



Diástasis Abdominal – Guía Fase 1

Esta guía rápida de fisioterapia te ayudará a empezar a entender y tratar la diástasis abdominal.


Dentro del PDF encontrarás:

- una autoevaluación sencilla para realizar en casa
- ejercicios de fisioterapia para la primera fase de recuperación
- instrucciones claras con fotos y demostraciones en vídeo

Se trata de una guía práctica y directa, diseñada para ayudarte a comenzar a activar la musculatura abdominal profunda de forma segura desde casa.

Descarga la guía y da el primer paso hacia un mejor control de tu core.

AUTOEVALUACIÓN EN CASA

 Este test **no reemplaza** una evaluación profesional, pero te ayuda a **entender tu punto de partida**.

It allows you to:



Detectar una posible separación entre los músculos rectos



Sentir cómo responde tu abdomen al esfuerzo



Elegir ejercicios apropiados según tu condición

El objetivo no es **medir con** perfección, sino **tomar conciencia**.

TEST DE DIÁSTASIS



Mira el video demo:

<https://youtu.be/hjNEYoLcyZY>

Posición inicial

- ✓ Tumbate boca arriba
- ✓ Dobra las rodillas
- ✓ Apoya los pies planos en el suelo
- ✓ Una mano detrás de la cabeza

El objetivo no es **medir** con perfección — sino **tomar conciencia**.

2. Activación del Transverso del Abdomen



Watch the demo:

https://youtu.be/V_ZD0vaC_Ak

- Tumbate o siéntate erguida, manos en la parte baja del abdomen.
- Inhala → relájate.
- Exhala → lleva suavemente el ombligo hacia adentro, como si cerraras un corsé.

El objetivo no es **medir** con perfección — es **tomar conciencia**.

8. Hipopresivos con Variaciones del Bra

Postura 1 — Brazos Bajos (Nivel Pélvico)

Manos cerca del hueso púbico, codos relajados.

Vaciado suave hacia abajo durante la expansión costal.



¡Tu programa está listo para descargar!

Estás listo para comenzar tu Fase 1 del Protocolo de Fisioterapia para Diástasis Recti. Haz clic en el botón inferior para descargar tu guía y empezar tu proceso de recuperación.



Descarga tu Protocolo para la Diástasis Recti

DESCARGA TU PROGRAMA COMPLETO:

<https://buy.stripe.com/fZu5kD6u29Xmed63zjejK0u>