



## 1. Báscula Pélvica

- **Descripción:** La báscula pélvica es un ejercicio que ayuda a mejorar la movilidad de la pelvis y fortalecer los músculos del core, lo cual puede aliviar el dolor lumbar durante el embarazo.



- **Cómo hacerlo:** Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Inhala y, al exhalar, aprieta suavemente los músculos abdominales, inclinando la pelvis hacia arriba. Mantén unos segundos y vuelve a la posición inicial. Repite de 8 a 10 veces.

## 2. Abdominales

- **Descripción:** Durante el embarazo, es importante fortalecer los músculos abdominales de manera suave para brindar soporte a la columna vertebral.



- **Cómo hacerlo:** Realiza abdominales modificados sentándote en una silla y levantando una pierna de manera alternada. Evita los abdominales convencionales, que pueden ejercer presión excesiva sobre el abdomen.



### 3. Trabajo de Glúteos y Musculatura Paravertebral Lumbar

- **Descripción:** Este ejercicio fortalece los glúteos y los músculos de la zona lumbar, esenciales para soportar el peso adicional durante el embarazo.



- **Cómo hacerlo:** Colócate en posición de cuadrupedia. Levanta una pierna hacia atrás mientras contraes los glúteos, mantén unos segundos y baja lentamente. Alterna con la otra pierna.

### 4. Respiración Diafragmática

- **Descripción:** La respiración profunda ayuda a reducir el estrés y a mantener una buena oxigenación.



- **Cómo hacerlo:** Coloca una mano sobre el abdomen y la otra en el pecho. Inhala profundamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen, y exhala lentamente. Practica de 5 a 10 minutos al día.



## 5. Estiramiento de Glúteos

- **Descripción:** Ayuda a aliviar la tensión en la zona de los glúteos y mejora la flexibilidad de la cadera.



- **Cómo hacerlo:** Acuéstate y cruza una pierna sobre la otra. Tira de la pierna de apoyo hacia el pecho hasta sentir un estiramiento en el glúteo. Mantén la postura 20-30 segundos y cambia de lado.

## 6. Estiramiento de Piramidal

- **Descripción:** Relaja el músculo piramidal, que a menudo se sobrecarga durante el embarazo.



- **Cómo hacerlo:** Siéntate en el suelo, cruza una pierna sobre la otra y tira suavemente de la pierna cruzada hacia tu pecho.



## 7. Estiramiento de Isquiotibiales

- **Descripción:** Estirar los isquiotibiales alivia la tensión en la parte posterior del muslo y la zona lumbar.



- **Cómo hacerlo:** Coloca una pierna extendida sobre una superficie elevada, o en el suelo y flexiona el tronco hacia adelante hasta sentir el estiramiento en la parte posterior del muslo.

## 8. Trabajo del Tensor de la Fascia Lata

- **Descripción:** Fortalecer esta zona estabiliza la cadera y evita el dolor lateral en las piernas.



- **Cómo hacerlo:** Acuéstate de lado y levanta la pierna superior unos 20-30 cm del suelo, manteniendo la rodilla extendida. Realiza 10 repeticiones por lado.



## 9. Trabajo de Extensores de Cadera y Musculatura Lumbar

- **Descripción:** Fortalece la cadera y la zona lumbar, lo que mejora la postura y alivia el dolor en la espalda.



- **Cómo hacerlo:** En cuadrupedia, extiende una pierna hacia atrás y el brazo opuesto hacia adelante, manteniendo la espalda recta. Alterna lados.

## 10. Lomo de Gato

- **Descripción:** Este ejercicio de flexibilidad alivia la tensión en la columna y mejora la movilidad de la espalda.



- **Cómo hacerlo:** En cuadrupedia, arquea la espalda hacia arriba y luego hacia abajo lentamente, imitando el movimiento de un gato.



## 11. Corregir la Estática

- **Descripción:** Mantener una postura correcta es clave para evitar molestias y lesiones.



- **Cómo hacerlo:** Concéntrate en mantener la espalda recta, con los hombros hacia atrás y el abdomen activado, tanto al caminar como al sentarte.

## 12. Sentadillas

- **Descripción:** Fortalecen las piernas y glúteos, esenciales para soportar el peso extra y prepararse para el parto.



- **Cómo hacerlo:** Colócate de pie con los pies separados a la anchura de las caderas. Baja lentamente hasta donde te sientas cómoda, y vuelve a la posición inicial.



### 13. Trabajo sobre Inclinaciones Laterales y Rotaciones de Tronco

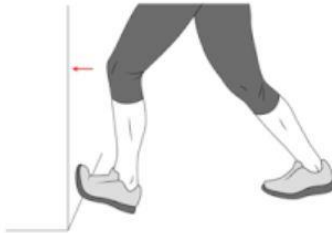
- **Descripción:** Mejora la movilidad de la columna y la flexibilidad de los oblicuos.



- **Cómo hacerlo:** Realiza inclinaciones laterales con los brazos extendidos sobre la cabeza, y después, rotaciones de tronco suaves en cada dirección.

### 14. Estiramiento de Fascia Plantar

- **Descripción:** Alivia la tensión en la planta del pie, que suele soportar mayor peso durante el embarazo.



- **Cómo hacerlo:** Sentada, flexiona y extiende los dedos de los pies, y realiza un automasaje con una pelota bajo la planta del pie.



### 15. Estiramiento de Gemelos

- **Descripción:** Alivia la tensión en los gemelos y ayuda a prevenir calambres.



- **Cómo hacerlo:** Coloca una pierna hacia atrás y empuja el talón contra el suelo, manteniendo la pierna extendida y sintiendo el estiramiento.

### 16. Estiramiento de Psoas Ilíaco

- **Descripción:** Estira los músculos que conectan la cadera y el tronco, aliviando el dolor lumbar.



- **Cómo hacerlo:** En posición de zancada, baja la cadera hacia adelante manteniendo la espalda recta, sintiendo el estiramiento en la zona de la ingle.





### 17. Estiramiento de Musculatura Interescapular

- **Descripción:** Libera tensión en la zona alta de la espalda.



- **Cómo hacerlo:** Abre los brazos frente a ti, entrelazando las manos y estirando hacia adelante, sintiendo cómo se separan las escápulas.

### 18. Estiramiento de Trapecio

- **Descripción:** Reduce el estrés y la tensión en los hombros.



- **Cómo hacerlo:** Lleva una oreja hacia el hombro opuesto suavemente, manteniendo la posición durante 20-30 segundos y repitiendo en el otro lado.

### **IMPORTANTE**

Es fundamental que los ejercicios se realicen sin causar dolor en ningún momento. Si tienes dudas o enfrentas alguna complicación durante el embarazo, consulta siempre con un especialista.