



Guía PARA ENTRENAR EN EL EMBARAZO

Tabla de **CONTENIDOS**

01

PRINCIPIO #1 – SIEMPRE CON APROBACIÓN MÉDICA

Cada embarazo es único, y lo que es seguro para una mujer puede no serlo para otra.

02

PRINCIPIO #2 – ESCALA DE ESFUERZO

Aprender a medir tu nivel de esfuerzo te permitirá continuar activa.

03

PRINCIPIO #3 – LA RESPIRACIÓN ES LA BASE

La respiración es el puente entre el movimiento y la seguridad.

04

PRINCIPIO #4 – CARDIO SEGURO EN EL EMBARAZO

En esta etapa necesitamos hacer algunos ajustes para que sea seguro y efectivo.



Tabla de **CONTENIDOS**

05

PRINCIPIO #5 – CUIDADO DEL CORE Y EL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO

El core y el suelo pélvico trabajan como un equipo durante el embarazo, y ambos necesitan atención especial.

06

PRINCIPIO #6 – MODIFICACIONES SEGURAS PARA EL EMBARAZO.

Qué evitar y qué hacer en su lugar.

07

PRINCIPIO #7 – SIEMPRE CON SOPORTE

Durante el embarazo, nuestro centro de gravedad cambia.

08

PRINCIPIO #8 – ESCUCHA A TU CUERPO

Aunque sigas un programa guiado, tu cuerpo tiene la última palabra



Siempre con APROBACIÓN MEDICA



Antes de empezar cualquier rutina, **es indispensable contar con la aprobación de tu doctor**. Cada embarazo es distinto y la seguridad siempre va primero.

Una vez tengas el visto bueno, podemos entrenar con metas realistas y seguras:

✗ No buscamos récords personales ni pérdidas drásticas de peso.

✓ Sí buscamos disfrutar de beneficios como:

- Mejorar la circulación y reducir el riesgo de hinchazón.
- Aliviar dolores de espalda y mejorar la postura.
- Mantener la fuerza y la masa muscular.
- Preparar el cuerpo para el parto.
- Favorecer la recuperación postparto.



Escala de ESFUERZO

Durante el embarazo, debemos regular la **intensidad del ejercicio**. Imagina una **escala del 1 al 10**, donde:

- ⊖ **1** es un esfuerzo mínimo.
- ⊕ **10** es tu máximo esfuerzo absoluto.

👉 La recomendación **es mantenerse por debajo de 8-8.5**.

Esto significa que al terminar un set deberías sentir que podrías hacer 2 o 3 repeticiones más con buena técnica.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) sugiere trabajar en rangos de 12-15 repeticiones con una carga que provoque fatiga moderada.

💡 Este enfoque protege tanto el suelo pélvico como la línea alba, evitando presión excesiva sobre el abdomen y favoreciendo la estabilidad.

Entrenar embarazada no significa hacer menos, sino entrenar con conciencia, respiración y control.



La respiración

ES LA BASE

La respiración **es el fundamento de un entrenamiento seguro en el embarazo.**

Cuando respiramos de forma funcional, logramos:

- ✓ Presión distribuida: Protege tu línea alba y ayuda a minimizar la diástasis.
- ✓ Mejora la estabilidad de tu columna.
- ✓ Disminuye presión innecesaria sobre tu suelo pélvico.
- ✓ Ayuda a regular tu sistema nervioso (menos estrés, más claridad mental).

Evita contener la respiración (maniobra de Valsalva)

- ✗ Aumenta la presión dentro del abdomen
- ✗ Empuja hacia afuera la línea alba
- ✗ Carga en exceso el suelo pélvico
- ✗ Dificulta que tu bebé reciba oxígeno de forma óptima



RESPIRACIÓN 360°

Inhala expandiendo costillas y espalda (respiración 360°).

Exhala mientras haces el esfuerzo, activando suavemente tu core y suelo pélvico (imagina un “abrazo interno”).



ANAIS FERREIRA

Confía

EN TÍ

Confía

EN TU CUERPO

Confía

EN ESTE PROCESO
HERMOSO Y
TRANSFORMADOR.

IMBERRYFIT

Cardio seguro

EN EL EMBARAZO

El cardio es excelente para mantener energía, mejorar la circulación y apoyar tu salud cardiovascular durante el embarazo. Pero necesitamos hacer algunos ajustes para que sea seguro:

Evita saltos o impactos altos.

Aunque **no están prohibidos oficialmente**, estudios muestran que el suelo pélvico y el core ya están sometidos a bastante presión y estiramiento durante esta etapa

Movimientos como saltos pueden aumentar el riesgo de síntomas como escapes de orina, dolor pélvico o sensación de presión abdominal.

En lugar de saltos, elige low-impact cardio como:

- ✓ Low impact jacks
- ✓ Overhead march
- ✓ Bodyweight squats
- ✓ Bailar con movimientos controlados
- ✓ Circuitos de fuerza ligera combinados con respiración
- ✓ Ejercicios en el agua



Cuidado del core y el suelo pélvico EN EL EMBARAZO



El core y el suelo pélvico trabajan como un equipo durante el embarazo, y ambos **necesitan atención especial**.

¿Qué es el core?

Es el conjunto de músculos que forman tu “faja interna”: diafragma, transverso abdominal, oblicuos, espalda baja y multifidus. Su función principal es estabilizar tu cuerpo, controlar la presión interna y proteger la columna.

¿Qué es el suelo pélvico?

Es un grupo de músculos en la base de la pelvis que actúa como un “soporte” para tu bebé, el útero, la vejiga y los intestinos. También responde a los cambios de presión que genera tu core.

¿Cómo cambian en el embarazo?

Durante el embarazo, el crecimiento del útero, las hormonas (como la relaxina) y el aumento de peso hacen que:

- ✓ El core se estire, especialmente la línea alba (la unión en el centro del abdomen).
- ✓ El suelo pélvico soporte más carga y presión de lo habitual.



¿Cómo cuidarlos?

Usa siempre la respiración 360°: inhala expandiendo costillas y espalda, y exhala activando suavemente abdomen y suelo pélvico (como un “abrazo interno”).

Prefiere ejercicios de estabilidad y bajo impacto (sentadillas controladas, marching, dead bug modificado, pull-aparts con banda).

Evita maniobras que aumenten demasiado la presión interna, como planchas largas o crunches clásicos.



Si durante cualquier ejercicio notas:

- ✗ Escapes de orina.
- ✗ Dolor pélvico o lumbar.
- ✗ Sensación de presión hacia abajo o pesadez en la vagina.

👉 **Detén el ejercicio inmediatamente.**

Ajusta la carga, el rango de movimiento o cambia a una variante más suave.

Escuchar estas señales es la mejor forma de cuidar tu cuerpo y prevenir complicaciones.

ESCUCHAR ESTAS SEÑALES
ES LA MEJOR FORMA DE
CUIDAR TU CUERPO



Modificaciones seguras

PARA EL EMBARAZO

Durante el embarazo evitamos ejercicios que aumentan la presión abdominal

En su lugar, usamos movimientos que cuidan la línea alba y el suelo pélvico, activando el core de forma segura.

Aquí tienes sus reemplazos prácticos:

Ejercicio tradicional ✗	Reemplazo seguro ✓	Beneficio
Abdominales crunches	Standing crunches	Activa core y oblicuos sin presión sobre la línea alba.
Planchas frontales largas	Planchas invertidas / Dead bug modificado	Trabaja estabilidad del core con menor presión abdominal.
Salto (jumping jacks, burpees, saltos en squat)	Low impact jacks / Overhead march / Bodyweight squats	Aumenta el ritmo cardíaco protegiendo suelo pélvico y core.
Mountain climbers	Standing knee-to-elbow march	Core + cardio sin impacto ni presión.
Russian twists	Tall kneeling band pull-apart con rotación suave	Activa oblicuos sin torsión excesiva sobre la barriga.
Hip thrust con barra muy pesada	Glute bridge con mancuernas	Activa glúteos de forma segura controlando la carga.
Running de alto impacto	Caminata rápida o elíptica	Mejora cardio sin impacto fuerte en articulaciones y pélvis.



Siempre con soporte EN EL EMBARAZO



Durante el embarazo, nuestro centro de gravedad cambia. Por eso, siempre recomiendo entrenar cerca de una pared, una silla o un punto de apoyo. Esto brinda seguridad y evita riesgos si llega un mareo o una pérdida momentánea de equilibrio.

Escucha a TU CUERPO

Aunque sigas un programa guiado, tu cuerpo tiene la última palabra:

Si un ejercicio no se siente bien (dolor, mareo, cansancio extremo, incomodidad) → detente.

Consulta con tu entrenador (conmigo) para modificarlo, podemos aclarar cualquier duda por el chat de mi app :)

Recuerda: cada día en el embarazo puede sentirse distinto.



Gracias POR LEER

Ojalá esta guía te haya dado claridad, seguridad y herramientas para moverte con confianza durante tu embarazo

El embarazo no es una etapa para exigirte... ❤️ **es una etapa para escucharte, cuidarte y apoyarte desde el movimiento consciente.**

Si deseas seguir acompañada...

En mi app Imberryfit encontrarás el programa completo de embarazo, con entrenamientos seguros, movilidad, alivio pélvico, ejercicios de core funcional y opciones según tu energía y tu trimestre.

Cada semana **comparto contenido gratuito**, mis favoritos del embarazo, consejos prácticos y ejercicios que pueden ayudarte a sentirte mejor día a día.

Con Amor ❤️
ANAIS FERREIRA



ABRIR IMBERRYFIT APP

