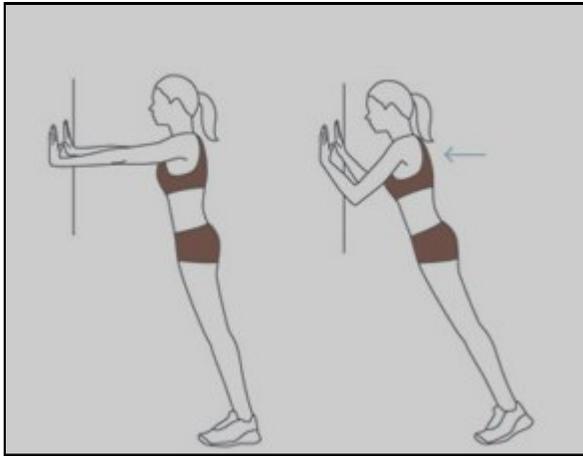
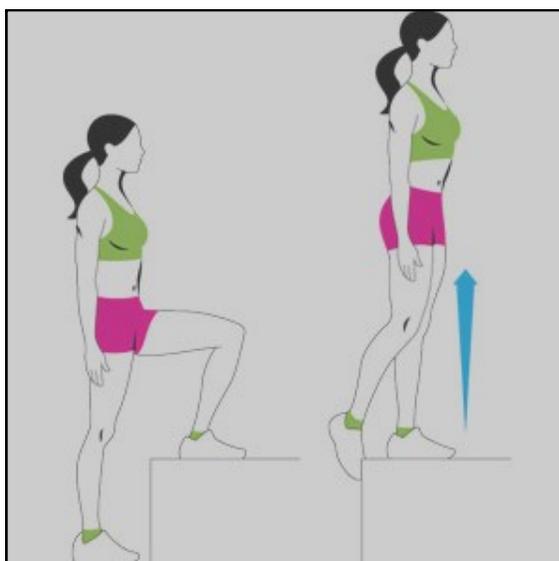
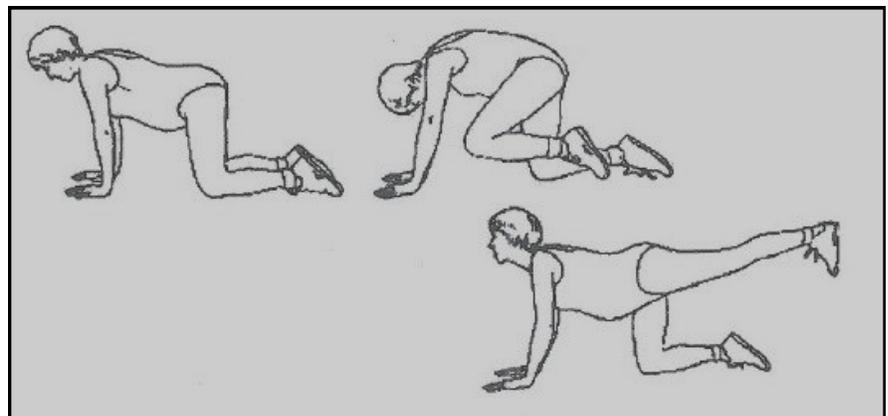


# Estiramiento durante el Embarazo



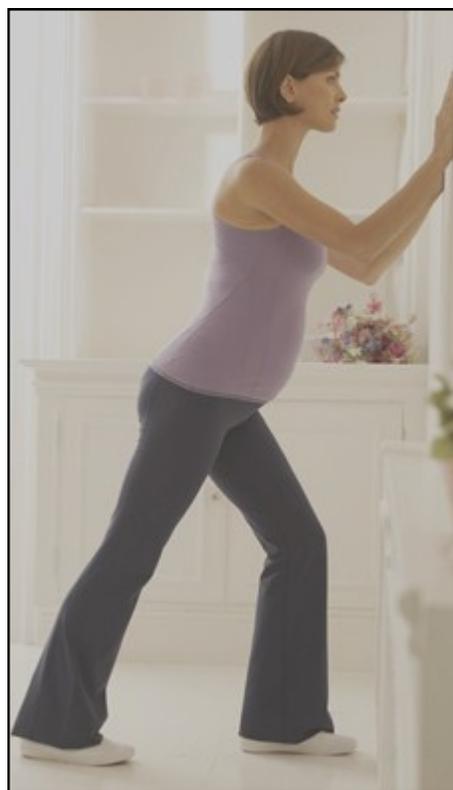
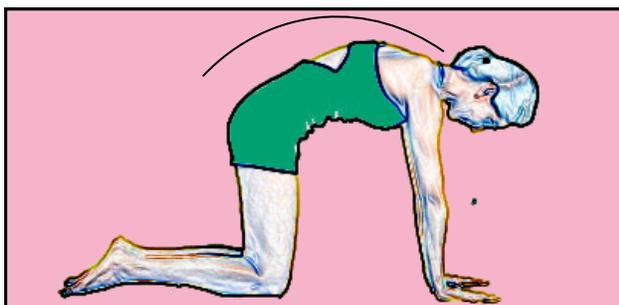
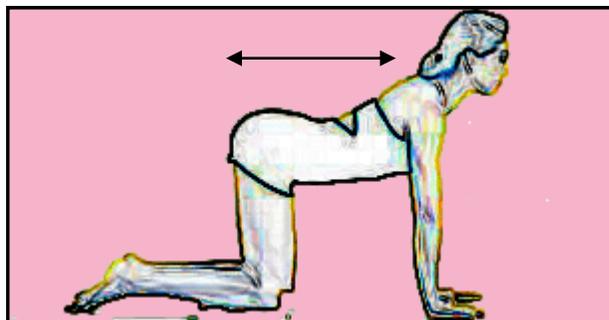
**Lagartijas a la pared**

**Levante las  
piernas**



**Ejercicio de las escaleras**

**Estire la pantorrilla  
contra la pared**



**Estire la parte baja de la  
espalda, y mueve la  
pelvis**

**Empezando de las  
manos y rodillas  
estire la espalda, el  
pelvis, y los muslos**

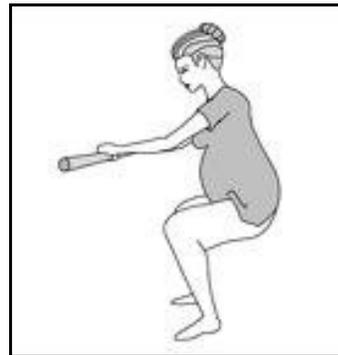




**Sentada, gire su torso hacia un lado y después hacia el otro.**



**Círculos de las caderas (sentada o en una pelota)**



**Cuclillos**

