

# #YoEntrenoEnCasa

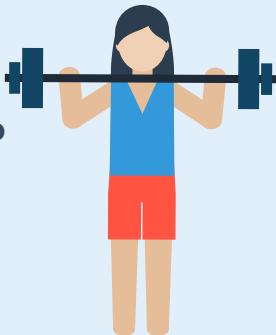
## #YoMeQuedoEnCasa



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 predisponde 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 períodos 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 períodos 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 agantes 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