

Ejercicio Prenatal



IMPARTIDO POR:

Gabriela Olmedo Mtz
Educadora Perinatal,
certificada por Lamaze

CONTACTO:

Cel: 55 2971 0235
momcentermx@gmail.com

Beneficios

Para la mujer:

- Reduce las dolencias propias del embarazo
- 50% menos probabilidad de desarrollar preeclampsia
- Menor probabilidad de parto prematuro
- Partos más cortos
- Mejor y más rápida recuperación postparto

Para el bebé:

- Mejor funcionamiento de la placenta, proporcionando más nutrientes a tu bebé
- Menor probabilidad de bajo peso al nacer
- Mejor habilidad para adaptarse al nuevo medio
- Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares

Cuándo iniciar

Tan pronto tu médico te lo autorice, generalmente si tu embarazo no es de alto riesgo puedes continuar con el ejercicio que estabas acostumbrada a practicar previo al embarazo y si no hacías ejercicio es buen momento para comenzar.

Actividades recomendadas

Actividades de bajo impacto, como:

- Caminar
- Natación
- Yoga prenatal
- Pilates prenatal
- Fitness prenatal

Actividades no recomendadas:

- Actividades de alto impacto
- Actividades que comprometan tu balance

Intensidad y frecuencia

Según el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos es recomendable que las mujeres que no tienen embarazo de alto riesgo hagan ejercicio todos los días de ser posible, 20 minutos mínimo. Puedes medir que la intensidad del ejercicio que estás haciendo es la correcta si puedes hablar durante la práctica, pero si intentaras cantar no podrías hacerlo.

Lo más importante es que escuches a tu cuerpo, si percibes que algo te lastima no lo sigas haciendo.

Señales de alarma

- Sangrado vaginal
- Mareo
- Falta de aire
- Dolor en el pecho
- Debilidad muscular
- Hinchazón
- Contracciones uterinas
- Decrementos importantes en los movimientos de tu bebé
- Goteo de la vagina

Material necesario

- Mancuernas de un peso que represente cierto reto, pero que te permita hacer el ejercicio con buena técnica. Si no tienes mancuernas puedes utilizar botellas de agua.
- Ligas. Pueden ser de látex o de tela si quieres exigirte más. Si no tienes ligas puedes utilizar toallas de manos.
- Pelota de pilates

Cómo estructurar tu entrenamiento

Inicia siempre con un calentamiento, seguido de tu rutina de ejercicios, puedes terminar con 1 o 2 minutos intensos de algún ejercicio y siempre cierra tu sesión con un estiramiento.

Es importante tomar en cuenta tu nivel de condición física y ve incrementando poco a poco la intensidad.

Cuida tu técnica, no querrás lastimarte, por eso es mejor que si notas que algún ejercicio no lo puedes hacer de manera correcta bajes el peso que estás utilizando o lo hagas primero sin peso hasta que domines el movimiento.

La duración de tu entrenamiento va a depender de tu nivel, al inicio puedes hacer solo 20 minutos 3 días a la semana y a medida que vayas agarrando condición física puedes ir aumentando la duración y frecuencia, para que puedas hacer esto es importante que seas constante.

Organiza tu semana previamente, podemos encontrar muchos pretextos para no hacer ejercicio y uno de los más comunes es decir que no tenemos tiempo; sin embargo, casi siempre podemos encontrar un espacio para hacerlo, solo se trata de organizarse.

Ejercicios que encontrarás en tu guía

Calentamientos

Tren superior (hombro, bíceps, tríceps, abdomen, espalda)

Tren inferior (glúteos, femorales, cuádriceps, pantorrillas)

Estiramientos

Propuesta de estructura por niveles

NIVEL 1 (Voy a iniciar a hacer ejercicio, llevo más de dos años sin hacer ejercicio)

Ejemplo:

Lunes: full body

Martes: descanso

Miércoles: caminar 20 minutos

Jueves: descanso

Viernes: full body

Sábado: descanso

Domingo: descanso

Ejemplo de entrenamiento:

Lunes: full body

3 rondas de:

- Shoulder press (8-10 rep)
- Romanian deadlift (8-10 rep)
- Hammer (8-10 rep)
- Squat (8-10 rep)

NIVEL 2: (Llevo haciendo ejercicio un mes)

Ejemplo:

Lunes: full body

Martes: descanso

Miércoles: full body

Jueves: descanso

Viernes: full body

Sábado: descanso

Domingo: caminar 20 minutos

Ejemplo de entrenamiento:

Lunes: full body

Sube un poco el peso si lo crees necesario, 3 rondas de:

- Shoulder press (10-12 rep)
- Romanian deadlift (10-12 rep)
- Hammer (10-12 rep)
- Squat (10-12 rep)
- Walking lunges (10-12 rep)

NIVEL 3 (Llevo haciendo ejercicio dos meses)

Ejemplo:

Lunes: tren superior

Martes: tren inferior

Miércoles: descanso

Jueves: tren superior

Viernes: tren inferior

Sábado: descanso

Domingo: caminar 20 minutos

Ejemplo de entrenamiento:

Lunes: Tren superior

Sube un poco el peso si lo crees necesario,

3 rondas de:

- Single arm Arnold press (8-12 rep)
- Narrow shoulder press (8-12 rep)
- Triceps dips (8-12 rep)
- Concentration curls (8-12 rep)
- Overhead triceps (8-12 rep)
- Lateral raise (8-12 rep)

NIVEL 4 (Llevo haciendo ejercicio tres meses o más.)

Ejemplo:

Lunes: tren superior

Martes: tren inferior

Miércoles: tren superior

Jueves: tren inferior

Viernes: caminar 20 minutos

Sábado: full body

Domingo: descanso

Ejemplo de entrenamiento:

Sube un poco el peso si lo crees necesario,

3 rondas de:

- Single arm Arnold press (10-20 rep)
- Narrow shoulder press (10-20 rep)
- Triceps dips (10-20 rep)
- Concentration curls (10-20 rep)
- Overhead triceps (10-20 rep)
- Lateral raise (10-20 rep)

Planeación de entrenamientos

Al final del documento encontrarás una plantilla que puedes imprimir, para que organices tus entrenamientos.

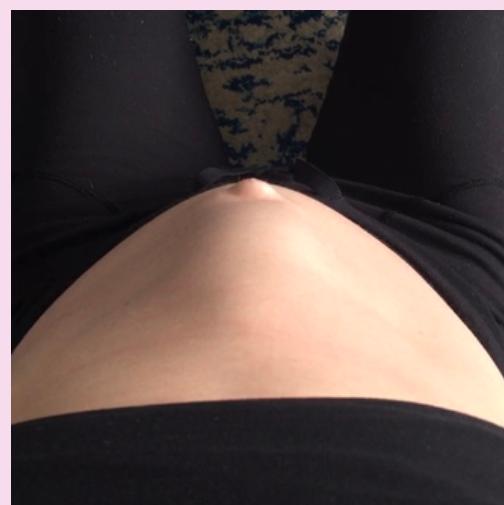
Hug the baby

Inhala profundamente y al momento de exhalar imagina que tienes una frambuesa en la vulva y quieres subirla por la vagina, a través de tu abdomen y hasta las costillas. Cuando actives el abdomen imagina que quieres abrazar a tu bebé con tus abdominales, como si tuvieras un zipper que quieras cerrar desde la pelvis hasta las costillas.

Es un ejercicio por medio del cual:

- Disminuye o evita la diástasis abdominal
- Mejora tu postura
- Alivia dolencias propias del embarazo
- Disminuye el peso en el suelo pélvico
- Te facilita la ejecución de los ejercicios
- Más rápida recuperación del suelo pélvico y abdomen

Evita utilizar tus abdominales al levantarte y acostarte, en cambio colócate de lado y empújate con tu mano, que no se forme un pico o cono en la parte central de tu abdomen:



Esto se conoce como coning y provoca mayor diástasis abdominal.

Recuerda ser constante, es fácil buscar pretextos, haz del ejercicio una prioridad y verás muy buenos resultados.



Nivel:

Fecha:

Duración:

Intensidad:

Tren inferior / Tren superior

Ejercicio	Repeticiones	Material	Peso

Nivel:

Fecha:

Duración:

Intensidad:

Tren inferior / Tren superior



Ejercicio	Repeticiones	Material	Peso



Guía de ejercicios

Tren superior

(hombros, brazos y abdomen)

Shoulder
Press
(1:30)



Narrow
Shoulder
Press
(1:30)



Lateral
Raise



Around
the World



Upright Row



Guía de ejercicios

Tren superior (hombros, brazos y abdomen)

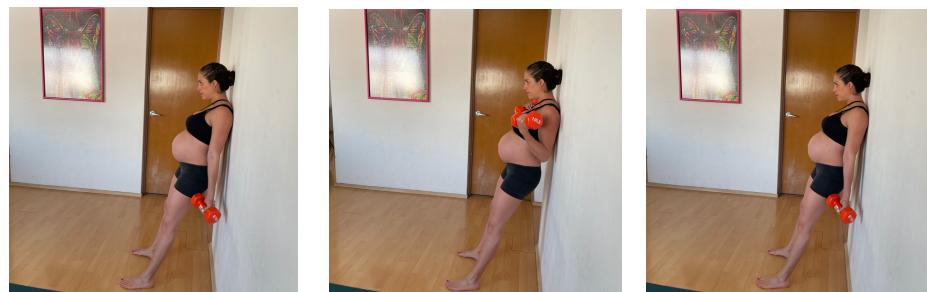
Single-arm
Arnold Press



Biceps
Curls



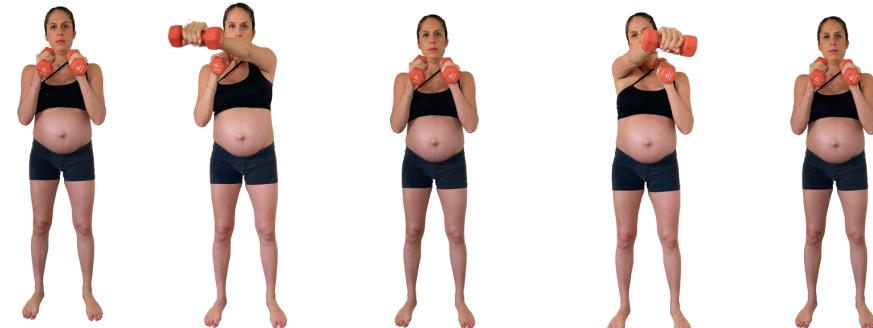
Incline Biceps
Curls



Hammer



Punches



Guía de ejercicios

Tren superior (hombros, brazos y abdomen)

Concentration Curls



Overhead Triceps



Front Raise Drivers



Skull Crushers



Hands & Knees One-hand Triceps Kickback



Guía de ejercicios

Tren superior

(hombros, brazos y abdomen)

Hands &
Knees Leg &
Arm Raises



Cat and Cow



Banded
Triceps
Extension



Band
Lateral
Pulldown



Triceps
Dips



Guía de ejercicios

Tren inferior (piernas y glúteos)

Lunges



Squat



Deadlift



Step-up



Kneel to
squat



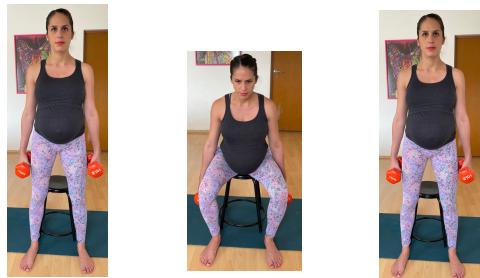
Guía de ejercicios

Tren inferior (piernas y glúteos)

Reverse
Lunge



Box Squat



Wall sit



Dumbbell
pull thrus



Straight leg
lifts



Guía de ejercicios

Tren inferior (piernas y glúteos)

Abduction



Glute
Kickback



Lateral Kick



Lateral
Walk



Glute Bridge



Guía de ejercicios

Tren inferior (piernas y glúteos)

Clams



Fire Hydrants



Deep squats

