

Cómo ejercitar los abdominales durante el embarazo



Durante el embarazo, ejercitar la zona abdominal siempre produce dudas sobre qué se puede hacer y de qué manera: ¿se pueden hacer abdominales?, ¿en qué etapas o casos sí y en cuáles no?, ¿qué tipo de abdominales sí son recomendables? **Mariela Villar, directora de Embarazo Activo nos resuelve las dudas.**

El embarazo produce múltiples cambios posturales, fisiológicos, hormonales, y estructurales en el cuerpo de las mujeres, recuerda Mariela Villar Heidelberg, directora Embarazo Activo®.

Mariela Villar, directora de Embarazo Activo.

“Durante el primer trimestre no son tan notorios, pero a partir de la semana 12, ya por el segundo trimestre, va siendo más visible el volumen de la barriga, entre otros cambios”, añade. “Cada mujer lo va a transitar en diferentes ritmos, ya que muchas, hasta finales

del segundo trimestre, no ven tantos cambios y algunas desde el inicio del embarazo. Tiene que ver con la contextura física general, si son primerizas o no y si es un embarazo múltiple o gemelar. Por todo esto se sabe que es de suma importancia el estar activa durante todo el embarazo y en manos de un profesional formado para ello”.

Villar destaca que “es esencial la visita a una/a fisioterapeuta especializada en suelo Pélvico, para que haga una evaluación integral durante el embarazo y tras el parto”.

DUDAS BÁSICAS

Ejercitar la zona abdominal siempre da lugar a dudas de qué sí se debe o puede hacer y de qué manera. Villar responde a algunas de las preguntas más frecuentes.

Durante el embarazo ¿se pueden hacer abdominales?

Trabajar la musculatura abdominal durante el embarazo aporta diferentes beneficios y ayuda a prevenir complicaciones, pero se debe de hacer siguiendo algunas pautas específicas. No los abdominales tradicionales en sí.

¿En qué etapas o casos sí y en cuáles no?

Ejercitar la postura y la musculatura abdominal se debe de hacer durante todo el embarazo. Es fundamental reeducar a nivel postural a la futura mamá si así lo necesita, ya que muchas mujeres llegan al embarazo siendo sedentarias o con malos hábitos posturales y éste es un momento ideal para hacer las correcciones necesarias y que luego del parto ya sean adoptadas como propias. Es fundamental la toma de conciencia de la zona para una buena ejercitación posterior.

Como ya se ha dicho, la evaluación con la fisioterapeuta es muy importante porque indicará si hay un Suelo Pélvico hipo o hipertónico y cómo ello repercute en el trabajo de la zona del abdomen. Así y todo, el trabajo postural es básico y fundamental durante todo el período de gestación.

¿Qué tipo de abdominales sí son recomendables?

Los ejercicios que se recomiendan son aquellos que no hagan presión intrabdominal. Aquellos que se trabajen con el tronco recto. Los abdominales no se deben de tensar y el ombligo se debe de mantener hacia adentro.

Se debe hacer hincapié en la activación de la musculatura interna, tanto del transverso como de oblicuos. Todos estos ejercicios acompañados de la correcta respiración. En la exhalación se activa la musculatura profunda y Suelo Pélvico. Los ejercicios con expiración forzada son muy recomendados tanto en el embarazo como en el post parto. También se pueden realizar con el Winner Flow.

¿Cuáles no?

No se recomiendan los ejercicios tradicionales tipo Crunch, las planchas frontales, aquellos en posición de V, los que hagan elevar el tronco de posición de tumbada. Hacen que aumente la presión intraabdominal afectando al Suelo Pélvico y acentuado la diástasis abdominal.

Realizar de manera correcta la ejercitación de la zona abdominal, acompañada de una correcta postura y ejercicios respiratorios, le ayudará a la futura mamá a evitar diferentes disfunciones del Suelo Pélvico como son el prolapso, la incontinencia urinaria, una excesiva diástasis abdominal, menos molestias posturales durante el embarazo. Imagen: Freepik.

BENEFICIOS Y PRECAUCIONES A ADOPTAR

Mariela Villar explica que “realizar de manera correcta los ejercicios de la zona abdominal, acompañada de una correcta postura y ejercicios respiratorios, le ayudará a la futura mamá a evitar diferentes disfunciones del Suelo Pélvico como son el prolapso, la incontinencia urinaria, una excesiva diástasis abdominal, menos molestias posturales durante el embarazo. Y, una vez nacido el bebé, una mejor recuperación post parto”.

En cuanto a las precauciones que se deben adoptar, la directora de Embarazo Activo afirma que, “una musculatura que está demasiado tonificada y poco elástica, es mucho más propensa a sufrir diástasis abdominal durante el embarazo y después del parto. Esto es muy notorio en deportistas fanáticas de los abdominales tradicionales y que poco ejercitan su flexibilidad. Un tono tan alto dificulta el estiramiento de la musculatura en el embarazo”.

Los músculos rectos y los oblicuos externos se van a estirar, provocando una separación entre las fajas de los rectos y dejando el espacio para el desarrollo del bebé. Este es un proceso totalmente natural y necesario. La diástasis abdominal es totalmente normal, siempre y cuando la separación no supere los 2,5 a 3 centímetros de ancho. La musculatura abdominal debe de estar fuerte y flexible al mismo tiempo, para luego prevenir disfunciones, concluye Mariela Villar.

Más información en [Embarazo Activo](#).

Noticia extraída de CMDSport.com.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#).

Sobre nosotros:

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://www.aktive.cloud/blog/como-ejercitar-los-abdominales-durante-el-embarazo?elem=301881>