

Ella

# GINNASTIA PARA MAMAS RECIENTES

**T**ODO ha pasado ya. El niño alegra la casa con su presencia y la madre puede guardar los vestidos sueltos que ha usado durante meses y recuperar su anterior silueta.

La mejor manera de lograrlo es no apoltronarse, no pensar «ya adelgazaré más adelante», no creer que la mejor solución está en una buena faja. Los tejidos distendidos, sometidos a una gimnasia diaria y adecuada, harán ellos mismos de «faja» una vez que hayan recobrado su tono normal. Estos ejercicios pueden comenzarse —salvo contraindicación médica— al cuarto día después del parto. Se harán por la mañana, cuando el cuerpo está descansado, frente a una ventana abierta y extendidas sobre una alfombra. Tal vez al principio se sientan agujetas, pero no es razón para desistir. Esto indica que los ejercicios son útiles y que pronto el más encantador de los niños tendrá la más esbelta de las mamás.

En los días siguientes ya se habrá adquirido la agilidad suficiente para realizar todos estos ejercicios en una sola sesión que, sin embargo, no debe sobrepasar nunca los quince minutos ni causar fatiga.

## PRIMER DIA

1

Extenderse en el suelo y levantar las rodillas. Con las manos colocadas sobre el estómago, respirar tratando de que el aire llegue a la parte superior de los pulmones. Expulsarlo por la boca. Repetir cinco veces.



## SEGUNDO DIA

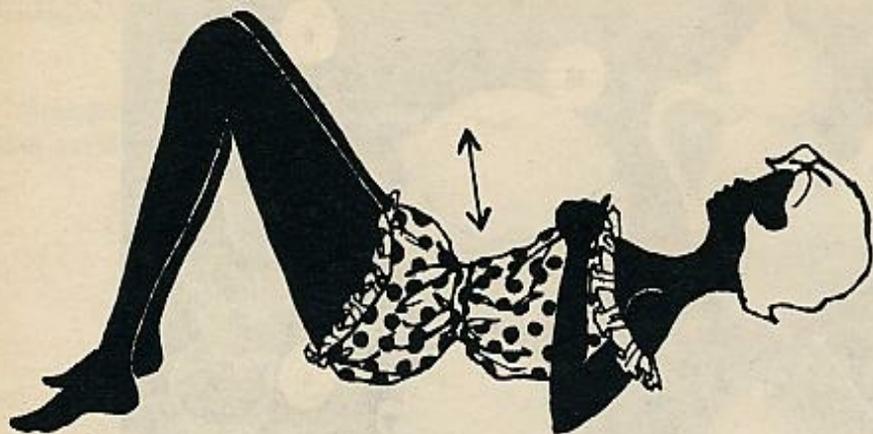


**4** Extendida en el suelo, flexionar una pierna llevando la rodilla lo más cerca posible del pecho. Volver a la primera posición lentamente —respirando de la misma forma— y repetir el movimiento con la otra pierna. Si es posible, hacerlo dos o tres veces.

## TERCER DIA

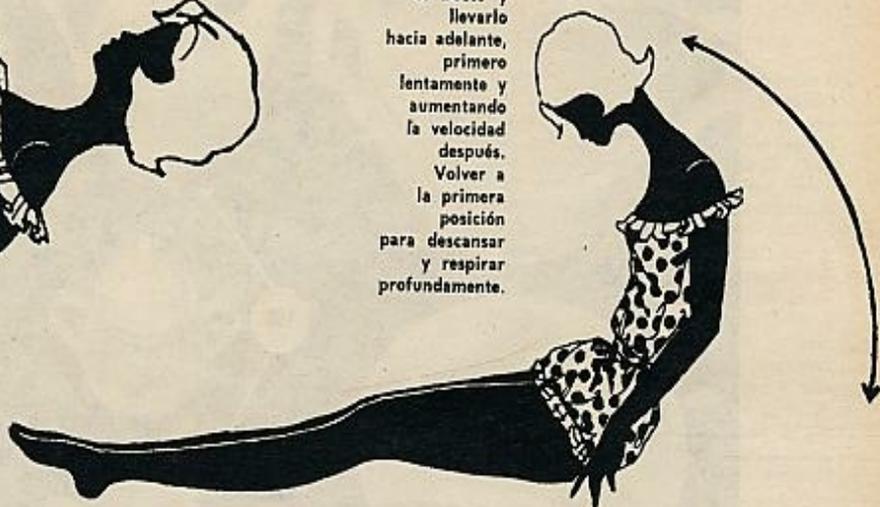


**7** Arrodillada, apoyar las manos en el suelo, manteniendo la cabeza bien alta. Bajar la cabeza hasta que toque los brazos curvando al mismo tiempo, hacia arriba, la columna vertebral. Luego, el movimiento a la inversa: levantar la cabeza y curvar la columna hacia abajo. Durante la primera parte del ejercicio, inspirar y durante la segunda, expulsar el aire.

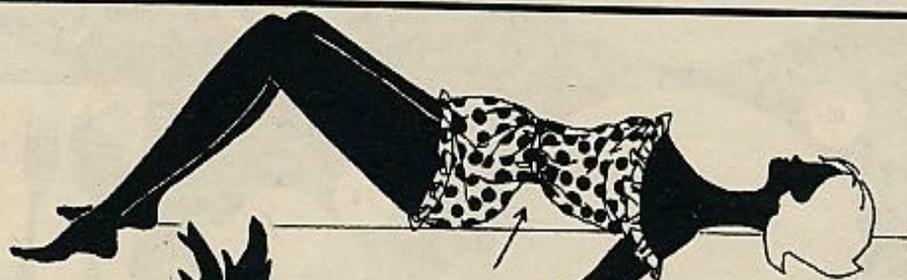


**2** En la misma posición que el ejercicio anterior, colocar las manos sobre el pecho. Inspirar profundamente, haciendo que el aire llene primero la base de los pulmones —tensando el estómago— y luego la parte superior. (Respiración completa.)

**3** Con las piernas bien extendidas, levantar el busto y llevarlo hacia adelante, primero lentamente y aumentando la velocidad después. Volver a la primera posición para descansar y respirar profundamente.

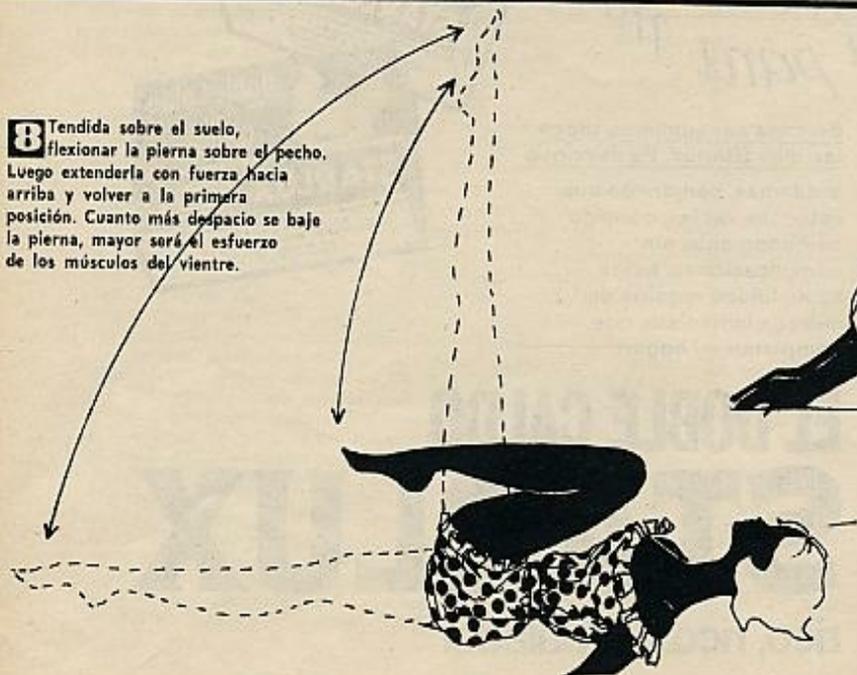


**5** Echarse sobre la cama. Alzar los brazos y cruzarlos exhalando todo el aire de los pulmones; luego inspirar profundamente dejando caer los brazos a los lados del cuerpo.



**6** Con los brazos muy separados del tronco, flexionar las piernas, manteniendo los pies en el suelo. Una vez en esta posición, e inspirando profundamente, levantar la cintura lo más posible. Volver a la primera posición expulsando el aire y descansar un momento antes de repetir el ejercicio. (Cinco veces.)

**8** Tendida sobre el suelo, flexionar la pierna sobre el pecho. Luego extenderla con fuerza hacia arriba y volver a la primera posición. Cuanto más espacio se baje la pierna, mayor será el esfuerzo de los músculos del vientre.



**9** Arrodillada, con las manos también apoyadas en el suelo, inclinar el tronco hasta que sea posible tocar el suelo con la frente. Volver a la primera posición y esperar dos o tres minutos —respirando lenta y profundamente— antes de repetir el ejercicio.