

[Inicio](#) > Haz de tu embarazo la mejor etapa para ejercitarte

Share this Artículo

X



Haz de tu embarazo la mejor etapa para ejercitarte

Está comprobado que el ejercicio libera dopamina la cual se encarga de la expresión de las emociones, por eso aprende estos ejercicios para estar alegre y radiante durante tu embarazo.

<https://www.babyandme.nestle.co/haz-de-tu-embarazo-la-mejor-etapa-para-e...> [1]

[2] [3] [4]



Haz de tu embarazo la mejor etapa para ejercitarte

(0 Comentarios)

Está comprobado que el ejercicio libera dopamina la cual se encarga de la expresión de las emociones, por eso aprende estos ejercicios para estar alegre y radiante durante tu embarazo.

Lunes, Junio 8, 2020 - 14:43

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Está comprobado que el ejercicio libera dopamina la cual se encarga de la expresión de las emociones, por eso aprende estos ejercicios para estar alegre y radiante durante tu embarazo.

Una de las preguntas que más se hacen las mujeres al estar embarazadas es si pueden hacer ejercicio físico durante esta etapa, esto es algo que a las mamás les genera curiosidad y a veces temor. Lo primero que debes saber es que sí, sí puedes hacer actividad física, como bien se sabe, entrenar el cuerpo ayuda a evitar el sedentarismo y mantener tu forma durante tu etapa de embarazo.

Lo primero que debes hacer y lo más importante para el desarrollo de estos ejercicios es visitar a tu médico para consultar si estás apta para realizar una rutina física, luego de esa aprobación es cuestión de revisar los muchos ejercicios que puedas realizar e iniciar esta fase de entrenamiento que te ayudará durante el parto y posparto.

Entre los beneficios que obtienes por ejercitarte durante el embarazo están:

- Evitar dolores de espalda y cintura, mejorando tu postura.
- Evitaras la retención de líquidos ya que el cuerpo está activo
- Mejorarás tu estado de ánimo debido a la liberación de Dopamina (hormona encargada de la felicidad)
- Conciliar mejor el sueño
- Entrenar tu cuerpo para el parto, fortaleciendo músculos y mejorando la resistencia
- Recuperarte más rápido luego del parto, retomando tu físico luego del nacimiento de tu pequeño.

Ahora que sabes cuáles son los beneficios de hacer actividad física durante el embarazo, conoce estas actividades y practica la que tu médico te recomiende y la que más se ajuste a tu estilo y más se te facilite realizar.

CAMINAR

Es un ejercicio que se recomienda hacer durante todo el embarazo para mantener activa la parte cardiovascular, caminar te ayuda a impedir problemas de circulación, evitando que tengas hinchazón de piernas y pies, estreñimiento y hemorroides. Además te ayuda a controlar el aumento de peso ya que es un ejercicio aeróbico de bajo impacto

YOGA

La flexibilidad se convierte en un tema clave durante tu embarazo, ya que hablamos de preparar tus músculos para hacer del parto una labor más fácil. El yoga es una técnica basada en el movimiento de los músculos sin afectar las articulaciones, aparte su principio básico es la tranquilidad y la espiritualidad, sentimientos que tu bebé va poder percibir.

BAILAR

Las rutinas de baile te ayudan a enfocarte en el aprendizaje de una secuencia de movimientos, lo cual mejora tu concentración, mientras disfrutas del movimiento y la cadencia que tiene danzar el ritmo que más te gusta. Involucra fortalecimiento de tus piernas y cadera gracias a los movimientos pélvicos y la cadencia aeróbica que mantiene tu corazón en constante actividad, punto primordial para saber controlar la respiración.

AERÓBICOS

Hay que aclarar que estos ejercicios aeróbicos deben ser de bajo impacto, movimientos que se basan en la coordinación y fortalecimiento de los músculos. Debido al auge de estos entrenamientos puedes ir a un gimnasio e inscribirte junto a otras mamás y disfrutar de esta rutina en grupo. Los aeróbicos mejoran tu respiración y corazón, además cuentas con la ventaja de saber que estás en un lugar en el que te pueden guiar y puedes compartir tu experiencia con más mamás.

NATACIÓN

Los médicos y los entrenadores consideran la natación uno de los mejores deportes que puedes practicar, debido a que tu peso se aligera en el agua, además estás en un entorno más seguro para moverte. Nadar involucra el fortalecimiento de las piernas y los brazos, siendo la rutina ideal para las mamás que sufren de dolores de espalda, debido a que en el agua es más fácil hacer movimientos sin tanto esfuerzo y el cuerpo no se sobrecalienta en exceso.

EJERCICIOS CON PESAS

Para realizar estos ejercicios debes tener en cuenta que el peso a levantar sea mínimo, no se deben hacer cargas excesivas y que involucren un esfuerzo enorme, además debes saber y controlar muy bien la técnica adecuada para no lastimar ningún músculo, se recomienda hacer movimientos lentos y controlados. La finalidad de estas rutinas es fortalecer los músculos de los brazos para obtener fuerza cuando cargues a tu bebé.

PILATES

Los Pilates son una técnica de movimientos armónicos y fluidos que ayudan a fortalecer los músculos sin sobrecargarlos y mejorando tu flexibilidad, haciendo énfasis en la conexión cuerpo y mente. Con este ejercicio consigues mejorar tu postura corporal que te ayuda a soportar el peso del embarazo, mejora tu

circulación favoreciendo la llegada de nutrientes de tu bebé y mejora tu respiración contribuyendo a la relajación que necesitas durante el parto.

Recuerda que para entrenar debes usar ropa deportiva que sea elástica y unos tenis cómodos que te permitan moverte bien, de igual forma estos ejercicios los puedes combinar. Lo primordial de estas rutinas es disfrutarlas y mantener el cuerpo activo para fortalecer músculos pélvicos y la pared abdominal lo cual te ayuda a expulsar al bebé provocando partos más cortos y reduciendo la posibilidad de una cesárea

Referencias

Kidshealth.org. (2017). *Hacer ejercicio durante el embarazo*. [online] Available at: <http://kidshealth.org/es/parents/exercising-pregnancy-esp.html> [Accessed 6 Jun. 2017].

La Opinión. (2017). *4 ejercicios para hacer en casa durante el embarazo | La Opinión*. [online] Available at: <https://laopinion.com/2014/04/08/4-ejercicios-para-hacer-en-casa-durante-el-embarazo/> [Accessed 6 Jun. 2017].

Paris, E. (2017). *¿Cuáles son los ejercicios más adecuados durante el embarazo?*. [online] Bebesymas.com. Available at: <https://www.bebesymas.com/consejos/cuales-son-los-ejercicios-mas-adecuados-durante-el-embarazo> [Accessed 6 Jun. 2017].

principal, P. and forma, M. (2017). *Los mejores ejercicios físicos para el embarazo*. [online] BabyCenter. Available at: <https://espanol.babycenter.com/a900022/los-mejores-ejercicios-f%C3%ADsicos-para-el-embarazo> [Accessed 6 Jun. 2017].

Rovati, L. (2017). *Ejercicio en el embarazo: el método pilates*. [online] Bebesymas.com. Available at: <https://www.bebesymas.com/embarazo/ejercicio-en-el-embarazo-el-metodo-pilates> [Accessed 6 Jun. 2017].

Vix. (2017). *Ejercicios para embarazadas de 6 meses*. [online] Available at: <http://www.vix.com/es/imj/familia/2011-08-18/3581/ejercicios-para-embarazadas-de-6-meses> [Accessed 6 Jun. 2017].

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.babyandme.nestle.co/haz-de-tu-embarazo-la-mejor-etapa-para-ejercitarte>

Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.co/haz-de-tu-embarazo-la-mejor-etapa-para-ejercitarte>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.co/haz-de-tu-embarazo-la-mejor-etapa-para-ejercitarte&media=https://www.babyandme.nestle.co/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/haxz_de_tu_embarazo_la_mejor_etapa_para_ejercitarte

[3] <https://twitter.com/share?text=Haz%20de%20tu%20embarazo%20la%20mejor%20etapa%20para%20ejercitarte&url=https://www.babyandme.nestle.co/haz-de-tu-embarazo-la-mejor-etapa-para-ejercitarte>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.co/haz-de-tu-embarazo-la-mejor-etapa-para-ejercitarte>

[5] <https://www.babyandme.nestle.co/printpdf/163666>

[6] <https://www.babyandme.nestle.co/javascript%3A%3B>