mentora
ACADEMIA LAURA ESTELLÉ

GUÍA PRÁCTICA · MENTORA

Entrenar en el embarazo: *todo lo que sí* puedes hacer

Fuerza trimestre a trimestre, con evidencia científica, sin miedo y sin tratarte como si fueras de cristal.

1º TRIM. · 2º TRIM. · 3º TRIM. · SESIÓN

Con **Ángel Gardachal** · Entrenador de Mentora

✓ EVIDENCIA CIENTÍFICA

El embarazo no es una enfermedad. Es una etapa *exigente*.

Durante años, el consejo para una embarazada ha sido casi siempre el mismo: «no cojas peso», «no te pases», «mejor descansa». La ciencia ha avanzado mucho desde entonces. Hoy sabemos que el **entrenamiento de fuerza bien planteado** es una de las mejores herramientas para cuidar tu salud durante el embarazo y llegar al parto (y al posparto) con más recursos.

Esta guía resume la clase de Ángel en lo que de verdad necesitas: qué cambia en cada trimestre, qué ejercicios priorizar y cómo adaptar tu entrenamiento a cómo te encuentras cada día.

01

Sin miedo

Exigente a nivel fisiológico, sí. Frágil, no. Tu cuerpo está preparado para moverse.

02

Todo lo que sí

Partimos de lo que puedes hacer, no de una lista eterna de prohibiciones.

03

Trimestre a trimestre

Las claves concretas de cada etapa y una sesión tipo para ponerlo en práctica.

ÁG

Ángel Gardachal
Entrenador en Mentora · @angelgardi.entrenador
Esta guía nace de su clase «Cómo entrenar durante el embarazo: recomendaciones y adaptaciones».

⚠ **Antes de empezar:** esta guía es educativa y no sustituye la valoración de tu matrona o de tu ginecólogo/a. Hay situaciones concretas en las que el ejercicio debe adaptarse o pausarse, así que coméntalo en tus revisiones y entrena con su visto bueno.

ÍNDICE

Lo que vas a encontrar

Antes vs. ahora 04
Los mitos que ya puedes dejar atrás

Tus reglas de oro 05
Lo básico para entrenar segura, y cuándo parar

Primer trimestre 06
Fatiga, hormonas y volumen sanguíneo

Segundo trimestre 07
El cambio del centro de gravedad

Tercer trimestre 08
Fuerza para la apertura y el parto

Tu sesión tipo 09
25-30 minutos, adaptada a cada trimestre

Checklist para imprimir 10
Tu semana de entrenamiento, de un vistazo

> *No se trata de todo lo que no puedes hacer, sino de todo lo que sí puedes hacer.*

MITOS FUERA

Lo que te dijeron vs. *lo que sabemos hoy*

Muchas de las recomendaciones que aún se repiten vienen de una época en la que se protegía a la embarazada a base de quietud. Estas son las cinco que más conviene actualizar.

ANTES SE DECÍA	HOY SABEMOS
«No levantes más de 5 kg.»	La fuerza bien dosificada ayuda a **prevenir la diabetes gestacional, la preeclampsia y el dolor lumbopélvico**.
«Mantén las pulsaciones por debajo de 140.»	No hay una cifra mágica. **Guíate por tus sensaciones**: una buena referencia es poder mantener una conversación mientras entrenas.
«La relaxina te vuelve de goma: nada de fuerza.»	Progesterona y estrógenos coordinan la rigidez del colágeno. **La fuerza guiada protege tus articulaciones.**
«Hay que evitar la diástasis a toda costa.»	La diástasis abdominal es **100% fisiológica**. Lo que importa es cómo gestionas la presión dentro del abdomen.
«Haz cientos de Kegels para preparar el parto.»	Apretar sin parar no es la clave. Para el parto toca **aprender a relajar y alargar el suelo pélvico**.

Si alguien de tu entorno te suelta alguno de estos mitos, no hace falta discutir: puedes enseñarle esta página. La evidencia habla por ti.

ANTES DE EMPEZAR

Tus 5 *reglas de oro*

Valen para todo el embarazo. Si solo te quedas con una página de esta guía, que sea esta.

1. Dosis mínima eficaz

Tres sesiones a la semana de 20-30 minutos con ejercicios básicos ya marcan la diferencia. No necesitas más para notar los beneficios.

2. Tus sensaciones mandan

¿Es razonable entrenar con normalidad? Sí, siempre que puedas y te apetezca. Habrá días para apretar y días para moverte suave. Los dos cuentan.

3. Grandes patrones de movimiento

Prioriza ejercicios que trabajen los grandes grupos musculares: bisagra de cadera, sentadilla, tracciones y trabajo de glúteo.

4. Controla la temperatura

Hidrátate antes, durante y después. Entrena en lugares frescos y ventilados, y evita el calor excesivo.

5. Descansa de verdad

Al menos dos minutos entre series. Aquí no se dan medallas por acabar con la lengua fuera.

Para y consulta con tu equipo sanitario si notas...

- Sangrado vaginal.
- Pérdida de líquido.
- Contracciones regulares y dolorosas.
- Mareo o sensación de desmayo.
- Falta de aire antes de empezar el esfuerzo.
- Dolor en el pecho o dolor de cabeza intenso.
- Dolor o hinchazón en la pantorrilla.
- Debilidad muscular que afecta al equilibrio.

TRIMESTRE 1 DE 3

Primer trimestre: *la revolución invisible*

Por fuera casi no se nota, pero por dentro está pasando de todo. Entender estos cambios te ayuda a no exigirte de más (ni de menos).

QUÉ ESTÁ PASANDO EN TU CUERPO

Volumen sanguíneo +40-50%

Tu corazón trabaja más incluso en reposo. Por eso te cansas antes que de costumbre.

Progesterona elevada

Responsable de esa fatiga profunda y de las náuseas de muchos días.

Ojo con el calor

Evita que tu temperatura corporal suba en exceso (más de 39 ºC), sobre todo entre las semanas 4 y 8.

OBJETIVO CLAVE Mantener tu masa muscular con la dosis mínima: sesiones de 20-30 minutos.

QUÉ PRIORIZAR

- Tres sesiones semanales con **ejercicios básicos**.
- Grandes grupos musculares y patrones de movimiento.
- Si te encuentras bien, **entrena con normalidad**.
- Hidratación antes, durante y después.

QUÉ AJUSTAR

- Días de náuseas o mucho cansancio: **sesión corta** o movilidad suave.
- Salas muy calurosas o poco ventiladas.
- Descansos cortos: date **al menos 2 minutos** entre series.
- Compararte con tu «yo» de antes del embarazo.

Si un día solo puedes hacer 15 minutos, haz 15. En esta etapa, la constancia gana por goleada a la sesión perfecta.

TRIMESTRE 2 DE 3

Segundo trimestre: *tu nuevo equilibrio*

La tripa empieza a crecer y tu postura se reorganiza: aumenta la curva lumbar, la pelvis bascula hacia delante y tu centro de masas se desplaza. Esto puede traer dolor de espalda y cambios en la forma de caminar. La buena noticia: la fuerza es justo lo que te ayuda a sostenerlo.

PATRONES DE MOVIMIENTO CLAVE

01 **Bisagra de cadera**	Peso muerto rumano · Peso muerto sumo Fortalece la cadena posterior, la que más trabaja para sostener tu nueva postura.
02 **Tracciones horizontales y verticales**	Remos · Jalones · Pullovers Espalda fuerte para compensar el peso que tira hacia delante.
03 **Unilateral de tren inferior**	Zancadas · Sentadilla búlgara · Peso muerto rumano split Si el trabajo a una pierna te provoca molestias en el pubis (pubalgia), vuelve al trabajo bilateral.
04 **Glúteo mayor y medio**	Patadas de glúteo · Abducciones de pie · Abducciones sentada Evita los ejercicios tumbada boca arriba (decúbito supino), como el puente de glúteo.

¿Molestias en el pubis con las zancadas? No es un fracaso ni una señal de que tengas que dejarlo: cambia a ejercicios con las dos piernas y sigue sumando.

TRIMESTRE 3 DE 3

Tercer trimestre: *fuerza para la apertura*

El objetivo cambia: además de mantenerte fuerte, toca preparar tu cuerpo para el parto. Y aquí el suelo pélvico tiene mucho que decir, aunque no lo que te contaron.

ENFOQUE ANTIGUO

- Hacer cientos de Kegels: **contraer y apretar** constantemente.

ENFOQUE ACTUAL

- Aprender a **relajar y alargar** el suelo pélvico (fase excéntrica).

TUS EJERCICIOS ESTRELLA

01

Sentadilla profunda asistida

Agárrate a un TRX o a un apoyo estable y baja hasta donde estés cómoda, sin prisa.

02

Sentadillas y movilidad asimétricas

Posiciones con una pierna diferente a la otra para ayudar a abrir los ilíacos.

03

Movilidad de cadera

Movimientos amplios y suaves de cadera para ganar rango y sentirte más libre.

UN EXTRA PENSANDO EN EL POSPARTO

Entrena tu fuerza de agarre

Remos y pesos muertos con mancuernas trabajan el agarre sin que te des cuenta. Te ayudará a sostener a tu bebé (3-5 kg, muchas horas al día) con menos fatiga en cuello y espalda, y a prevenir la tenosinovitis de De Quervain, ese dolor de muñeca tan típico del posparto.

En la sentadilla profunda, respira con calma y busca soltar, no apretar. Es justo la sensación que vas a querer reconocer el día del parto.

PONLO EN PRÁCTICA

Tu sesión tipo de *25-30 minutos*

Una estructura sencilla para repetir tres veces por semana. Cambia los ejercicios según el trimestre y cómo te encuentres.

5 min
CALENTAMIENTO

Movilidad y activación

Movilidad de cadera y columna, círculos de hombros y unas repeticiones suaves de los ejercicios que vas a hacer.

15-20 min
FUERZA

3-4 ejercicios básicos · 2-3 series · descanso de 2 min

Bisagra: peso muerto rumano · Tracción: remo · Pierna: sentadilla o zancada · Glúteo: abducción de pie

Elige un peso que te cueste, pero termina cada serie con margen: deberías poder hacer 2-3 repeticiones más.

5 min
VUELTA A LA CALMA

Movilidad y respiración

Movilidad suave de cadera y unas respiraciones lentas para bajar pulsaciones y soltar tensión.

ADÁPTALA A TU TRIMESTRE

1º TRIMESTRE

- Dosis mínima: 20-30 min.
- Días malos: versión corta o solo movilidad.
- Lugar fresco y agua a mano.

2º TRIMESTRE

- Los 4 patrones clave.
- Glúteo de pie o sentada, nunca boca arriba.
- ¿Pubalgia? Vuelve a dos piernas.

3º TRIMESTRE

- Añade sentadilla profunda asistida.
- Más movilidad de cadera y asimétrica.
- Foco en relajar, no en apretar.

¿Nunca has entrenado fuerza? Empieza con tu peso corporal o cargas muy ligeras y, si puedes, de la mano de un profesional que conozca el embarazo.

PARA IMPRIMIR

Tu checklist de la semana

Imprime esta página o guárdala en el móvil. Ve marcando lo que cumples: no hace falta que sea todo, cada casilla suma.

- [ ] Tres sesiones de fuerza de 20-30 minutos. — SEMANAL
- [ ] Ejercicios básicos: bisagra, tracciones, pierna y glúteo. — CADA SESIÓN
- [ ] Hidratación antes, durante y después de entrenar. — CADA SESIÓN
- [ ] Entreno en un lugar fresco y ventilado. — CADA SESIÓN
- [ ] Al menos dos minutos de descanso entre series. — CADA SESIÓN
- [ ] He adaptado la sesión a mis sensaciones del día. — SIEMPRE
- [ ] Glúteo de pie o sentada, sin ejercicios boca arriba. — 2º Y 3º TRIMESTRE
- [ ] Sentadilla profunda asistida y movilidad de cadera. — 3º TRIMESTRE
- [ ] He comentado mi entrenamiento en la revisión con mi matrona o ginecólogo/a. — CADA REVISIÓN

> *Tu cuerpo no necesita que lo protejas del movimiento. Necesita que lo acompañes.*

¿QUIERES IR MÁS ALLÁ?

Esto es solo el *primer paso*

En Mentora tienes la **clase completa de Ángel** y el **nuevo Curso de Maternidad**, además de lecciones de nutrición, entrenamiento y hábitos para seguir a tu ritmo, y una comunidad donde resolver tus dudas directamente con el equipo.

5 especialistas
Nutricionistas, entrenadores y biólogos en un mismo campus.

Comunidad activa
Grupo de WhatsApp con alumnos y profesores, en tiempo real.

A tu ritmo
Sin exigencias: aprendes cuando puedes y como puedes.

Descubre Mentora

academiamentora.com · @mentora.academia

Esta guía tiene un fin educativo y no sustituye la valoración individual de tu matrona, tu ginecólogo/a u otro profesional sanitario. Si tienes alguna patología o complicación en el embarazo, consulta antes de empezar o modificar tu entrenamiento.

mentora
ACADEMIA LAURA ESTELLÉ