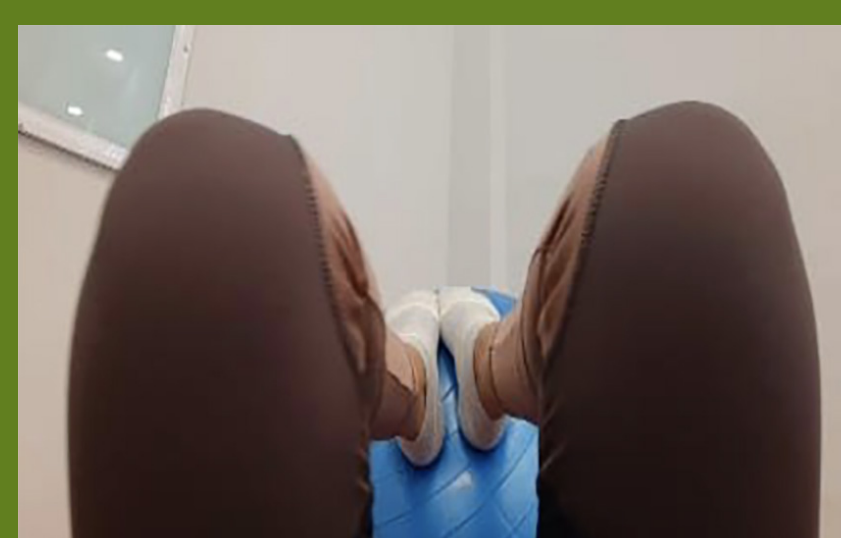
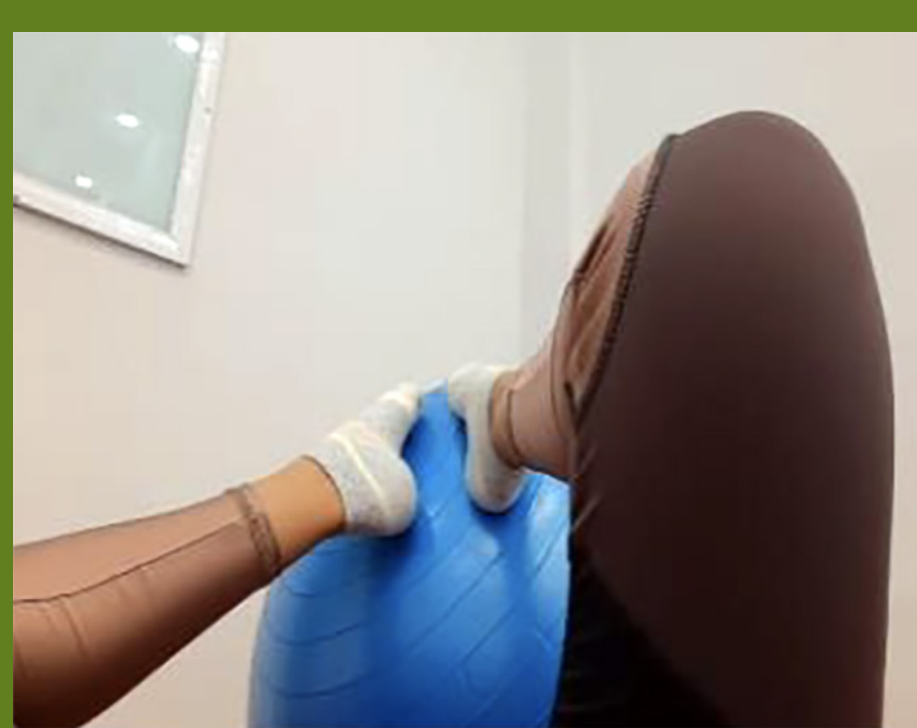
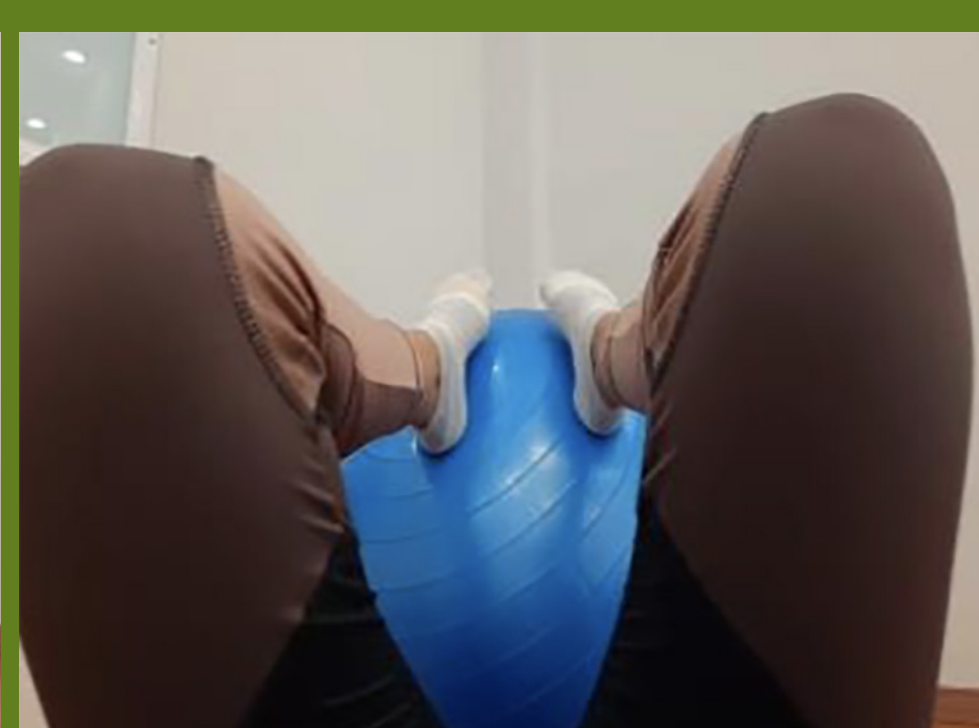
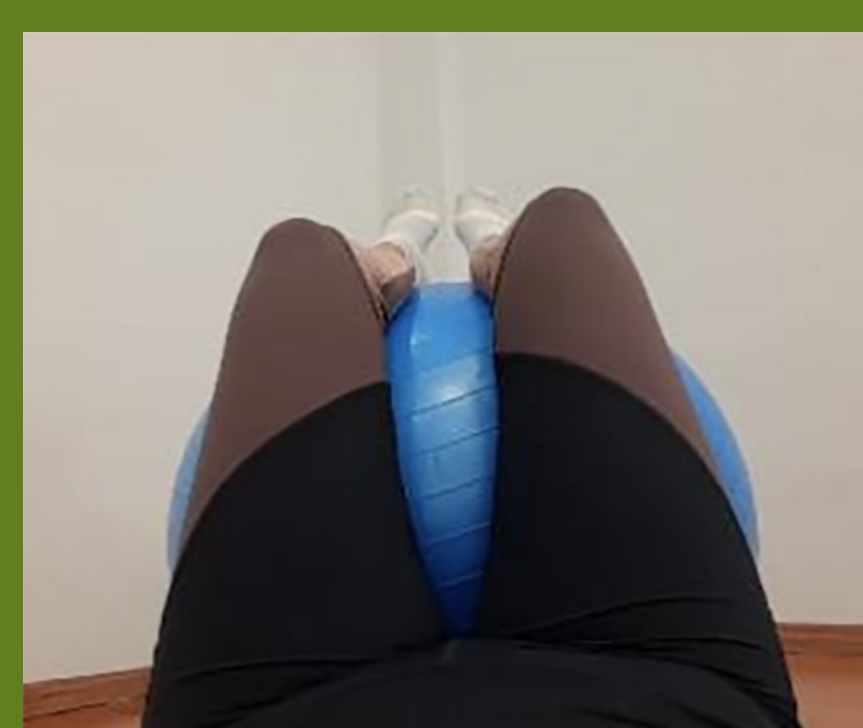
1. Mariposa (una pierna-alterna). Mariposa rebote.
2. Pierna extendida rotaciones (borde de pie toca suelo). Semiflexión de rodillas y rotaciones.
3. Ambas piernas, abro, estiro y cierro.
4. Culebrilla agarrada de tobillos. Balanceo hacia enfrente.



Ejercicios con pelota

1. Anteversión-retroversión.
2. Basculación.
3. Círculo con pélvis.
4. Círculo con lumbar.
5. Círculo con dorsal.
6. Círculo completo-medios círculos.
7. Subir y bajar como sentadilla.

1. Piernas abiertas en rotación externa, balancear para estirar aductores.
2. Caminando con pelotas, regresar con los pies pegados a las pompas y sentarse.
3. De lado, con la pelota estirar.
4. Apoyarse de la pelota y realizar rotaciones con las piernas.



1. Piernas en la pelota, flexionar y estirar.
2. Piernas en la pelota, realizar mariposa.
3. Rotación externa y estiro.
4. Realizar un triángulo.
5. Buerger Allen.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA