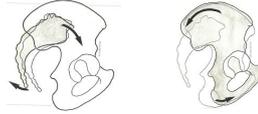


## GUÍA DE EJERCICIOS Pélvicos:

- **Vascular pelvis.**



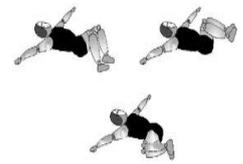
- **Hiperflexión de cadera** (por parejas) alternando una pierna y otra.



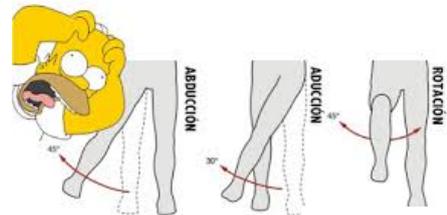
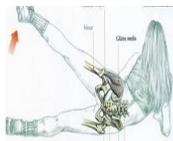
- **Rotación interna** de la cadera.



- **Rotación externa** de la cadera.



- **Abductores y adductores** (tumbada y de pie) y ayudándome de estiramiento con mi pareja.



- **Pelota:**

- Circulares en ambos sentidos.
- Adelante y atrás.
- Derecha e izquierda.

- **Estiramiento de espalda por parejas.**



- **Suelo pélvico:**

- Rápidos (10 repeticiones).
- Lentos (10 repeticiones).
- Ascensor (experto).

## RESTO DE EJERCICIOS IMPORTANTES:

- **Gato** (coordinado con respiración).



- **Gato** (coordinador con respiración y suelo pélvico).

- **Mariposa** (bajando= estirando durante la espiración).



- **Cardiovasculares** (círculos y adelante atrás, finalizando con masaje en las piernas con presión y crema hidratante).

*IMPORTANTE: Todos los ejercicios se deben realizar de forma aeróbica, sin fatigarse, pudiendo hablar durante la realización del mismo. Si se perciben molestias, contracciones o tirones durante la realización de cualquier ejercicio, suspender el ejercicio y valorar si realizarlo en menor intensidad otro día o dejar de realizar el ejercicio.*

*IMPORTANTE: Todos los ejercicios se deben realizar de forma aeróbica, sin fatigarse, pudiendo hablar durante la realización del mismo. Si se perciben molestias, contracciones o tirones durante la realización de cualquier ejercicio, suspender el ejercicio y valorar si realizarlo en menor intensidad otro día o dejar de realizar el ejercicio.*