



SESIÓN DE FITBALL PARA EMBARAZADAS

AUTORAS: Beatriz García Lendinez; M^a Guillerma Nogales Enrique; Marta Valverde Talavera; María Carrero Ortega; M^a José Rodríguez García (Matronas Hospital del Tajo, Aranjuez)

LA ESFERODINAMIA BUSCA LA TONIFICACIÓN MUSCULAR, LA FLEXIBILIDAD DEL CUERPO, RELAJACIÓN DE TENSIONES Y LA CONCIENCIA CORPORAL CON PELOTAS GIGANTES, A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO Y LA RESPIRACIÓN.

EL ENTRENAMIENTO CON FITBALL ES UN EXCELENTE COMPLEMENTO PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN MATERNAL DURANTE EL EMBARAZO YA QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA CON ESTE BALÓN TIENE COMO OBJETIVO ESPECÍFICO EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EMOCIONAL PARA CONTRIBUIR A QUE EL EMBARAZO SE VIVENCIE FORMA POSITIVA Y FACILITAR UN PARTO Y UN PUERPERIO NORMALES.

RECOMENDACIONES PARA PREPARAR UNA CLASE DE FITBALL

- Duración recomendada de 30-40min.
- Grupos de 6-8 embarazadas, homogéneos (a ser posible que se encuentren en el mismo trimestre de gestación).
- Las gestantes no deben comer antes de la clase y deben beber abundante líquido.
- Deben consultar con el profesional sanitario en caso de duda antes de realizar el ejercicio.
- El entorno debe ser amplio y tranquilo.
- Las embarazadas realizarán el ejercicio sobre una superficie antideslizante como una colchoneta para yoga o una moqueta.
- La gestante llevará ropa cómoda que permita realizar los movimientos con fluidez.
- Recomendaremos practicar los ejercicios descalza o en su defecto con calcetines antideslizantes.

MATERIAL

- Un cojín pequeño (se utiliza para alinear la cabeza y el cuello en posición supina. Se debe probar con varios tamaños hasta encontrar el que resulte cómodo y proporcione una sensación de nuca extendida).
- Una colchoneta para yoga.
- Un fitball.

EJERCICIOS PARA LOCALIZAR EL SUELO PÉLVICO

- **Posición inicial:** Decúbito supino, piernas flexionadas y paralelas y pies apoyados, inspiramos.
 - **Movimiento:** Espirar dejando salir el aire a partir de la contracción de la musculatura perineal. Sentir el hundimiento del abdomen y el cierre de los esfínteres como si se quisiera retener la orina. Relajar la musculatura durante la inspiración y volver a contraer durante la espiración.
 - **Contracciones rápidas:** contraer y relajar el suelo pélvico con rapidez mientras se respira normalmente. Repetir 10 veces la contracción, descansar unos minutos y repetir la serie tres veces.
 - **Mantener las contracciones:** empezar manteniendo la contracción 1 ó 2 segundos y poco a poco, ir aumentando el tiempo, sin perder la fuerza durante la contracción.
- Los ejercicios se pueden realizar diferentes posiciones: en el suelo sobre una colchoneta, en cuadrupedia, sentada sobre un cojín o pelota pequeña o en cuclillas en caso de tener un valor funcional del suelo pélvico bueno o muy bueno.
- Se debe aprender a tomar conciencia de la musculatura a trabajar.
- En todo caso, las primeras contracciones se realizarán mediante una autopalpación y visualización de la región perineal.

2. SERIE DE EJERCICIOS CON FITBALL

Solder o extensión lateral (levantamiento brazos izquierdo-derecho, arriba y abajo alternos). (Todos los trimestres).



- **Realización:** Sentada en la pelota, con la pelvis en posición neutra, pies separados por el ancho de las caderas y brazos a los lados. Primero se levanta el brazo derecho hacia el techo (extendido) mientras el izquierdo queda relajado al lado de la pelota, y después al contrario, con cuidado de no desnivelar los hombros. Es importante no arquear o hundir la espalda durante el ejercicio. Se realizarán series de diez con cada brazo.
- **Objetivo:** estiramiento del músculo sacroespinal, y facilita la flexión lateral del cuerpo, reduce el dolor de espalda y la tensión del diafragma permitiendo que la gestante respire mejor.

Sirena (Flexión lateral). (Todos los trimestres).



- **Realización:** Sentada en la pelota con la pelvis en posición neutra; los pies en el suelo, separados por el ancho de la cadera y los brazos extendidos a los lados. Extendemos el brazo derecho hacia arriba, nos inclinamos a un lado, estirando el brazo por encima de la cabeza. Debemos procurar mantener una distribución equilibrada del peso sobre los isquiones y mirar hacia delante. A continuación volvemos a poner el cuerpo en posición erguida, y bajamos el brazo. Debemos intentar no inclinarnos hacia delante ni hacia atrás y para conseguirlo debemos mantener la pelvis en posición neutra. Primero comenzaremos con el brazo derecho y a continuación con el izquierdo. La inspiración se realiza al comienzo del ejercicio y la espiración en el desarrollo del mismo. Se realizarán series de diez repeticiones con cada brazo.
- **Objetivo:** Movilizar y fortalecer el músculo sacroespinal

Círculos con región lumbopélvica



- **Realización:** Sentada sobre el balón, con las piernas separadas, las manos sobre los muslos y la columna elongada, realizar círculos con la pelvis provocando el desplazamiento del balón sobre el suelo. Una variante sería con la zona lumbopélvica fija (ejercicio de rotación pélvica). Se puede hacer círculos pequeños y grandes.
- **Objetivo:** Movilizar la pelvis y relajar la musculatura de esa zona. Favorecer el descenso de la cabeza fetal.

Levantamiento de una pierna (Todos los trimestres)



- **Realización:** Estirarse sobre la colchoneta de ejercicio con los pies en la pelota. Levantar la pierna derecha de la pelota y girar la pierna desde la cadera, de forma que los dedos se dirijan ligeramente hacia un lado. Mantener la posición durante unos segundos, después, repetir con la otra pierna. Se puede hacer variaciones en el ejercicio añadiendo rotación externa e interna de la cadera estando elevada una pierna 45° y la otra apoyada en la pelota. Se realizarán diez repeticiones.
- **Objetivo:** La acción natural de la gravedad en los músculos interiores del muslo (abductores) de la pierna levantada proporciona una acción de fortalecimiento. Muchas mujeres afirman que este grupo muscular duele después del parto (sobre todo si han estado estiradas con las piernas hacia arriba).

1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO:

Retroversión y anteversión de la pelvis. (Todos los trimestres).



- **Realización:** Sentada en la pelota, con las manos apoyadas en los codos, se desplazará la pelvis hacia delante y hacia atrás de manera que se relajen los extensores para disminuir el dolor lumbar y se aumenta la movilidad de los ilíacos y el sacro. La inspiración se realiza al comienzo del ejercicio y la espiración en el desarrollo del mismo. Se realizarán series de diez.

- **Objetivo:** mejorar la movilización de la pelvis, conseguir la nutación y contranutación de la pelvis.

Rotación Pélvica. (Todos los trimestres)



- **Realización:** Sentada en la pelota, con los pies separados y las manos a los lados tocando la pelota, usar la pelvis para, lentamente, girar la pelota en círculos pequeños en el sentido de las agujas del reloj y en el sentido contrario. Asegurarse de que la columna se mantiene lo más recta posible durante todo el ejercicio. Si resultara difícil, intentar hacer círculos más pequeños. Los pies deben descansar planos en el suelo para mantener la estabilidad.

- **Objetivo:** Conseguir la relajación de la musculatura perineal y mayor vascularización de la zona.

Oscilaciones laterales de la pelvis. (Todos los trimestres).



- **Realización:** Sentada en la pelota con las manos apoyadas sobre las caderas, se desplazará la pelvis hacia la derecha y hacia la izquierda de manera que se relaja el cuadrado lumbar y oblicuos para disminuir el dolor lumbar. La inspiración se realiza al comienzo del ejercicio y la espiración en el desarrollo del mismo. Se realizará diez repeticiones.

- **Objetivo:** mantener los músculos de la parte inferior de la espalda móviles, y al mismo tiempo, fortalece los músculos necesarios para el parto.

3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Estiramiento de gato. (Todos los trimestres)



- **Realización:** En cuadrupedia, sentarse con las rodillas separadas por el ancho de la cadera y apoyar las manos en la pelota. Después contraer los abdominales y dirigir la pelvis hacia el suelo, mientras se hace rodar la pelota hacia delante. La columna adoptará una posición vertical, con las rodillas, las caderas y los hombros en línea recta. Mantener la barbilla cerca del pecho, dejando que ruede la pelota, volver a la posición inicial. Se realizarán cinco repeticiones.

- **Objetivo:** conseguir el máximo estiramiento de la zona dorsal y lumbar de la columna,

Posición Indio



- **Realización:** Con los pies juntos y las rodillas separadas, inclinar el tronco hacia delante. Realizar balances hacia los lados sintiendo el desplazamiento del peso sobre los isquiones.

- **Objetivo:** Estirar los isquiotibiales y toda la columna dorsal y lumbar

Sentadillas en la pared



- **Realización:** Con la espalda pegada a la pared y la pelota apoyada en la zona lumbar, flexionar las rodillas haciendo rodar la pelota.

- **Objetivo:** Relajar los músculos de la espalda.

Giro suizo



- **Realización:** De rodillas con las nálgas sobre talones, colocar la pelota lo más lejos posible y balancearla hacia un lado y el otro.

- **Objetivo:** conseguir una máxima elongación de los músculos de esa zona

BIBLIOGRAFÍA

- Ejercicios con Fitball. Sara Ruiz. Paragon, 2008.
- El prenatal Americano. Elizabeth Culbert O'Connell. La Sirena de Mar. Barcelona 1998.
- Ortopedia y ginecología. Manuel Ceballos. Draculita, 1997.
- Estiramiento durante el embarazo con la "Sirena". Pilar Sall. Ediciones Garam, 2008.
- Ejercicios y estiramientos: actividad esencial con Fitball. O'Connell, 2002.
- Fitball. Un método más divertido para ponerse en forma. Mónica Plan. Ed. Integral, 2009.
- Estiramientos en el embarazo. Leticia Ruiz. O'Connell, 2009.