

Exercise and Stretching during Pregnancy

Ejercicio y Estiramiento Durante el Embarazo



Wall Push Ups: Stand facing a wall. Lean against the wall with your hands at shoulder height. Keep knees apart. Slowly bend your elbows and lower your chest until your chin reaches the wall. Keep your back straight. Return to the starting position. Repeat this exercise 15 times.

Lagartijas a la pared: Párese en frente de una pared. Apóyese en la pared con sus manos en la altura de sus hombros. Mantenga sus rodillas separadas. Lentamente dobla sus codos y baja su pecho hasta que su barbilla llega a la pared. Mantenga la espalda recta. Vuelva a la posición inicial. Repite este ejercicio 15 veces.

Leg Lifts: Start on your hands and knees. Keep arms straight and hands below shoulders. Lift your right knee, and then straighten this leg behind you. Do the same with your other leg. Repeat 10 times on both sides.

Levantar las piernas: Empiece de manos y rodillas. Mantenga sus brazos rectos y ponga sus manos debajo de sus hombros. Levante su rodilla derecha, luego estírela por atrás. Haz lo mismo con su otra pierna. Haga este movimiento 10 veces con cada pierna.



Step Up: Stand in front of the stairs, close a wall or railing if possible. Lift your body up onto the step. Then step backward to the starting position. Alternate your lead foot each time you step up. When you're doing step-ups, remember to keep your back straight and plant your foot entirely on the step. Do as many repetitions as you can.

Ejercicio de las escaleras: Póngase delante de unas escaleras, cerca de una pared o baranda si sea posible. Levante su cuerpo sobre el primer escalón. Luego, use el pie que subió primero para guiar su cuerpo a la posición inicial. Con cada repetición, cambie el pie que sube y baja el escalón primero. Durante este ejercicio, mantenga su espalda recta y ponga sus pies completamente en el escalón. Haga tantas repeticiones como usted pueda.



Side Plank: Lie on your left side, supporting yourself on your forearm. Place your left shoulder directly above your left elbow, keeping your shoulders, hips and knees in alignment. Rest your right arm along the side of your body. Hold for several seconds, and then lower yourself to the floor. Gradually work up to 10 repetitions. Repeat on the other side.

Tabla Lateral: Acuéstese por su lado izquierdo y apóyese en su antebrazo. Coloque su hombro izquierdo justo encima de su codo izquierdo, manteniendo los hombros, las caderas y las rodillas alineados. Ponga su brazo derecho a lo largo del lado derecho de su cuerpo. Mantenga esta posición durante varios segundos y luego baje al piso. Repite la posición por el otro lado. Intente repetirla 10 veces por cada lado.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Calf stretches may help prevent and provide relief from leg cramps during pregnancy. Push lightly against a wall with both hands. One leg is slightly bent in front of the other (which is straight). Hold the position for 30 seconds, and then change sides. Repeat as often as you want.

El acto de estirar la pantorrilla puede ayudar a prevenir y proporcionar alivio a los calambres de las piernas durante el embarazo. Empuje ligeramente contra una pared con las dos manos. Una pierna debe de estar un poco doblado y en frente de la otra (la otra se queda recta). Manténgase en esta posición por unos 30 segundos, y luego haga lo mismo por el otro lado. Repite el ejercicio tanto como quisiera.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Stretching your lower back can help relieve backaches. Get on your hands and knees with your head straight in front of you. Pull in your stomach, rounding your back slightly. Hold and count to ten, and then relax your stomach, straightening and lowering your back. Repeat 10 times.

Estirar la parte baja de la espalda le puede ayudar a aliviar los dolores de espalda. Póngase de manos y rodillas con la cabeza alineada con la espalda. Sube su estómago, formando una curva con la espalda. Mantenga esta posición hasta contar a 10 y luego relaje el estómago, devolviendo la espalda a una posición plana. Repite 10 veces.



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

To stretch your back, pelvis and thighs, try the backward stretch. Start on your hands and knees, keeping your arms straight and your hands directly beneath your shoulders. Curl backward slowly until you're resting on your legs. Tuck your head toward your knees and keep your arms extended. Hold for several seconds, and then return to the starting position. Repeat ten times.

Para estirar su espalda, pelvis y muslos, póngase de manos y rodillas. Mantenga sus brazos rectos con sus manos directamente debajo de sus hombros. Muévase lentamente hacia hasta que esté apoyada por sus piernas. Mete la cabeza hacia las rodillas y mantenga sus brazos extendidos. Respire en esta posición por varios segundos y regrese a la inicial. Repite 10 veces.



To stretch the muscles in your back and upper torso, try the torso rotation. Sit on the floor with your legs crossed. Hold your right foot with your left hand. Then move your left hand behind you, slowly twist your upper body to the right. Hold for several seconds, and then return to the starting position. Switch hands and repeat on the other side. Repeat 10 times on both sides.

Para estirar los músculos de la espalda y el torso, pruebe la rotación del torso. Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas. Agarre el pie derecho con la mano izquierda. Mueva la mano izquierda detrás de usted y gire su tronco lentamente hacia la derecha. Mantenga esta posición durante varios segundos y luego regrese a la posición inicial. Cambie de mano y repite en el otro lado. Repite 10 veces en ambos lados.