

## 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.

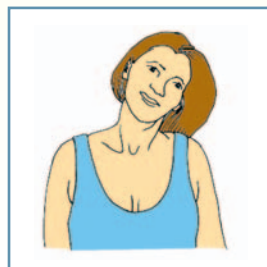
Consideraciones generales acerca de la práctica de gimnasia durante el embarazo:

- 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.



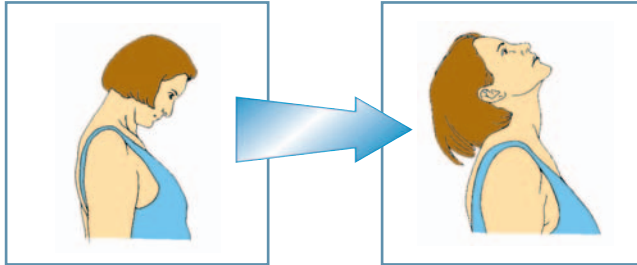
### ROTACIÓN DE LA CABEZA

- 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

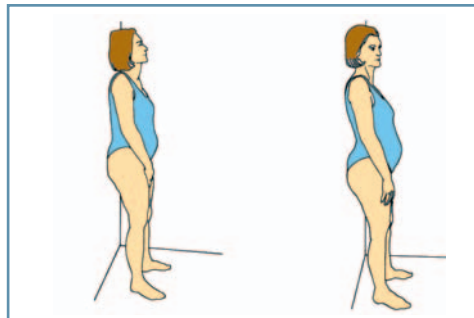
- Posición inicial: de pie o sentada.
  - Con los codos hacia fuera, apoya la punta de los dedos sobre los hombros.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, traza amplios círculos con los codos hacia atrás.

- 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.

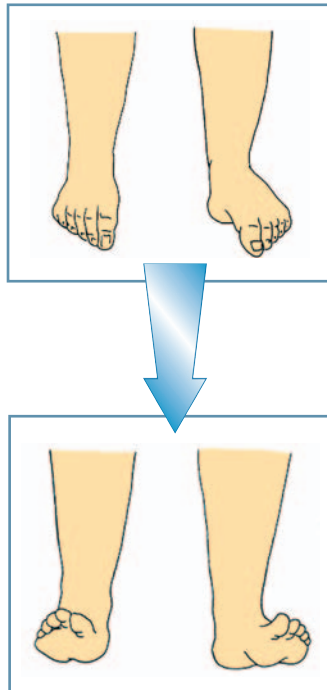


## **EJERCICIOS CIRCULATORIOS**

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

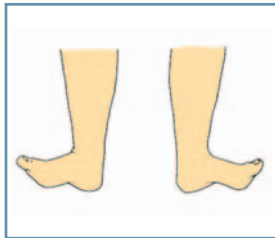
### *FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS DEDOS DEL PIE*

- 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

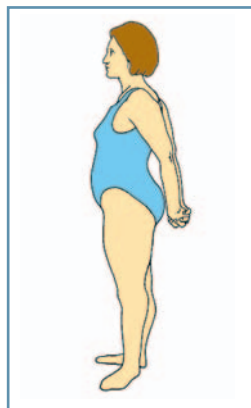
### Ejercicio 1

- 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.





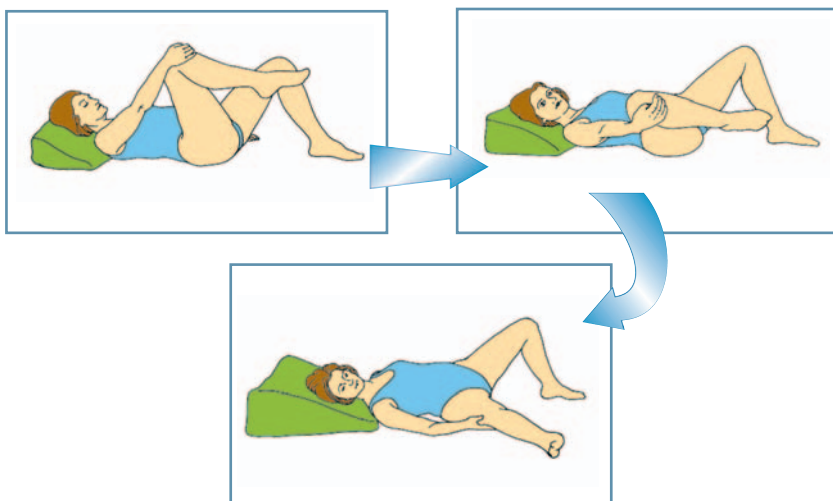
## EJERCICIOS DE PELVIS, ABDOMINALES Y PIERNAS

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

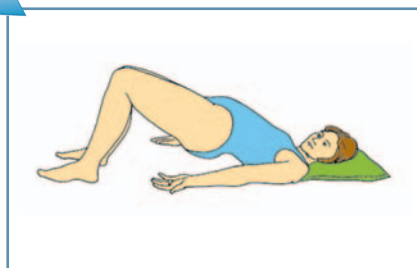
#### Ejercicio 1

- 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.



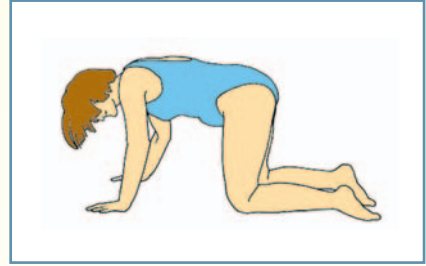
## Ejercicio 2

- 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.



### Ejercicio 3

- Posición inicial: de rodillas con las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y las piernas separadas en línea con las caderas. Cabeza y cuello en línea recta con la espalda.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, flexiona la cabeza acercando la barbilla al pecho y arquea la columna hacia arriba, tensando los músculos abdominales, perineales y glúteos.
  - Inspira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



## EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

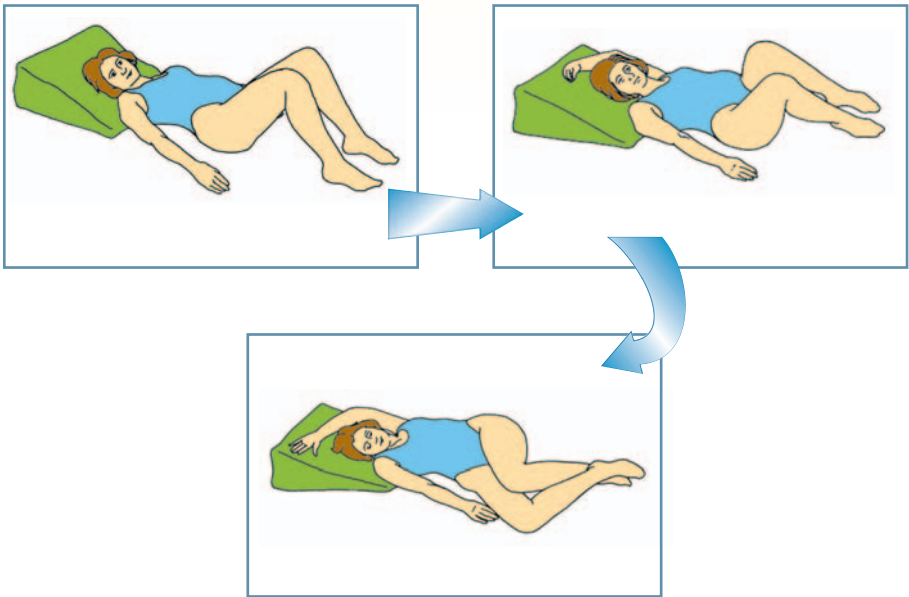
### Ejercicio 1

- Posición inicial: tumbada boca arriba con una almohada bajo la cabeza y los hombros. Piernas flexionadas y separadas, en línea con la pelvis y pies apoyados en el suelo.
  - Inspira cruzando los brazos sobre el abdomen, colocando la mano derecha sobre el lado izquierdo y la mano izquierda sobre el lado derecho.
  - Mientras expulsas el aire, alza la cabeza y los hombros a la vez que intentas aproximar con las manos ambos lados del abdomen.
  - Inspira mientras bajas la cabeza y los hombros.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



## Ejercicio 2

- Posición inicial: tumbada boca arriba con una almohada debajo de la cabeza y los hombros. Piernas flexionadas y separadas en línea con las caderas y pies apoyados en el suelo.
  - Inspira mientras llevas el brazo derecho hacia atrás, apoyando el codo en el suelo.
  - A la vez que expulsas el aire, dirige las rodillas hacia el lado izquierdo, sin despegar la espalda del suelo, contrayendo los músculos abdominales y perineales.
  - Inspira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



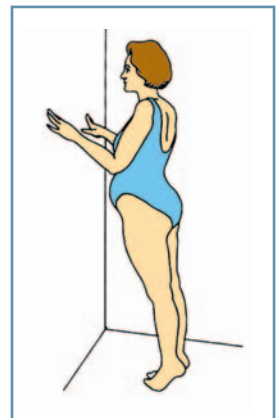
## ENTRENAMIENTO DE CUÁDRICEPS

- Posición inicial: de puntillas, con los pies juntos, apoya las puntas de los dedos de las manos en una pared.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, contrae los glúteos, lleva la pelvis hacia delante y flexiona las rodillas manteniéndolas separadas, sin despegar los pies del suelo.
  - Inspira volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio cinco veces.



## ENTRENAMIENTO DE LOS MÚSCULOS GEMELOS

- Posición inicial: de pie, con los pies juntos y erguida sobre los dedos, apoya las puntas de los dedos de las manos en una pared.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, desciende los talones, pero sin llegar hasta el suelo.
- Repite el ejercicio cinco veces.



## EJERCICIOS DE ELASTICIDAD

### Ejercicio 1

- Posición inicial: en cuclillas, espalda recta apoyada contra la pared, con los pies apoyados en el suelo repartiendo el peso del cuerpo entre los talones y los dedos de los pies. Apoya los codos en la cara interna de las rodillas y mantén las manos unidas.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, haz presión con los codos hacia fuera, separando los muslos.
  - Inspira disminuyendo la tensión.
- Repite el ejercicio cinco veces.



### Ejercicio 2

- Posición inicial: sentada con piernas flexionadas, juntando las plantas de los pies, sujetándote los tobillos con las manos.
  - Inspira.
  - Mientras expulsas el aire, acerca los talones hacia la pelvis, manteniendo la posición unos segundos.
- Repite el ejercicio cinco veces.
- Este ejercicio también se puede realizar tumbada boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo.



## POSTURAS DE RELAJACIÓN

- Tumbada boca arriba, apoyando la cabeza y los hombros sobre una almohada con las piernas ligeramente flexionadas, apoyadas sobre un almohadón a nivel de la flexión. De esta manera se reduce la curvatura de la columna a nivel lumbar, relajando la tensión de esa zona.
- Tumbada sobre el lado izquierdo, con la pierna izquierda flexionada y la derecha estirada. La cabeza y los hombros apoyados sobre un almohadón.

