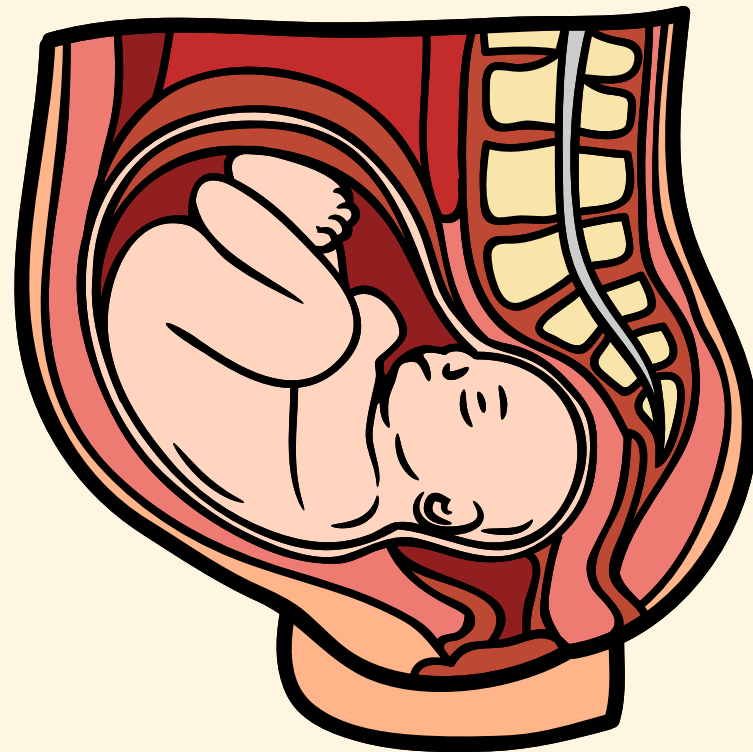
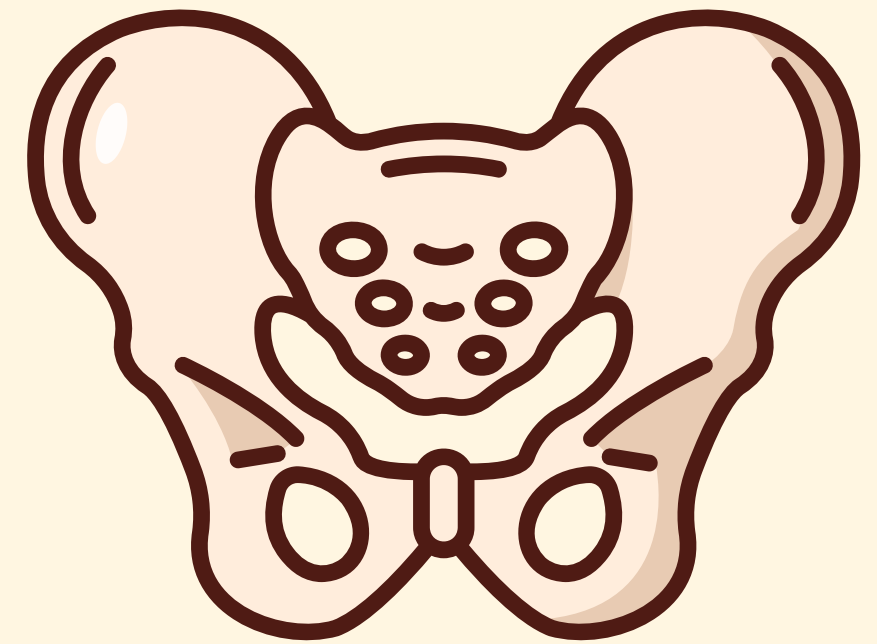




DURANTE 9 MESES Y DESPUÉS



**EMBARAZO, POST PARTO,
SUELO PÉLVICO, FAJA
ABDOMINAL Y
HIPOPRESIVOS**





SUELO PELVICO, FAJA ABDOMINAL Y HIPOPRESIVOS

Es un taller para aprender a activar el core por una mejora fisiológica.

Tanto la musculatura del suelo pélvico como la faja abdominal.

También existe una parte importante de la respiración diafragmática con o sin ejercicios

Se trabaja por fases y aprender a conectar toda la zona muscular.

Es necesario después del parto hacer una buena recuperación de la faja abdominal y del perine.



MATERIAL

Tronco

Pelota pequeña

Esterilla

-El uso del material es para facilitar la práctica.

-Siempre previniendo y al ritmo de la mujer.



OBJETIVOS

- Activación básica de la musculatura perineal y abdominal.**
- Coger Conciencia de la respiración**
- Combinación del trabajo muscular con respiraciones, aumentando intensidad.**
- Trabajo con ejercicios musculares específicos**
- Introducir material si es necesario.**
- Aumentar trabajo con conciencia y respiraciones.**



CONTACTA CONMIGO

Web: www.modoonbyalba.es

Instagram: [@modoonbyalba.es](https://www.instagram.com/modoonbyalba.es)

Tlf: 699095441

Mail: albamartinezquesada@icloud.com