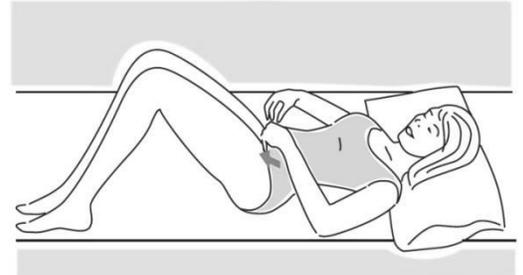


## Fortalecimiento Músculos de la Pelvis y los del Estómago

### Músculos del Suelo Pélvico: “Kegel”

1. Acuéstese boca arriba y respire lentamente. Exhale mientras se aprieta suavemente los músculos de la vagina, como si detener el flujo de orina o de gas. Usted puede sentir que los músculos del suelo pélvico levantar arriba y hacia adentro. Mantenga quietos su vientre, parte inferior y piernas.
2. Relájese y suelte los músculos del suelo pélvico.
3. Repita esto 10 veces.
4. La próxima vez, mantenga los músculos durante 10 segundos.



### Músculos de la Barriga:

1. Acuéstese sobre su espalda, con las rodillas flexionadas con los pies apoyados en el suelo o en la cama.
2. No aplanar o sobre-arquear la espalda. Apoye los dedos de ambas manos debajo de su ombligo, donde una línea del bikini se detendría.
3. Inhale lentamente, manteniendo su bajo vientre todavía. mientras exhala, imagine un corsé o una faja de apriete mientras tira suavemente su vientre lejos de sus dedos.
4. Repita 10 veces.
5. Sigüente repetición, mantenga los músculos durante 10 segundos.

### Músculos de la Espalda:

1. Siéntese en una silla o en el borde de su cama con su distancia de las caderas pies de distancia. Coloque una mano en la espalda baja y el otro en la parte baja del abdomen. No redondee hacia adelante o exceso de arquear la espalda hacia atrás.
2. Haga de cuenta que su cabeza es un globo flotante y el cóccix está atado a la silla.
3. Imagina alargando su cóccix como usted está creciendo las raíces a través de la silla o la cama.
4. Inspire y tire suavemente de su vientre fuera de su mano y pensar en el crecimiento más alto a medida que exhala durante 5 segundos. Trate de crecer 2 pulgadas sin moverse.
5. Repita 5 veces.

### Los Músculos del Vientre: Sit-ups

