jumefitmom

MINI GUÍA

EJERCICIOS PARA DESPUÉS DE LAS 8 SEMANAS POSPARTO: RECONSTRUYE TU FUERZA

EJERCICIO DESPUÉS DE 8 SEMANAS

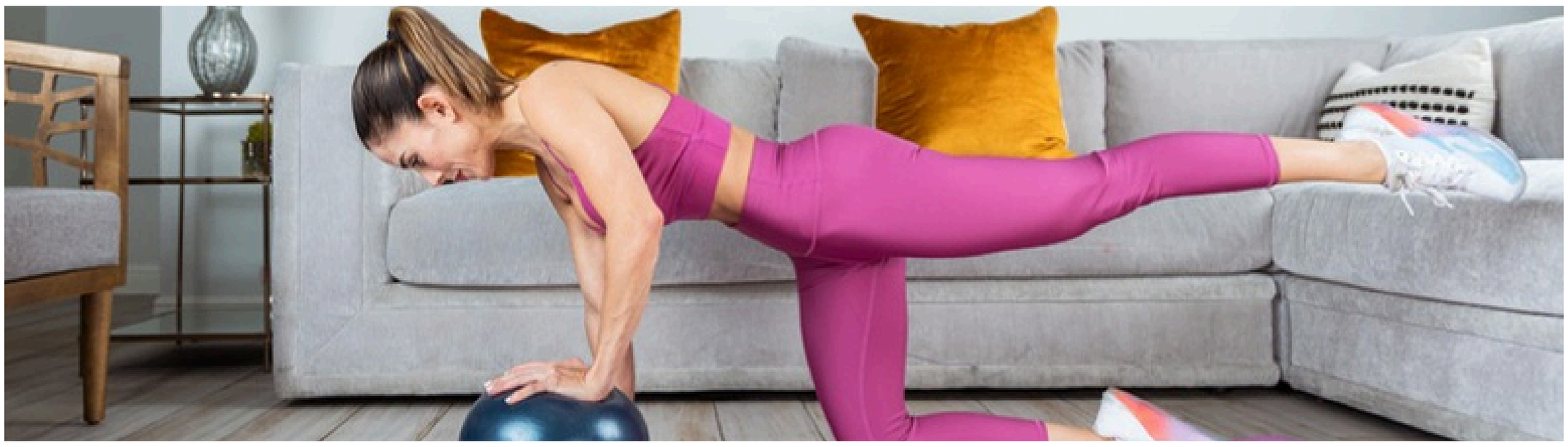


Después de haber pasado por un proceso de rehabilitación adecuada y teniendo alta médica se puede iniciar con ejercicios de bajo impacto enfocados en ir construyendo fuerza y resistencia e ir progresando en intensidad y dificultad. Tener alta médica no significa que ya estás lista para cualquier tipo de ejercicio y si no hiciste ejercicios de rehabilitación antes, debes iniciar por ahí. Tu cuerpo sigue sanando física, hormonal y emocionalmente. Cada mujer tiene su tiempo, ten paciencia, escucha a tu cuerpo y dale el tiempo que necesita para recuperarse.

Recuerda que a tu cuerpo le **tomó 9 meses crear a un ser humano** y necesita al menos ese mismo tiempo para recuperarse por completo.



Ejercicios abdominales



Después de que nace su bebé, la mayoría de las nuevas mamás quieren perder el peso y aplanar su abdomen lo más pronto posible y muchas veces creen que lo van a lograr haciendo cientos de abdominales. Sin embargo, muchos ejercicios tradicionales abdominales como los crunches, las planchas y sit-ups no son ideales para los primeros 6 meses posparto y pueden debilitar más tu pared abdominal y empeorar problemas de diástasis.

Por otro lado, muchas mujeres creen que contraer el abdomen todo el día les ayudará a aplanar y fortalecer su abdomen cuando en realidad este hábito empeora el funcionamiento de la pared abdominal aumentando la presión hacia el suelo pélvico y creando tensión en la musculatura afectando su función.



En los primeros 6 meses posparto evita: crunches, planchas completas, sit-ups, elevaciones de piernas, tijeras, bicicletas y ejercicios que aumenten presión en el abdomen. En su lugar enfoca en la activación de tu core y en la coordinación con tu respiración aprendiendo a contraer y a relajar en los momentos adecuados.

En este video puedes ver algunos ejemplos de ejercicios más adecuados para los primeros 6 meses posparto:



VER VIDEO

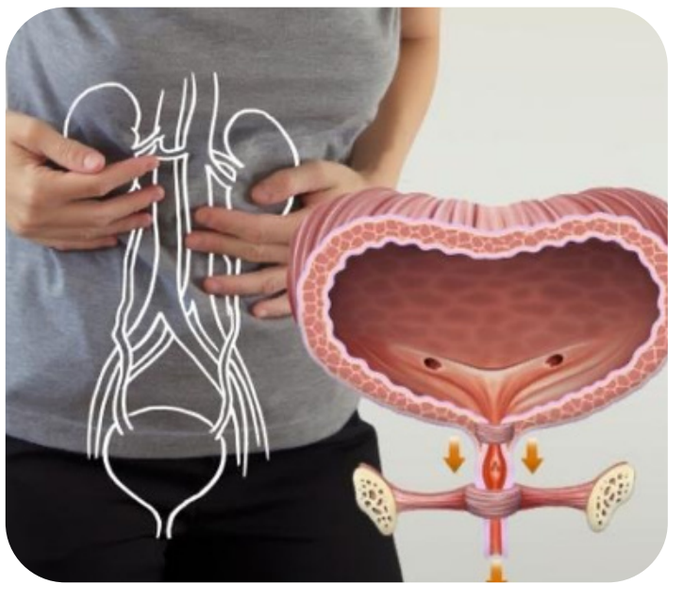
“Coning” o “doming” abdominal

Se refiere una afección en la que la pared abdominal sobresale en forma de cono, generalmente cuando se tensan o activan los músculos centrales. Puedes notarlo cuando te levantas de la cama, te inclinas hacia atrás o realizas algún esfuerzo con tu abdomen. Esta es una señal de una falla en la regulación de la presión intraabdominal y es algo que debes evitar pues puede empeorar o provocar una diástasis.

Señales que indican que tu cuerpo no está tolerando un ejercicio y debes modificar:



Tu abdomen salta o se abulta en medio



Tienes fugas de orina



Contienes o bloqueas la respiración



Dificultad para mantener una conversación mientras realizas el ejercicio



Dolor de espalda baja



Dolor pélvico, dolor en coxis o ingles



Sensación de pesadez vaginal



Dificultad para mantener el equilibrio

En este video te muestro ejemplos de modificaciones que puedes hacer para ejercicios como las planchas y push-ups.



VER VIDEO

jimefitmom



Ya diste el primer paso

AHORA TE TOCA SEGUIR AVANZANDO

Esta guía te ayudó a comenzar. Pero una recuperación segura requiere progresión, estructura y ejercicios adaptados a cada etapa.



CON ESTA GUÍA

SOLO PUEDES HACER EL 10%

Ejercicios de activación y ejercicios aislados, sin un método completo.

- Algunos ejemplos de ejercicios iniciales.
- Ejercicios aislados sin progresión.
- Sin guía clara de qué sigue después.

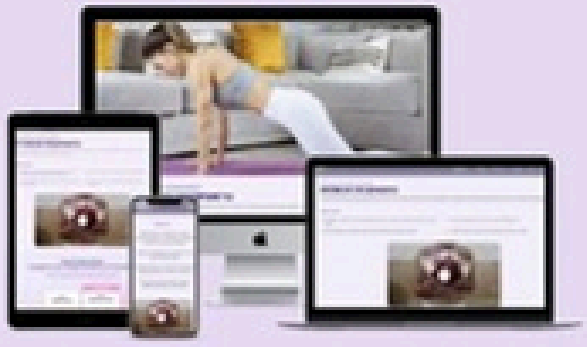


CON FITMOM POSPARTO

PUEDES COMPLETAR TU RECUPERACIÓN TOTAL

Un programa paso a paso para que avances con seguridad, recuperes tu fuerza y te sientas tú otra vez.

- 8 semanas de progresión semanal.
- Técnica correcta y ejercicios seguros.
- Fortalecer tu core y sanar diástasis.
- Plan de rutina semanal de 40 a 45 minutos e incluye rutinas 15 minutos para días con tiempo limitado.
- Manual de recuperación de parto y cesárea.
- Recetarios y guía nutricional.
- Comunidad y acompañamiento.



QUIERO DESBLOQUEAR MI RECUPERACIÓN COMPLETA