

Ejercicios para ponerse en forma estando embarazada

GALIANA LEGORBURU

Las mujeres embarazadas sí pueden hacer ejercicio. Es más, realizado de manera controlada y moderada, el deporte ayuda a prevenir un aumento excesivo del peso corporal. Esto implica un menor riesgo de padecer enfermedades asociadas a este hecho, como la hipertensión y la diabetes gestacional. Así lo demostró un estudio de la Universidad de Granada. Pero no es el único que defiende esta práctica. Hay otras investigaciones, como las realizadas en la Universidad de Montreal junto al Hospital Infantil Ste-Justine que relacionan el ejercicio durante el embarazo con un mayor desarrollo cerebral en el niño.

En [Trainido](#), el **entrenadora personal** Manuel Carballo, que conoce los beneficios que aporta una vida activa en las mujeres durante el embarazo, ha hecho una lista de ejercicios fáciles de realizar para empezar desde el principio a cuidar de los dos y, ¿por qué no? para seguir viéndose guapa aun con esos kilos de más.

Para hacer en la piscina:

1. Caminar hacia adelante manteniendo el tronco erguido y sin ayudarse de los brazos. De esta manera se tonifican las piernas y la pared abdominal, eso sí, sin impactos ni resistencia intensa, simplemente con el agua como obstáculo.
2. Si se dispone de un chorro flotador, se le coloca a horcajadas y se simula un nado a braza sin apenas mover las piernas para poder focalizar el trabajo en los brazos. El recorrido será mínimo y es importante apoyar los pies en el suelo lo menos posible.

Fuera de piscina:

1. Trabajar el abductor con ayuda de gomas elásticas. Este ejercicio puede hacerse tumbada boca arriba o de lado. La posición debe ser recta y piernas estiradas. Con ayuda de la goma elástica, se realizan pequeños lanzamientos laterales para fortalecer la parte externa de la pierna. Realizar 3 series de 10 lanzamientos con cada pierna.
2. Lanzamiento atrás con gomas. En posición de cuadrupedia se apoya el peso sobre las rodillas y codos. Se estira una de las piernas y se realizan lanzamientos atrás con esa pierna, manteniéndola recta en todo momento para focalizar el trabajo en el glúteo y femoral. Realizar 3 series de 10 lanzamientos con cada pierna.
3. Media sentadilla con fitball. De pie, con un fitball entre la pared y la espalda, se mantiene una posición erguida, después se flexionan las rodillas hasta medio recorrido y se vuelve a estirar. Realizar 3 series de 10 sentadillas.

Para reforzar el suelo pélvico:

1. Tumbada boca arriba con espalda y cabeza totalmente apoyadas, se coloca un pie en el suelo y se sube la otra pierna totalmente recta unos 10 cm del suelo. Una vez así, se mantiene la posición y se baja la pierna. Hay que hacer lo mismo con la pierna contraria. Realizar 2 series de 10 repeticiones con cada pierna manteniendo en el aire cada pierna durante unos 3 o 5 segundos.
2. Misma posición que el ejercicio anterior, pero esta vez se suben las dos piernas rectas y se abren ligeramente. Después de aguantar la posición se vuelven a bajar. Realizar 3 series de 10 repeticiones manteniendo 3-5 segundos arriba.
3. Posición de cuadrupedia sobre rodillas y codos, se realiza una retroversión de pelvis apretando los glúteos y volviendo después a la posición inicial. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

