



EMBARAZO: EJERCICIOS DE PREPARACIÓN AL NACIMIENTO

El embarazo provoca en nuestro cuerpo importantes cambios morfológicos como el aumento de peso y también cambios fisiológicos como el aumento de la ventilación pulmonar.

El ejercicio físico de preparación para la maternidad tiene como objetivo

- Mejorar el bienestar físico.
- Aumentar la elasticidad de los músculos.
- Hacer más flexibles las articulaciones que intervienen en el parto.

A continuación les proponemos una tabla de ejercicios que pueden mejorar su estado físico durante la gestación. Éstos se repetirán en series de 10 veces cada uno. El número de series depende de cada persona.

Le recomendamos que empiece realizando dos series de cada ejercicio al día hasta un máximo de cinco series, siempre que su estado de salud lo permita. Conforme avance el embarazo reduzca progresivamente las series de ejercicios, para no llegar al cansancio. Estos ejercicios pueden practicarse a diario, aunque no es necesario hacerlos todos, se pueden variar a lo largo de la semana.

Antes de comenzar es recomendable realizar ejercicios de respiración y calentamiento, para después desarrollar el resto de movimientos de forma suave y regular.

Se aconseja relajarse durante 15 minutos tras realizar los ejercicios. Se debe adoptar una posición cómoda, preferiblemente tumbada o de lado, sobre una esterilla o alfombra.

Estos ejercicios pueden practicarse a diario y se pueden combinar con la natación. Realizar estos ejercicios al aire libre puede ayudar además a liberar tensiones y a favorecer un clima relajado durante el embarazo.

Apoyo:



Unión Europea
FEDER
Invertimos en su futuro



Socios:

