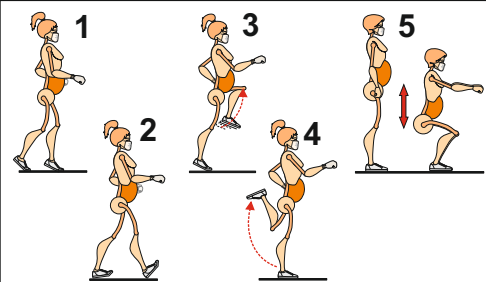
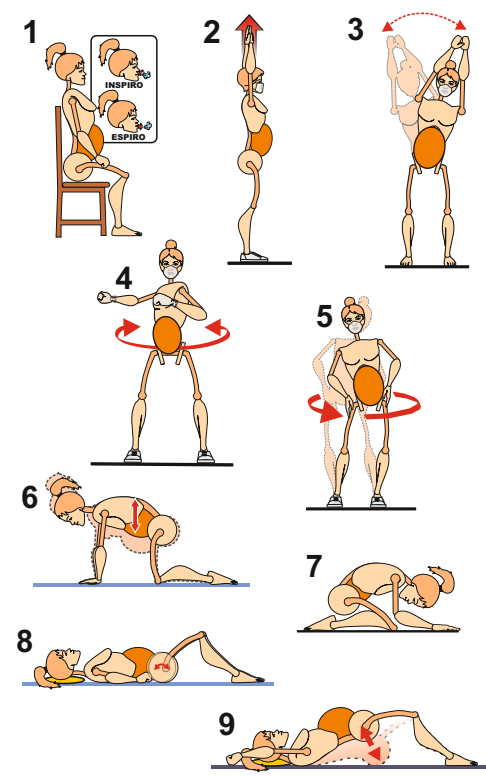
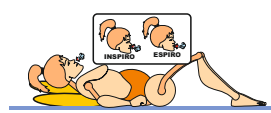



OBJETIVOS	Fomentar hábitos de trabajo cardiovascular durante el embarazo en cualquiera de sus etapas y postparto. Mejorar la movilidad articular general, haciendo especial hincapié en la región pélvico-lumbar. Crear sensación de bienestar durante el embarazo.			
CONTENIDOS	Trabajo cardiovascular suave en desplazamiento y ejercicios de movilidad articular centrados en la columna vertebral y zona pélvica.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Principiantes e iniciados	DURACIÓN (minutos)	35 minutos	
PARTES DE LA SESIÓN	DOISIS/CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 minutos)	1).- 30 Segundos 2).- 30 Segundos 3).- 1 Minuto 4).- 1 Minuto 5).- 1 Minuto 6).- 1 Minuto Repite 2 veces los ejercicios	<p>Caminar por un entorno seguro y realizamos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).- Puntillas 2).- Talones 3).- Eleva las rodillas. 4).- Eleva talones al glúteo 5).- Cada 10 pasos realiza una sentadilla 6).- Elevando los brazos 		Ninguno
PORTE PRINCIPAL (15 minutos)	<p>Repetir entre 2 y 5 veces cada recorrido volviendo andando al punto de inicio</p> <p>5) 10 repeticiones 6) 10 repeticiones 7) 30 segundos 8) 8 repeticiones cada lado 9) 10 repeticiones cada lado 10) 10 repeticiones cada lado 11) 15 segundos</p>	<p style="text-align: center;">Sentada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1).- Respiración torácica (conectando suelo pélvico, pubis, y zona del ombligo). 2).- Elongación de columna. 3).- Flexión lateral del tronco. 4).- Rotación de tronco. 5).- Círculos con la cadera. <p style="text-align: center;">Cuadrupedia :</p> <ol style="list-style-type: none"> 6).- El gato. 7).- Posición de descanso. <p style="text-align: center;">Tumbada boca arriba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8).- Basculación de la pelvis Inspirar: anteversión Espirar: retroversión. 9).- Puente 		Esterilla, silla y cojín
VUELTA A LA CALMA (5 minutos)		<p style="text-align: center;">Posición de relax</p> <p>(Tumbada en posición reclinada boca arriba) Inspiración profunda. Espiración completa.</p>		Esterilla y cojín
AUTOEVALUACIÓN	Percepción del esfuerzo 5-6/10			<p>¿Has completado todos los ejercicios?. ¿Han sido buenas tus sensaciones? Si tus repuestas han sido positivas habrás realizado la sesión correctamente. En caso negativo repite la sesión</p>
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	<p>Puedes utilizar música para ayudarte a desarrollar la sesión. Escucha a tu cuerpo, no fuerces ninguna posición. Si no puedes mantener la posición de tumbada boca arriba, adopta la posición de lado sobre tu costado izquierdo. Puedes utilizar cojines para la cabeza y las piernas y una silla como elemento de seguridad y descanso. En caso de necesitar más intensidad puedes aumentar el número de repeticiones de cada ejercicio en función de cómo te sientas. Si en posición cuadrúpeda te molestan las rodillas coloca unos cojines debajo.</p>			