



VITAMIN WORLD **EVOLUTION**
NUTRITION PRODUCTS

SUPLEMENTOS

Nutricion **F**itness

Salud y Belleza Femenina



RUTINA DE EJERCICIOS PARA MUJERES EMBARAZADAS

Ejercicios desde 20 a 40 minutos

www.suplementosnutricionfitness.com

SUPLEMENTOS

Nutricion Fitness

Salud y Belleza Femenina

www.suplementosnutricionfitness.com

El Equipo de **Nutricion.Fitness** y **Suplementos Nutrición Fitness** nos hemos dado a la tarea de realizar estas rutinas ante la situación que se está viviendo en todo el mundo.

Estas rutinas podrás realizarlas desde tu hogar, muchas de ellas en compañía de tu familia.

Podrás encontrar varios descargables con rutinas de acuerdo a tu nivel de acondicionamiento físico, edad y estado física. **¡Elige la que más te convenga y la que más te agrade!**

¡Suerte! Y ¡Adelante!

Recuerda que cuando estás interesado en mantenerte en forma **¡¡NO EXISTE NINGÚN OBSTÁCULO, NI UNA PANDEMIA, NI NADA!!**

www.nutrición.fitness

www.suplementosnutricionfitness.com



NITRO
PRO-BOLIC

BULL PHARMA

EVOLUTION
NUTRITION PRODUCTS

Alpha **α** Nutrition

PREMIER
PHARMACEUTICAL

Omega **Ω** Team

VITAMIN
WORLD®





SUPLEMENTOS

Nutricion
Fitness

Salud y Belleza Fitness
www.suplementosnutricionfitness.com

Antes de ponerte a hacer deporte en tu casa, vamos a darte algunos consejos para evitar posibles lesiones:

- Intenta calentar tu cuerpo antes de comenzar a realizar ejercicios que requieran más esfuerzo. Para ello, ocúpate de mover bien todas tus articulaciones.
- Estirar es imprescindible para que no sufras ninguna lesión, nunca te olvides de este paso aunque no tengas mucho tiempo, porque si no estiras correctamente seguramente se puedan dañar tus músculos y tendones fácilmente.
- Realiza ejercicios de cardio o aeróbicos, puedes desde saltar, hasta bailar con música para mover tu cuerpo.
- Al finalizar tu rutina no olvides hacer algunos ejercicios de respiración y estirar.
- ¡Ojo!, recuerda tomar suficiente agua, una buena alimentación y acompañar tu dieta de vitaminas y suplementos que te pueden ayudar a conseguir óptimos resultados. Siempre bajo supervisión médica.

**ALGUNAS
RECOMENDACIONES
QUE NO
PUEDES
DEJAR PASAR**





SUPLEMENTOS

Nutricion Fitness

Salud y Belleza Fitness
www.suplementosnutricionfitness.com

Se ha demostrado que el ejercicio durante el embarazo reduce la incidencia de dolor de espalda e hinchazón. Además, las mujeres que se mantienen activas durante el embarazo suelen gozar de niveles de energía más altos, dar a luz a bebés más sanos y recuperarse con mayor rapidez del parto.

Elementos a tener en cuenta:

- Habla con el médico para que te dé permiso para comenzar una rutina de ejercicio prenatal.
- Intenta hacer ejercicio regularmente, tres o más veces a la semana.
- Bebe mucha agua antes y durante el ejercicio.
- Evita hacer ejercicio sobre la espalda o conteniendo la respiración después del primer trimestre.
- Evita los ejercicios que presenten riesgo de lesiones abdominales o de pérdida del equilibrio.
- Mantén la frecuencia cardíaca por debajo de 140 latidos por minuto.
- Practica una actividad de bajo impacto y evita los ejercicios que impliquen sacudidas o rebotes, así como cualquier deporte de contacto.



SUPLEMENTOS

Nutricion
Fitness

Salud y Belleza Femenina

www.suplementosnutricionfitness.com



RESPIRACIÓN

Durante el embarazo, el organismo de la mujer necesita más oxígeno, por lo que la cantidad de aire que se inspira aumenta significativamente. Te sugerimos que te sientes de manera cómoda o te recuestes por completo.

Respiración abdominal: Contribuye a una relajación mental y física en poco tiempo. Es adecuada para practicarla durante el trabajo de parto en la fase de dilatación, lleva gran cantidad de aire al bebé, debe hacerse al inicio y al final de la contracción.

Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Inhalar aire profundamente llevándolo al abdomen y observando cómo se eleva la mano situada encima del mismo. Retener el aire unos segundos y expulsarlo lentamente mientras se eleva la mano situada sobre el pecho.





ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

1. Debes tumbarte boca arriba, con la espalda y piernas estiradas, pegadas al suelo.
2. Toma la pierna izquierda por detrás de la rodilla y flexiona.
3. Estira la pierna recta y eleva hacia el rostro. Nota la tensión en la parte posterior.
4. Aguanta unos segundos, respirando pausadamente y continúa con el ejercicio con la pierna derecha.

NOTA: EL EJERCICIO PUEDE REALIZARSE A UNA O DOS PIERNAS Y TE PUEDES AYUDAR DE COJINES O ALMOHADAS PARA MAYOR FACILIDAD.



SUPLEMENTOS

Nutricion
Fitness

Salud y Belleza Femenina

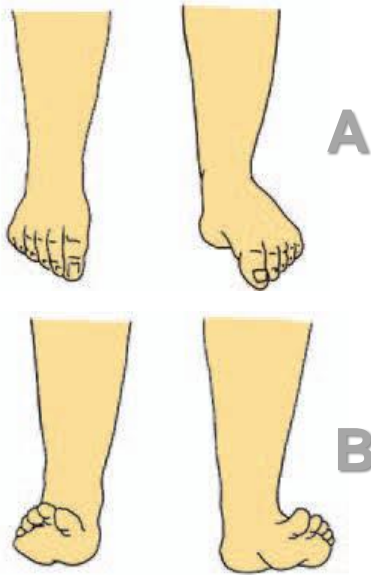
www.suplementosnutricionfitness.com



ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS DEL MUSLO

1. Boca arriba en el suelo, apoyada de las plantas de los pies en el suelo se flexionan las rodillas.
2. Se toma el pie derecho y se levanta hasta apoyarlo encima del muslo izquierdo.
3. Con ambas manos se debe tomar la pierna izquierda por debajo de la rodilla y se eleva la pierna hacia el pecho, estirando de esta forma el muslo derecho que se estará flexionado encima.
4. Es importante aguantar unos segundos y repetir el ejercicio con la pierna contraria.





EJERCICIOS DE RELAJACIÓN PARA LOS PIES

1. Colócate de puntillas, sosteniendo sobre la base de los dedos del pie, inhala aire.
2. Baja lentamente, exhala el aire y apóyate bien sobre la cara interna y la externa de los talones, ampliando la superficie de apoyo al máximo.
3. Después, levanta únicamente los dedos de los pies, eleva hacia el techo y los mantén ahí unos segundos.
4. Poco a poco, como si se tratara de un abanico, ve bajando los dedos de los pies, uno a uno, meñique, anular, medio, índice y pulgar.
5. Repita el ejercicio con el pie contrario..



EJERCICIOS ESTIRAMIENTO PIERNA Y BRAZO

1. Colócate con las rodillas y las palmas de las manos apoyadas en el suelo, postura del gato. Nos aseguramos de mantener las manos a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas. Relaja el cuello.
2. Estira la pierna izquierda recta, atrás y eleva unos centímetros, respirando lentamente por la nariz. Mantén unos segundos.
3. Después, baja la pierna lentamente, apoyándola recta, con las puntas de los dedos en el suelo.
4. Por último, levanta el brazo derecho estirado y vuelve a elevar la pierna unos centímetros.
5. Mantén 5 segundos y baja suavemente respirando. Vuelve a la postura inicial de gato y repite el ejercicio con la pierna y brazo contrario.

SUPLEMENTOS

Nutricion
Fitness

Salud y Belleza Femenina



www.suplementosnutricionfitness.com



ESTIRAMIENTO DE ARTICULACIONES DE LA PELVIS

Para estos ejercicios es necesario contar con una pelota grande o balón de pilates.

1. Siéntate encima del balón con las piernas abiertas, formando ángulo de 90° y la espalda recta.
2. Realiza círculos amplios con la cadera, con movimientos lentos pero repetitivos.
3. Ahora, manteniendo la postura, levanta suavemente el abdomen hacia el pecho, curvando la espalda y respira.
4. Al soltar aire, baja el abdomen lentamente y estira la espalda.
5. Repita este ejercicio varias veces.



SUPLEMENTOS

Nutricion
Fitness



Salud y Belleza Femenina

www.suplementosnutricionfitness.com



ESTIRAMIENTO

La intensidad y el número de repeticiones dependen de tu resistencia y nivel de acondicionamiento físico en el que te encuentres. No te presiones y realiza los ejercicios poco a poco hasta completar todos.

Al final, no te olvides de realizar algunos ejercicios de estiramiento, mismos que puedes hacer sobre la pelota o sentada en una silla, o totalmente recostada.





Vitamínicos y
Suplementos Deportivos



SUPLEMENTOS

Nutricion Fitness

Salud y Belleza Femenina

www.suplementosnutricionfitness.com



www.nutricion.fitness