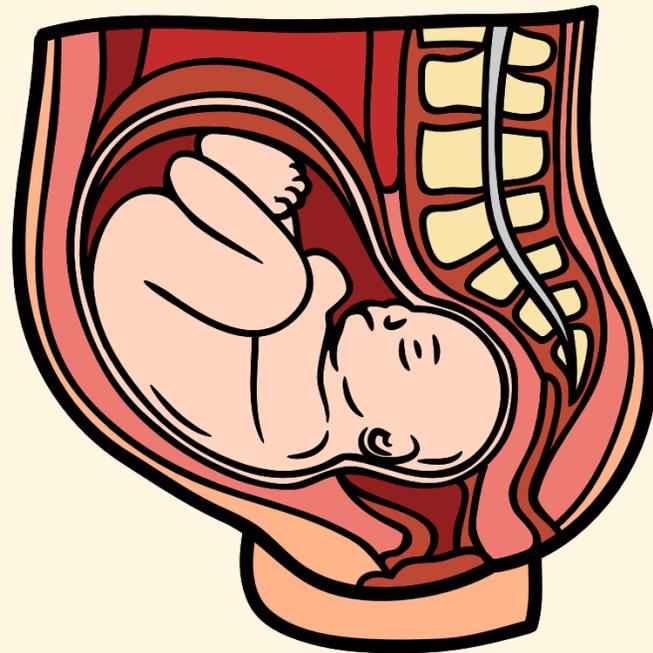




# DURANTE 9 MESES Y DESPUÉS



**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](http://www.modoonbyalba.es)**

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

**Tlf: 699095441**

**Mail: [albamartinezquesada@icloud.com](mailto:albamartinezquesada@icloud.com)**