

Estiramientos de los músculos del suelo pélvico



Estiramiento de la Mariposa

Mientras está sentado, doble las rodillas y junte las plantas de los pies. Luego, deje caer lentamente las rodillas hacia el suelo hasta que sienta un estiramiento en la parte interna de los muslos.

- Repita 2 veces, mantenga presionado durante 30 segundos
- Haga el estiramiento dos veces al día



Estiramiento del piriforme y cadera - sentado

Mientras está sentado en una silla, cruce la pierna afectada sobre la otra como se muestra. Luego, inclínate suavemente hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la pierna cruzada.

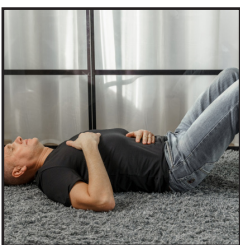
- Repita 2 veces, mantenga presionado durante 30 segundos
- Haga el estiramiento dos veces al día



Pose de bebé feliz

Acostado boca arriba, comience con las piernas contra la pared. Lleva una pierna hacia ti con la rodilla doblada a 90 grados y sujeta la parte interna del pie. Repita con la otra pierna. Sostenga.

- Repita 2 veces, mantenga presionado durante 30 segundos
- Haga el estiramiento dos veces al día



Respiración Diafragmática

En posición reclinada, coloca una mano sobre tu diafragma y la otra sobre tu pecho. Respire lento y profundo. La mano en el pecho NO DEBE subir ni bajar. Intente empujar las costillas inferiores hacia los lados mientras inhala. Mientras respiras, imagina la apertura de la vagina.

- Repita 5 veces
- Complete 2 series, Haga el estiramiento dos veces al día



Estiramiento de Flexores de Cadera

Pon un pie detrás de ti y mete la pelvis. Deberías empezar a sentir un estiramiento en la parte delantera de la pierna trasera. Puedes sentir un mayor estiramiento poniendo más peso en la pierna delantera.

- Repita 2 veces, mantenga presionado durante 30 segundos
- Haga el estiramiento dos veces al día