

PROPUESTAS Y PAUTAS DE EJERCICIOS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN CASA



ALEXIS SANTANA SUÁREZ
TÉCNICO Y PREPARADOR FÍSICO DE
LA SELECCIÓN CANARIA DE FÚTBOL

INTRODUCCIÓN

Desde la **Federación interinsular de fútbol de Las Palmas** queremos aportar algunas pautas y recomendaciones para mantener unos hábitos de vida saludables, durante el periodo de cuarentena.

Una premisa es mantener el nivel recomendable de actividad física y que el aislamiento por culpa del coronavirus no afecte negativamente al estado de salud de las personas sanas que están en sus domicilios.

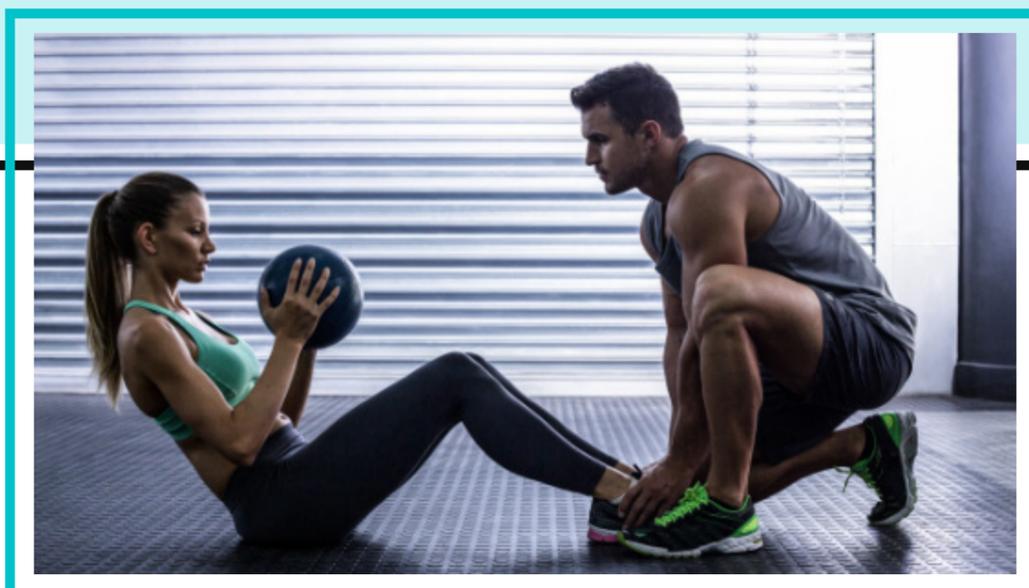
Ocupar el tiempo libre en actividades que puedan contribuir a llevar esta situación con optimismo y que nos permita divertirnos, mantener el nivel de condición física, fomentando el desarrollo intelectual (lectura, juegos de mesa, entre otros.) así como las relaciones en la familia.

Estas recomendaciones son para indicar a los deportistas que se pueda desarrollar un programa de entrenamiento y mantenimiento sin tener la necesidad de acudir a las instalaciones deportivas.

Los programas de entrenamiento deben incluir el mantenimiento de la Capacidad aeróbica; ejercicios que nos proporcionen mantener la capacidad cardio vascular como, por ejemplo; caminar, correr en casa, si el espacio lo permite, bailar o ejercicios funcionales de acondicionamiento metabólico adaptados a la disciplina deportiva y objetivos personales.

También deben incluir rutinas ejercicios para mejorar la capacidad de generar fuerza en general con o sin material adaptados a la disciplina deportiva y objetivos personales.

Ver apartado de propuestas de actividades cardio vasculares y de Fuerza.



IMPORTANTE

Es recomendable realizar adaptaciones en función de las capacidades físicas personales, en ritmo, duración, intensidad y repeticiones.

Usted es responsable de hacer ejercicio dentro de sus límites y buscar asesoramiento y atención médica según corresponda.

Si en algún momento durante su entrenamiento comienza a sentirse débil, mareado o tiene molestias físicas, debe detenerse inmediatamente.

PROPUESTAS Y PAUTAS DE EJERCICIOS QUE SE PUEDEN REALIZAR EN CASA

DE ALEXIS SANTANA SUAREZ

RECOMENDACIONES ANTES DE EMPEZAR

En el caso de que tengas cualquier patología o lesión, o te encuentres dentro de los colectivos de especial atención como embarazadas, mujeres en puerperio y/o lactantes, personas mayores o personas con discapacidad, te recomendamos que:

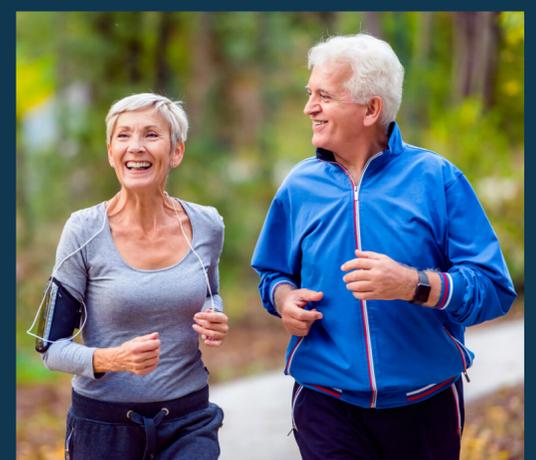
Tengas precaución con los programas y consejos generales sobre actividad física y ejercicio físico en la red, ya que quizá no están adaptados a tus condiciones especiales.

Si anteriormente ya estuvieras entrenando con un/a educador/a físico deportivo/a, sigue sus indicaciones, ya que seguro trabajará de forma interdisciplinar con tu médico.

Si anteriormente no entrenabas con un/a educador/a físico deportivo/a, te pongas en contacto con uno/a que, junto con tu médico, te adaptará la actividad física y el ejercicio físico que necesitas para no poner en riesgo tu salud durante la cuarentena.



Los consejos e instrucciones de entrenamiento incluidos en este artículo no sustituyen el asesoramiento personalizado de un/a educador/a físico deportivo/a.



"No todos los ejercicios son adecuados para todos."

PAUTAS PARA ORGANIZACIÓN DE ENTRENAMIENTOS DURANTE LA SEMANA

DE ALEXIS SANTANA SUAREZ

CONSIGNAS PROGRAMACIÓN

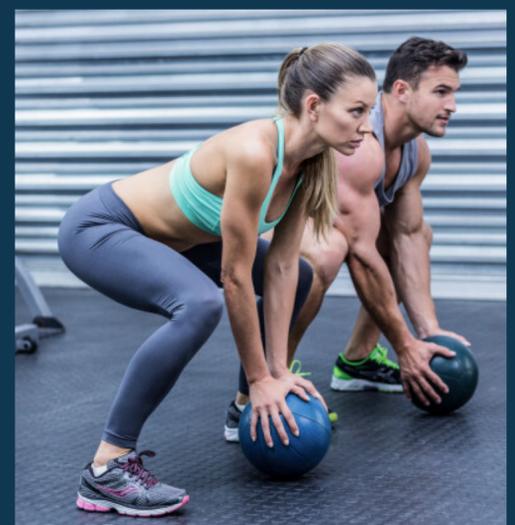
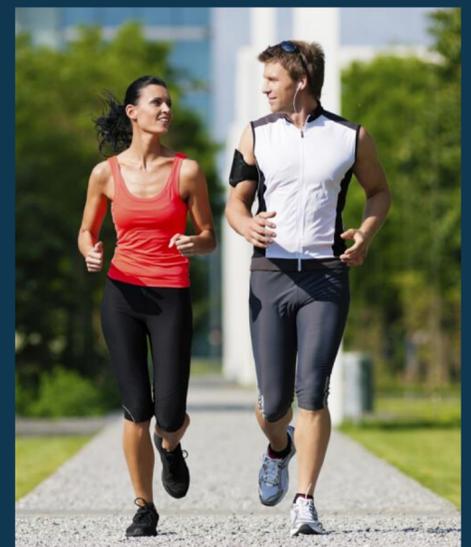
La práctica deportiva se debe realizar según nuestros hábitos deportivos y la actividad física que estemos acostumbrados/as a realizar en función de nuestras capacidades físicas

"Se debería comenzar con un **calentamiento, una activación de 5 a 10 minutos** donde se realicen ejercicios de movilidad que preparen el organismo para una posterior actividad más intensa"

- **Sesiones de mantenimiento para mejorar o mantener la capacidad aeróbica** de 3 a 6 días a la semana (activación sistema cardiovascular) Caminar, trotar, bailar, bici estática, entre otros. Realizar diariamente, de 15 a 20 minutos como mínimo hasta 40 - 60 minutos aproximadamente. Según condición física fraccionar por intervalos con descansos. Por ejemplo de 3 a 6 series de 3 minutos. Adaptando el ritmo, intensidad y descansos etc.
- **Sesiones de entrenamiento para fortalecer la musculatura en general** es recomendable de 2 a 4 veces a la semana. Esta parte de la sesión podemos estructurarla a través de series y repeticiones. De 2 a 4 series de 6 a 15 repeticiones, o a través de intervalos de tiempo, como por ejemplo realizando cada ejercicio durante 15-20 segundos y descansando otros 15-20 segundos", recomienda. Aplicar los intervalos de descanso según condición física. Si no disponemos de material podemos utilizar nuestro propio cuerpo a través de ejercicios como elevaciones de cadera, zancadas con su multitud de variantes, sentadillas, skipping o burpees entre otros.
- **Días de descanso.** Aunque es recomendable realizar actividad física diaria. Podemos establecer algunos días de "descanso relativo" dejando uno a mitad y otro al finalizar la semana por ejemplo.

Para finalizar el entrenamiento nos centraremos en el trabajo de CORE (Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna). Y la mejora de la amplitud de movimiento (ADM) como concepto más general que engloba la flexibilidad, elasticidad, movilidad articular y estiramiento.

A todo lo anterior podemos añadir ejercicios con cualquier material que tengamos en casa, como **pueden ser elásticos, mancuernas o TRX**. Si no disponemos de material deportivo y queremos añadir ejercicios más intensos podemos utilizar **elementos que podemos encontrar en nuestra propia casa**. O incluso buscar algún compañero o compañera con el que compartir entrenamiento y con el que realizar ejercicios en pareja que no solo aumentará la dificultad y la carga del entrenamiento, sino que además lo hará más divertido.



RECOMENDACIONES DE LOS FISIOTERAPEUTAS DE CATALUÑA

Me gustaría hacer mención a un artículo que he leído "El Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña ha elaborado un decálogo para mantener el nivel recomendable de actividad física

Por eso recomienda:

1.- No prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama.

2.- Hidratarse bien y ajustar la dieta a las necesidades reales del momento (a menos actividad, menos necesidades calóricas).

3.- Establecer un **programa de ejercicio ajustado a nuestras posibilidades reales** basado en las capacidades físicas.

4.- Cuando estemos sentados podemos **movilizar los pies levantando y bajando** las puntas, haciendo círculos o describiendo figuras de letras o números imaginarios en el aire, **así como desplazar los brazos en diferentes direcciones y mover y estabilizar el tronco hacia delante y atrás y hacia los lados.** Jugar a alcanzar y desplazar objetos, más o menos pesados, alrededor de nuestra posición sentada puede convertirse en una buena estrategia de movimiento.

5.- Un ejercicio muy sencillo para no perder fuerza en las piernas y mejorar el acondicionamiento **es levantarse y sentarse desde una silla quince o veinte veces seguidas, manteniendo un buen ritmo; teniendo en cuenta que la cantidad deberá ajustarse si se detectan molestias o entramos en fatiga. Subir y bajar "escaleras" utilizando un pequeño taburete estable.**

6.- Si **podemos caminar, hagámoslo dentro de la habitación o entre los extremos más alejados del domicilio durante 5 minutos cada hora.** Si el espacio reducido no nos permite desplazamientos razonables, una buena alternativa es la "marcha simulada", es decir, **caminar en el lugar sin avanzar levantando las rodillas de forma alterna.**

7.- Para mantener el tono muscular en brazos, podemos hacer unas flexiones en la pared. De pie frente a una pared, con los pies alejados de la misma, apoyarse en la pared con las dos manos y los codos flexionados y empujar la pared hasta extender los codos. Manteniendo este mismo apoyo frente a la pared, podemos subir y bajar ambos talones a la vez, manteniendo las rodillas estiradas.

8.- Si tenemos contacto habitual con disciplinas concretas como, por ejemplo, el pilates, el yoga o algo similar, hay que saber que son absolutamente recomendables para mantenernos activos.

9.- Bailar nos aportará bienestar físico y mental y nos servirá para mantener el tono muscular, hacer trabajo de coordinación, enriquecer las estrategias de equilibrio, mejorar la resistencia cardiorrespiratoria o arrancarnos una sonrisa.

10.- Si disponemos de bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha, steps o mancuernas, son, sin duda, un excelente complemento a nuestro programa de ejercicios que pueden enriquecer nuestras estrategias y aportar elementos de resistencia o facilitación al movimiento, y pueden ser un buen aliado en nuestro plan de choque contra la inactividad.

Entrenamiento con bandas elásticas



Recomendaciones ejercicios con bandas elásticas

Entre las recomendaciones de entrenamiento para tus rutinas y poder mejorarlas día a día. Se trata de avanzar y hacer de las bandas elásticas un complemento de entrenamiento. Aunque si eres principiante, comenzar y progresar con las bandas elásticas es una buena opción.

- Intentar entrenar frente a un espejo. Para detectar errores y realizar correcciones.
- Aumentar de 2 a 3 repeticiones más en cada serie para aumentar en cada ejercicio. También funciona hacer una de las series con una banda elástica más resistente.
- En la fase introductoria realizar los ejercicios con movimientos lentos.
- Comenzar con bandas de menor nivel de resistencia es la que menos peso en porcentaje de elongación tiene. Luego ir aumentando con otras bandas elásticas con mayor resistencia.
- Mantenerse posturas estables durante la ejecución.



Ejercicios con goma elástica

Haremos una sentadilla. La cinta elástica la vamos a colocar en las piernas, por encima de la rodilla.

Debe ser una banda elástica pequeña y muy resistente.

- 3 series de 8 a 12 repeticiones (dependiendo del peso).
- Descanso de 45 segundos a 1 minuto entre cada serie.
- Mantener una correcta posición de la espalda. (No arquear en ningún momento)
- Movimientos lentos para bajar y subir.
- Ejercicio para fortalecer las piernas.

Entrenamiento funcional y concurrente



Entrenamiento funcional

Actividad para la mejora de la condición física con los elementos, ejercicios y técnicas aplicados/as a los movimientos del cuerpo en todos sus planos y posibilidades; parado, en movimiento, con cambios de nivel de centro de gravedad, rotaciones, cambios de dirección, etc. teniendo en cuenta los objetivos del participante.

Entre los beneficios de la actividad destacar;

- Se mejora la capacidad de generar Fuerza de forma general; isométrica e isotónica aplicada a gestos específicos. A través de los multilanzamientos, se puede trabajar la fuerza explosiva.
- Se mejora la Velocidad, la Potencia, la Agilidad, la Movilidad, la Estabilidad, la Reacción, la Coordinación, el Equilibrio, el trabajo de propiocepción, corrección postural y previene de lesiones.
- Mejora del sistema cardiovascular, gracias a la gran variedad de ejercicios de acondicionamiento aeróbico.
- Se utiliza como método para recuperación de lesiones, acondicionamiento metabólico y mejora la capacidad de resistencia y el control postural.
- Es un complemento para la preparación física y técnica de diferentes modalidades deportivas.

Entrenamiento concurrente : Nivel avanzado. Fuerza- resistencia.

El entrenamiento concurrente es el que resulta de la combinación de diversas capacidades físicas o de diversas manifestaciones de ésta, en una sesión. Por ejemplo, entrenando fuerza y resistencia, o fuerza y velocidad, o resistencia y velocidad, etc.

Ejercicios funcionales:

Calentamiento

- Movilidad articular de brazos, piernas, tronco, cuello, etc.
- 5 minutos trote.
- 5 minutos de ejercicios de movilidad /desplazamientos laterales, movimiento alternativo rodillas y talones, desplazamientos en diferentes direcciones aumentando en ritmo progresivamente.
- Estiramientos dinámicos - Activos con aumentos de rango de movimiento.

Parte principal:

Bloque 1

- 30 segundos de comba.
- 5 minutos de trote.
- 30 segundos burpee.
- 5 minutos bici estática.
- 30 segundos escalador.
- 5' remo con banda elástica con agarre suave.
- 20 segundos burpee rana.

Bloque 2

- Reptar 5 metros.
- 4 minutos trote.
- 3 minutos de escaleras.
- 25 abdominales con balón medicinal.
- 3 minutos de boxeo, golpes brazos y piernas.
- 5 minutos caminar.

DESCANSO ACTIVO 5 MINUTOS

Entrenamiento del Core

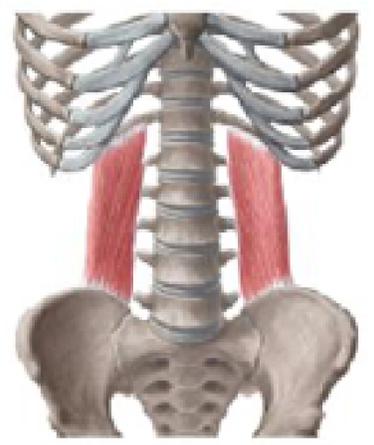


Core

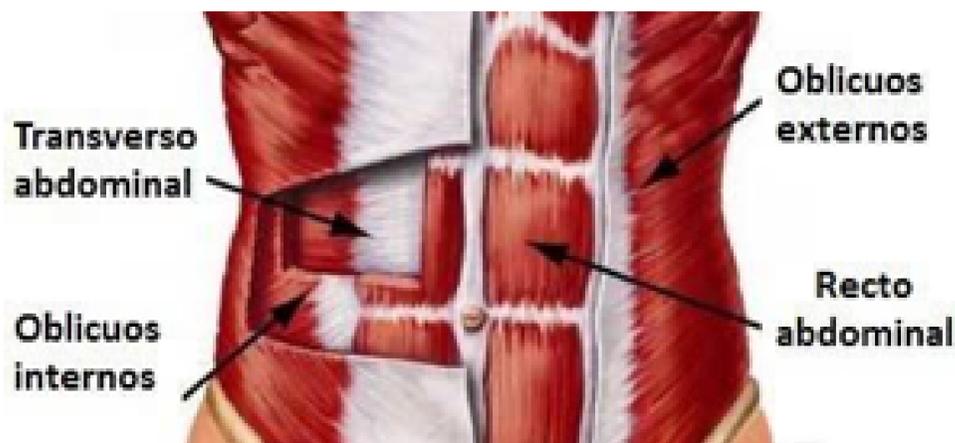
La palabra core viene del inglés y significa núcleo. En la vida cotidiana lo podemos definir como el centro de gravedad de nuestro cuerpo. Esta estructura funciona como una caja que contiene las vísceras abdominales y pélvicas. Cuando hay un buen trabajo del core, tendremos un abdomen lo suficientemente estable para contener las vísceras, pero además lo suficientemente flexible para que se pueda mover.



Multifidos



Cuadrado lumbar



¿Qué estructuras forman el core?

El Core está formado por varios músculos. Región abdominal y parte baja de la espalda. Oblicuos, recto abdominal..

Estos serían las paredes de la caja que forma la estructura del core:

- Diafragma.
- Musculatura paravertebral (multífidos).
- Transverso del abdomen.
- Suelo pélvico.

Estabilizadores el psoas y los glúteos.



Funciones del core

Esta estructura de caja que forma el Core tiene múltiples funciones.

- Estabilidad del tronco.
- Respiración: En la inspiración cuando el diafragma se contrae se desplaza en dirección a la pelvis, es decir, baja y aumenta el tamaño del tórax. Esto hace que entre aire en los pulmones y que disminuya el tamaño del abdomen.
- Estabilidad de la pelvis.
- Sujeción de vísceras.
- Digestión – Facilita expulsión de desechos en la defecación.
- Favorece el retorno venoso y la distribución de la sangre.
- Control de presiones: Es necesario que haya un control de presiones para evitar lesiones en nuestro organismo ante gestos como toser, estornudar, defecar o procesos que aumenten la presión dentro del abdomen.

Entrenamiento del Core



Ruedas abdominales o AB Wheel

Las ruedas abdominales o ab Wheel suponen una revolución en los ejercicios de abdominales porque activa por completo todo el conjunto abdominal o core.

Los ejercicios abdominales realizados con ab Wheel suponen de las mejores opciones a la hora de activar la musculatura abdominal.

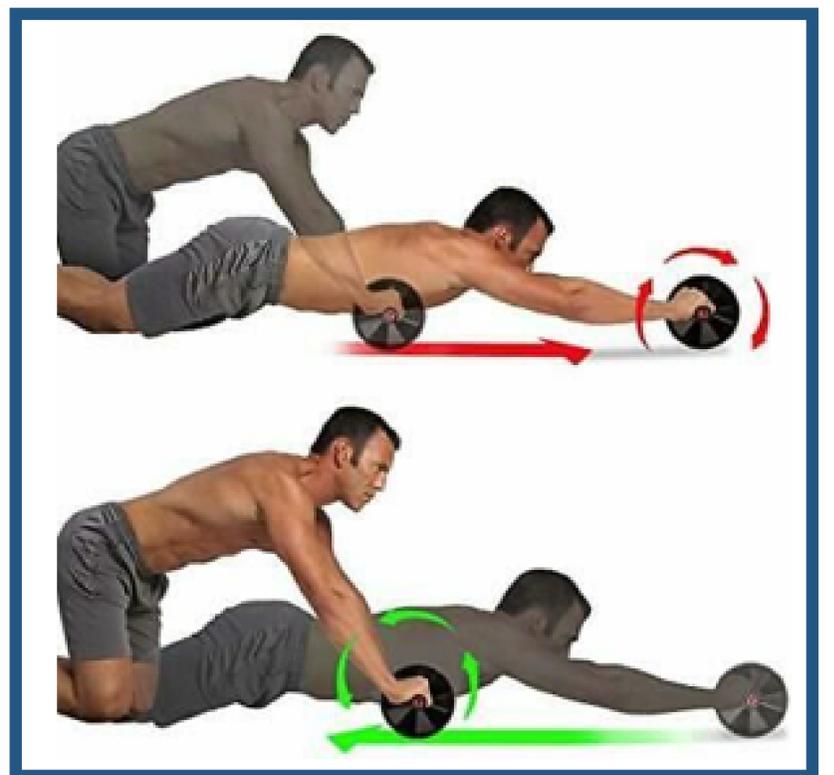
Ejercicios para abdominales

Ejercicio 1: entrenamiento rodillo principiante

- 3 series de 12 a 15 repeticiones.
- Descanso de 30 segundos a 1 minuto entre cada serie.
- No arquear la espalda en ningún momento.
- Movimientos lentos, 4 segundos para bajar y subir.
- Fortalecimiento del abdomen, tríceps y hombros.

Ejercicio 2: entrenamiento rodillo avanzado

- 3 series de 12 a 15 repeticiones.
- Descanso de 30 segundos a 1 minuto entre cada serie.
- No arquear la espalda en ningún momento.
- Movimientos más lentos que el primer ejercicio.
- Entre más estires el cuerpo, mayor será el esfuerzo.
- Fortalecimiento del abdomen, tríceps y hombros.



Entrenamiento con ejercicios isométricos



Ejercicios isométricos:

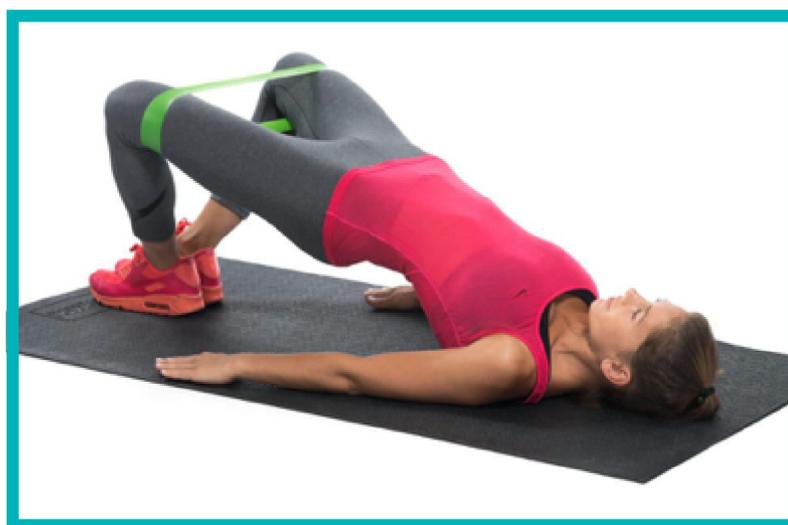
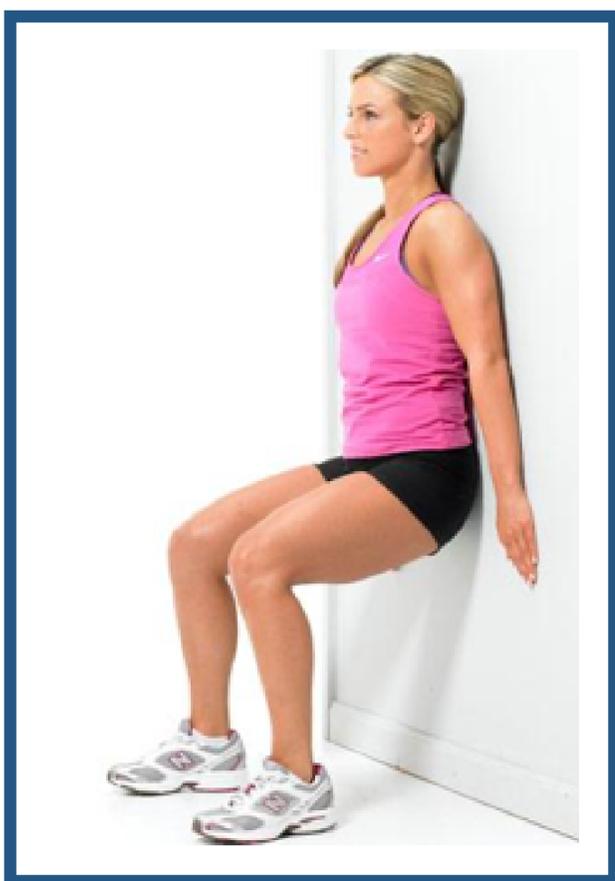
Los ejercicios isométricos constituyen uno de los grupos de ejercicios que podemos realizar en casa.

Estos ejercicios consisten en ejercer presión sobre un músculo en tensión, con ausencia total de movimiento.

Consisten en la activación del músculo mientras se mantiene una postura concreta durante un tiempo específico. Normalmente, el ejercicio cesa después de unos 5, 10, 15 o 20 segundos, cuando no se puede seguir aguantando en función de la capacidad de cada participante.

La ventaja de los ejercicios isométricos es que, al no existir movimiento, se pueden realizar en prácticamente cualquier lugar, así que son perfectos como grupo de ejercicios para hacer en casa por el poco equipamiento que necesitaremos y a que son ejercicios muy seguros de realizar.

- **Mantener posición para principiantes 10 segundos.**
- **Mantener posición para nivel avanzado 20 segundos.**
- **Mantener posición para nivel más avanzado 30 segundos.**



Pautas de los entrenamientos según los objetivos



TIPO DE FUERZA/ INDICADORES	MÁXIMA	HIPERTROFIA	FUERZA-RESISTENCIA	FUERZA VELOCIDAD	PLIOMETRÍA	ISOMÉTRICO
CARGA %	70 – 100%	70-85 %	40-60%	40-65%	SALTOS	MÁXIMA
Nº REPETICIONES	1-10	6-12	15-40	10-20	20-40	-
Nº SERIES	3-5	4-6	3-6	4-6	8-10	1-5
DESCANSO ENTRE SERIES	3-5 min	2-5 min	60-90 seg	1-2 min	Trote	20-30 seg
Nº EJERCICIOS	3-12	6-9	3-6	6-9	-	-
TIEMPO TRABAJO	-	-	30-60 seg	-	-	-
Nº SESIONES SEMANALES	2-5	2-4	2-3	2-3	2-3	1-2
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	Rápido	Dinámico	Rápido	Veloz	Movimientos continuos	Estático

OBJETIVOS/ INDICADORES	INTENSIDAD % CARGA	Nº REPETICIONES	SERIES	RECUPERACIÓN	TIPO EJERCICIOS
HIPERTROFIA	65 %- 90 %	12 -8	4-6	MAX 2'	Básicos y complejos
TONIFICACIÓN	50 %- 70 %	15- 10	4-8	MAX 2'	Básicos sencillos
PÉRDIDA DE PESO	40 %- 65 %	25- 15	2-4	1'	Autocarga y máquinas
FUERZA MÁXIMA	85 % - 100 %	1 - 6	6-8	4' – 5'	Pesos libres

Correr



- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar.
- Facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos, y una mejora general de las diversas funciones del organismo.
- Favorece el metabolismo de las grasas.
- Liberas gran cantidad de endorfinas que promueven bienestar durante el día.
- Reducen el riesgo de hipertensión, colesterol elevado, diabetes y enfermedades coronarias.



Caminar



- Es mejor para personas con sobrepeso y principiantes en el ejercicio.
- Reducen el riesgo de hipertensión, colesterol elevado, diabetes y enfermedades coronarias.
- Ideal para comenzar a hacer ejercicio.
- Se está menos expuesto a lesiones.
- Liberas endorfinas que promueven el bienestar durante el día.
- Es el principio de trotar, eventualmente correr.

