

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Tu bebé es el mejor entrenador para que recuperes tu figura

Comparte esto

X



Tu bebé es el mejor entrenador para que recuperes tu figura

El parto es una difícil labor que afecta tu cuerpo, pero con la ayuda de tu bebé en tus entrenamientos ya no tendrás excusa para recuperar tu figura.

<https://www.momandme.nestle.com/tu-bebe-es-el-mejor-entrenador-para-que-...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Tu bebé es el mejor entrenador para que

recuperes tu figura

El parto es una difícil labor que afecta tu cuerpo, pero con la ayuda de tu bebé en tus entrenamientos ya no tendrás excusa para recuperar tu figura.

Viernes, Febrero 16th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Al ser mamá debes permanecer en casa al cuidado de tu bebé, ese tiempo que antes tenías para el gimnasio ahora ha cambiado, más no ha sido excluido, tu entrenamiento ya no consta de ese lugar con pesas y cintas para trotar que te hacían sudar, ahora tu nuevo y hermoso entrenador es tu bebé quien es el encargado de ponerte en forma de nuevo.

Luego de un embarazo y un parto lo que debes hacer es recuperar tu cardio, para que el cuerpo se acople a sudar, a la respiración acelerada que se genera al ejercitarte y a recuperar el músculo por permanecer en una misma posición.

Lo recomendable es hacer actividad física por lo menos 30 minutos cinco veces a la semana, todo esto bajo un control de calorías y la supervisión de tu médico para que te indique los alimentos necesarios para recuperar tu figura.

Así que ya no hay excusas, practica estos ejercicios y realízalos con tu bebé.

CORRER CON TU BEBÉ

Las carriolas o coches de paseo ahora están hechos para que tengas facilidad al desplazarte, son livianos y hacen sentir a tu bebé muy cómodo. Correr es un ejercicio que reactiva tu cardio, involucra los músculos de tus piernas y brazos y te hace sudar.

Lo recomendable es iniciar caminando, sal con tu ropa deportiva, pon a tu bebé en el coche y crea recorridos que sean rectos y al aire libre, que no haya interrupciones u obstáculos que muevan a tu bebé. Se aconseja iniciar caminando para que vayas tomando un ritmo hasta que ya seas capaz de poder correr sin tropezarte o incomodar a tu bebé con movimientos bruscos.

HAZ CUCLILLAS

Tu bebé en este ejercicio sirve como peso. Carga a tu bebé y ponlo contra tu pecho, cruza los brazos y abrázalo con ambos brazos haciendo una x, luego ubica las piernas ligeramente separadas, este ejercicio es ideal para tonificar los músculos de piernas y glúteos. Dobra las rodillas, mantén la espalda recta y baja lentamente, mantén la posición unos segundos y vuelve a subir. Haz 3 series de 10 cuclillas.

PUENTE INFERIOR

Apóyate boca arriba con tus rodillas dobladas y pon a tu bebé sobre tu cadera, sube la cadera despacio, sin apartar los hombros del suelo, sostén esta posición 10 segundos y después retorna a la posición inicial. Repite este ejercicio de 10 a 15 veces.

ELEVACIONES DE PIERNAS

Recuéstate sobre el piso mirando hacia el techo, eleva tus piernas y dóblalas poniendo tus rodillas cerca de tu pecho, como si quedaras en posición fetal, pon a tu bebé sobre tus piernas entre pies y rodilla y levántalas hasta llegar a una flexión de rodillas de 90°. Mantén la posición 10 segundos y luego baja las piernas hacia la posición inicial. Repite de 10 a 25 veces.

ABDOMINALES

Descansa boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de tus pies sobre el piso, es la posición de la clásica abdominal, ubica a tu pequeño encima de tu cadera y después empuja tu cabeza hacia adelante alejándola del piso, trata de hacer un abdominal y mantener la posición 10 segundos. Haz 3 series de 10 repeticiones.

PUENTE SUPERIOR

Ponte boca abajo apoyada en las palmas de tus manos y tus rodillas, tu bebé debe quedar debajo de tu abdomen, levanta tu pierna izquierda y ponla recta y mantén esa posición 10 segundos y luego vuelve a la posición inicial, esa es una repetición, luego haz lo mismo pero esta vez levanta tu pierna derecha, es importante que al levantar la pierna no sobrepases la línea de tu espalda. Realiza 10 repeticiones con cada pierna.

Estos son solo algunos de los ejercicios que puedes practicar con tu bebé, están pensados para que puedas compartir tiempo con él y te ejercites, te recomendamos jugar y hacer actividades al aire libre en el que ambos puedan participar, tomar entre 2 a 3 litros de agua diario y pedir a tu médico una dieta que te ayude a recuperar las calorías perdidas y te ayuden a tonificar tus músculos.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/tu-bebe-es-el-mejor-entrenador-para-que-recuperes-tu-figura>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/tu-bebe-es-el-mejor-entrenador-para-que-recuperes-tu-figura>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tu-bebe-es-el-mejor-entrenador-para-que-recuperes-tu-figura&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/tu-bebe-es-tu-mejor-entrenador.jpg&description=Tu bebé es el mejor entrenador para que recuperes tu figura](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/tu-bebe-es-el-mejor-entrenador-para-que-recuperes-tu-figura&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/tu-bebe-es-tu-mejor-entrenador.jpg&description=Tu%20beb%C3%A9%20es%20el%20mejor%20entrenador%20para%20que%20recuperes%20tu%20figura)

[3] <https://twitter.com/share?text=Tu%20beb%C3%A9%20es%20el%20mejor%20entrenador%20para%20que%20recuperes%20tu%20figura>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/tu-bebe-es-el-mejor-entrenador-para-que-recuperes-tu-figura>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/58616>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>