



ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA PARA ADULTOS

NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA:

- 1- Espacio de realización. Debe ser relativamente amplio y cumpliendo una serie de requisitos quedando libre de obstáculos como muebles y demás enseres o utensilios que puedan suponer un peligro de golpe o choque durante los ejercicios.

Así mismo es importante, no realizar determinados ejercicios directamente en el suelo debido a la dureza propia de un piso. Es recomendable realizarlo sobre esterillas, colchonetas o puzles de acolchonamiento entre otros, que sirva tanto de aislante como de base reductora de la dureza del mismo.

- 2- Indumentaria. Al igual que en cualquier disciplina de actividad física o deportiva, el calzado y vestimenta debe seguir igualmente las recomendaciones específicas, es decir, vestirse con ropa y calzado deportivo para la correcta y segura ejecución, así como para la amplitud de los movimientos.
- 3- Horario. Sería recomendable (dentro de lo posible), que la actividad se realizase diariamente a la misma hora. De esta forma crearemos un hábito que ayudará psicológicamente a mantener un orden dentro de los largos días de confinamiento. Al igual que en nuestro día a día laboral durante la semana, sería bueno tener un horario concreto para las diferentes actividades domésticas, cognitivas, lúdicas, de higiene, así como para la actividad física.
- 4- Hidratación. Si bien la hidratación es fundamental en cualquier momento del día, es importante recordar que toda practica de actividad física conlleva un aumento de la sudoración, y por lo tanto una necesidad de agua en nuestro organismo. La no adecuada reposición de líquidos durante el desarrollo de una actividad física puede desembocar en graves consecuencias para la salud.
- 5- Adaptación de los esfuerzos y composición de la actividad. Resulta de vital importancia adaptar los esfuerzos de cada ejercicio a cada sujeto, nivel de condición física y posibilidades y limitaciones de cada uno, evitando en todo momento los excesos que pudieran derivar en posibles lesiones.

La propuesta de actividad física se compone de 6 bloques de ejercicios progresivos dentro de los cuales se describen diversas actividades a realizar. Tanto la ejecución de cada bloque o actividad, así como el número de repeticiones o duración del ejercicio, deberá determinarse en función de las características, posibilidades y limitaciones cada uno.



Así mismo, para la aplicación del bloque de “trabajo con cargas externas”, no olvidéis usar vuestra imaginación con utensilios del hogar. Ya que podemos sustituir las pequeñas mancuernas por botellas de agua o cajas de leche, o utilizar botes de productos de limpieza (preferiblemente llenos de agua), para trabajar las cargas externas con mejor agarre.

- 6- Calentamiento y vuelta a la calma: Independientemente del número de bloques o actividades que queramos trabajar en nuestra sesión de actividad física, debemos siempre respetar la estructura de la misma. La cual presta especial importancia a la progresión y adecuación paulatina de las actividades al esfuerzo físico, con el objeto de que los sistemas involucrados en la práctica física se vayan incrementando y posteriormente disminuyendo progresivamente. Así los ejercicios más propios del calentamiento serán de movilidad general y activación del organismo mediante el incremento de la intensidad. Mientras que los ejercicios finales y de vuelta a la calma serán estiramientos poco intensos y relajación.
- 7- Trabajo en familia. Nos encontramos ante una situación sin precedentes en nuestra sociedad en la que todos nos hemos visto obligados a modificar drásticamente nuestros hábitos y rutinas diarias. No obstante, para aquellas familias con hijos de corta edad, esta situación también nos brinda la oportunidad de fomentar la práctica de actividades en familia, entre ellas la actividad física, a la vez que estamos creando unos hábitos saludables en nuestros pequeños. Por lo que podemos realizar muchos de estos ejercicios en equipo, como por ejemplo realizando todos aquellos estiramientos en pareja, lo cual nos reportara grandes beneficios mediante la realización de una práctica lúdica, saludable y colaborativa.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

A. BLOQUE INICIAL DE MOVILIDAD ARTICULAR

1. Movilidad articular:
 - Circunducción, flexión y extensión de tobillos
 - Circunducción, flexión y extensión de rodillas
 - Círculos de cadera
 - Circunducción, flexión y extensión de las muñecas
 - Circunducción de hombros y círculos adelante y atrás de brazos
 - Movilidad lateral del cuello y circular (izquierda, delante, derecha y viceversa)
2. Elevación a relevé ambos pies (puntillas): 10-15 repeticiones
3. Elevación de pies alternativamente a relevé: 10-20 repeticiones
4. Mismo movimiento manteniendo y dejando el peso del cuerpo en el pie en puntilla
5. Elevación rodillas al pecho alternativamente: 10 repeticiones cada pierna
6. Elevación talones atrás alternativamente: 10 repeticiones cada pierna



B. BLOQUE DE ACTIVACIÓN Y ESTIRAMIENTOS



1. Skipping rodillas arriba + talones atrás: 20-60 seg cada uno



2. Sentadillas: 10-30 repeticiones



3. Estiramiento pectoral: 20seg



4. Desplazamiento en cangrejo adelante, atrás, y ambos lados: 1-5 pasadas cada sentido



5. Estiramiento cuádriceps: 20 seg cada pierna



6. Sentadillas con salto: 10-20 repeticiones



7. Mantenimiento y rebotes: 15seg + 10 repet.



8. Estiramiento lateral: 15 seg cada lado



9. Equilibrio: 10-20 seg cada pierna



10. Pirámide: 10- 20 seg con cada pierna



11. Espalda y hombros: 20 seg



12. Fondo de piernas: 20 seg cada pierna



13. Tronco adelante en posición de sentado: 20seg



14. Tronco adelante en posición de sentado piernas abiertas: 20seg



15. Estiramiento de espalda en mariposa: 20 seg



16. Estiramiento espalda y cervicales llevando barbilla al pecho: 20 segundos



17. Estiramientos glúteos: 20 seg



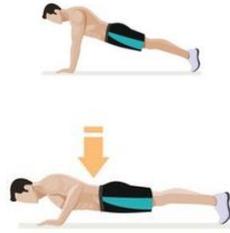
18. Vela: 20 seg



C. BLOQUE DE TONIFICACIÓN CON AUTO CARGAS



1. ABDOMEN (USANDO PEQUEÑO TABURETE O SOFÁ EN SUSTITUCIÓN DEL FITBALL)



2. FLEXIONES DE BRAZOS (CUERPO SIEMPRE BLOQUEADO)



3. PIERNAS



4. ABDOMINALES INFERIORES



5. TRICEPS



6. GLÚTEOS Y PIERNAS (CON ABDOMEN APRETADO)



7. UVES (CON PIERNAS JUNTAS O ALTERNANDO)



8. TRABAJO POSTERIOR DEL CUERPO ALTERNANDO ELEVACION EXTREMIDADES



9. MOUNTAIN CLIMBER ALTERNANDO PIERNAS



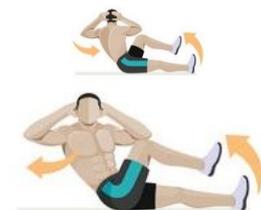
10. BLOQUEO PRONO (20-45seg)



11. BURPEES (CON O SIN SALTO)



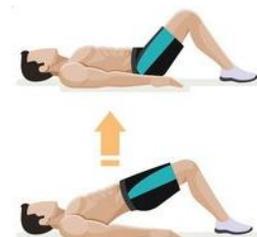
12. BLOQUEO LATERAL (20-45seg)



13. ABDOMINALES OBLICUAS (PODEMOS EJECUTAR CON APOYO ELEVADO DE PIERNAS)



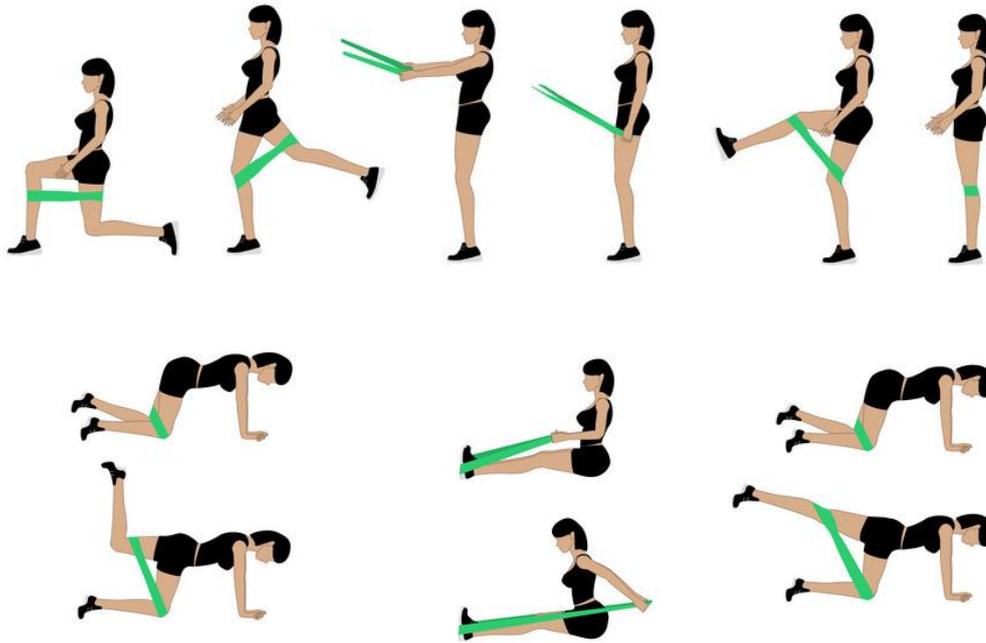
14. BLOQUEO LATERAL (CON ELEVACIONES Y MANTENIMIENTO DE PIERNA)



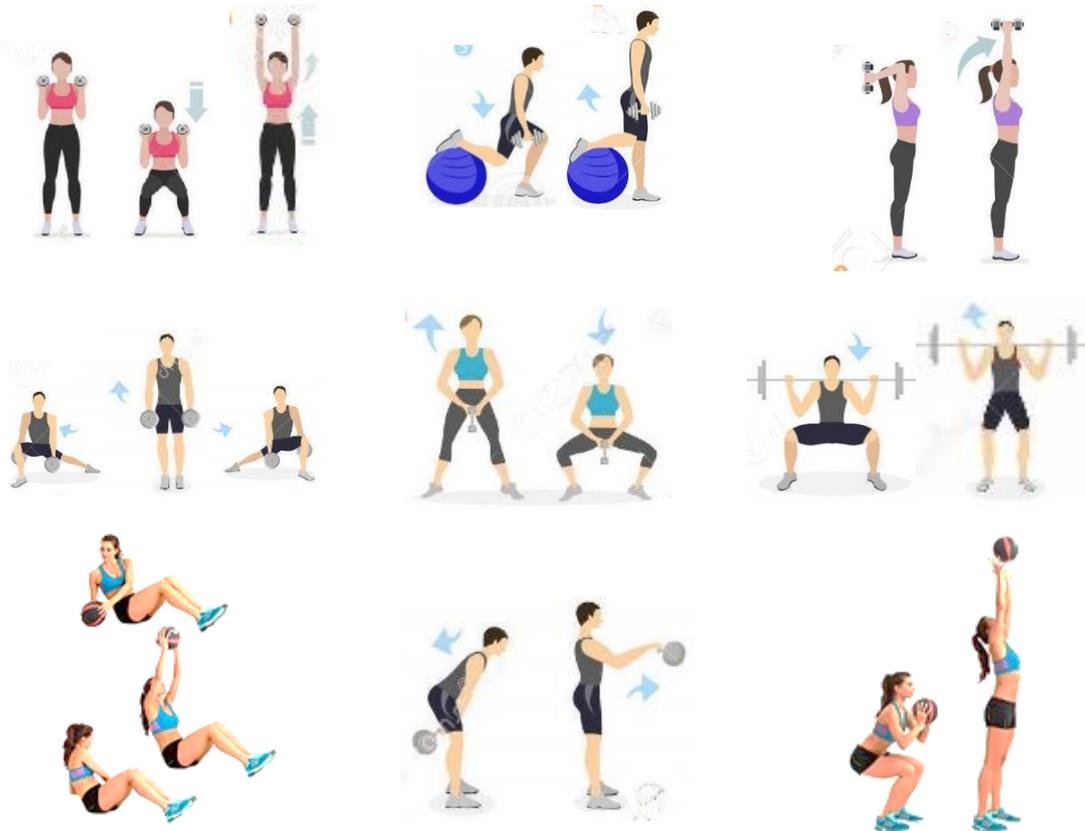
15. GUTEOS (ELEVACION Y MANTENIMIENTO)



D. BLOQUE DE TONIFICACIÓN CON GOMAS



E. BLOQUE DE TONIFICACIÓN CON CARGAS EXTERNAS





F. BLOQUE DE ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR



ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR

