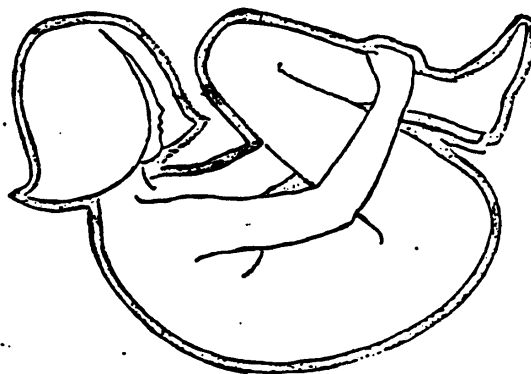
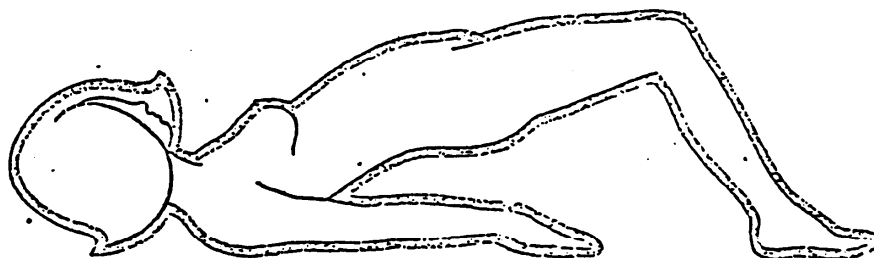
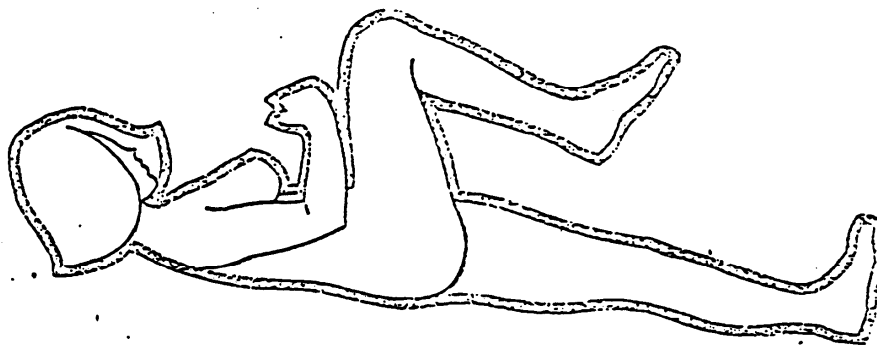


EJERCICIOS PARA REALIZAR EN LA CAMA, DESPUES DEL PARTO

Estos ejercicios deben practicarse muy despacio con el fin de movilizar los músculos abdominales distendidos y que, poco a poco, vuelven a su estado normal. Se repiten en tandas de cinco o seis veces, sin llegar a cansarse.

EJERCICIOS POSTPARTO

5

Para obtener una buena recuperación post-parto se requiere una correcta estética corporal y una buena forma física.

Los ejercicios de recuperación post-parto pueden empezarse a realizar, salvo contraindicación

médica, a las 24 horas del parto. Es necesario practicar 10 minutos de relajación una vez finalizado el entrenamiento diario.

Los ejercicios a realizar en los días siguientes al parto serán

Primer día (a las 24 horas)

Fig. A

Ejercicios circulatorios con las piernas algo elevadas descansando sobre una o dos almohadas.

- a) Flexión y extensión de los dedos del pie.
- b) Flexión y extensión del pie (movimiento de tobillo)
- c) Realizar círculos con los pies hacia ambos lados



Fig. A

Fig. B

Ejercicios respiratorios en la cama con la cabeza algo elevada, rodillas semiflexionadas sobre una almohada.

- a) Respiración abdominal manteniendo el vientre contraído 10 segundos durante la espiración
- b) Respiración torácica

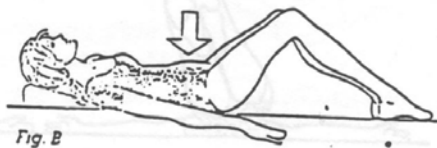


Fig. B

Segundo día. Añadir a los anteriores ejercicios

Fig. C

Decúbito supino (boca arriba) rodillas flexionadas, intercalar almohada. Apretar fuertemente las rodillas contra la almohada contando hasta "5". Descansar (Repetir 10 veces)

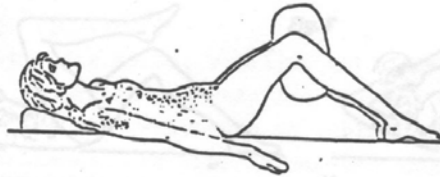


Fig. C

Tercer día. Añadir

Fig. D

Decúbito supino (boca arriba) rodillas flexionadas, pies planos. Inspirar elevando la cabeza y hombros a la vez que abarcamos una pierna flexionada llevándola hacia el abdomen. Descansar. (Repetir 10 veces con cada pierna)

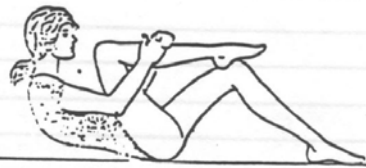
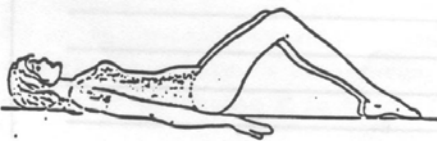


Fig. D

Cuarto día. Afadir

Fig. E
Decúbito supino, rodillas flexionadas sobre el abdomen, brazos en cruz. Inspirar en la posición inicial. Espirar llevando las piernas juntas y flexionadas hacia los lados manteniendo la espalda adosada al suelo. (Repetir 10 veces)

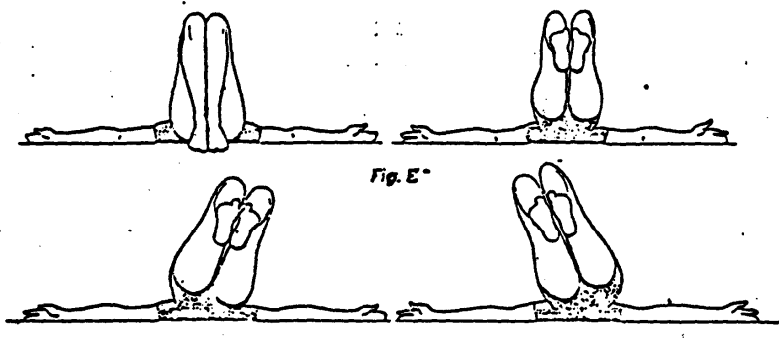


Fig. E

Fig. F
Decúbito supino, rodillas flexionadas, manos en la nuca. Inspirar en la posición inicial. Espirar acercando la rodilla derecha con el codo izquierdo. Inspirar en posición inicial. Espirar acercando rodilla izquierda y codo derecho. (Repetir 10 veces)

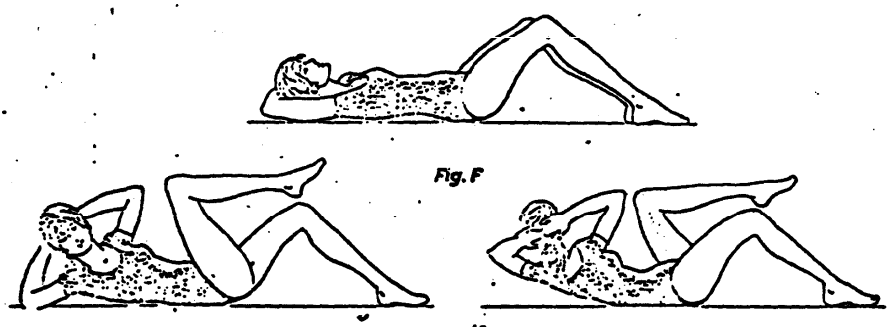


Fig. F

REPETIR DIARIAMENTE LOS EJERCICIOS, AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE LAS REPETICIONES.

TERMINAR SIEMPRE EL ENTRENAMIENTO DIARIO CON RELAJACION.

OBSERVACIONES _____

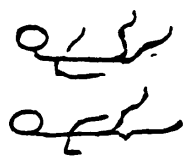
14-1834

EJERCICIOS DE RECUPERACIÓN POST PARTO:

DESPUES DEL MES DE PARTO.

Ejercicios para potenciar la musculatura abdominal: BICICLETA CON LAS PIERNAS SEPARADAS (100 veces).

Echada con las manos a lo largo del cuerpo, pedalear bajando bien las piernas, sin rozar el suelo, se toma aire por la nariz, se espira por la boca.



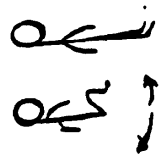
BICICLETA CON LAS PIERNAS JUNTAS: (25 veces)

En la posición anterior, las rodillas dobladas sobre el vientre. Se toma aire con las piernas estiradas bajandolas sin llegar al suelo, se espira al doblar de nuevo.



MUSCULOS OBLICUOS: (50 veces)

Los dos brazos estirados atras, rodillas dobladas sobre el vientre, se espira llevando las piernas a la derecha, se toma aire volviendo al centro, y se espira a la izquierda. Los hombros pegados siempre al suelo.



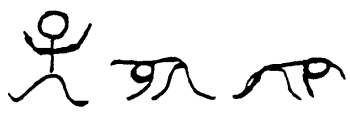
FLEXIÓN DEL TRONCO AL FRENTE: (10 veces)

Sentadas piernas separadas, brazos arriba, tomar aire y espirar flexionando el tronco hacia delante, con rebote abajo.



FLEXIÓN DE TRONCO LATERAL: (10 veces)

La misma posición anterior. Tomar aire arriba, se espira con rebote, a la derecha, se toma aire enderezando el tronco y lo mismo a la izquierda.



EJERCICIO DE PIERNAS VERTICALES: (25 veces)

Tumbadas manos abajo, se suben y bajan las piernas rectas, alternativamente arriba y abajo. Al rás del suelo. Respirar con ritmo, acompañando la respira-

