

TABLA DE EJERCICIOS POSTPARTO



1ª POSTURA



CON BRAZOS ARRIBA



ESTIRADA DEL TODO



APROVECHO A ESTIRAR EL ISQUIOTIBIAL



EMPUJO PIERNAS Y ALARGO



CORSÉ: 25 veces

CORSÉ: más difícil 4 veces

Realizada por LAURA GONZÁLEZ VÁZQUEZ®

TABLA DE EJERCICIOS POSTPARTO



VOLTEO



ESTIRO BRAZOS PELVIS



CUADRUPEDIA. Puedo hacer Kegel



MAHOMETANO



INDIO

Realizada por **LAURA GONZÁLEZ VÁZQUEZ**®