

#YoEntrenoEnCasa

#YoMeQuedoEnCasa



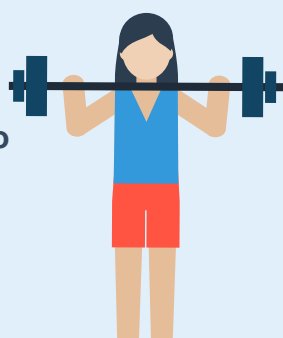
El Estado de Alarma ha hecho cambiar nuestro estilo de vida, pero recuerda que ahora es más importante que nunca que sigamos activos y hagamos ejercicio físico

¿Por qué?

Aquí te damos 4 sencillas razones

Mejora tus defensas

La práctica de ejercicio físico adecuado de carácter moderado ayuda a reforzar el sistema inmunitario.



Mejora y previene patologías

Según la OMS el ejercicio físico mejora y previene diversos problemas de salud y patologías. Puede mejorar tu circulación, ayudar a controlar la presión arterial, colaborar a regular el nivel de azúcar en sangre y mantener tu masa muscular.



Ayuda a controlar tu peso

No es cuestión de estética. El sobrepeso o el incremento del porcentaje de grasa en tu cuerpo afecta muy negativamente a tu capacidad para enfrentarte a situaciones de riesgo para tu salud y predispone a la aparición de ciertas patologías.



Ayuda a tu bienestar emocional

La ansiedad y el estrés que se pueden generar en esta situación, junto a la falta de ejercicio, incrementan el riesgo de que nuestro equilibrio emocional se deteriore. El ejercicio físico facilita la aparición de ciertas hormonas que afectan positivamente a nuestra sensación de bienestar y al alivio del estrés.

¿Por dónde empezamos?

Hay 2 cosas que tienes que tener en cuenta

Necesitas sumar minutos de actividad

En función de tu edad, trata de cumplir **las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud**. Empieza con 30 minutos al día en una única sesión, o acumulando sesiones más cortas. Ve sumando más tiempo de forma progresiva. Clica [aquí](#) o [aquí](#) para obtener más información de utilidad.



Debes romper periodos de inmovilidad

¿Cuántas horas pasas ahora sentado, sea viendo la televisión o teletrabajando? Permanecer sentado más de dos horas seguidas aumenta el nivel de riesgo cardiovascular. Organízate, busca motivos para levantarte cada cierto tiempo y muévete.

Necesitas sumar minutos de actividad

Lleva un diario para registrar tu actividad, e incluso añade tus sensaciones. Así podrás ver tu evolución, fijarte objetivos, programar tu semana y verificar si estás cumpliendo con tu “dosis” mínima de ejercicio.

Plantéate metas y camina. Diseña un recorrido por diferentes partes de tu casa y mide la distancia o pasos que supone. Recuerda que lo importante es cumplir la actividad física mínima que recomienda la OMS.

Si es divertido, mucho mejor: ponte música y márcate retos. Utiliza objetos comunes como material deportivo, sé creativo y juega: ¿tenis con una bola de papel?, ¿baloncesto con una papelera?, ¿saltar a la comba?

Organiza tus sesiones. Incluye al menos ejercicios de fuerza muscular, de resistencia y de flexibilidad, y divídelas en:



Calentamiento: moviliza suavemente los grupos musculares y articulaciones con el objetivo de preparar de forma progresiva al organismo.

Parte principal: en esta fase es donde llevarás a cabo todos los ejercicios planificados para la sesión.

Vuelta a la calma: realiza ejercicios de relajación y estiramientos para reducir de forma progresiva la activación del organismo.

Si tienes dudas o tienes alguna patología que crees que pueda influir, consulta con un entrenador personal. Te hará una valoración adecuada, un plan de acción individualizado y el seguimiento oportuno. En la Comunidad de Madrid esta actividad está reservada a profesionales con titulación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Vídeos y tutoriales en internet.

Deben ajustarse a tus condiciones y estar dirigidos por profesionales cualificados. El ejercicio genera beneficios cuando se realiza de forma adecuada. El Área de Deporte del Ayuntamiento de Madrid ha publicado [este canal](#) donde ver contenidos de calidad.

Debes romper periodos de inmovilidad

Busca motivos y excusas para levantarte.

- Deja el móvil lejos de la mesa de trabajo.
- Prueba a vivir sin el mando a distancia de la tele.
- Ve a la cocina a beber agua en lugar de tener una botella a lado.
- Camina mientras atiendes las llamadas de móvil.
- Acércate a una ventana y aprovecha para descansar la vista.
- ¿Publicidad en la tele? Levántate y muévete.
- Ponte objetivos intermedios o tareas a terminar en un tiempo.
- Levántate y ve a picar algo... algo saludable, claro.

Si no puedes levantarte, evita cruzar las piernas, activa su circulación extendiéndolas alternativamente o haciendo movimientos con los pies simulando que te pones de puntillas.

Pon una alarma que te avise cada hora. Levántate, muévete y activa tu cuerpo. Lo ideal sería que pudieras moverte durante 5-10 minutos. De poco sirve hacer ejercicio una hora al día si el resto del tiempo permanecemos sentados. También puedes intentar trabajar de pie durante algún tiempo.

Estira y mantén buena postura.

Cuando te levantes, aprovecha para hacer estiramientos. Mientras estés sentado, mantén la espalda recta, los hombros atrás, y las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.

Recomendaciones de seguridad

- Retira todo aquello que te pueda hacer caer o golpearte.
- Busca espacios bien ventilados.
- Mantén la distancia mínima de 2 metros con los demás.
- Hidrátate con frecuencia, pero evita bebidas con gas.
- Evita movimientos bruscos y actividades que no dominas.
- Controla la intensidad y no realices esfuerzos máximos.
- No aguantes la respiración durante los ejercicios.
- Utiliza ropa cómoda y calzado deportivo.
- No hagas ejercicio en ayunas ni justo después de comer.
- No hagas ejercicio si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad al respirar. Si dudas, consulta a tu médico.

MADRID, UNA REGIÓN EN FORMA

TÚ LO HARÁS POSIBLE

#YoEntrenoEnCasa



#YoMeQuedoEnCasa