

## Ejercicios para embarazadas

### Entrenamiento de fuerza

Se recomienda que las mujeres embarazadas realicen ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo dos veces por semana (Guías de Actividad Física para los Estadounidenses, 2018). Estos ejercicios fortalecen los músculos necesarios para soportar el peso adicional, como las caderas, las piernas y la espalda. Cada ejercicio puede repetirse entre 8 y 12 veces. Complete un ciclo de todos los ejercicios de 2 a 3 veces. Si trabaja los mismos grupos musculares, descansa un día entre las sesiones de entrenamiento de fuerza.



#### Sentadillas

Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Extiende los brazos rectos hacia adelante, paralelos al suelo. Baja lentamente, llevando las caderas hacia atrás y doblando las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Haz una breve pausa en la posición más baja y luego regresa lentamente a la posición inicial.

Nota: Mantén el pecho erguido, el peso sobre los talones y las rodillas detrás de los dedos de los pies durante todo el ejercicio.



#### Desplante lateral

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Da un paso amplio hacia un lado con el pie izquierdo. Transfiere el peso al talón izquierdo, lleva las caderas hacia atrás y flexiona la rodilla, manteniendo la pierna derecha estirada. Impúlsate con el talón izquierdo para estirar la pierna izquierda y regresa el pie a su posición inicial. Repite el ejercicio con el otro lado.



#### Sentadillas de estrella (sin salto)

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Baja las caderas hasta la posición de sentadilla, manteniendo la espalda recta, las caderas hacia atrás y las rodillas detrás de los dedos de los pies. Impúlsate con los talones para estirar el cuerpo y eleva los brazos por encima de la cabeza, formando una estrella. Vuelve a bajar los brazos y las caderas para repetir el ejercicio.



#### Elevación de pantorrillas

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Manteniendo los músculos abdominales contraídos, el pecho erguido y los hombros hacia atrás y hacia abajo, levántate sobre las puntas de los pies. Haz una pausa y luego baja lentamente el peso hasta apoyar los talones. Si es necesario, sujétate a una pared, a una silla u a cualquier otra superficie firme para mantener el equilibrio.

## Ejercicios para embarazadas

### Entrenamiento de fuerza



#### Sentadilla sumo seguida de una sentadilla profunda.

Colócate de pie con los pies separados a una distancia mayor que el ancho de los hombros, los brazos a la altura de las caderas y las puntas de los pies apuntando hacia afuera en un ángulo de 45 grados. Baja doblando las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo, manteniendo el peso en los talones. Haz una pausa y luego empuja con los talones para estirar las piernas. Repite para continuar con los ejercicios de fuerza de sentadilla sumo. Desde la posición de sentadilla sumo, baja hasta una sentadilla profunda, colocando las caderas por debajo de las rodillas y los codos contra las pantorrillas. Mantén esta posición durante 60 segundos para estirar las caderas.



#### Remo

Colócate de pie, con los pies separados al ancho de las caderas y una mancuerna en cada mano. Dobla las rodillas, lleva las caderas hacia atrás y baja el torso hasta inclinarte hacia adelante, apoyando el peso en los talones (no en los dedos de los pies). Deja que las pesas se extiendan hacia el suelo frente a ti. Mantén las palmas enfrentadas, dobla los codos y manténlos pegados al cuerpo hasta formar un ángulo de 90 grados. Junta los omóplatos. Estira los brazos manteniendo la posición inclinada hacia adelante.



#### Press de hombros

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas. Sujeta una mancuerna en cada mano, con los codos flexionados a 90 grados. Manteniendo los codos extendidos, empuja las mancuernas hacia el techo, juntando las manos a medida que se elevan por encima de la cabeza. Mantén los músculos abdominales contraídos, las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta (sin curvarla). Baja los brazos lentamente hasta que los codos formen un ángulo de 90 grados.



#### Elevaciones laterales con codo flexionado

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Sujeta una mancuerna en cada mano. Levanta las mancuernas hacia adelante, con los codos flexionados y pegados a los costados. Mantén los brazos flexionados y levanta los codos hacia los lados hasta que queden a la altura de los hombros. Baja de nuevo los codos a los costados.

### MÁS INFORMACIÓN EN FOOD.UNL.EDU

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y el Programa de Educación Nutricional (EFNEP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026



## Ejercicios para embarazadas

### Entrenamiento de fuerza



#### Vuelos inversos

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Sujeta las mancuernas a los lados. Adopta la misma posición inclinada hacia adelante que en el ejercicio de remo, con las mancuernas extendidas hacia el suelo frente a ti. Eleva los brazos hacia los lados para activar los músculos de la parte superior de la espalda y de los hombros. Baja las mancuernas lentamente hasta la posición inicial.



#### Extensión de tríceps por encima de la cabeza

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Sujeta una mancuerna con ambas manos. Levanta la mancuerna hacia arriba, justo detrás de la cabeza. Mantén el abdomen contraído y la espalda recta. Mantén los codos cerca de las orejas y extiende los brazos por encima de la cabeza hasta que estén rectos, pero sin bloquearlos. Baja la mancuerna hasta que los codos formen un ángulo de 90° y luego levántala de nuevo por encima de la cabeza.



#### Curl de bíceps

Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Sujeta una mancuerna en cada mano con las palmas hacia adelante. Manteniendo el abdomen contraído y los codos pegados al cuerpo, levanta las mancuernas hasta los hombros, hasta que no puedas flexionar más los codos. Baja las mancuernas lentamente hasta que los codos estén rectos, pero sin bloquearlos.



#### Supermán en cuatro puntos

Arrodíllate en el suelo con las manos y las rodillas separadas al ancho de las caderas. Mantén la fuerza en los músculos abdominales y levanta lentamente el brazo izquierdo hacia adelante, mientras levantas y estiras simultáneamente la pierna derecha hacia atrás. Mantén el brazo y la pierna extendidos durante 1 a 3 segundos y luego bájalos activamente a la posición inicial. Repite con las extremidades opuestas.

## Ejercicios para embarazadas

### Entrenamiento de fuerza



#### Estiramientos de gato-vaca

Postura de la vaca: Arrodíllate en el suelo con las manos y las rodillas separadas al ancho de las caderas. Inhala y baja el abdomen hacia el suelo. Levanta la barbilla y el pecho mientras miras al techo. Separa los omóplatos y aleja los hombros de las orejas.

Postura del gato: A partir de la postura de la vaca, exhala y redondea la columna hacia el techo. Mantén los hombros y las rodillas en su posición. Deja que la cabeza se relaje hacia el suelo, pero no fuerces la barbilla hacia el pecho. Inhala y regresa a la posición neutra de "mesa" sobre las manos y las rodillas, o continúa en la postura de la vaca.



#### Transición lateral

Durante el embarazo, los músculos abdominales pueden debilitarse y separarse, por lo que es mejor no intentar hacer abdominales. Una de las mejores maneras de incorporarse desde una posición acostada es tumbarse de lado y levantar el torso con los brazos hasta sentarse.



#### Ejercicios abdominales

Los ejercicios abdominales aceptables y seguros durante el primer y segundo trimestres incluyen: elevación de pierna sentado: Siéntate en el suelo con los brazos detrás de ti para apoyarte y las rodillas flexionadas; mantén un pie en el suelo en todo momento; extiendes un talón, toques suavemente contra el suelo y vuelves a la posición inicial. Repita con el lado opuesto.

Plancha: Arrodíllate apoyando las manos y los pies en el suelo. Extiende las piernas hacia atrás de modo que solo las manos y los dedos de los pies toquen el suelo. Mantén el cuerpo recto.

Modificación: coloca las rodillas en el suelo en lugar de los dedos de los pies. Mantén una línea recta desde las rodillas hasta los hombros.

Realiza estos ejercicios solo cuando te sientas cómoda. Evita los ejercicios que hagan que tu abdomen se abulte o forme una especie de cúpula.

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Mejorar la salud y el bienestar general.



Mejora el estado de ánimo y reduce la sensación de estrés y ansiedad.



Aumenta la energía



Mejora el sueño

### MÁS INFORMACIÓN EN FOOD.UNL.EDU



La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y el Programa de Educación Nutricional (EFNEP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026