

[Seleccionar fecha]



CUADERNO GENERAL DE EJERCICIOS

RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS PARA EL CONFINAMIENTO |
JAVIER LAFUENTE GRANDE

PLAN GENERAL DE EJERCICIOS

Calentamiento

Empezaremos calentando con movilidad articular de brazos y piernas:

- Brazos hacia delante (10 vueltas).
- Brazos hacia detrás (10 vueltas).
- Brazos hacia arriba y abajo cruzándolos delante (10 veces).
- Brazos cruzados a la altura del pecho (10 veces).
- Movilidad circular de cadera (10 vueltas).
- Flexo-extensión de rodillas (15 veces).
- Movilidad circular de rodillas (10 vueltas).
- Movilidad circular de tobillos (10 vueltas).
- Skipping en el sitio (rodillas alternas al pecho) durante 30 segundos.
- Contra-skipping en el sitio (talones al culete) durante 30 segundos.
- Jumping Jacks (elevación de brazo junto con apertura de piernas y vuelta) durante 30 segundos.

¿¿¿HEMOS CALENTADO YA???

ENTONCES, ¿A QUÉ ESPERAMOS?

¡¡¡A TOOOOOOPE!!! ¡¡¡A POR NUESTROS EJERCICIOS!!!

Ejercicios de entrenamiento de fuerza-resistencia

- **Frecuencia**: A diario.
- **Tipo**: Para entrenamiento a domicilio se pueden utilizar pesos libres o bandas elásticas (si se tienen), o botellas de agua, kilos de alimentos, o el propio peso corporal.
- **Dosis e intensidad**: Se realizarán 2-3 series de cada ejercicio. En cada serie se realizarán tantas repeticiones del movimiento hasta que el paciente llegue a una fatiga en la escala de Borg de 3-4 (en fases iniciales), o de 5-6 (en fases más avanzadas de tolerancia al ejercicio). Se respetará 1' de descanso entre series, realizando control respiratorio con labios fruncidos si fuese necesario.

¿Cómo hacer sentadillas?

Los brazos estirados y la cabeza erguida. Mirando al frente.



Mantener la espalda erguida manteniendo la lordosis lumbar. Nunca con la espalda flexionada.

Realizar anteversión pélvica (Intentar sacar culo)

Intentar descender en línea recta

Mantener toda la planta del pie apoyada

Para evitar lesiones en las rodillas y en la espalda, procurar no descender demasiado. El límite de bajada estará marcado por una línea horizontal virtual formada por nuestros muslos y glúteos.

Fisisio & Mujer

www.fisioterapia-online.com

Sentadillas

- Estando de pie, con los pies a la anchura de los hombros y caderas y con la punta de los pies apuntando al frente, nos flexionaremos llevando la cadera atrás (como si fuéramos a sentarnos en un taburete bajito un poco lejos de donde estamos), los brazos pueden estar estirados apuntando al frente, es importante que el peso se dirija atrás hacia los talones. Bajaremos más o menos hasta los 90º de flexión de rodillas, con cuidado de no llevar las rodillas hacia delante o levantar los talones. Se puede observar la explicación en el siguiente vídeo.

- <https://www.youtube.com/watch?v=BjixzWEw4EY>

CÓMO HACER CORRECTAMENTE UN LUNGE O ZANCADA

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

SI LA RODILLA NO ESTÁ DETRÁS DEL PIE, DA UN PASO MÁS LEJOS

BAJA HACIA ABAJO CÉNTRATE EN EL MOVIMIENTO HACIA ARRIBA-ABAJO EN LUGAR DEL MOVIMIENTO HACIA DELANTE PARA TRABAJAR REALMENTE LOS GLÚTEOS.



APÓYATE CON EL TALÓN

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

Zancadas adelante

- Estando de pie, colocaremos los pies a la anchura de los hombros con la punta de los pies apuntando al frente, daremos un paso adelante, apoyando toda la planta del pie (el talón del pie que está atrás se elevará ligeramente a consecuencia), con el tronco erguido y con el peso centrado en las caderas. Las rodillas se flexionarán buscando un ángulo de 90º impidiendo que la rodilla se desequilibre, gracias a la contracción del abdomen, una vez realizado volveremos a la posición inicial y realizaremos la zancada o paso con la pierna contraria. Se puede observar la explicación en el siguiente vídeo.

- https://www.youtube.com/watch?v=qfKHI9_EvWc

Puente de hombros

- Desde tumbados sobre el suelo/alfombra/colchoneta con la espalda bien apoyada, flexionamos las rodillas y apoyamos las plantas de los pies bien en el suelo con las rodillas y tobillos ligeramente separados, vamos a elevar la cadera hacia el techo, levantando la columna y dejando como apoyos a la planta de los pies y zona de los hombros, contrayendo glúteos y formando una línea recta entre hombros y rodillas para después ir bajando lentamente a la posición inicial (tal y como indica el siguiente vídeo). Aguantaremos 20 segundos con la cadera arriba al final de cada serie.

- <https://www.youtube.com/watch?v=3xnEuFyuoI4>



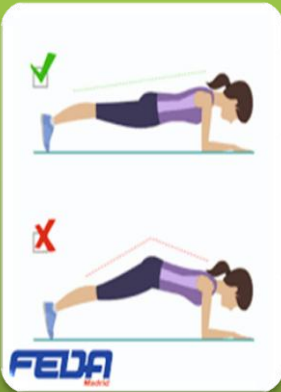
*PARA ENTRENAR MEJOR EL GLÚTEO EN ESTE EJERCICIO, AL BAJAR RESISTE

Abdominales



- Desde tumbados sobre el suelo/alfombra/colchoneta con la espalda bien apoyada, flexionamos las rodillas y apoyamos las plantas de los pies bien en el suelo con las rodillas y tobillos ligeramente separados (a la anchura natural de las caderas), vamos a llevar los brazos estirados en dirección hacia las rodillas, y en primer lugar nos vamos a mirar el ombligo y después vamos a levantar la cabeza, dirigiendo las manos hacia las rodillas hasta elevar los hombros.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Bv00SMbu0JY>

Planchas



- Tumbados en el suelo vamos a realizar un apoyo en cuatro puntos, serán las puntas de los pies y los antebrazos y elevaremos la cadera hasta la línea media formando una línea recta entre hombros, caderas y tobillos. Empujando con los antebrazos el suelo (tensando el pecho) y procurando que no se nos caiga la cadera arqueando demasiado la zona lumbar donde nos podemos hacer daño en la espalda, tampoco arqueando demasiado la cadera (tal y como se muestra en el siguiente vídeo).
- <https://www.youtube.com/watch?v=zfY5XXa26ug>

Equilibrio



- Trabajaremos de pie, con apoyo de un solo pie primero y luego trabajaremos sobre el otro pie, con una ligera flexión de la rodilla, siempre con seguridad de tener algo donde podamos agarrarnos antes de caer y sobre todo que nos tengamos nada cerca con lo que nos podamos hacer daño. La idea es intentar aguantar el equilibrio durante el mayor tiempo posible sin tener que sujetarnos con ayuda de la contracción del abdomen. Realizaremos 5-6 repeticiones con cada pierna 1-2 veces al día para fortalecer las piernas y activar bien el abdomen.
- https://www.youtube.com/watch?v=e0Qm_ANXif0

Remo con mancuernas o gomas



- Para ejecutar el remo con mancuerna, debemos escoger una superficie plana (Ej: sofá) donde apoyaremos una pierna, doblando el torso hacia adelante hasta que quede en paralelo con el suelo. Apoyaremos la misma mano en la superficie y con la otra mano con el peso agarrado tiraremos de la mancuerna hacia arriba hacia el costado, con el torso inmóvil. Asegurémonos de que realizamos fuerza con los músculos de la espalda y no con los brazos. Volveremos a la posición inicial y una vez concluidas nuestras repeticiones cambiaremos de lado y repetiremos el proceso de nuevo con el otro brazo. En caso de hacer el remo con goma, ataremos la goma a algún sitio fijo (Ej: columna o pomo de la puerta) y estando de pie realizaremos el ejercicio con ambos brazos a la vez.
- <https://www.youtube.com/watch?v=X-kJyjfh2g>

Flexiones



- Colocaremos las palmas de las manos en el suelo a la altura y anchura de los hombros, además de apoyar las puntas de los pies. Debemos mantener el torso recto y controlaremos la bajada en bloque del torso mientras flexionamos los brazos hasta donde podamos para una vez llegamos a nuestro límite, levantarnos a la posición inicial irguiendo los brazos. Es importante no retener el aire y respirar tranquilamente durante el ejercicio.
- https://www.youtube.com/watch?v=_HxZyw5JUU8

Flexiones ligeras o adaptadas



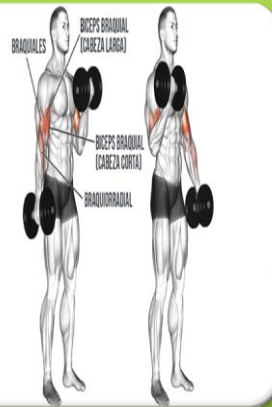
- Dentro de las flexiones, existe una variación más sencilla para ejecutarla, así que no os preocupéis aquellos que no sois capaces de realizarlas correctamente aún y éste tipo de flexiones es una magnífica preparación para hacer las flexiones de brazos normales.
- La técnica es idéntica que a las flexiones normales pero, la principal diferencia reside en que **nos apoyaremos en las rodillas** en lugar de los dedos del pie. Es recomendable amortiguar el apoyo con una toalla/almohada para evitar provocar daño en las rodillas. Ya que deberemos evitar hacernos daño, a consecuencia de la tensión.
- <https://www.youtube.com/watch?v=C28oXTo1hco>

Press militar con mancuernas



- Estando de pie o sentado colocaremos los pies a la altura de las caderas, sujetando una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros, con las palmas de las manos mirando hacia adentro. Posteriormente, extenderemos los brazos a la vez por encima de la cabeza hasta alcanzar la extensión de brazos completa. A continuación volveremos a llevar las mancuernas a los hombros de forma controlada. También se puede hacer press militar alterno con los brazos. Para hacerlo en casa os recomendamos que lo realicéis sentados, es más sencillo, controlable y si no tenéis el dominio del movimiento, es menos lesivo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=93ksiRBy0x8>

Curl de bíceps



- Estando de pie abriremos las piernas para mejorar nuestra estabilidad y colocaremos la espalda recta, con los pesos agarrados con las manos y brazos estirados. Levantaremos a la vez ambas pesos hasta tocar los hombros. Evitaremos dar tirones innecesarios o movimientos extraños que puedan comprometer nuestra salud. También se puede realizar un curl de bíceps alterno con cada brazo. Posteriormente, descenderemos las mancuernas, de forma controlada hasta el punto de inicio y realizaremos el número de repeticiones que correspondan.
- <https://www.youtube.com/watch?v=HU2lghjU29Y>

Patada para tríceps

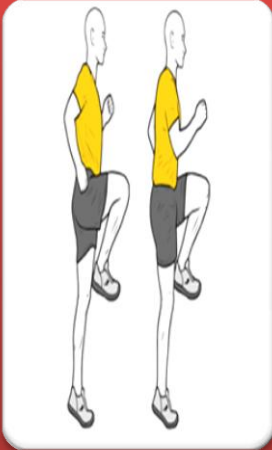


- Vamos a partir de la posición en la que acabábamos el remo (pierna y mano apoyados en la superficie plana, torso inclinado hacia delante, brazo flexionado al lado del costado y con el peso agarrado), una vez en la posición vamos a realizar una extensión del antebrazo llevándolo hacia atrás, sin mover el tronco ni el brazo. Volveremos a la posición inicial controlando la bajada del peso. Haremos las repeticiones necesarias y cambiaremos de lado para trabajar con el otro brazo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=zQLzE8c5cyg>

Entrenamiento de resistencia aeróbica

- **Frecuencia**: A diario.
- **Intensidad**: La recomendación general es realizar ejercicio de intensidad ligera a moderada, que corresponderá a una sensación de fatiga de 3-6 en escala de Borg.
- **Tiempo**: Ligeramente superior a 10 minutos, ideal 30 minutos.
- **Tipo**: Se recomienda ejercicios que impliquen grandes grupos musculares (Subir y bajar escaleras, caminar por casa (aunque el espacio sea limitado), saltar en estático, correr en estático). Y se realizará trabajo por series, siguiendo esta pauta: 30 segundos de trabajo + 1 minuto de descanso.

Skipping



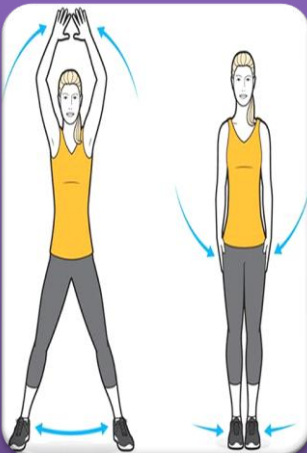
- El skipping es uno de los ejercicios más efectivos para incluir en el entrenamiento en casa. Este ejercicio consiste en correr elevando las rodillas y avanzar con una gran frecuencia con pasos cortos con poca amplitud. El braceo juega también un papel esencial ya que se coordina con el movimiento de las rodillas. Se trata de un ejercicio de alto impacto por lo que no es recomendable que los realices todos los días. Siempre que los realices deberás calentar intensamente y tomarte tu tiempo para estirar después.
- https://www.youtube.com/watch?v=6zrhHyrEorc&feature=emb_logo

Contra-skipping



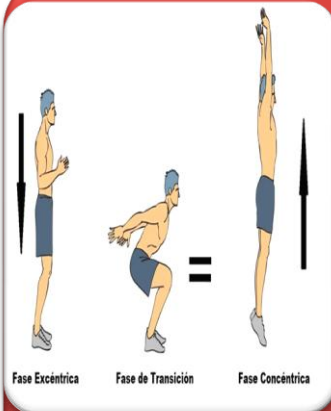
- Aquí lo que hacemos es flexionar la rodilla y elevar el talón del pie hasta el glúteo. Los muslos deben estar posicionados de forma paralela y los brazos te deberán ayudar a coger todo el impulso posible. Ten cuidado no inclines demasiado el tronco hacia adelante.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z3roYhj9KHI>

Jumping Jacks



- Es un ejercicio en el que, estando de pie, hay que saltar y separar las piernas a la vez que das una palmada sobre la cabeza (elevándolos), para después volver a saltar y unir las piernas, volviendo a dejar las manos abajo, a lo largo del cuerpo.
- <https://www.youtube.com/watch?v=95j1mH27eXc>

Saltos



- Los saltos son ejercicios que se recomiendan para aumentar las pulsaciones pero si no se hacen con cuidado pueden ser lesivos por lo que debemos respetar las recomendaciones que hemos dado en el apartado de sentadillas (la rodilla no sobrepasa la punta del pie, el peso debe estar equilibrado y nos ayudaremos del abdomen para controlar la región lumbopélvica). Os dejo un ejemplo por aquí.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ft4g4EwbvQg>

Subida y bajada de escaleras

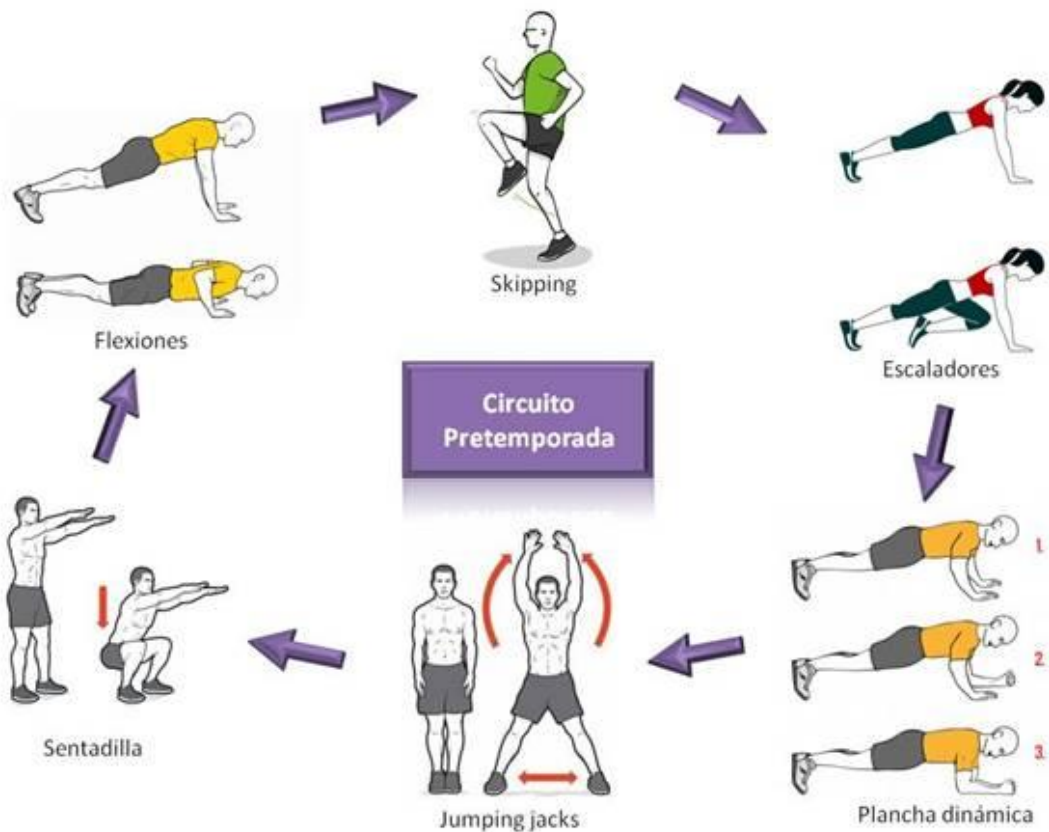
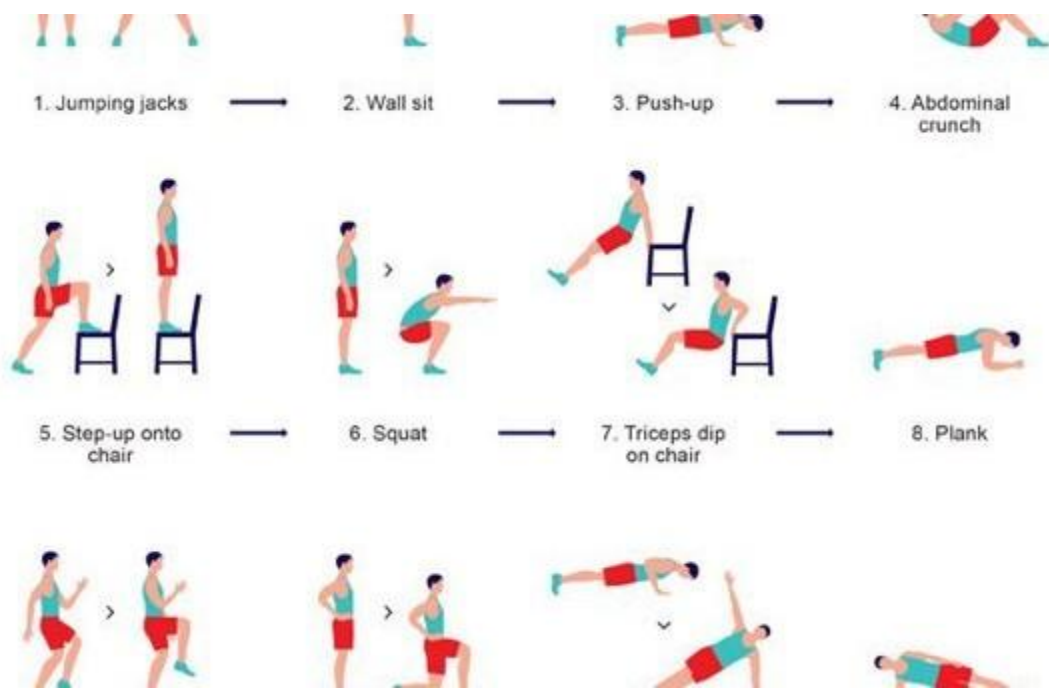


- La subida y bajada de escaleras no tiene ninguna dificultad técnica ya que es una actividad que realizamos frecuentemente pero pueden ser un elemento con el que trabajemos y amenicemos nuestros ejercicios. Aquí os propongo un ejemplo, aunque puede hacer muchos más, como los propuestos en el vídeo de saltos. ¡CREATIVIDAD AL PODER!
- https://www.youtube.com/watch?v=VNMwDR_GBR4

Circuitos



- Se proponen algunos circuitos que mezclen algunos de los ejercicios descritos anteriormente y que sea más ameno. Estos son solo pequeños ejemplos que se pueden modificar a vuestra elección para cambiar de ejercicios diariamente. Aquí os propongo algunos.

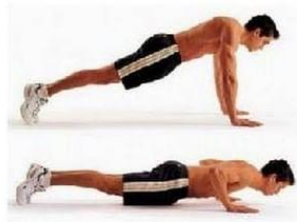


¡CIRCUITO EN CASA! PARA VACACIONES

@mariovelasquez



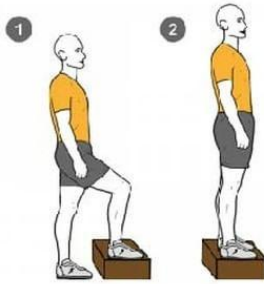
SENTADILLAS
15 a 20 reps



FLEXIONES
15 a 20 reps



ZANCADAS
15 reps x pierna



SUBIR ESCALON
20 reps x pierna



JUMPING JACKS
1 min



PLANCHA
1 min

Estiramientos

Una vez hecho el trabajo muscular debemos darle un respiro a nuestros músculos y a nuestro cuerpo, para ello vamos a hacer una rutina de estiramiento general. Realizaremos los ejercicios de estiramiento una vez acabado nuestra rutina con estiramientos de 30-40 segundos por grupos musculares.

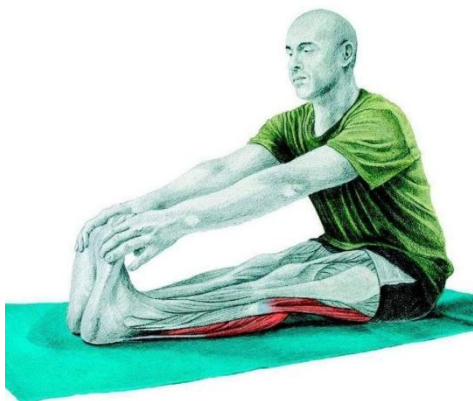
- **Estiramiento en la cadena posterior de la pierna (isquiotibiales, gemelo y sóleo):**

Para realizar el estiramiento de los gemelos y sóleo se puede hacer en dos posiciones: La primera, de pie sobre un escalón (una superficie elevada que nos permita sacar el talón por detrás) agarrándonos a algo que nos dé estabilidad y no se mueva (tal y como indica en el vídeo adjuntado debajo) y dejando caer ligeramente y controlado el talón hacia abajo (aumentando la flexión del tobillo) con mayor extensión de rodilla para incidir sobre los gemelos (evitando siempre la hiperextensión) o con ligera flexión de rodilla para incidir más sobre el sóleo. La segunda opción, si no tuviéramos un escalón o una superficie elevada, lo podemos hacer contra la pared, con la pierna estirada detrás y toda la planta del pie apoyada en el suelo (como en la imagen), intentamos "empujar la pared" flexionando cada vez más el tobillo consiguiendo así esa tirantez. La recomendación principal es que no haya dolor, debe haber tirantez pero hay que respetar la regla del no dolor.



Estiramiento gemelos y sóleo:

<https://www.youtube.com/watch?v=0TUQ1me-SXU>



Para realizar el estiramiento de los isquiotibiales también podemos hacer lo dos maneras: La primera (en la imagen) sentados en el suelo con las piernas estiradas y juntas podemos ir a tocar las puntas de los pies notando la tirantez en toda la zona posterior de la pierna (incluida los gemelos). La segunda opción, que se podrá ver en el vídeo, tumbado en el suelo



con las piernas estiradas hacia el techo y apoyadas contra la pared, buscando apoyar por completo y añadirle una tensión extra con una goma/toallas alrededor de las plantas de los pies. Lo realizaremos durante 2-3 minutos, 2-3 veces al día. La recomendación principal es que no haya dolor, debe haber tirantez pero hay que respetar la regla del no dolor.

Estiramiento isquiotibiales:

<https://www.youtube.com/watch?v=G6Tt4MS0vvQ>

- **Estiramiento en la cadena anterior del brazo (pectoral, antebrazo y bíceps):**

Podemos trabajar sentado o de pie, con una pared/marco de la puerta, a la distancia de nuestro brazo estirado lateralmente y con la palma de la mano apoyada con los dedos mirando hacia atrás y con el codo bien estirado. Cuidado con propulsar el hombro que nos podemos hacer daño, debemos intentar llevar el hombro hacia atrás y hacia abajo tal y como explica en el enlace.

<https://www.youtube.com/watch?v=gFbfTbFYMRs>

Y os dejo otro enlace de un gran compañero, por si queréis hacer algún estiramiento más analítico de la musculatura de los MMSS.

<https://www.youtube.com/watch?v=h3J70H43Xlw>