

EJERCICIOS PARA MOVERTE EN CASA

Presentamos una recopilación de ejercicios que puedes realizar en casa para que puedas mantenerte activo, preservando los criterios de seguridad y salud.

Queremos señalar que esta manera de hacer ejercicio es sólo una propuesta y no es la única. Puede ayudarte a descubrir tu propia forma de moverte, que resulte agradable, segura y no responda a modas. Si bien es cierto, nuestra propuesta permite controlar y ajustar con mayor precisión el esfuerzo por tratarse de situaciones motrices poco complejas. Por ello, puede resultar especialmente útil para aquellas personas habitualmente inactivas.

Debes saber que la propuesta de ejercicios no pretende ser un entrenamiento y, por lo tanto, no sigue criterios de mejora o rendimiento. La finalidad es satisfacer necesidades motrices básicas, desconectar y sentir placer por el propio movimiento.

INDICACIONES GENERALES

Puedes utilizar material que tengas en casa. Bolsas de la compra, mochilas o garrafas de agua permiten un buen agarre y aumentar la carga (añadir peso).

Tu percepción de esfuerzo durante la ejecución de cada ejercicio ha de ser bajo; al terminar, serías capaz de realizar el mismo número de repeticiones o el mismo tiempo de duración completado sin descansar. No es la única forma, pero para empezar puede funcionarte: para cada ejercicio, realiza entre 12 y 15 repeticiones con una carga que te permitiese realizar otras 12-15. También puedes trabajar por tiempo: utiliza una carga que te permita mantener un tiempo de esfuerzo de 30-40 segundos, sabiendo que podrías aguantar el esfuerzo el doble de tiempo. Tu percepción de esfuerzo después de completar cada ejercicio debe ser de 3-5 sobre 10.

Puntuación	Descripción
0	Sin esfuerzo
1	Muy muy fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Algo duro
5	Duro
6	Bastante duro
7	Muy duro
8	Muy muy duro
9	Extremadamente duro
10	Esfuerzo máximo

Descansa el tiempo que necesites hasta sentirte recuperado. Una opción para aumentar el esfuerzo sin modificar el nivel de la tarea ni el número de repeticiones es jugar con la velocidad: bajar lento (3-4 segundos para completar el recorrido) y subir rápido (contra gravedad) es un buen sistema.

Si durante la realización de una tarea sientes molestias:

- Flexiona ligeramente tus articulaciones para reducir tu peso o para acercarte el material y que cueste menos moverlo.
- Modifica el recorrido del movimiento hasta que no sientas dolor.
- Cambia la velocidad del movimiento (hazlo más lento o más rápido).
- Si persiste el dolor, no lo hagas.

ACTIVACIÓN PRE-EJERCICIO

Resiste el movimiento

Si estás solo: ponte en posición de ligero desequilibrio (pies en tándem, de puntillas o sobre un único pie, por ejemplo), activa tu musculatura glútea y abdominal para estabilizar tu tronco y mueve tus extremidades para retarte a ti mismo. Puedes complicarlo con la ayuda de una pared: empújala con diferentes partes de tu cuerpo desde distintas posiciones.

Si estás con gente, juega por parejas. La persona que realiza la tarea adopta la posición que desee (por ejemplo, en equilibrio sobre un pie) y tiene que aguantar sin moverse los ligeros empujes sostenidos que le haga su compañero en diferentes regiones corporales (cabeza, brazos, pelvis, etc.). Realizar cada acción durante 10-15 segundos.

Muévete con la música

Elige una canción que dure 3-4 minutos y muévete libremente por el espacio intentando ajustar los movimientos al ritmo. Algunos ejemplos: describiendo círculos con los brazos, trotando en el sitio, caminando a diferentes ritmos y longitudes de paso, haciendo movimientos con diferentes segmentos corporales, etc. Si sois dos, una idea es imitaros el uno al otro.

No me contagies el coronavirus

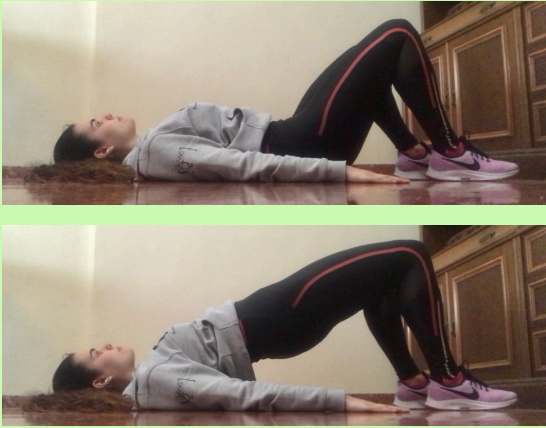
Opción extra para jugar en pareja. Delimitad un área de juego (segura). Uno tendrá el rol de “coronavirus” y el otro de “sano”. El juego consiste en esquivar las manos del “coronavirus”, que podrá tocarnos por todo el cuerpo excepto la cabeza. El “sano” no puede utilizar sus manos y las debe mantener cruzadas por detrás. El “coronavirus” tiene que llevar los brazos pegados a los muslos y después de cada intento de “contagio”, la mano debe volver al muslo si quiere volver a intentar “contagiar”. Dos posibilidades: se puede llevar a cabo con los pies quietos a una distancia de un brazo de la pareja o permitiendo el desplazamiento. Duración: 1 minuto cada rol, realizar tantas veces como se quiera.

EXTREMIDADES SUPERIORES			
EJERCICIO	EJEMPLO	INDICACIONES	PARA PROGRESAR
Elevación frontal		Sube la carga hasta la altura de los hombros. Activa tu abdomen y mantén la espalda neutra (natural): no inclines el tronco hacia atrás.	1. Haz una pausa cuando las manos estén arriba. 2. Realiza el ejercicio con una sola mano. 3. Aumenta la carga.
Elevación lateral		Sube la carga hasta la altura de los hombros. No los encojas. Mantén tus escápulas activas tirando hacia abajo y hacia atrás.	1. Haz una pausa cuando las manos estén arriba. 2. Realiza el ejercicio con un solo brazo. 3. Aumenta la carga.
Remo unilateral		Prolonga / alarga tu coronilla en línea con tu espalda, sin dejar caer la cabeza. Mantén el codo cerca del tronco y la muñeca estable.	1. Haz una pausa cuando el codo esté arriba. 2. Realiza el ejercicio sin apoyo de la mano. 3. Aumenta la carga.

Remo al pecho		Sube los codos hasta la altura de los hombros y la carga hasta la línea mamilar. Mantén tus escápulas activas tirando hacia abajo y hacia detrás.	1. Haz una pausa cuando los codos estén arriba. 2. Aumenta la carga.
Flexión de codo		Mantén las muñecas estables y no inclines el tronco hacia detrás. Escápulas activas tirando hacia abajo y hacia detrás.	1. Realiza el ejercicio con una sola mano. 2. Aumenta la carga.
Fondo en pared		Mantén la columna neutra y los codos cerca del tronco. No encojas hombros Contrae la musculatura glútea para sentirte más estable.	1. Aumenta la inclinación: apoyo en una mesa > apoyo en una silla > apoyo en el suelo.
Pájaro unilateral		Sube la carga hasta la altura de los hombros. Mantén columna neutra y escápulas activas. No adelantes el cuello ni encojas hombros.	1. Haz una pausa cuando las manos estén arriba. 2. Aumenta la carga.

Extensión de codo en pared		Prolonga / alarga tu coronilla en línea con tu espalda, sin dejar caer la cabeza. Mantén la columna neutra y el abdomen y las escápulas activos.	1. Haz una pausa cuando completes la flexión de codos. 2. Aumenta la inclinación: baja la altura de las manos y separa los pies de la pared > apóyate en una silla > apóyate en el suelo. 3. Inténtalo con un solo brazo.
Flexión de hombro tumbado boca-arriba		Mantén la columna neutra y el abdomen y las escápulas activos. Mueve los brazos sin desplazar los hombros hasta conseguir la máxima amplitud posible.	1. Aumenta la carga. 2. Haz una pausa cuando los hombros hayan alcanzado su máxima amplitud. 3. Realiza el ejercicio con una sola mano.

EXTREMIDADES INFERIORES Y CORE			
EJERCICIO	EJEMPLO	INDICACIONES	PARA PROGRESAR
Sentadilla		Siéntate y levántate sin que se despeguen los talones de suelo. Mantén el tronco neutro y vertical. Evita que las rodillas se junten entre sí durante la ejecución. Siente que activas tus glúteos y que empujas el suelo con los pies en la subida.	1. Haz una pausa en cualquier momento de la bajada. 2. Separa los pies un poco más de la silla. 3. Intenta sentarte en la silla con una sola pierna. 4. Quita la silla. 5. Juega con la profundidad de la bajada.
Peso muerto unilateral		Apoya las manos en la pared o en una silla. Mantén la columna neutra. Prolonga / alarga tu coronilla en línea con tu espalda, sin dejar caer la cabeza.	1. Alarga la mano y estira bien el brazo del mismo lado de la pierna que sube. 2. Alarga la mano del lado contrario a la pierna que sube. 3. Añade carga. 4. Realiza el ejercicio sin apoyo.

Zancada		Mantén la pelvis y las rodillas estables durante la ejecución.	1. Alarga la zancada. 2. Realiza la zancada sin apoyo hacia atrás. 3. Realiza la zancada dinámica con paso al frente.
Puente pélvico		Cabeza apoyada y relajada en el suelo. Contrae la musculatura glútea y abdominal sin dejar de respirar. Presiona ligeramente el suelo con los brazos y empuja con tu pelvis hacia arriba	1. Apóyate en el respaldo de un sillón. 2. Haz una pausa cuando completes la extensión. 3. Levanta una pierna.
Extensión de rodilla		Mantén la columna y la pelvis neutras. No es necesario sujetar la pierna, puedes mantenerla en tensión.	1. Aumenta la carga. 2. Realiza el ejercicio con apoyo de mano (en pared o silla) sin coger la pierna. 3. Realiza la extensión sin ningún apoyo para mayor inestabilidad.

Equilibrio monopodal		Mantén la pelvis, las rodillas y los tobillos estables durante la ejecución. Musculatura glútea, abdominal y de la espalda activas. Siente que creces hacia arriba alargando el cuello y la espalda.	1. Añade carga en la mano contraria a la pierna levantada. 2. Añade carga en la mano del mismo lado que la pierna levantada. 3. Aumenta la inestabilidad pisando un cojín. 4. Bota una pelota en el suelo o contra la pared.
Flexión de rodilla		Mantén la columna neutra y estable. Prolonga / alarga tu coronilla en línea con tu espalda, sin dejar caer la cabeza. El movimiento lo realiza sólo la rodilla (no la cadera).	1. Aumenta la carga.

Flexión, abducción y extensión de cadera		Mantén la pelvis estable durante los movimientos de la extremidad inferior. No inclines el tronco lateralmente. Siente que creces hacia arriba alargando el cuello y la espalda.	1. En la tarea de flexión de cadera, añade extensión de rodilla. 2. Haz una pausa cuando la pierna llegue a su máxima altura. 3. Moviliza tu tobillo con flexo-extensiones o rotaciones. 4. Realiza el ejercicio en posición de cuadrupedia (a cuatro patas).
Plancha boca-abajo		Mantén la columna neutra. Musculatura glútea, abdominal y de la espalda activas.	1. Aumenta la inclinación: apoyo en una mesa > apoyo en una silla > apoyo en el suelo. 2. Despega un pie del suelo. 3. Dibuja un círculo con la pierna levantada (pelvis estable).

Cuadrupedia con movimiento de extremidades		Mantén la columna neutra y la pelvis y hombros estables.	1. Junta mano con mano y pie con pie. 2. Dibuja un círculo con la extremidad levantada (pelvis estable). 3. Despega los pies del suelo (mantén el apoyo de las rodillas). 4. Despega las rodillas del suelo (mantén el apoyo de los pies)
---	---	---	--