

CLASES PRACTICAS DE PREPARACION AL PARTO

- 1- Encojo las piernas, pies juntos. Estiro-encojo. Respiración.
- 2- Lo mismo con las piernas alternas. Estiro-encojo. Respiración
- 3- Tijereta con los pies. Intentar ir muy lejos y muy cerca con la punta de los pies. Respirar.
- 4- Hacer circulos hacia afuera y hacia adentro. Separando un poco los pies. Respirar.
- 5- Doblar las piernas. Los pies juntos, abrimos y cerramos las rodillas, tratando de abrir lo máximo posible. Respirar.
- 6- Rodillas separadas. Plantas del pie mirandose. Tipo sapo. Estiro-encojo. Respirar.
- 7- Estirar las piernas. Con los ojos cerrados, sacudir los muslos. Respirar.
- 8- Doblar las piernas. Pies juntos. Con los hombros bien pegados a la colchoneta, llevamos las rodillas hacia el suelo hasta que notemos la tensión en los músculos dorsales. Vamos a la derecha y a la izquierda alternativamente. Respirar.
- 9- Doblamos las piernas. Este es un ejercicio donde la cabeza del fémur tiene que hacer la rotación en la cadera. Doblo-abro-estiro-doblo-cierro-bajo. Alternando las piernas. Respirar.
- 10- Quitar el cojín y manos a la nuca, piernas dobladas el ancho de mi pelvis. Desbloqueo de pelvis. Coger aire, la barriga alta, alta, alta. Lo soltamos. En el último contamos hasta 5. Respirar.
- 11- De lado, totalmente estirada. Pierna izquierda arriba en 3 tiempos y la levantamos intentando tocarnos el tobillo. Giro muy muy lento al lado contrario. Un, dos, tres, abajo. Respirar.
- 12- Seguimos de lado. Al coger aire, nos llevamos las rodillas a la barriga, la barbilla al esternón (postura fetal) y al soltar el aire nos estiramos totalmente. Este es un ejercicio de estiramiento de la columna vertebral. Respiración.
- 13- Seguimos de lado mirando a la pared con los pies abiertos en forma de V. Piernas abiertas. Bascular la pelvis hacia delante. Cogemos aire y nos vamos hacia atrás hasta que notemos la tensión en los músculos abdominales y lo soltamos tratando de cogernos los tobillos. Respiración.
- 14- Pies tocándose las plantas, piernas dobladas e intentar tocar el suelo con las rodillas. Oxigenación.



- 15-Pectorales. Cogerse los codos con las manos. Respiración.
- 16-Nos agarramos los tobillos, juntamos los pies, me los traigo al periné y todo el peso del cuerpo recae sobre la pelvis. Coger aire me traigo los pies, la espalda bien recta. Lo suelto se abren las piernas y nos vamos hacia delante. Respiración.
- 17-Postura del gato. Levantar la cabeza, hundir la cintura y sacar el culete. Coger aire, espalda alta, meto la cabeza y presiono la tripa. Se suelta y se vuelve a la postura inicial. Respiración.
- 18-De pie, a caminar un rato con las puntas de los pies. Un punto fijo en los pies y se levantan alternativamente. Respiración.
- 19-Suelo pélvico. Hacer una contractura del ano y la vagina, lo mantenemos un poquito y soltamos. A partir del primer embarazo hay que hacer este ejercicio para fortalecer el suelo pélvico que si no se hace puede producir incontinencia. Practicarlo cuando los puntos de la episiotomia esten totalmente curados. A los 20 días aproximadamente.
- 20-Giros con los hombros. Hacia delante y hacia atrás. Respiración.
- 21-Giros con la pelvis. Al lado contrario. Respiración.
- 22-Con la silla. Subir talón. Inspirar, bajar y robotar con la espalda recta. Subir empinada y bajar.