

Exercício 1 Alongamento

1º - Deite de costas na cama

2º - Leve os joelhos na direção do peito, com as pernas levemente separadas, para não comprimir a barriga

3º - Conte lentamente até 30
(30 segundos)



Patrocínio



Organização



Tel. 2468-0000

Email: gestante@seisa.saude.com.br

Nome: _____

*Cinesioterapia
do
Assoalho Pélvico*

Guia de Exercícios
perineais
durante a gestação
e
depois do parto



Exercício 2 Deitada na cama

- 1º - Deitada na cama, dobre as pernas levemente separadas e deixe os pés apoiados
 - 2º - Respire profundamente e solte o ar
 - 3º - Contraia e relaxe rapidamente o assoalho pélvico por 20 vezes
 - 4º - Descanse 8 segundos (no final da gravidez, descanse deitada do lado esquerdo)
- Repita os passos 2º, 3º, 4º mais duas vezes
- 5º - Contraia o assoalho pélvico, conte lentamente até 8 (8 segundos) e relaxe
 - 6º - Descanse 8 segundos
- Repita os passos 5º e 6º mais nove vezes



Exercício 3 Sentada na cadeira

- 1º - Sente na cadeira com as costas apoiadas e os pés no chão
 - 2º - Respire profundamente e solte o ar
 - 3º - Contraia e relaxe rapidamente o assoalho pélvico por 20 vezes
 - 4º - Descanse 8 segundos
- Repita os passos 2º, 3º e 4º mais duas vezes
- 5º - Contraia o assoalho pélvico, conte lentamente até 8 (8 segundos) e relaxe
 - 6º - Descanse 8 segundos
- Repita os passos 5º e 6º mais nove vezes



Exercício 4 Em pé

- 1º - Fique em pé com os braços ao longo do corpo e pés paralelos e levemente afastados
 - 2º - Respire profundamente e solte o ar
 - 3º - Contraia e relaxe rapidamente o assoalho pélvico por 20 vezes
 - 4º - Descanse 8 segundos
- Repita os passos 2º, 3º e 4º mais duas vezes
- 5º - Contraia o assoalho pélvico, conte lentamente até 8 (8 segundos) e relaxe
 - 6º - Descanse 8 segundos
- Repita os passos 5º e 6º mais nove vezes

