An abstract, vibrant splash of ink in various colors including purple, blue, orange, and yellow, set against a white background. The ink forms organic, cloud-like shapes that spread outwards.

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA GESTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Isabel Moreno Vilches. R2 Matrona

cedido su uso a la Asociación Andaluza de Matronas

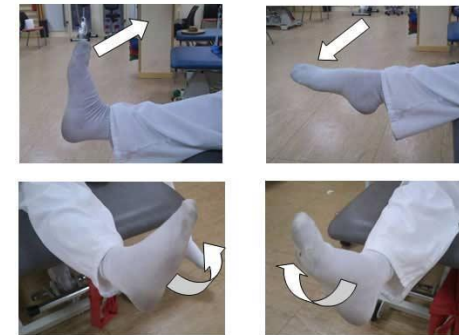


CALENTAMIENTO

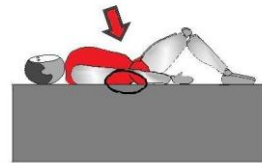
- CUELLO
- HOMBROS Y BRAZOS
- CADERA
- RODILLAS
- TOBILLOS

EJERCICIOS CIRCULATORIOS

- Pies (tobillo) sentadas hacer movimientos circulares y de flexión-extensión
- Piernas, tumbadas boca arriba elevar y hacer círculos
- A gatas elevar una pierna y hacer círculos
- Ejercicio del gato



ABDOMINAL, PELVIS Y SUELO PÉLVICO



- Báscula pélvica
- Elevación de la pelvis
- Kegel, tumbadas con las rodillas flexionadas: 5 SEGUNDOS, 10 DESCANSO
- Periné



ESFERODINAMIA



ESTIRAMIENTOS

- CUELLO
- HOMBROS Y BRAZOS
- ESPALDA
- PIERNAS
- CINTURA



RESPIRACIÓN

- TORACO-ABDOMINAL





ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Alimentación
- Hidratación
- Ejercicio