

Ejercicios en tiempo de coronavirus

PROGRAMA BÁSICO PARA EL ENTRENAMIENTO EN CASA

#YOENTRENOENCASA

Frente a la contingencia nacional por Coronavirus, el Departamento de Deportes de la Universidad Diego Portales pone a tu disposición esta guía básica de ejercicios en casa, basada en algunos artículos de diversos gimnasios y revistas que consideramos útiles para entrenar incluso en un espacio reducido.

- Esta guía te ayudará a fortalecer tus defensas mediante la práctica de una sencilla rutina de ejercicios, que puede ser realizada en casa **sin material de gimnasio**.
- Te tomará solo unos minutos al día y conseguirás despejar tu mente, perder peso y mantenerte en forma.
- Si logras hacer de ella un hábito, puedes mantenerla después de que se levante la cuarentena.

CALENTAMIENTO

15 MINUTOS

Para hacer ejercicio en nuestras casas, también es necesario realizar un calentamiento adecuado, para el cual podemos dedicar **15 minutos** aproximadamente para entrar en calor.

Esto contribuye a prevenir lesiones musculares o problemas a nivel cardio vascular.

Para esto bastará que realicemos cualquier tipo de **movimientos dinámicos**, que apunten a segmentos musculares específicos y a las articulaciones cercanas a estos.

TIPS PARA EL CALENTAMIENTO

UTILIZA TUS RECURSOS

- Si tienes **Xbox, PlayStation, o cualquier consola de videojuegos**, aprovecha y descarga algún juego de baile o que implique movimiento físico. ¡Puede ser una forma divertida de entrar en calor!
- **Aprovecha YouTube.** En esta plataforma puedes encontrar mucho material con pequeñas rutinas de entrada en calor, bailes entretenidos, HIIT y ejercicios dinámicos.
- ¡**Pon tu música favorita** y **BAILA!** Es un excelente calentamiento que ayudará a elevar tus pulsaciones y preparará tu cuerpo para entrenar.
- ¿Tienes una cuerda, balón de fútbol, skate o similar? Aprovéchalo.
- Puedes también crear tu propio circuito con los ejercicios de esta guía, agregar intensidad y armar tu propio calentamiento.

INDICACIONES

- A continuación, se presentan una serie de ejercicios divididos en **tren inferior, superior y zona media**. El objetivo es que puedas elegir dentro de estas alternativas para mantenerte activo durante el periodo de cuarentena.
- **Intenta elegir 3 – 5 ejercicios** de tren superior e inferior y al menos 1 – 2 ejercicios de zona media. Puedes realizar cada ejercicio de forma individual o de circuito.
- **Realiza 3 – 5 series en rangos de 10 a 30** repeticiones, con descansos de 45 a 90 seg. Considera los implementos que puedas tener en casa (bandas, sillas, entre otros).
- Intenta entrenar al menos 2 – 3 veces por semana.
- Elige el ejercicio aeróbico que se acomode mejor a tus tiempos.

EJERCICIOS DE **TREN INFERIOR**

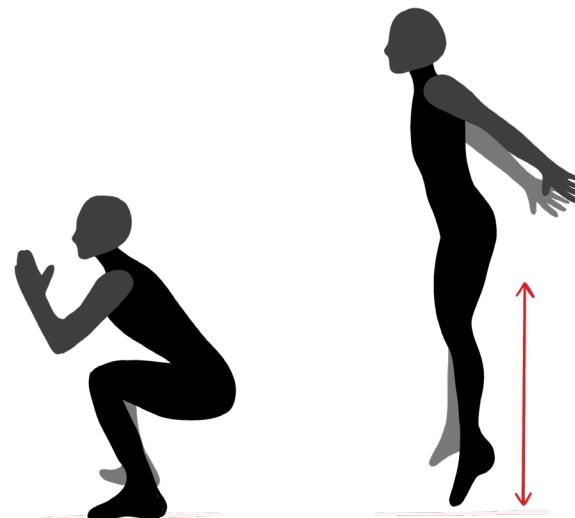
SENTADILLA CON PESO CORPORAL

- Si te resulta difícil llegar profundo, puedes realizarla hacia un cajón/silla.
- Desciende de manera controlada, asegurando que tus rodillas no se junten y manteniendo la tensión en tu zona media.
- Intenta mantener alineadas tus rodillas con la punta de tus pies.



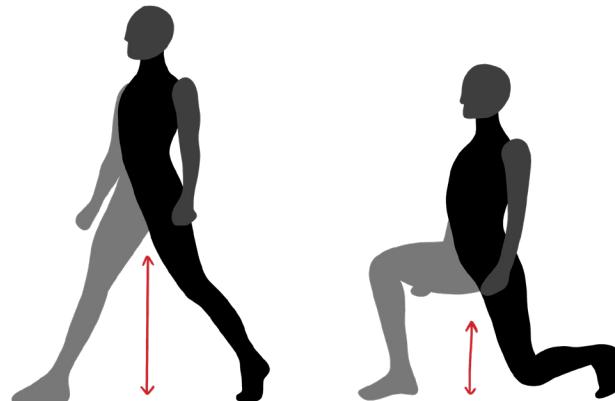
SALTO SENTADILLA

- Procura una buena amortiguación, al caer, baja controlado y élévate con potencia.
- Al descender, mantén la forma de la sentadilla convencional.
- Utiliza tus manos y brazos como impulso.
- Recuerda mantener las rodillas alineadas con la punta de tus pies.



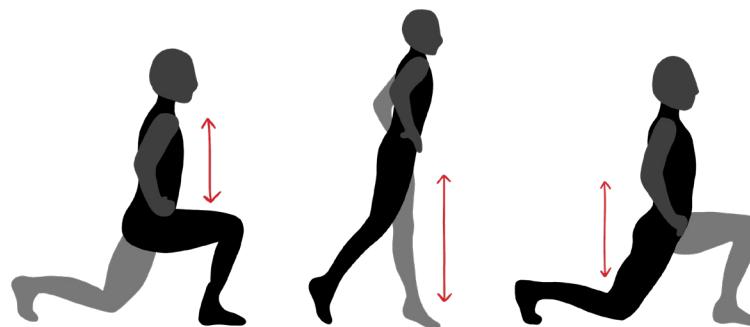
ESTOCADA HACIA ATRÁS

- Puedes realizar la estocada hacia atrás, en el lugar o hacia adelante.
- Procura que tus piernas formen un ángulo de 90 grados, evitando que la rodilla sobreponga la punta del pie.
- Mantén tu zona media contraída para no perder la postura del ejercicio.



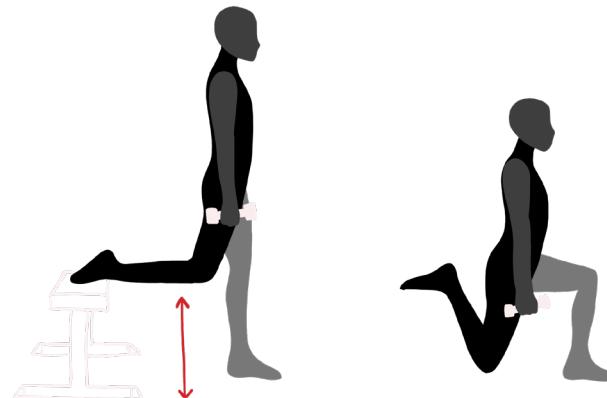
ESTOCADA CON SALTO

- Mismo principio del salto sentadilla, manteniendo la postura de la estocada.



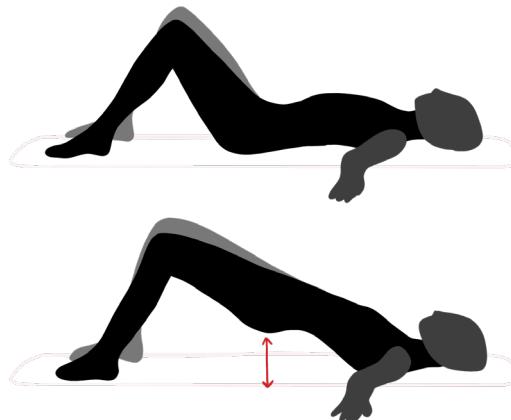
ESTOCADA BÚLGARA

- Con el pie delantero más adelante, el ejercicio se vuelve más dominante de cadera.
- Con el pie delantero posicionado más atrás, el ejercicio se hace más dominante de rodilla.
- Tratar de alcanzar la mayor profundidad posible, manteniendo la postura del tronco.
- Al bajar, tu rodilla no debe sobrepasar la punta del pie.



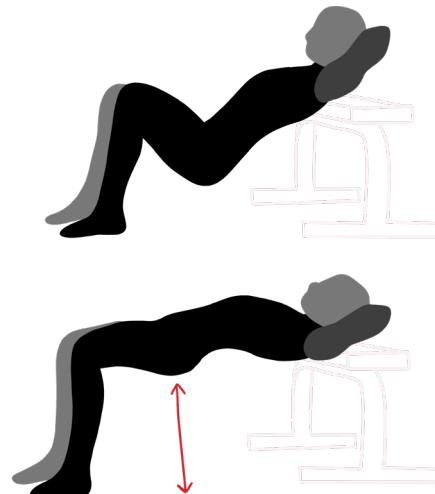
PUENTE DE GLÚTEO

- Con los pies adelantados, mayor tensión en isquiotibiales.
- Con los pies más cerca del cuerpo, mayor tensión en glúteos.
- Concéntrate en empujar con el talón y contrae fuertemente el glúteo al extender la cadera.



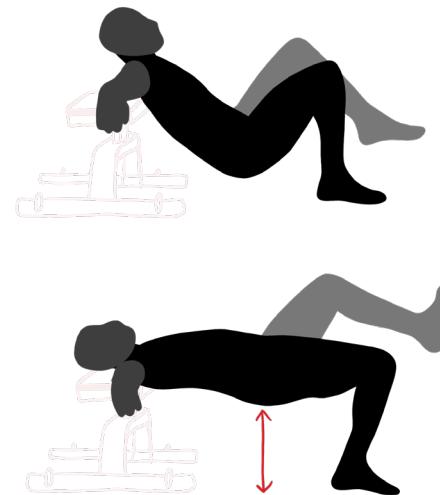
HIP THRUST

- Puedes realizarlo tanto a un pie, como con ambos. También puedes colocar un pie adelantado y solo en apoyo de talón.
- Puedes utilizar cualquier banca, cajón o silla para realizar el ejercicio.
- Concéntrate en empujar con la planta completa y contraer fuerte el glúteo al extender la cadera.
- Mantén siempre tu vista hacia el frente y el mentón pegado al pecho.



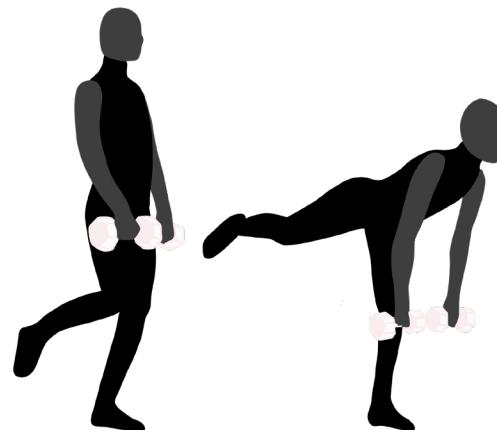
HIP THRUST A UN PIÉ

- Si tienes, puedes utilizar una banda elástica o un peso en la cadera de la pierna que está apoyada para agregar dificultad al ejercicio.
- Concéntrate en empujar con la planta completa y contraer fuerte el glúteo al extender la cadera.
- A diferencia del Hip Thrust con ambos pies, acá deberíamos empujarnos hacia atrás (generando un efecto bisagra en nuestro movimiento)



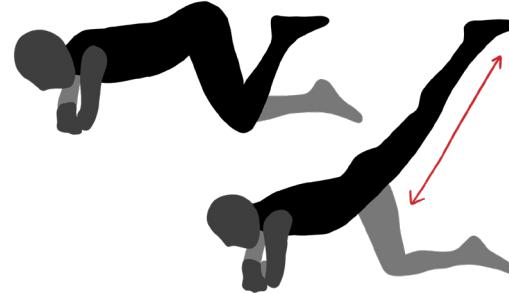
PESO MUERTO A UNA PIerna

- Siéntete libre de agregar algún objeto de peso, pueden ser botellas con agua, paquetes de arroz o simplemente realizarlo con peso corporal.
- Mantén la rodilla de la pierna que va al suelo con una leve flexión.
- Mantén en una misma línea tus rodillas y las puntas de tus pies.
- Puedes realizar este ejercicio con ambas piernas si se te dificulta.



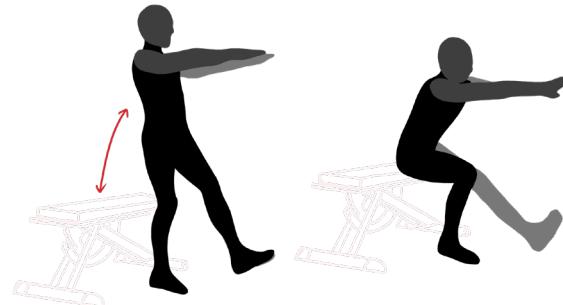
PATADA DE GLÚTEO

- Mantén la espalda recta sin curvar tu espalda e intenta que la tensión provenga desde tus glúteos.



PISTOLS SQUAT CON BANCO

- Ensayar la **pistol squat de pie sobre un banco** nos da más libertad para mover la pierna que queda libre: no es necesario que se mantenga siempre a 90 grados, sino que podemos “dejarla caer” para hacer más fácil el movimiento.
- Si ya te sientes preparado con este movimiento, puedes intentar remover el banco y llegar al suelo.
- TIP: Antes de meternos con la pistol squat deberíamos ser capaces de realizar una sentadilla tradicional sin peso con un rango completo de movimiento

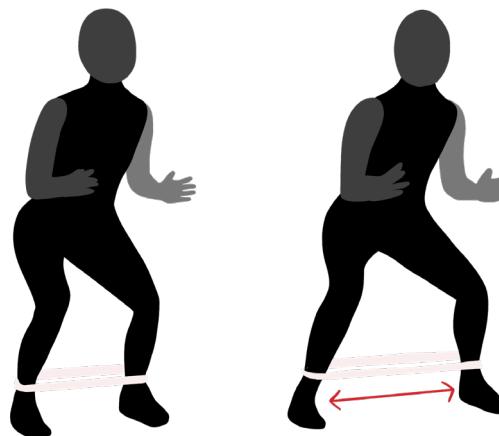


TREN INFERIOR

Con banda elástica opcional

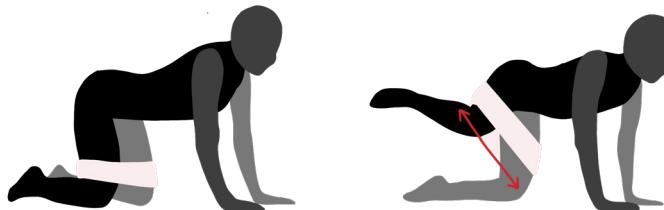
MONSTER WALKS

- Puedes realizarlo con o sin bandas elásticas, en caso de contar con ellas, puedes ajustar la altura en la que posicionas la banda (más arriba menor dificultad).
- Mantén la postura correcta e intenta siempre bajar lo más profundo que puedas.



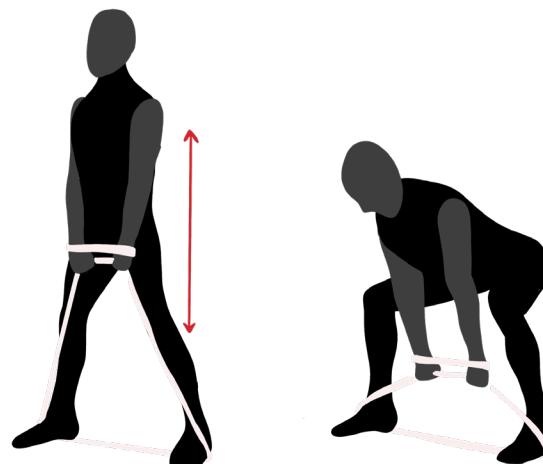
ABDUCCIÓN CON BANDA ELÁSTICA

- Puedes realizar con o sin bandas elásticas.
- Coloca la banda a la altura de tus rodillas, mantén el tronco recto evitando la deformación de la postura.
- Ejecuta este ejercicio con cierto grado de flexión de cadera, esto limitaría la participación del tensor de la fascia lata y facilitaría una mayor activación del glúteo.



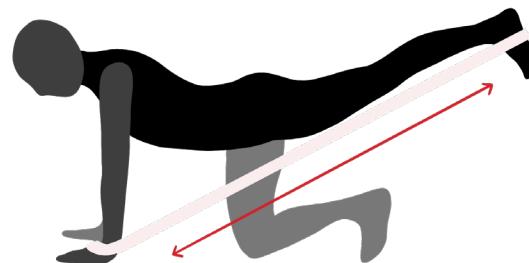
PESO MUERTO CON BANDA ELÁSTICA

- Puedes realizar este ejercicio con banda elástica o con algún objeto de peso (botella de agua, bolsas rellenas, etc.)
- Asegúrate de mantener el tronco erguido y contraer tus glúteos en todo momento.



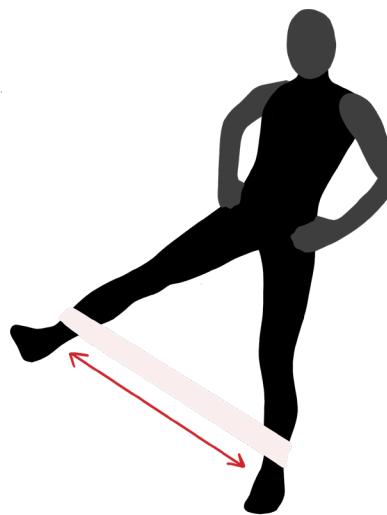
PATADA DE GLÚTEO CON BANDA

- Puedes realizarlo también con peso corporal.
- Mantén la espalda recta sin curvar e intenta que la tensión provenga desde tus glúteos.
- Coloca la banda desde tu rodilla hasta el pie que será extendido, o desde tus manos, dependiendo del tamaño de la banda.



ABDUCCIÓN DE PIE CON BANDA

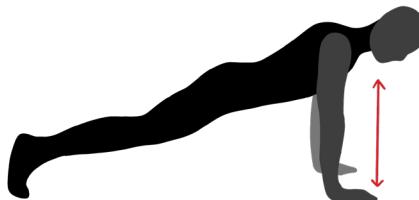
- Coloca la banda entre tus piernas, considerando mayor dificultad mientras más abajo se encuentre esta.
- Asegúrate de mantener tu cuerpo fijo, contraer tu abdomen y mantener la postura.
- Puedes ayudarte apoyándote en una pared.



EJERCICIOS DE **TREN SUPERIOR**

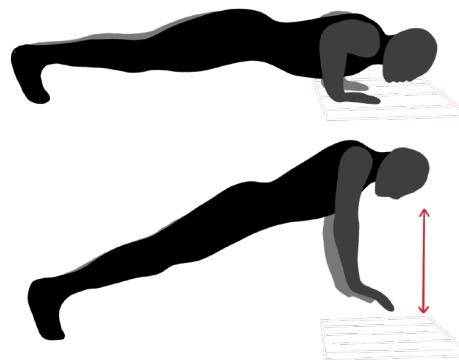
PUSH UP TRADICIONAL

- Intenta que tus codos queden por debajo de tus hombros.
- Baja en un solo bloque, mantén tu abdomen contraído y trata de que no se deforme tu columna.



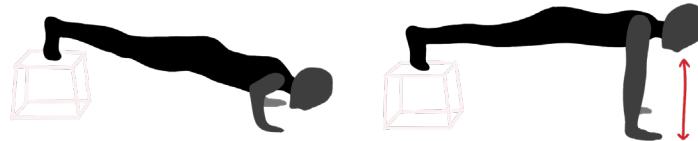
PUSH UP CON IMPULSO

- Al igual que el push up tradicional, intenta que tus codos queden por debajo de tus hombros.
- Baja en un solo bloque, mantén tu abdomen contraído y trata de que no se deformé tu columna.
- Al impulsarte hacia arriba trata de conservar la postura de bloque y despegar tus manos del suelo.



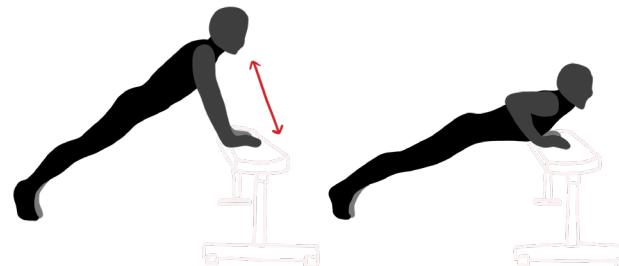
PUSH UP PIERNAS ELEVADAS

- Este ejercicio es más complejo que el push up tradicional, ya que más peso recaerá sobre nuestro tren superior.
- Trata que tus hombros queden por debajo de tus hombros.
- Baja en un solo bloque, mantén tu abdomen contraído y trata de que no se deformé tu columna.



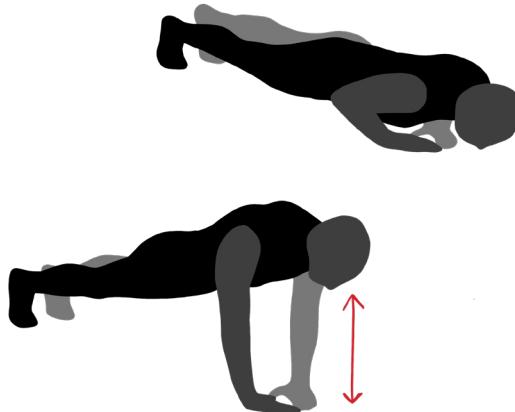
PUSH UP TRONCO ELEVADO

- Esta es una versión más fácil que el push up tradicional, ya que quita peso de tu tren superior.
- Al igual que el push up tradicional, intenta que tus codos queden por debajo de tus hombros.
- Baja en un solo bloque, mantén tu abdomen contraído y trata de que no se deformé tu columna.



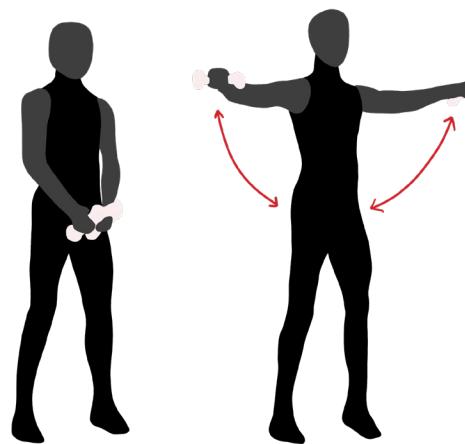
PUSH UP DIAMANTE

- Esta variante del push up tiene mayor dominancia en la articulación del codo, por lo que el trabajo se siente más en los tríceps.
- Coloca tus manos formando un diamante.
- Baja en un solo bloque, mantén tu abdomen contraído y trata de que no se deformé tu columna.



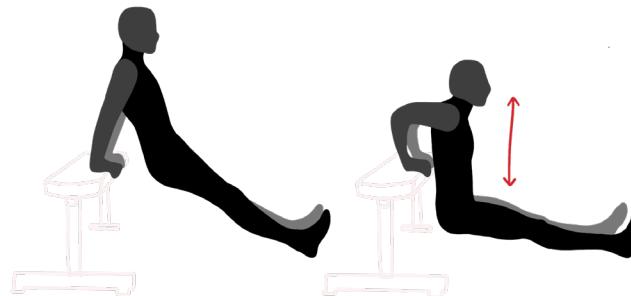
VUELO LATERAL

- Puedes utilizar cualquier objeto con peso para realizar este ejercicio, botellas con agua, paquetes de arroz, etc.
- Intenta mantener tus hombros hacia abajo, y los codos extendidos lo más posible.



FONDOS DE TRÍCEPS

- Concéntrate en que el movimiento provenga desde los codos.
- Junta tus escápulas durante el ejercicio y procura mantener la postura.
- Con las piernas flexionadas el movimiento es más sencillo.

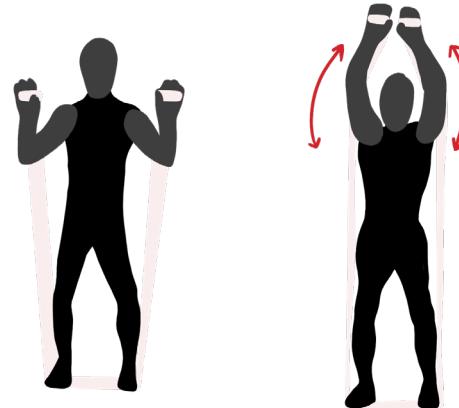


TREN SUPERIOR

Con banda elástica opcional

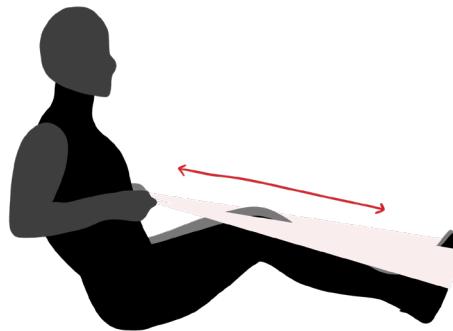
PRESS DE HOMBRO CON BANDA

- Coloca la banda entre tus pies y pasando por detrás de tus codos.
- Mantén alineadas tus muñecas con tus codos.



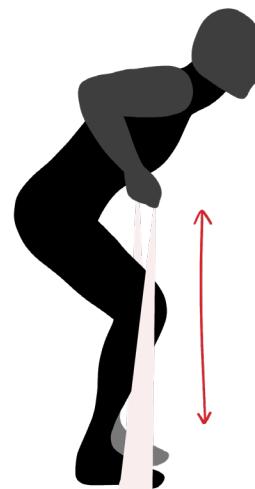
REMO CON BANDA

- Tracción la banda con la intención de llevar tus hombros hacia atrás y el codo hacia la altura del ombligo aproximadamente.
- Mantén el abdomen contraído sin deformar la postura.
- También puedes amarrar tu banda a algún objeto y jalar hacia ti en postura de estocada.

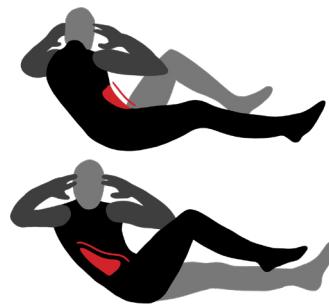


JALÓN AL PECHO CON BANDA

- Trata de formar un ángulo de 90 grados.
- Traccioná la banda con la intención de llevar tus hombros hacia atrás y el codo hacia la altura del ombligo aproximadamente.
- Mantén el abdomen contraído sin deformar la postura.



EJERCICIOS PARA **ZONA MEDIA**



BICICLETA



CRUNCH



PLANCHA



PLANCHA LATERAL



SKIPPING ABDOMINAL



BARCO

ESTIRAMIENTOS **POST EJERCICIO**

ESTIRAMIENTO

10 A 15 MINUTOS

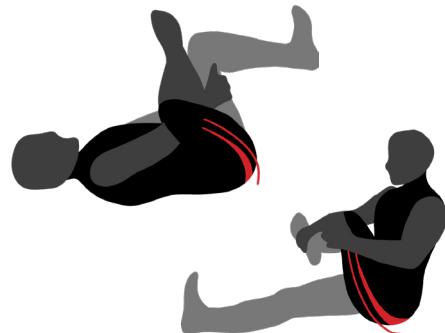
Los estiramientos musculares son una parte esencial en las planificaciones deportivas ya que mejoran de la amplitud de movimiento articular, evitan la disminución del tono muscular, mejoran de los niveles de actividad físico-deportiva, y previenen lesiones musculares, etc.

A continuación encontrarán una variedad de ejercicios de estiramiento tanto para tren inferior, como para el tren superior.

ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES

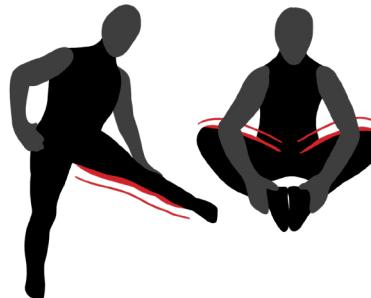
PELVITROCANTÉREOS

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Lleva la rodilla derecha hacia el pecho ayudándote con las manos.



ADUCTORES

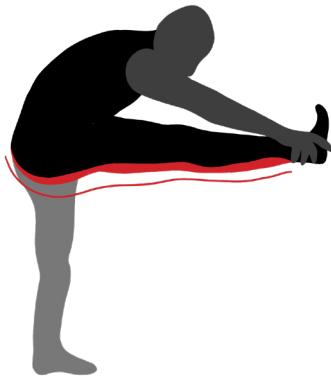
Junta las plantas de los pies lo más cerca posible del cuerpo y lleva las rodillas hacia el suelo. Otra opción: coloca una pierna sobre una silla totalmente estirada.



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES

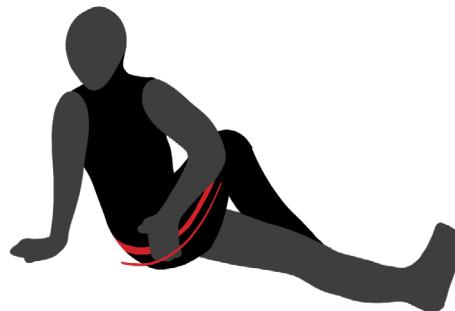
ISQUIOTIBIALES

Sobre una silla o mesa coloca una pierna estirada con la punta de los dedos de los pies mirando hacia ti. Suavemente intenta flexionar el tronco hacia adelante. Al igual que en otros estiramientos, repite la operación con la otra pierna.



GLÚTEOS

Siéntate en el suelo, estira la pierna izquierda, dobla la derecha y crúzala sobre la izquierda. Gira el tronco hacia el lado derecho y empuja a la vez la rodilla derecha hacia el lado izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES

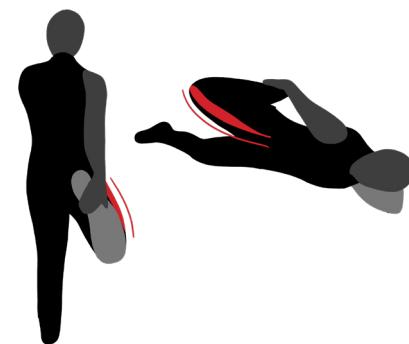
ABDUCTORES

Sujétate a una puerta, cruza una pierna por detrás de la otra, manteniendo la de atrás estirada y la de adelante doblada. El estiramiento lo notarás en la cara lateral de la pierna de atrás cuando inclines el tronco hacia adelante.



CUÁDRICEPS

Apoya una mano en una pared y lleva el talón hacia el glúteo tirando con la mano del mismo lado. Otra opción: túmbate de lado, con las piernas estiradas, sujetá una pierna con la mano del mismo lado y llévala hacia atrás



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES

PSOAS

Coloca un pie sobre una silla o en el suelo. Apoya las manos sobre la rodilla. Lleva la cadera hacia adelante todo lo que puedas.



MUSCULATURA PARAVERTEBRAL

Aprieta las rodillas sobre el pecho y rueda suavemente sobre la espalda.



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES

GEMELOS Y SOLEO

Apoya las manos en la pared con los brazos estirados, lleva una de las piernas hacia atrás y flexiona la otra con los talones en el suelo. Otra opción: flexiona el tronco y apoya los talones y las manos en el suelo.



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES

EXTENSORES DE ESPALDA

Deja caer el tronco hacia adelante y hacia abajo.
Acerca las rodillas lo más posible hacia la barbilla.



PECTORAL

Mantén inmóvil el antebrazo y afianza los pies. Gira el tronco hacia afuera, quedando el pecho lo más avanzado posible.



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES

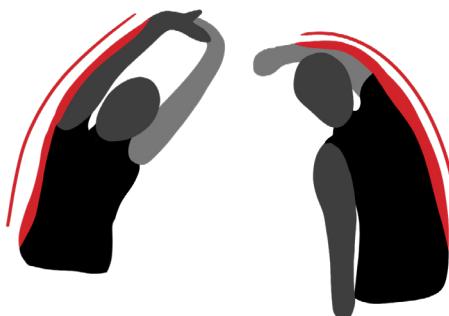
DELTOIDES

Deja caer el tronco hacia adelante y hacia abajo. Acerca las rodillas lo más posible hacia la barbilla.



DORSALES

Flexiona despacio la cintura lateralmente. Mantén el brazo recto por encima de la cabeza, alargándolo. Apoya la otra mano en la cadera.



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES

FLEXIONES DE ANTEBRAZOS

Extiende la muñeca y ayudándote con la otra mano, lleva los dedos hacia abajo y hacia atrás.



BÍCEPS

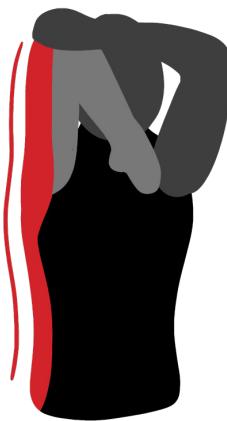
Coloca la palma de la mano en una superficie plana, apoyándola completamente. Manteniendo la altura de los hombros, rota el tronco en sentido contrario, sintiendo la tensión en el hombro, brazo y pecho.



ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS SUPERIORES

TRÍCEPS

Flexiona el hombro y el brazo. Coloca tu mano a la altura del omóplato. Con la otra mano, empuja el codo hacia atrás.



EXTENSORES DE ANTEBRAZOS

Flexiona fuertemente la muñeca hacia abajo. Extiende el codo y gira el antebrazo todo lo que puedas hacia afuera. Los dedos deben señalar lateralmente hacia afuera.



ESTIMADOS Y ESTIMADAS

Estos días de confinamiento por el coronavirus **pondrán a prueba la salud de todos nosotros**, tanto emocional como físicamente. En cuanto a esta última, el riesgo de aumentar de peso por el sedentarismo se puede contrarrestar con la **actividad física doméstica**.

Esperamos que esta breve guía de acondicionamiento físico les sea de utilidad para darse cuenta de que, aunque no podamos salir de casa, **hay alternativas para mantenernos en forma**.

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Eresdeportista.com (*Claves para hacer ejercicio en casa durante el aislamiento por coronavirus*).
- Guía para entrenamiento en casa, protocolo cuarentena Motion Center.
- Revista mens Health (*Como perfeccionar pistol squats*).
- fisioterapia-online.com (*estiramientos*).
- Sld.cu (*Estiramientos y rehabilitación*).