

# PILATES

para el  
posparto





## INTRODUCCIÓN

**P**resumo que ya has experimentado una de las maravillas de ser mujer: dar a luz a un bebé. Ahora, recompénsate con un regalo que te ayudará a asimilar el estado de tu cuerpo y tu nueva vida. *Pilates para el posparto* te ayudará a tratar tu cuerpo debilitado por el embarazo, y a disfrutar de tu bebé, mostrándote cómo apreciar y aceptar tu nuevo cuerpo y tu nueva persona. Con Pilates podrás recuperar la fuerza y tu cuerpo preembarazo, o mejorarlo.

Las mujeres son fuertes por naturaleza. ¡Por eso tenemos niños! A menudo no nos damos cuenta o no reconocemos nuestra propia fuerza, que nos hace capaces de criar niños, tener una profesión, cuidar nuestros hogares y nuestras familias, etc. Simplemente se espera de nosotras (tanto nosotras como otros) que nos ocupemos de las cosas. Pero, ¿qué es la fuerza y de dónde surge? Has de ser fuerte para llevar a un niño –en sentido literal y figurado–. Llevas a la criatura durante el embarazo, al bebé hasta que pesa tanto que no lo puedes coger más, y emocionalmente, al niño hasta que es adulto. La cuestión es que has de ser fuerte. Fuerte en todos los sentidos.

Así que, ¿por qué Pilates es lo mejor para ayudar a construir esa fuerza que necesitan las madres? ¿Por qué deberías practicar Pilates en lugar de ir al gimnasio, contratar un entrenador o volver a la rutina de antes del embarazo, si es que tenías una? Aquí está el porqué: porque funciona. Pilates consigue superar el reto de remodelar tu figura después del parto, rotundamente. Dile adiós a tu cuerpo fatigado y flácido porque con *Pilates para el posparto* conseguirás:

- recuperarte del dolor físico y el esfuerzo del nacimiento,
- deshacerte de la tripita del embarazo y los kilos de más,
- estar más tonificada y en forma de lo que estabas antes del embarazo,
- adquirir fortaleza física y energía mental,
- cambiar la manera en que estás de pie, sentada, dormida, disfrutar del se-

xo, caminar y cargar objetos, al tiempo que evitas lesiones en tu ya fatigado cuerpo.

Y lo mejor de todo es que es eficiente en tiempo y dinero. Tan sólo requiere unos minutos al día, en tu propia casa y sin equipamiento.

Yo he experimentado todos los beneficios del Pilates en primera persona, tras el nacimiento de mi hijo, Chester. Antes de que naciera Ches, siempre había sido activa y había hecho ejercicio de un tipo u otro, desde corretear con una falda de cuadros horrenda en el equipo de hockey sobre hierba, a correr en la cinta, o levantar pesas junto a tipos enormes en el gimnasio. Pero después de dar a luz estaba débil, decaída y floja. Pensé que estaba condenada a ser rellenita, pero vino una amiga y me dio una tarjeta-regalo para una sesión de Pilates. Yo había leído cosas acerca del método y los famosos que hablaban maravillas del Pilates, pero aún no tenía ni idea de qué se trataba. Durante la primera clase, sentada en las máquinas frente a los espejos, no sabía si reír o llorar. Mi profesora era alta y fantástica, con la cantidad exacta de músculo, llevaba unas mallas elásticas y una minicamiseta, y yo era blanda y flácida, y llevaba ropa ancha que ni siquiera disimulaba mis enormes pechos. Era desesperante. Por supuesto que quería a mi hijo, y le echaba de menos hasta la desesperación durante la hora y media que me alejaba de él, pero era por él que yo tenía ese jaleo en mi cuerpo. Y para empeorar aún más las cosas, escuchar las indicaciones de la monitora era como tener que aprender a mover mi cuerpo por primera vez. Me sentía como en una broma pesada.

Sin embargo, a pesar de la humillación de ese momento con el espejo, seguí acudiendo a más clases. Y observé resultados que nunca hubiera esperado. La forma de mi cuerpo empezó a transformarse pasadas unas pocas semanas y ¡me sentía fenomenal! Pilates me aportó energía, de manera incomparable a ningún otro ejercicio que hubiera hecho, que en general agotaban mis fuerzas. Tenía el cuerpo estupendo –mejor que antes de quedarme embarazada– y mi cabeza estaba feliz del reto que suponía mantenerse concentrada y coordinada para poder realizar los movimientos. Gané fuerza en la parte central de mi cuerpo y mi silueta cambió por completo. El método Pilates tonificó mis músculos (haciéndolos fibrosos pero no abultados), redujo el volumen de mis caderas, elevó mis nalgas, definió mis brazos y piernas, y me hizo una tableta en los abdominales, que por el modo tradicional nunca había conseguido. El método Pilates tuvo tal impacto en mi salud y forma física que decidí hacerme profesora.

El programa que desarrollé para nuevas mamás toma en consideración todo lo que aprendí de mi propio embarazo y recuperación posterior. Ahora, en *Pilates para el posparto*, las nuevas madres podrán descubrir un programa de *fitness* que se centra en los grupos musculares que más padecen durante el embarazo y el parto, así como en la alineación y estabilidad postural, que se vieron afectadas por el cambio del centro de gravedad durante el período prenatal. En este libro no cubro todo el repertorio del método Pilates, sino que ofrezco entrenamientos que comienzan con el reequilibrio y la curación de tu cuerpo posparto. Poco a poco, los entrenamientos ganan en dificultad e intensidad, y te ayudarán a perder peso, reafirmar tus músculos y adquirir fuerza central y estabilidad para darte el cuerpo que mereces.

Este método te aporta soluciones a los impedimentos físicos habituales con los que se encuentra la mujer mientras se recupera, vamos a ser honestos aquí, de la destrucción de su cuerpo durante el embarazo y el parto. Pilates puede también ayudar a disminuir el cansancio, el dolor de espalda, el estreñimiento, la retención de líquidos, la ansiedad y la depresión, y mejorará tu fuerza y resistencia, tu nivel energético, postura, circulación, sensación general de bienestar, y lo más importante, reducirá el tiempo de recuperación después del parto.

A mí me gusta considerar este método como un modo de ganar autoconfianza a través de la automejora. Mediante el Pilates, yo he mejorado mi autoestima porque me siento mejor con mi físico. Tú también puedes ganar claridad mental cuando te centres en fortalecer tu parte física y te concentres en sentir realmente el poder de esos movimientos. La concentración, el enfoque, es lo que hace que Pilates, y *Pilates para el posparto*, trate de ti.

En Pilates se trata de encontrar el equilibrio en tu vida. Como madre, todas las horas del día están repletas, desde antes de que salgas de la cama, así que tu tiempo –y el tiempo para ti– es más valioso que nunca. Espero que uses este libro para centrar tu cuerpo y mente, y para llamar a tu fuerza interior y descubrir cuánto puede mejorar tu maternidad cuando te tomas tiempo para ti.

1

Comenzando



2

# Rutina de los pasitos de bebé

SEMANAS 1-2



## Ejercicio de Respiración

**PROPÓSITO:** Relajación, circulación y concentración

**T**umbada sobre la espalda plana, dobla las rodillas para que los pies se apoyen en el suelo, separándolos a la anchura de las caderas. Apoya las manos con suavidad sobre tus costillas y haz que las puntas de los dedos se toquen. Haz una inspiración profunda por la nariz, y nota cómo se expanden tus pulmones y tus costillas. Exhala por la boca, expulsando todo el aire, sintiendo cómo las costillas (y los dedos) vuelven a juntarse. Repite el ejercicio cinco veces.



Ejercicio de Respiración



Estiramiento hacia Delante Sentada 2

## Estiramiento del Pecho

**C**olócate de pie y erguida, con los pies separados a la anchura de las caderas. Asegúrate de sostener el cuello largo durante todo el movimiento y de mirar hacia delante. Une las manos por detrás de tu espalda, manteniendo las palmas juntas. Sube con delicadeza los brazos por detrás de tu cuerpo. Ascende cuanto te resulte cómodo, manteniendo los hombros bajos. Se trata de un estiramiento sutil. Mantén la postura hasta contar hasta diez. Relaja. Repite. No hagas este estiramiento si tienes dolores de hombro.



Estiramiento del Pecho 1 y 2

3

Rutina de la  
fuerza  
del centro

SEMANAS 2-6





Rodar hacia Atrás 1



Rodar hacia Atrás 2

## Media Incorporación

**PROPÓSITO:** Fortalecer los músculos abdominales superiores

**T**umbada boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies separados a la anchura de las caderas, mantén los brazos estirados con las manos a lo largo del cuerpo, en el suelo. Activa tus músculos abdominales y eleva la cabeza y los hombros para separarlos del suelo mientras espiras. Los brazos se elevarán del suelo de manera natural cuando empieces a enrollarte. Mira en dirección a tu abdomen e intenta llegar lejos con las puntas de tus dedos. Aguanta esta posición mientras cuentas hasta cinco. Inspira mientras vas bajando. Espira cuando llegues al suelo. Asegúrate de que no tensas el cuello y el pecho. Repite el ejercicio cinco veces, y aumenta poco a poco hasta diez.

Media Incorporación



4

Rutina para  
recuperar  
tu figura

DESPUÉS DE 6 SEMANAS





Rodar hacia Arriba 2



Rodar hacia Arriba 3

## Círculos con una Pierna

**PROPÓSITO:** Fortalecer y estabilizar las caderas y alargar y afinar las piernas

T úmbate boca arriba con los brazos relajados a los lados. Manteniendo la pierna izquierda estirada, eleva la pierna derecha hacia el techo. Asegúrate de dejar la cabeza abajo. Haz rotar tu pierna derecha un poquito desde la cadera. Describe círculos, primero cruzando por encima del cuerpo con la pierna y luego hacia abajo, para fuera hacia el lateral, y hacia arriba. Empieza y termina el círculo con el pie justo encima de tu ombligo, el centro de tu cuerpo. Mantén la pierna flexible y las caderas ancladas a la colchoneta mediante el uso de los músculos abdominales. Repite el ejercicio cinco veces y luego otras cinco en el sentido contrario.

**Modificación/Modificación para Cesárea:**

*Si no consigues mantener la espalda plana o si sientes molestias en la rodilla, empieza realizando el ejercicio con una pierna flexionada y el correspondiente pie en el suelo, mientras haces los círculos con la otra pierna.*

Círculos con una Pierna



5

**Ataca tus zonas  
rebeldes:  
abdomen, nalgas  
piernas, brazos**





Alargamiento Doble de Piernas 2



Alargamiento Doble de Piernas 3

## Dos Piernas Estiradas

**PROPÓSITO: Fortalecer la musculatura inferior del abdomen**

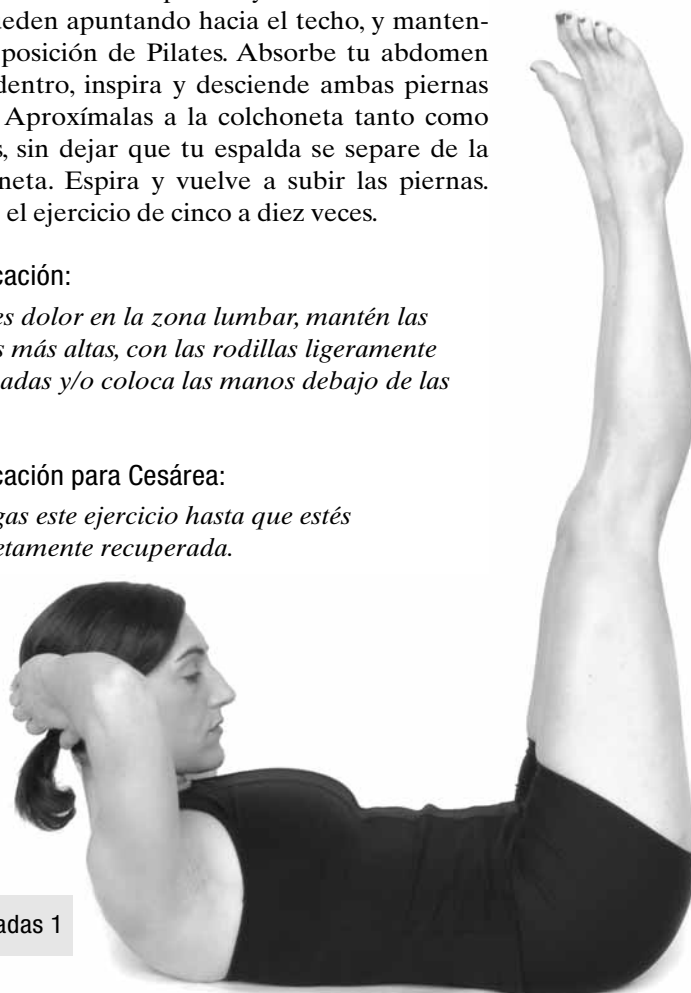
**T**umbada boca arriba, con las manos detrás de la cabeza y los codos apuntando hacia los lados, eleva la cabeza llevando la barbilla hacia el pecho. Sube las piernas y estíralas de manera que queden apuntando hacia el techo, y mantenlas en posición de Pilates. Absorbe tu abdomen hacia dentro, inspira y descende ambas piernas juntas. Aproxímalas a la colchoneta tanto como puedas, sin dejar que tu espalda se separe de la colchoneta. Espira y vuelve a subir las piernas. Repite el ejercicio de cinco a diez veces.

### Modificación:

*Si tienes dolor en la zona lumbar, mantén las piernas más altas, con las rodillas ligeramente flexionadas y/o coloca las manos debajo de las nalgas.*

### Modificación para Cesárea:

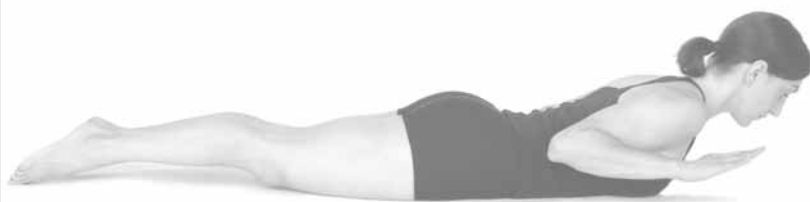
*No hagas este ejercicio hasta que estés completamente recuperada.*

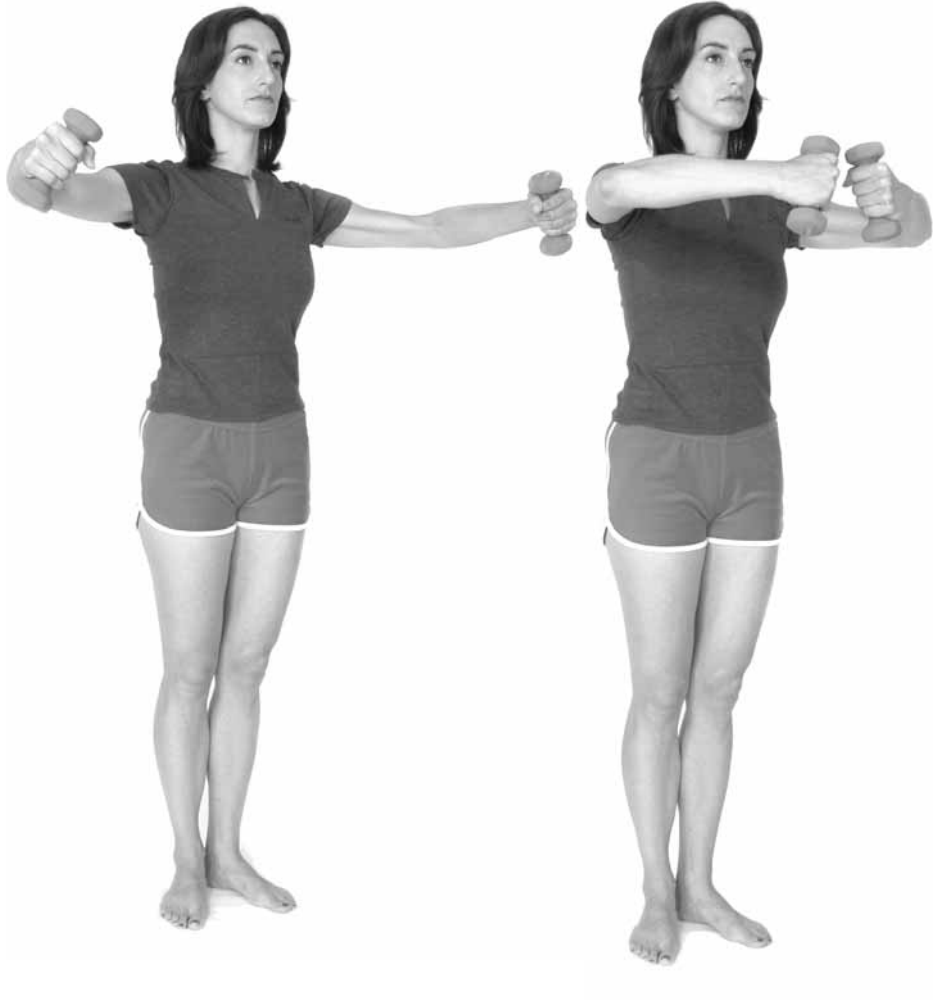


Dos Piernas Estiradas 1

# 6

## Molestias y dolores de mamá: soluciones de Pilates para curar tu cuerpo





Pesas para Brazos: El Abrazo 1

Pesas para Brazos: El Abrazo 2

## Elevación del Tronco

**PROPÓSITO:** Fortalecer la parte superior del cuerpo

T úmbate boca abajo, con las piernas juntas y la cara próxima a la colchoneta. Coloca las manos junto a los hombros y flexiona los codos para que los brazos descansen junto al cuerpo. Manteniendo los omóplatos tirando hacia la parte baja de la espalda y los abdominales elevados, levanta cuidadosamente el tronco y las manos de la colchoneta y mantén la posición hasta contar cinco. No utilices las manos para empujarte hacia arriba. Baja lentamente. Acuérdate de guiar la subida con la parte alta de la cabeza, alargando el cuerpo en oposición a la elevación de la cabeza.

### Modificación:

*Este ejercicio puede, al principio, resultar incómodo si tienes el pecho hinchado o sensible o si te duele la zona baja de la espalda. En ese caso, sáltatelo por ahora.*



Elevación del Tronco 1



Elevación del Tronco 2

7

**Mantenimiento  
de mamá:  
desarrollando el  
cuerpo que te  
mereces**



PILATES PARA EL POSPARTO



Rodar hacia Arriba (Principiante) 1



Rodar hacia Arriba (Principiante) 2



Rodar hacia Arriba (Principiante) 3

## Círculos con una Pierna *(Principiante)*

**PROPÓSITO:** Fortalecer y estabilizar las caderas y alargar y afinar las piernas

T úmbate boca arriba con los brazos relajados a los lados. Manteniendo la pierna izquierda estirada, eleva la pierna derecha hacia el techo. Asegúrate de dejar la cabeza abajo. Haz rotar tu pierna derecha un poquito desde la cadera. Describe círculos, primero cruzando por encima del cuerpo con la pierna, luego hacia abajo, para fuera hacia el lateral, y hacia arriba. Empieza y termina el círculo con el pie justo encima de tu ombligo, el centro de tu cuerpo. Mantén la pierna flexible y las caderas ancladas a la colchoneta mediante el uso de los abdominales. Repite el ejercicio cinco veces, y luego otras cinco en el sentido contrario.

**Modificación/Modificación para Cesárea:**

*Si no consigues mantener la espalda plana o si sientes molestias en la rodilla, empieza realizando el ejercicio con una pierna flexionada y el correspondiente pie en el suelo, mientras haces los círculos con la otra pierna.*



Círculos con una Pierna (Principiante)



**Miniprogramas  
para ahorrar  
tiempo:  
versión resumida  
para las  
mamás ocupadas**



## ECONOMIZADOR DE TIEMPO 1

1 • Cien



2 • Rodar hacia Atrás



3 • Basculación de la Pelvis



4 • Alargamiento de una Pierna



5 • Alargamiento Doble de Piernas



6 • Estiramiento de la Columna



7 • Elevación del Tronco



8 • Torsiones de Cuello



# 9

## Más allá de la colchoneta: Pilates en tu vida diaria



## Ejercicios en el escritorio

Para aliviar las molestias o tensión de ser una mamá trabajadora, puedes realizar muchos de los ejercicios y estiramientos de este libro frente a tu mesa de la oficina. Comienza haciendo un poco de respiración (página 25), del Tonificar la Tripita (página 52) y ejercicios de Kegel (página 24). Luego, prueba también con estos simples movimientos.

1• Círculos de Cuello



2• Giros de Hombros



3• Elevaciones de los Hombros



4• Ejercicio de Cuello



5• Brazos hacia Atrás



6• Pared: Fondos

