

EJERCICIOS PRENATALES

No se trata de una maratón, pero igual debería entrenar: los ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y relajación ayudan para el parto



Anthony Porras
anthony.porras@aldia.com

Según las mujeres, estar embarazadas es para ellas la mejor etapa de sus vidas. Y muchas toman la sabia decisión de hacer ejercicios que le ayuden a la hora de que se lleve a cabo el deseado parto.

Y es que los ejercicios prenatales son tan fáciles de hacer que no necesitarás de un manual de instrucciones o de acudir a gimnasios de alto costo.

"Muchos ejercicios se pueden hacer desde la comodidad de la casa y ayudarán a fortalecer músculos que son vitales a la hora de que se desarrolle el parto", detalló el instructor personal Jonathan Sánchez, quien tiene experiencia en hacer rutinas de ejercicio para mujeres embarazadas.

Si se empieza un plan de entrenamiento con buena anticipación, el éxito estará garantizado. A su bebé se le facilitará la tarea de pasar por el canal del parto. Incluso, lo recomendable es a partir de los tres meses de embarazo iniciar los ejercicios para que los resultados sean notorios.

¿EN QUÉ CONSISTEN?

Estas actividades físicas se basan en fortalecer los músculos para minimizar el riesgo de lesiones principalmente en las articulaciones y ligamentos, que tienden a sufrir molestias durante el día esperado.

Según indicó el experto, estos ejercicios que se ejecutan en la casa, los cuales son de estiramiento, fortalecimiento y relajación se podrían hacer todos los días. Eso sí, no exceda de las 10 repeticiones por cada ejercicio.

"Estos ejercicios por más básicos que son pueden generar consecuencias negativas si no se hacen de la manera correcta; por lo que si siente dolor, deberá parar de inmediato", señala Sánchez.

De todas formas, recuerde: antes de iniciar una rutina de entrenamiento deberá preguntar a su médico cuáles ejercicios hacer.



Foto: Archivo

EJERCICIOS BÁSICOS



1 Posición Gato

Colocaremos la pelvis a la altura de los talones. Además, llevaremos los brazos hacia adelante con lo que estiremos toda la espalda. Haremos cinco repeticiones.



2 Posición Turca

Consiste en sentarse cruzando las piernas. Debe cerrar el área vaginal y mantener la presión durante cinco segundos. Hacerlo 10 veces. Se puede combinar con movimientos circulares de cabeza.



3 Pesas

Las pesas le caerán bastante bien. Si eres usuaria activa del gimnasio deberás bajar el peso y hacer más repeticiones. Si eres nueva, comienza poco a poco con ayuda profesional.