

ANEXO

EJERCICIOS DE GIMNASIA PARA LA EMBARAZADA.

EJERCICIOS

Si por alguna circunstancia no tienes la oportunidad de acudir a clases de preparación al parto (psicoprofilaxis obstétrica), te recomendamos una serie de ejercicios para que los realices en tu propia casa.

Tienen como objetivo:

- Reforzar ciertos grupos musculares y prepararlos para el esfuerzo del parto.
- Dar mayor flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto.
- Mejorar el estado general, mediante el estímulo de la respiración.
- Alivio de síntomas molestos en el embarazo.

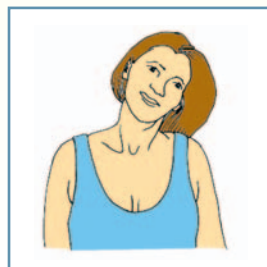
Consideraciones generales acerca de la práctica de gimnasia durante el embarazo:

- El límite de cada ejercicio es la aparición de dolor o molestia.
- Cada ejercicio debe realizarse de forma lenta y suave, sin forzar.
- La inclusión de nuevos ejercicios se hará de forma progresiva, incorporando uno o dos nuevos cada vez.
- La duración de las sesiones debe aumentar gradualmente. Comenzar con pocos minutos por día y llegar a un máximo de 15 a 20 minutos por sesión.
- El número de veces que se realiza cada ejercicio está limitada por la aparición de molestia o fatiga.
- Termina las sesiones con 10 minutos de relajación.

EJERCICIOS POSTURALES

LATERALIZACIÓN DE CABEZA

- Posición inicial: de pie o sentada, mirando al frente.
 - Inspirar.
 - Mientras expulsas el aire, acerca la oreja derecha al hombro derecho.
 - Inspirar.
 - Volver a la posición inicial expulsando el aire.
- Repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.
- Realizar el ejercicio completo cinco veces.



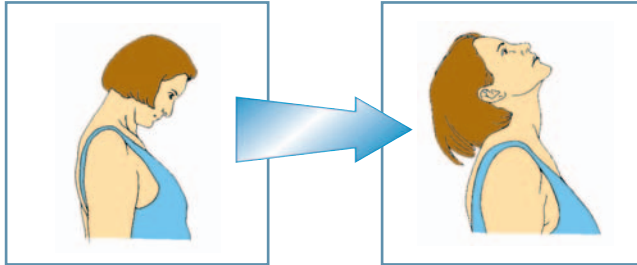
ROTACIÓN DE LA CABEZA

- Posición inicial: de pie o sentada.
 - Inspirar.
 - Expulsa el aire mientras giras la cabeza hacia la derecha, manteniendo la posición unos segundos.
 - Inspirar.
 - Volver a la posición inicial expulsando el aire.
- Repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo.
- Realizar el ejercicio completo cuatro veces.



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LA CABEZA

- Posición inicial: de pie o sentada.
 - Mirando al frente, inspirar a la vez que se bajan los hombros.
 - Expulsa el aire mientras llevas la barbilla hacia el tórax.
 - Respirar varias veces, expulsando el aire despacio.
 - Inspirar.
 - Espirar mientras se vuelve a la posición inicial.
 - Inspirar.
 - Durante la espiración levantar despacio la cabeza.
 - Inspirar.
 - Expulsar el aire mientras se vuelve a la posición inicial.
- Realizar el ejercicio completo cuatro veces.



ROTACIÓN DE LOS HOMBROS

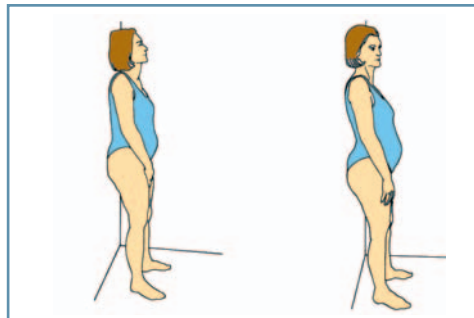
- Posición inicial: de pie o sentada.
 - Con los codos hacia fuera, apoya la punta de los dedos sobre los hombros.
 - Inspira.
 - Mientras expulsas el aire, traza amplios círculos con los codos hacia atrás.

- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Realiza el ejercicio en sentido opuesto.
- Puedes realizarlo también apoyando las manos en la cintura o con los brazos en cruz.



EJERCICIOS PARA LA PELVIS

- Posición inicial: de pie, piernas separadas en línea con la pelvis.
 - Coge aire a la vez que apoyas la espalda y la cabeza contra la pared.
 - Espira mientras contraes los músculos del abdomen, llevando la pelvis hacia delante y manteniendo toda la columna pegada contra la pared, poniendo especial atención en la zona lumbar con el fin de disminuir la curvatura de la columna en esa zona.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar también sentada o tumbada boca arriba con las piernas flexionadas.



ESTIRAMIENTO DE COLUMNA

Ejercicio 1

- Posición inicial: sentada con las piernas flexionadas, apoyada sobre los puños, con los brazos hacia atrás.
 - Inspira mientras elevas las costillas, enderezando la espalda y sin levantar los hombros.
 - Espira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



Ejercicio 2

- Posición inicial: sentada con las piernas flexionadas con la columna y la cabeza apoyada contra la pared y las manos sujetando los tobillos.
 - Inspira.
 - Al expulsar el aire, lleva la pelvis hacia delante apoyando toda la espalda contra la pared.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



Ejercicio 3

- Posición inicial: sentada, con las piernas juntas y estiradas.
- Ponte una cinta en las plantas de los pies y sujeta los extremos con las manos, manteniendo los brazos estirados.
 - Inspira.
 - Al expulsar el aire, tira de los extremos de la cinta, llevando los hombros hacia atrás y manteniendo la espalda recta.
- Repite el ejercicio cuatro veces.

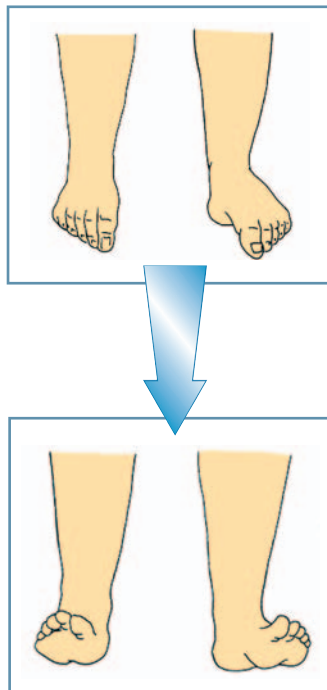


EJERCICIOS CIRCULATORIOS

Favorecen el retorno venoso y fortalecen el sostén muscular de las mamas.

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS DEDOS DEL PIE

- Posición inicial: sentada.
 - Estira las piernas dejando apoyados los talones en el suelo.
 - Estira los dedos al máximo, elevándolos.
 - Flexiona los dedos.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.



FLEXO-EXTENSIÓN DE LOS PIES

- Posición inicial: sentada.
 - Estira las piernas dejando apoyados los talones en el suelo.
 - Flexiona y extiende ambos pies, movilizando la articulación del tobillo.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.



ROTACIÓN INTERNA Y EXTERNA DE AMBOS PIES

- Posición inicial: sentada.
 - Estira las piernas dejando los talones apoyados en el suelo.
 - Rota los pies trazando círculos hacia dentro y hacia fuera.
- Repite el ejercicio cuatro veces.
- Este ejercicio se puede realizar tumbada boca arriba con los pies apoyados en un rodillo.



EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PECHO

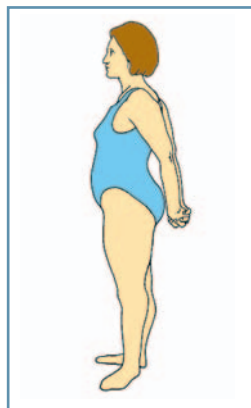
Ejercicio 1

- Posición inicial: sentada o de pie.
 - Inspirar sacando los codos hacia fuera, cerrar una mano y encerrarla con la otra, colocándolas a la altura del pecho.
 - Mientras expulsas el aire, aprieta una mano contra la otra.
- Repite el ejercicio con las manos a la altura de los ojos y de la cintura.
- Cambia el orden de las manos y repite la serie.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.



Ejercicio 2

- Posición inicial: de pie.
 - Coge aire uniendo las manos en la espalda, con los dedos entrelazados y los brazos estirados.
 - Mientras expulsas el aire, intenta unir los codos aproximando los omóplatos entre sí.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.



Ejercicio 3

- Posición inicial: de pie.
 - Inspirar uniendo las manos por delante, con los dedos entrelazados y las palmas de las manos hacia fuera, a la altura de los hombros.
 - Mientras expulsas el aire, estira los brazos hacia el frente.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.



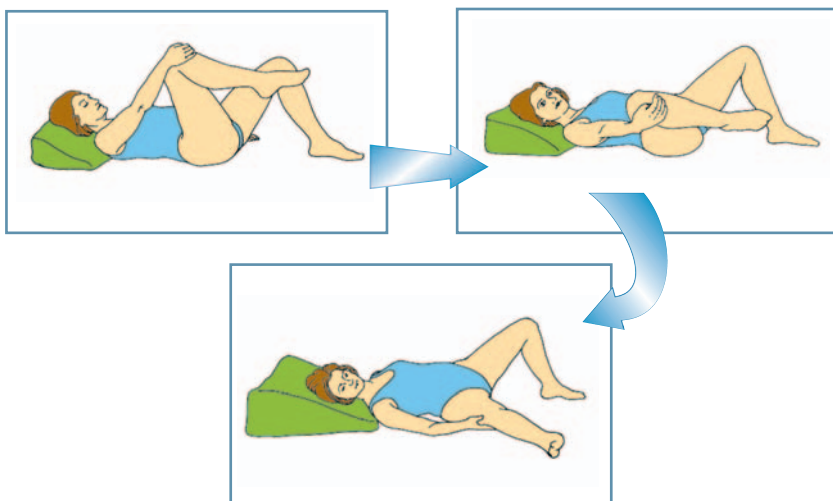
EJERCICIOS DE PELVIS, ABDOMINALES Y PIERNAS

Evitan la aparición de molestias musculares y articulares, favorecen el retorno sanguíneo y la elasticidad muscular y contribuyen a facilitar el parto y la adecuada recuperación puerperal.

EJERCICIOS PARA LA PELVIS

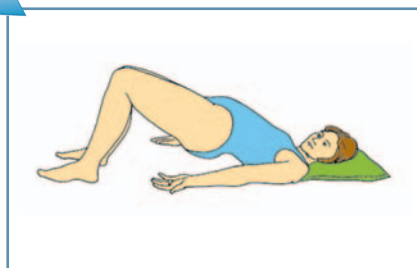
Ejercicio 1

- Posición inicial: tumbada boca arriba con una almohada bajo la cabeza y los hombros, piernas flexionadas separadas en línea con las caderas y pies apoyados en el suelo.
 - Inspira.
 - Mientras espiras, coge la rodilla derecha con la mano derecha acercándola al pecho, gira hacia la derecha y extiende la pierna, estirando los dedos del pie.
 - Inspira.
 - Mientras expulsas el aire, realiza el ejercicio en sentido inverso, volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio dos veces.
- Repite la serie con la pierna izquierda.



Ejercicio 2

- Posición inicial: tumbada boca arriba, con una almohada bajo la cabeza y los hombros. Piernas flexionadas y separadas, en línea con las caderas y pies apoyados en el suelo. Brazos estirados a lo largo del cuerpo con las palmas hacia arriba, apoyando toda la espalda contra el suelo.
 - Inspira.
 - Mientras expulsas el aire contrae los glúteos, periné y abdominales, elevando la columna hasta formar una línea recta entre las rodillas y los hombros. Mantén la tensión sin arquear la espalda.
 - Inspira mientras descendes, relajando los músculos abdominales, perineales y glúteos, hasta conseguir apoyar toda la columna contra el suelo.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

