

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios durante el embarazo, es importante que **consultes con tu médico para asegurarte de que es seguro para ti y tu bebé**. Además, escucha siempre a tu cuerpo y modifica o detén cualquier ejercicio si experimentas incomodidad o dolor.

Ejercicios de bajo impacto:

Ejercicio	Repeticiones/Sets	Notas
Caminar	20-30 minutos	Ritmo moderado, preferiblemente en superficies planas
Natación	15-20 minutos	Excelente ejercicio cardiovascular sin impacto
Ciclismo suave	15-20 minutos	En una bicicleta estática o al aire libre
Estiramientos	10-15 minutos	Enfócate en flexibilidad y movilidad

Ejercicios de fortalecimiento:

Ejercicio	Repeticiones/Sets	Notas
Sentadillas	2-3 sets de 10-15	Asegúrate de mantener una postura adecuada
Prensa de piernas	2-3 sets de 10-12	Preferiblemente en máquina o con supervisión
Flexiones de brazos (modificadas)	2-3 sets de 8-12	Realiza las flexiones de rodillas si es necesario
Elevación lateral de brazos	2-3 sets de 12-15	Con mancuernas ligeras, evita peso excesivo
Ejercicios de Kegel	10 repeticiones x 3	Fortalecen los músculos del suelo pélvico

Ejercicios de flexibilidad y relajación:

Ejercicio	Duración	Notas
Yoga prenatal	20-30 minutos	Enfocado en posturas seguras y técnicas de respiración
Estiramientos suaves	10-15 minutos	Enfócate en cuello, hombros, espalda y piernas
Respiración profunda	5-10 minutos	Práctica de respiración abdominal para relajación

Recuerda **ajustar la intensidad de los ejercicios** según tus propias capacidades y necesidades. Escucha siempre a tu cuerpo y modifica o detén cualquier ejercicio si sientes molestias. Además, mantente hidratada y utiliza calzado y ropa cómodos durante tus entrenamientos.