Choose Health LA Moms

9

BEBÉ NUEVO: ENTRENAMIENTO NUEVO

Sea activa con su familia y establezca tradiciones divertidas y saludables. Ser activa con su bebé ayudará a que el bebé aprenda y crezca saludable. Además, es una buena manera de fortalecer los lazos emocionales con su bebé.

Ser activa con el bebé puede convertir un entrenamiento sencillo en uno más riguroso. Cargar al bebé ayuda a fortalecer los músculos de sus hombros, brazos, y espalda. Cargar las bolsas del supermercado, subir y bajar escaleras, y cargar un galón de leche también ayuda a fortalecer sus músculos.

CONSEJO DE LA SEMANA

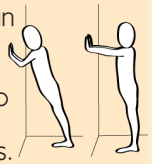
- Ser activa con el bebé puede ayudarle a fortalecer sus músculos
- Ser activa con el bebé ayuda a que el bebé crezca y se desarrolle
- Camine 85 minutos al día. ¡Eso equivale a 8,500 pasos diarios!

Después de caminar, intente hacer algunos de estos ejercicios para fortalecer sus músculos Puede hacer algunos de estos ejercicios con el bebé. ¡No olvide ponerse su podómetro!

- Haga estos ejercicios dos veces por semana.
- Haga cada ejercicio 12 veces.
- Mire los videos que le demuestran cómo hacer cada ejercicio.

LAGARTIJAS EN LA PARED

1. Colóquese de frente hacia una pared con los pies ligeramente separados y las piernas rectas.
2. Ponga las manos en la pared, a una distancia un poco más ancha que sus hombros.
3. Doble los codos, y aproxime la cabeza y la barbilla a la pared. Acérquese a la pared, pero no deje que su nariz toque la pared.
4. Mantenga esta posición durante dos segundos.
5. Enderece los codos y vuelva a la posición original.



SENTADILLAS

1. Párese enfrente de una silla. Separe los pies de modo que estén alineados con sus caderas.
2. Doble las rodillas y baje su cuerpo lo más que pueda, como si fuera a sentarse en la silla, pero ¡no se siente!
3. Mantenga esta posición durante dos segundos.
4. Enderece las piernas y vuelva a la posición original.

**Si quiere hacerlo un poco más difícil, intente hacer la sentadilla cargando al bebé.*

SUPERMUJER

1. Acuéstese boca abajo en el piso.
2. Estire los brazos hacia enfrente.
3. Levante la cabeza y los brazos.
4. Mantenga esta posición durante dos segundos.
5. Baje la cabeza y los brazos y vuelva a la posición original.

** Si quiere hacerlo un poco más difícil, levante las piernas y los brazos al mismo tiempo.*

PARADO DE PUNTAS

1. Párese frente al mostrador de la cocina. Ponga las puntas de los dedos de las manos sobre el mostrador.
2. Párese sobre las puntas de los pies.
3. Mantenga esta posición durante dos segundos.
4. Baje los talones y vuelva a la posición original.

FLEXIÓN DE BICEPS

1. Levante al bebé y colóquelo enfrente de su pecho. Mantenga los codos cerca de su cuerpo.
2. Doble los codos y levante al bebé hacia su barbilla.
3. Mantenga esta posición durante dos segundos.
4. Vuelva a la posición original.

BEBÉ VOLADOR

1. Levante al bebé y colóquelo enfrente de su pecho.
2. Levante al bebé hacia el cielo.
3. Mantenga esta posición durante dos segundos.
4. Doble los codos y vuelva a la posición original.

RECURSOS:

HAZ EJERCICIO CON TUS HIJOS

entulinea.es/util/art/index_art.aspx?tabnum=1&art_id=860897&sc=3039

CONSEJOS PARA HACER EJERCICIO CON TUS HIJOS

supermujer.com.mx/bienestar/bajar-de-peso-dietas/haz-ejercicio-con-tus-hijos.html

RUTINAS DE EJERCICIO QUE PUEDES HACER CON TU RECIÉN NACIDO

http://www.mamanatural.tv/rutinas-de-ejercicio-que-puedes-hacer-con-tu-recien-nacido/

MADRE Y BEBE COMPARTEN RUTINA DE EJERCICIOS

americatv.com.pe/noticias/viral/madre-y-bebe-comparten-rutina-ejercicios-n147791

¡EJERCICIOS PARA BAJAR DE PESO CON TU BEBE!

esmas.com/mujer/dietas-y-ejercicios/en-movimiento/748473/ejercicios-bajar-peso-casa-con-tu-bebe-adelgazar/

BLOGS:

COMO HACER EJERCICIO CON UN BEBE

espanol.babycenter.com/a4200070/c%C3%B3mo-hacer-ejercicio-con-un-beb%C3%A9-a-cuestas-productos-%C3%BAtiles

EJERCICIOS CON EL BEBE

serpadres.es/embarazo/ejercicios-belleza-embarazo/galeria-ejercicios-deporte-con-el-bebe-en-el-posparto.html?ref=&img=0

APLICACIONES:

MOMS INTO FITNESS:

itunes.apple.com/us/app/moms-into-fitness/id521560888?mt=8

VIDEO

EJERCICIOS PARA MAMA CON EL BEBE

youtube.com/watch?v=y1yGVG5tVSg

EJERCICIOS DIVERTIDOS PARA HACER CON SU BEBE

ecuavisa.com/articulo/entretenimiento/ojo-curioso/74390-video-divertida-forma-hacer-ejercicios-su-bebe

COMO BAJAR DE PESO Y HACER EJERCICIOS CON TU BEBE

youtube.com/watch?v=B0PUj8NjwEw