

## DETALLES.

¿Qué es?

Es la fase en la que la mujer pasa antes del parto, en la que habrá una evolución de lo que nacerá, normalmente durante 9 meses..

¿Cómo afecta?

Madurar a la mujer en la mejor forma y estado físico posible para el embarazo y su situación post-gestacional.

## NOTAS ESPECIALES.

Beneficioso para contribuir a reducir los riesgos de obesidades, diabetes y dificultades en la gestión.

Contribuye como prevención del dolor de espalda y fatiga en el embarazo.

El uso de fitball y bancos inclinados ayuda a mantener una postura adecuada.

El trabajo de core y los estiramientos controlados será positivo para la mujer para fortalecer el abdomen, las actividades de Pilates o yoga son positivas.

La práctica de ejercicio físico en el medio acuático conlleva beneficios en la presión sanguínea y en la termorregulación.

Los ejercicios isométricos son estáticamente positivos, ya que ayudan a reducir el trabajo de la espalda.

Incidir progresivamente en la importancia de las fases de calentamiento alivio.

Hay que sentirse cómodo durante el ejercicio físico, es importante ser consciente de las sensaciones del momento.

La hidratación es muy importante en esta etapa.

Hay que evitar salas o entornos demasiado calientes, que la temperatura no sea muy alta. No trabajar con pesos máximos, con cargas excesivas.

Evitar ejercicios tumbados cabeza arriba.

Evitar los abdominales habituales debido a su influencia en la presión interna.

Evitar que la frecuencia cardíaca (BM) supere los 140 latidos.

Las actividades de contacto pueden ser peligrosas en este momento.

Contraindicado: en casos de hipertensión, rotura precoz de las membranas o diabetes descontrolada.

Detener la actividad con pérdida de sangre o fluidos, disnes, dolor de cabeza, debilidad muscular, gastroneimios, lumbar pubis abdominal.

No realizar abdominales hipopresivos, ya que el cambio de presión que genera perjudica a la gestante.

No maniobrar valsalva, llevar una respiración adecuada.

## CRITERIOS DE EJERCICIO.

### Resistencia



30 min por sesión, acompañados por las tandas de 10



60-70% de la frecuencia cardíaca máxima (límite 140 latidos).



3-5 días a la semana



A pie, en bicicleta o nadando. En un entorno seguro.

### Fuerza



25 minutos (incluido calentamiento-Alivio)



70% del máximo de repetición (sin fatiga).



3 sesiones a la semana



Elaboración de diferentes articulaciones, core y músculos.



Tiempo



Frecuencia



Intensidad



Tipo

## ENLACES

Bibliografía:

[HaurdunaldikoAriketaFisikoa](http://HaurdunaldikoAriketaFisikoa)

[www.exerciseismedicine.com](http://www.exerciseismedicine.com)

[AmericanCollegeOfSportMedicine](http://AmericanCollegeOfSportMedicine)

[www.powerexplosive.com](http://www.powerexplosive.com)

## GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>