

TABLAS DE EJERCICIOS EN EL EMBARAZO

INTRODUCCIÓN:

El siguiente trabajo pretende recoger y ordenar una serie de ejercicios, clasificados por grupos musculares o tipo de ejercicio, según el caso, para facilitar la elaboración de tablas de gimnasia en la Educación Maternal, que podrían hacerse seleccionando una serie de ejercicios de cada tipo.

Estos ejercicios han sido recopilados de las tablas que dirigimos en la Educación Maternal del E.A.P. Laguna – Geneto en el mes de noviembre de 1.999, y de las clases de Métodos de apoyo del 2º Módulo teórico del primer año de formación.

RECURSOS MATERIALES:

Aunque no son imprescindibles, es muy recomendable disponer de:

- Colchonetas
- Radio – Cassette y cintas de música
- Rodillos de gomaespuma
- Pelotas de gimnasia

CALENTAMIENTO:

Para el calentamiento, las señoras comienzan a caminar en círculos a paso normal y siguen luego realizando algunos de los siguientes ejercicios:

- Caminando de puntillas,
- Andando sobre los talones,
- Tocando el talón de la pierna flexionada de un lado con la mano del lado contrario por la parte anterior del cuerpo mientras se camina (unas diez veces con cada mano),
- El mismo ejercicio pero por la parte posterior del cuerpo, y otras diez veces con cada mano,
- Intentando tocar la rodilla flexionada de un lado con el codo del lado contrario, repitiéndolo unas 10 veces con cada mano.
- Elevando alternativamente los brazos, intentando tocar el techo, también 10 veces con cada mano.
- Con los brazos extendidos lateralmente, ir haciendo círculos cada vez mas grandes, en un sentido y en el otro.
- Andando 5 pasos, agacharse, levantarse, y volver a caminar.

Debido a las características especiales de la embarazada, están absolutamente contraindicados los saltos, que, en otros casos, sí se emplearían en el calentamiento.

TABLA DE EJERCICIOS:

Cuello:

- Llevamos el cuello en semicírculo desde el lado izquierdo al derecho y viceversa muy lentamente, intentando tocar el pecho con la barbilla cuando pasemos por el centro. Repetir 4 veces.
- Colocamos la mano izquierda sobre la cabeza y hacemos un giro lento de la misma al lado contrario. Repetimos 4 veces con cada lado.

- Llevamos la barbilla al pecho y volvemos a la posición normal. Repetimos 4 veces.

Hombros:

- Colocamos las manos sobre los hombros y éstos se rotan hacia delante y hacia atrás en círculos, 8 veces en cada sentido.
- Intentamos unir las manos por detrás de los hombros con la espalda erguida y manteniendo la posición durante tres segundos. Repetimos 4 veces para cada lado.
- De pie, inspiramos mientras levantamos los brazos extendidos hasta cruzarlos detrás de la espalda. Regresamos espirando a la posición inicial y repetimos 4 veces.
- Unimos las manos por delante de la cintura, y elevamos los brazos hacia los lados hasta que queden horizontales, volviendo a bajar lentamente. Repetimos este ejercicio 6 veces.
- Realizamos el movimiento de nado con los brazos, primero hacia delante, y luego hacia detrás, repitiéndolo 6 veces en cada sentido.

Hombros y muñecas:

- Elevamos los brazos lateralmente a la altura de los hombros y movemos las muñecas en círculos hacia delante y hacia atrás, 8 veces en cada sentido.

Brazos

- Con los brazos extendidos hacia los lados y las palmas de las manos mirando hacia arriba, flexionamos los antebrazos alternativamente, 10 veces cada uno.
- Elevar los brazos extendidos alternativamente hacia el frente, 10 veces cada uno.

Pecho:

- Extendemos los brazos hacia el frente, y, cruzando alternativamente uno sobre otro, vamos elevándolos hasta quedar verticales, y, entonces, volvemos a descender, repitiéndolo 4 veces.
- Con los brazos hacia los lados, con los antebrazos flexionados en ángulo recto, unimos los codos al frente, y volvemos atrás, haciendo 8 repeticiones.
- Cogiendo un rolo / rodillo con las dos manos, lo subimos a la altura del pecho, y lo apretamos. Repetimos 8 veces.

Cintura:

- De pie, con las piernas separadas y las manos unidas detrás de la espalda, nos inclinamos hasta la horizontal y estiramos los brazos al máximo 3 segundos. Volvemos lentamente a la posición inicial y repetimos 4 veces. Con este ejercicio también se trabajan los hombros y la espalda.
- De pie, con las piernas separadas y las manos en la nuca, giramos el tronco a derecha e izquierda pasando por el centro, sin movernos de cintura para abajo. Repetimos 4 veces.
- De pie, con las piernas abiertas y las manos en la cintura, flexionamos el tronco a la izquierda mientras

levantamos el brazo derecho extendido por encima de la cabeza haciendo un rebote en dos tiempos y volvemos a la posición inicial. Repetimos hacia el lado derecho, 4 veces para cada lado.

- De pie, con las piernas separadas y los brazos pegados al cuerpo, flexionamos el tronco a izquierda y derecha pasando por el centro, intentando tocar lo más abajo posible con el brazo de cada lado. Repetimos 8 veces.

- De pie, con las piernas abiertas y las manos en la cintura, se flexiona y torsiona el tronco hacia el lado izquierdo llevándolo a formar un ángulo recto con las piernas y volvemos arriba. Repetimos por el lado derecho manteniendo los pies fijos y al frente todo el tiempo. Hacerlo 4 veces por cada lado.

Piernas:

- De pie, con las manos en la cintura y las piernas separadas, flexionamos la rodilla derecha manteniendo la pierna izquierda estirada. Volvemos a la posición central y repetimos con la pierna derecha. 4 veces para cada lado.

- Por parejas, cogidas por las manos con los brazos extendidos, flexionamos las rodillas (estando éstas lo más separadas posible) hasta quedar en cuclillas y luego subimos. Repetimos 4 veces, a excepción de las señoras con problemas circulatorios o con presentación podálica que lo harán sólo una vez. En caso de enfermedad hipertensiva del embarazo, no se debe realizar.

- De pie, por parejas, sujetándose por las manos con los brazos extendidos, levantamos la pierna derecha hacia ese lado sin flexionar y la bajamos. Repetimos 4 veces por cada lado.

- De pie, en la posición de partida anterior, levantamos la pierna derecha flexionando la rodilla y hacemos movimientos en círculo (3 veces hacia dentro y 3 hacia fuera) rotando la cadera. Lo hacemos 4 veces para cada pierna.

Estos ejercicios por parejas ayudan también al fortalecimiento de la espalda y a mantener el equilibrio.

- Tumbadas de lado, con la cabeza apoyada en un brazo y las rodillas semiflexionadas, levantamos la pierna de arriba sin girarla y con la espalda recta y luego la bajamos. Repetimos 4 veces y pasamos al lado contrario otras 4 veces.

Nalgas y pelvis:

- De rodillas, con los brazos pegados a lo largo del cuerpo nos sentamos sobre los pies y subimos 4 veces. Contraindicado en las señoras con problemas circulatorios.

- En la posición de sastre (sentadas en el suelo, con las plantas de los pies unidas con ayuda de las manos) inclinamos la espalda hacia delante con la cabeza erguida hasta sentir el estiramiento en la zona de las ingles. Lo mantenemos 5 segundos y volvemos hacia atrás. Repetimos 4 veces.

- Sentadas en el suelo, con las manos en la cintura, caminamos hacia delante y hacia atrás desplazándonos con las nalgas 8 veces en cada sentido.

- Sentadas con las manos en la nuca, la espalda recta y las piernas estiradas con los pies en ángulo de 90° nos movemos en círculo desplazándonos con los muslos. Hacemos una vuelta a la derecha y otra a la izquierda.

- En la posición de sastre, con las manos en los tobillos y la espalda recta, balanceamos la pelvis a un lado y a otro durante 20 segundos.

– Acostadas con las rodillas flexionadas, levantamos las caderas contrayendo las nalgas, nos mantenemos 3 segundos y volvemos a la posición inicial. Repetimos 4 veces. Este ejercicio proporciona alivio del dolor lumbar y en las molestias menstruales.

Columna:

– Colocadas a gatas con la cabeza levantada, estiramos hacia atrás la pierna derecha, la mantenemos así 3 segundos y volvemos a la posición inicial. Repetimos 4 veces con cada pierna.

– Caminamos a gatas dando 8 pasos hacia delante y 8 hacia atrás.

– A gatas, con los muslos separados y la espalda recta, la cabeza mirando hacia arriba, levantamos la pierna derecha hacia ese lado y regresamos a la posición inicial. Repetimos 4 veces con cada pierna.

– Colocadas a gatas, con los muslos separados y los brazos extendidos, se arquea la espalda como la de un gato a la vez que se inclina la cabeza hacia abajo lentamente y volvemos a la posición inicial, quedando la espalda recta. Repetimos 4 veces.

– Acostadas, con los brazos pegados al cuerpo, colocamos el pie derecho sobre la rodilla izquierda y giramos de cintura para abajo hacia la izquierda y la cabeza al lado derecho. Volvemos a la posición inicial y hacemos el movimiento contrario. Repetimos 4 veces por cada lado.

– Acostadas, con las rodillas flexionadas, alzamos los brazos por encima de la cabeza mientras inspiramos y los llevamos de nuevo hacia los lados del cuerpo moviéndolos en círculo por el suelo mientras espiramos. Repetimos 4 veces.

Circulatorios:

– Tendidas de espalda con las rodillas flexionadas, levantamos la pierna derecha en flexión y luego la estiramos y la movemos en círculos 3 veces hacia la derecha y 3 hacia la izquierda. La bajamos pasando por la flexión y repetimos el ejercicio con la pierna izquierda. Aparte de favorecer la circulación disminuyendo los edemas también ayuda a prevenir calambres.

– Ejercicio de bicicleta: primero semisentada, y luego en los dos decúbitos laterales. Se puede realizar primero rápidamente y luego a cámara lenta, para fortalecer los diversos tipos de fibras musculares.

MÉTODOS DE APOYO Tablas de ejercicios en el embarazo

Página 2 de 11

