

Ejercicio de estiramiento de las pantorrillas - de pie

- Apoye sus manos contra la pared y de un paso hacia atrás con su pierna derecha, manteniéndola recta.
- Ponga su pierna izquierda delante de usted y doble la rodilla ligeramente.
- Manténgase erguida y mantenga su talón derecho presionado sobre el suelo.



Ejercicio de estiramiento para la parte posterior de las piernas

- Apoye sus manos contra la pared y de un paso hacia atrás con su pierna derecha y ponga la pierna izquierda delante de usted.
- Manténgase erguida, manteniendo las dos piernas rectas y lentamente empiece a inclinarse hacia adelante estirándose. Trate de mantener las caderas hacia delante.



Ejercicio de estiramiento amplio de piernas - Sentada

- Siéntese en el suelo sobre una manta doblada, con las piernas separadas y los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
- Siéntese derecha e inclínese lentamente hacia adelante hasta que sienta un suave estiramiento.
- Mantenga la espalda recta y las manos al frente suyo.



Ejercicio de estiramiento de mariposa - Sentada

- Siéntese en el suelo, doble las piernas y ponga las plantas de los pies juntas.
- Tire de sus pies lo más que pueda hacia su cuerpo.
- Mantenga la espalda recta e inclínese un poco hacia adelante hasta que sienta un suave estiramiento.
- Si puede, empuje suavemente las piernas con los codos.



Fundamentos del Ejercicio

¿Así que usted no tiene tiempo para una clase de aeróbicos de una hora? ¿No puede escaparse 30 o 40 minutos para andar en la caminadora? No hay problema. Los estudios de investigación recientes han demostrado que hacer el ejercicio que nuestro cuerpo necesita es mucho más fácil y más rápido de lo que se pensaba.

Vea al ejercicio de otra forma

Tómelo con calma

Muchos expertos dicen ahora que el ejercicio moderado puede ser tan beneficioso como el ejercicio intenso.

Haga su ejercicio poco a poco

Estudios han demostrado que no tiene que hacer todo el ejercicio diario en una sola sesión. En cambio, puede dividir su ejercicio en cortas sesiones repartidas a lo largo del día.

El programa de ejercicio de tres partes

Para que su ejercicio sea completo, debe combinar los siguientes tres tipos de ejercicio:

- 1 Ejercicio aeróbico**
(Por lo menos 150 minutos a la semana)
- 2 Fortalecimiento muscular**
(2 días a la semana)
- 3 Ejercicios de estiramiento**
(5 a 10 minutos al día)

www.cabarrushealth.org/EIM



Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



El Ejercicio es Medicina

Ejercicios de estiramiento durante el embarazo

Nombre del Paciente

Fecha de la prescripción:



Para aprender más acerca de los beneficios del ejercicio, visite:

www.cabarrushealth.org/EIM

Fundamentos de los ejercicios de estiramiento

Antes de empezar, asegúrese de que puede hacerlo de una manera segura y efectiva. Si bien podemos hacer ejercicios de estiramiento en cualquier momento y en cualquier lugar (su casa, el trabajo, una habitación de hotel o el parque) tenemos que estar seguros de utilizar la técnica apropiada. Un estiramiento hecho de forma incorrecta puede hacer más daño que bien.

1 Mantenga la posición del estiramiento

Mantenga cada estiramiento durante unos 30 segundos. En las áreas problemáticas usted puede necesitar mantener el estiramiento por unos 60 segundos. Respire normalmente mientras hace el ejercicio de estiramiento.

2 No haga rebotes o balanceos

Estírese con un movimiento suave, sin balancear la parte del cuerpo que está estirando. Este balanceo puede causar lesiones en el músculo. Las articulaciones de la mayoría de las mujeres son más flexibles durante el embarazo. Tenga cuidado de no estirarse demasiado. Evite los movimientos espasmódicos, los que reboten o los de alto impacto. Estos pueden aumentar el riesgo de una lesión.

3 No busque dolor

Espere sentir tensión mientras se está estirando, no dolor. Si le duele, ha ido demasiado lejos. Devuélvase hasta el punto en que no sienta dolor y mantenga esa posición.

4 Sea consistente

Los ejercicios de estiramiento pueden tomar mucho tiempo. Pero usted puede lograr mayores beneficios si los hace por lo menos dos o tres veces a la semana. Si no hace ejercicios de estiramiento con frecuencia, usted puede perder los beneficios obtenidos a través del estiramiento. Por ejemplo, si los ejercicios de estiramiento le están ayudando a aumentar su rango de movimiento y usted deja de hacerlos, su rango de movimiento puede disminuir de nuevo.

Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento en las articulaciones. Una mejor flexibilidad puede hacer que las actividades de la vida diaria, tales como agacharse y subir escaleras, sean más fáciles y puede disminuir el riesgo de lesiones. El estiramiento también aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y puede minimizar las molestias y los dolores asociados con los cambios que se producen durante el embarazo.



A menos que se indique algo diferente, mantenga la posición de cada ejercicio por 30 segundos y repita en el otro lado.

Ejercicio de estiramiento del gato

- Comience con las manos y rodillas en el suelo y la cabeza alineada con la espalda.
- Contraiga el estómago y redondee la espalda ligeramente. Mantenga la posición durante 1 a 2 segundos.
- Descanse y relaje el estómago y espalda, manteniendo la espalda lo más plana posible. No deje que su espalda se hunda.
- Aumente el número gradualmente hasta que llegue a 10 repeticiones.



¿Debo Hacer Calentamiento?

Usted no tiene que hacer calentamiento antes de los ejercicios de estiramiento, pero si lo hace, es posible que usted vea que se puede estirar un poquito más que sin el calentamiento. Para hacer calentamiento, de un paseo de 5 a 10 minutos o marche en su lugar por 2 minutos. Para más maneras de hacer calentamiento, visite: www.cabarrushealth.org/EIM.

Ejercicio de estiramiento de todo el cuerpo (No intente este ejercicio si tiene problemas con las rodillas)

- Comience arrodillándose en el suelo y separando las rodillas hacia los lados.
- Baje lentamente su cuerpo hacia sus talones y extienda los brazos hacia al frente.
- Deje que su estómago baje un poco hacia el suelo descansando sobre sus muslos y apoye la frente sobre la colchoneta.

Si tiene problemas para llevar las caderas hacia sus talones, intente colocar una manta doblada encima de sus pantorrillas para apoyarse. Doble la manta tanto como sea necesario hasta que sus glúteos puedan descansar sobre la manta.



Cuclillas bajas

- Comience arrodillada, con manos y rodillas en el suelo.
- Empuje su cuerpo hacia arriba hasta quedar en puntillas y en una posición de cuclillas y baje lentamente los talones al suelo.
- Si no puede hacer llegar los talones al suelo, ponga una manta doblada debajo de ellos.
- Ponga sus manos juntas y presione suavemente los codos en los muslos interiores.



Porque tus hábitos serán los de ellos.

Hacer ejercicio durante el embarazo ayudará a que tu bebé crezca sano y feliz. Y ahora, saca a pasear tu barriguita.