

¿Cómo mantenernos activos y saludables en casa?



Para todos nosotros, jóvenes y viejos, ¡la actividad física regular sigue siendo una estrategia importante para mantenerse saludable! En comparación con ser sedentario, la actividad física de intensidad moderada se asocia con una mejor función inmune. Del mismo modo, la actividad física regular se asocia con niveles más bajos de ansiedad y estrés percibido (que muchos de nosotros sentimos a raíz de la pandemia de COVID-19).

Las pautas de actividad física que se recomiendan son entre 150 y 300 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada y 2 sesiones por semana de entrenamiento de fuerza muscular. No obstante, ¡cada minuto activo cuenta!

IMPORTANTE:

¡No te sientes todo el día!



Por ejemplo, si está mirando televisión, levántese durante cada comercial (o periódicamente) y dé una vuelta por su casa o una tarea

activa. Por ejemplo, arroje algo de ropa a la lavandería, lave los platos o saque la basura.

¿Qué puedo hacer para mantener un buen estado físico en casa?

Ejercicio aeróbico:

Actividades en el interior

- Ponga música y camine rápidamente por la casa o suba y baje las escaleras durante 10-15 minutos 2 o 3 veces por día.
- Salte la cuerda (si sus articulaciones pueden manejarlo).
- Siga un video de ejercicios.
- Use máquinas de cardio en casa si las tiene.



Actividades al aire libre

- Camine o trote alrededor de su vecindario (evite espacios llenos de gente).
- Manténgase activo en un parque local. Pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar la función inmune. Asegúrese de lavarse las manos cuando llegue a

casa.

- Ir a dar un paseo en bicicleta.
- Trabaje en jardinería y césped (¡la primavera está a la vuelta de la esquina!).



Entrenamiento de fuerza muscular

- Descargue una aplicación de entrenamiento de fuerza en su teléfono inteligente, como el entrenamiento de 7 minutos sugerente (no se necesita equipo).
- Ver Guía de Entrenamiento de 7 minutos.
- Busca videos en internet para entrenamiento de fuerza.
- Realice ejercicios de respiración profunda, los cuales pueden reducir la ansiedad.
- Encuentre maneras de hacer ejercicios simples de fortalecimiento muscular en su casa, tales como:
 - Sentadillas o sentadillas desde una silla resistente
 - Lagartijas contra una pared, el mostrador de la cocina o el piso
 - Desplantes de una pierna o subir y bajar escalones

Guía de Entrenamiento de 7 minutos

Este entrenamiento implica completar 12 ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular clave de todos los principales grupos musculares en rápida sucesión con 10 segundos de descanso entre cada ejercicio. Cada ejercicio dura 30 segundos y se realiza a alta intensidad. Su nivel de esfuerzo durante los siete minutos debe estar en 8 de cada 10 puntos, donde 0 = descanso y 10 = nivel más alto de esfuerzo que puede realizar. Estará respirando con dificultad y su ritmo cardíaco aumentará.

Consideraciones especiales y seguridad:

- Procure realizar cada ejercicio sin comprometer la forma y la seguridad.
- Evite contener la respiración durante cualquier ejercicio.
- Se recomienda hacer un calentamiento y enfriamiento adecuados antes y después de cualquier sesión de ejercicio.

¿Qué tipo de ejercicios están incluidos?

Los entrenamientos pueden variar ligeramente, pero generalmente incluyen ejercicios aeróbicos (saltos, saltos de tijera, rodillas altas), ejercicios de fortalecimiento (sentadillas, desplantes, escalones en una silla estable o escaleras, fondos en una silla, flexiones, flexiones en rotación) y estabilidad del tronco (planchas, planchas laterales, abdominales). Es importante seguir el orden de los ejercicios para permitir que un grupo muscular descanse mientras otro hace ejercicio.

¿Por qué participar en este tipo de entrenamiento?

- Tiempo: se puede hacer ejercicio vigoroso en poco tiempo (este circuito dura aproximadamente 7 minutos y se puede repetir de 2 a 3 veces).
- Espacio: con sólo su propio peso corporal, una silla y una pared, se puede realizar un breve ejercicio vigorizante en un espacio como una pequeña oficina.
- Beneficios para la salud y el estado físico: el ejercicio de alta intensidad puede aumentar la actividad muscular y la frecuencia cardíaca y contribuir al control de peso saludable. Los períodos cortos de ejercicio desafiante también pueden proporcionar beneficios significativos, como ayudar a reducir la resistencia a la insulina, fortalecer las articulaciones y mejorar la postura.
- ¡Gratis!

¿Cómo acceder al programa?

Busque en línea, teléfono móvil o aplicaciones de reloj ("Seven", 7 Minute Workout® o el siguiente video puede guiarle: <https://www.youtube.com/watch?v=Jru5B044HOs>

Bloques de ejercicios que se deben repetir durante los 7 minutos

1. Saltos de tijera abriendo piernas y brazos.
2. Sentadillas apoyado a la pared.
3. Flexiones de brazos en suelo (Lagartijas completas o con apoyo en las rodillas).
4. Abdominales tipo crunch
5. Subir y bajar a una silla estable en dos tiempos.
6. Sentadillas
7. Tríceps apoyando los brazos en el asiento de una silla (fondos).
8. Plancha frontal.
9. Skipping (elevación alterna de rodillas sin desplazamiento).
10. Lunges o desplantes (zancadas, sin desplazamiento).
11. Flexiones con rotación de torso y brazo en alto (lagartijas y rotación del cuerpo).
12. Plancha lateral.





The 7-Minute Workout

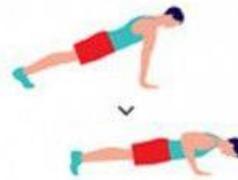
*12 simple exercises,
30 seconds each,
10 seconds of rest between sets*



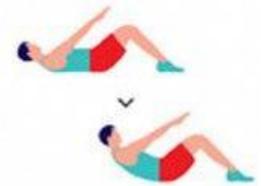
1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



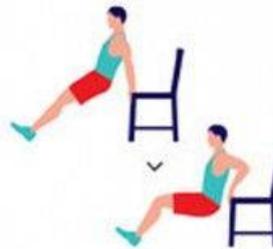
4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank

The 7-Minute Workout

https://elpais.com/elpais/2018/06/15/buenavida/1529061101_138005.html

<https://www.pinterest.ca/pin/312859505338667890/>

https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892

Basado en material del gimnasio de Vida Sana Clínica del Estilo de Vida Saludable de Montemorelos, Mx.