

Carelle



CREMA TONIFICANTE
PARA MASAJE PERINEAL



Gimnasia para embarazadas



Carelle, es la **crema** para **masaje perineal** que **nutre, hidrata y tonifica** con una **fórmula** ligera y de fácil aplicación



www.carelle.es

 ITALFARMACO

Circulación



Sentada, piernas estiradas y paralelas. Extiende y flexiona los dos pies. Repite el ejercicio 15 veces con cada pie.



Sentada, piernas estiradas y separadas en 45°. Realiza con los tobillos movimientos circulares amplios. Repite el ejercicio 30 veces en cada sentido.



Boca arriba, piernas estiradas y paralelas. Levanta una pierna a la vez que coges aire y una vez arriba haz movimientos circulares con el pie. Desciende la pierna mientras expulsas el aire. Repite el ejercicio 5 veces con cada pierna.



Boca arriba, piernas estiradas y paralelas. Levanta la pierna flexionando la rodilla 90° mientras inspiras lentamente y vuelve a bajarla mientras expiras. Repite el ejercicio 5 veces con cada pierna.

Flexibilidad



Sentada en posición hindú, apoya las manos en los tobillos e intenta llegar con las rodillas al suelo. Repite el ejercicio 10 veces.



Boca arriba y piernas flexionadas. Levanta la pelvis mientras inspiras. Retén el aire mientras contraes nalgas y abdomen. Baja la cabeza hasta el suelo mientras expiras. Repite el ejercicio 10 veces.



Sentada sobre los talones. Llevar el tronco hacia delante hasta apoyar la cabeza en el suelo estirando los brazos. Repite el ejercicio 10 veces.

Pectorales



Sentada en posición hindú, flexiona los brazos, sujeta las muñecas y realiza fuerza intentado acercar las manos hacia los codos opuestos. Repite el ejercicio 30 veces.



Sentada en posición hindú, estira los brazos hacia atrás con las manos entrelazadas. Intenta levantar los brazos sin soltarte. Repite el ejercicio 15 veces.



Sentada en posición hindú con las palmas de las manos juntas, presiona fuertemente. Repite el ejercicio 10 veces.

Espalda



Posición de gato, levantando la cabeza y hundiendo la espalda. Acerca la cabeza hacia el pecho mientras elevas la espalda. Repite el ejercicio 5 veces.



Sentada en posición hindú, pon las manos en los tobillos, estira la espalda hacia delante y flexiona la cabeza de forma relajada. Repite el ejercicio 5 veces.