



# ELEMENTS

PERSONAL TRAINING

— *GUÍA DE ENTRENAMIENTO* —

POSTPARTO

---



# ELEMENTS

PERSONAL TRAINING

## *INTRODUCCIÓN*

Dar la bienvenida a una nueva vida en el mundo es una experiencia transformadora, y tu cuerpo ha pasado por un viaje significativo y desafiante. Este libro electrónico sirve como una guía para recuperar de manera segura y efectiva la fuerza, la estabilidad y la forma física general durante los primeros tres a seis meses después del parto. Lo más importante a tener en cuenta antes de comenzar es que debes ser paciente.

Apresurarte en cualquier cosa no solo será ineficaz, sino que también podría causar daños a largo plazo.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, es crucial consultar con tu médico para una evaluación y autorización personalizada. También recomendaría hacer esto de manera continua, ya que algunos de los plazos y ejercicios a continuación pueden necesitar modificaciones según corresponda.

## Semanas 1-2: Descanso y Recuperación Completa

### *DIRECTRICES*

Enfócate completamente en la recuperación y evita cualquier actividad de mucho movimiento. Tu cuerpo acaba de pasar por algo muy significativo y estresante. Necesitas tiempo, descanso y recuperación para sanar, reducir la inflamación y permitir que los niveles hormonales se estabilicen.

## Semanas 3-6: Re-introducción Suave al Ejercicio

A medida que comiences a sentirte un poco mejor, con más energía y descanso, puedes comenzar a introducir alguna actividad ligera. Para tu entrenamiento cardiovascular, salir a caminar de manera regular puede ayudar a que la sangre fluya por el cuerpo, acelerar el proceso de curación y mejorar tu salud mental.

Es importante moderar la intensidad; no necesitas hacer caminatas rápidas ni trotar. Solo un paseo ligero para mantenerte activa. Después de consultar con tu médico, es posible que también puedas comenzar un entrenamiento de fuerza ligera para ayudar a recuperar la fuerza y la estabilidad en el suelo pélvico, las caderas y el abdomen. Es importante mantener el peso extremadamente ligero y detenerte si sientes que algo no está bien.

No realices ningún entrenamiento abdominal directo en esta etapa; es importante permitir tiempo para que la diástasis abdominal se recupere (la separación de la pared abdominal). Si no lo haces, podrías causar daños permanentes.

### *CARDIO SUGERIDO:*

Caminata diaria de 20/30 minutos cuando te sientas bien. No importa cuándo ni cómo, simplemente intenta salir y moverte.

### *ENTRENAMIENTO DE FUERZA SUGERIDO:*

3 a 4 días por semana

Sentadillas con el peso corporal: 2/3 series de 15 repeticiones.

Remo con bandas: 2/3 series de 15 repeticiones.

Puente de glúteos con el peso corporal: 2/3 series de 15 repeticiones.

### **Suelo Pélvico:**

Kegels: 3 series de 10 repeticiones, 5 segundos por repetición, todos los días.

## Semanas 7-12: Intensificación Gradual

En este punto, tu cuerpo se está acostumbrando al estrés físico moderado. Ha pasado suficiente tiempo para que puedas comenzar a intensificar un poco más tus entrenamientos, al agregar bandas de resistencia ligera o pesas, siempre que obtengas la aprobación de tu médico.

Sé progresiva pero paciente; todavía hay hormonas presentes en tu cuerpo que pueden causar inestabilidad, así que no te apresures. Nuevamente, a consejo no hacer entrenamiento abdominal directo en esta fase sin la aprobación de tu médico, sin embargo, algunos inclinamiento pélvicos ligeros comenzarán a activar tus abdominales nuevamente, y deslizamientos suaves de talón ayudarán a apoyar la recuperación de la diástasis abdominal.

### *CARDIO SUGERIDO:*

3-4 sesiones de cardio de intensidad moderada por semana o caminatas enérgicas.

### *ENTRENAMIENTO DE FUERZA SUGERIDO:*

3 a 4 días por semana

Sentadillas con el peso corporal o pesas: 2/3 series de 10-15 repeticiones.

Remo con banda: 2/3 series de 15 repeticiones.

Puente de glúteos con el peso corporal: 2/3 series de 15 repeticiones.

Press de hombros sentado/ flexiones en la pared: 2/3 series de 15 repeticiones.

Inclinaciones pélvicas: 3 series de 10 repeticiones.

Deslizamientos de talón: 3 series de 10 por cada lado.

### **Suelo Pélvico**

Kegels: 3 series de 10 repeticiones, 10-20 segundos por repetición, todos los días.

## Semana 12 en adelante: Regreso gradual a tu rutina anterior

Para este momento, con la autorización de tu médico, deberías estar lista y capacitada para regresar al gimnasio y comenzar a entrenar nuevamente. Recuerda que habrás perdido algo de fuerza y eso es completamente normal. Sé paciente contigo misma mientras recuperas tu fuerza y capacidad de trabajo.

Recuerda que tu cuerpo ha pasado por mucho; es posible que no estés tan descansada como antes, tus articulaciones pueden no ser tan estables como antes, así que tómatelo con calma y avanza a pesos más pesados solo cuando estés lista y te sientas segura.

### *CARDIO SUGERIDO:*

3-4 sesiones de cardio de intensidad moderada por semana o caminatas enérgicas.

### *ENTRENAMIENTO DE FUERZA SUGERIDO:*

3 a 4 días por semana

#### **Primera sesión:**

Sentadillas con barra o pesas (Goblet squats): 3 series de 8-12 repeticiones.

Remo sentado (Seated Rows): 3 series de 8-12 repeticiones.

Sentadillas búlgaras (Bulgarian Split Squat): 3 series de 8-12 repeticiones.

Press de banco inclinado con mancuernas (Incline DB Bench Press): 3 series de 8-12 repeticiones.

Elevación lateral acostada (Side Lying Leg Lifts): 3 series de 15 repeticiones.

#### **Abdomen:**

Crunch inverso (Reverse Crunch): 3 series de 12-15 repeticiones.

Plancha con toque de hombro (Plank Shoulder tap): 3 series de 45 a 60 segundos.

#### **Suelo Pélvico:**

Kegels: 3 series de 10 repeticiones, 30-45 segundos por repetición, todos los días.

#### **Sesión 2**

Empuje de cadera - 3 sets of 8 -12 reps

Jason al pecho - 3 sets of 8 -12 reps

Peso muerto con mancuerna - 3 sets of 8 -12 reps

Abdominales - 3 sets of AMRAP

Empuje de camera con 1 pierna - 3 sets of 15 Reps

#### **Abdomen:**

Abdominales reverso - 3 sets of 12-15

Plancha tocando el hombro - 3 sets of 45 to 60 seconds

#### **Suelo Pélvico:**

Kegels: 3 series de 10 repeticiones, 30-45 segundos por repetición, todos los días.

## Consideraciones adicionales durante tu transición de vuelta a la normalidad:

### **Lactancia Materna**

Alimenta o extrae leche antes de hacer ejercicio para evitar molestias y asegurarte de que el bebé tenga un suministro fresco.

Usa un sujetador deportivo de lactancia de soporte para facilitar la lactancia y proporcionar comodidad adicional durante los entrenamientos.

### **Mental Health**

Participa en sesiones cortas de mindfulness o meditación guiada todos los días para despejar tu mente. Lidar con un recién nacido puede ser extremadamente agotador para tu salud mental. No te sientas culpable por tomar un tiempo para ti, debes detenerte y respirar.

### **Apoyo Social**

Programa caminatas en grupo o entrenamientos en casa con otras mamás para crear responsabilidad y discutir los desafíos diarios. Esto puede ser especialmente valioso para las mamás primerizas.

Usa aplicaciones de videollamadas para participar en entrenamientos remotos con amigos o familiares que también se preocupen por la forma física.

### **Limitaciones Físicas**

Si no puedes entrenar como se sugiere anteriormente, prioriza ejercicios de bajo impacto, como nadar o andar en bicicleta, que son más suaves para las articulaciones, pero aún te ayudarán a recuperar la confianza y a ponerte en forma nuevamente.

### **Diástasis Abdominal**

Enfatizar lo suficiente en la importancia de trabajar en estrecha colaboración con tu médico antes de comenzar cualquier entrenamiento abdominal directo, la paciencia es clave.

Si te sientes bien, puedes integrar deslizamientos de talón en tu rutina, lo que puede ser útil para reducir la separación abdominal.

Evita ejercicios que agraven la condición, como los abdominales o cualquier movimiento que haga que tu pared abdominal se abulte.

## **Monitoreo y Retroalimentación**

Toma fotos y medidas semanales para seguir visualmente el progreso, enfocándote en la postura, el tono muscular y otros cambios físicos.

## **Necesidades Nutricionales**

Cuando tengas tiempo y el bebé esté durmiendo, prepara y congela comidas/snacks saludables con anticipación, para tener opciones rápidas y ricas en nutrientes a mano, en lugar de recurrir a opciones poco saludables.

Usa una aplicación o consulta a un profesional para asegurarte de que estás obteniendo el equilibrio correcto de macronutrientes y micronutrientes, especialmente si estás amamantando. Saltar directamente a un déficit calórico y buscar la pérdida de grasa como objetivo principal es un gran error.

## **Factores de Estilo de Vida**

Aprovecha la siesta del bebé para hacer entrenamientos cortos y efectivos o técnicas de relajación como la respiración profunda.

Introduce una rutina de relajación antes de dormir que incluya estiramientos o yoga suave para mejorar la calidad del sueño.

## **Condiciones Médicas Individuales**

Modifica los ejercicios de acuerdo con las recomendaciones de tu médico. Por ejemplo, si tienes problemas de espalda baja, elige ejercicios que sean más fáciles para la espalda.

Lleva un registro de cómo te hacen sentir los diferentes ejercicios, incluido cualquier dolor o molestia, para discutirlo con tu médico y hacer ajustes adicionales.

En última instancia, todos son diferentes, y has hecho algo increíble al traer una nueva vida al mundo. No subestimes lo agotador que es para el cuerpo. Utiliza esta guía como una plantilla aproximada sobre cómo volver a tu estado físico completo y sentirte genial. Pero asegúrate de adaptarla según sea necesario, según tus propias circunstancias individuales. Sé paciente, siéntete orgullosa y si es tu primera vez, ¡bienvenida a la maternidad!

¡Espero que esta guía te ayude a que todo sea más fácil!,

Elliott.

GOOD LUCK  
AND TAG ME

@elliottupton  
in your post workout selfies,  
or better yet, videos of your session.



ELEMENTS

PERSONAL TRAINING