

Ejercicios para hacer en casa

Falta de actividad física y repercusiones en nuestra salud

El déficit de actividad física es un problema cada vez más frecuente en la sociedad actual.

Un informe de la OMS pone de manifiesto que alrededor del 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria y suficiente para cuidar su salud. Además, España es uno de los cuatro países más sedentarios de Europa.

La falta de actividad física adecuada puede tener repercusiones negativas en nuestra salud.

Algunos de los peligros que entrañan son:

- Aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso con los problemas de salud que ello conlleva.
- Duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II e hipertensión arterial.
- Incrementa en un 20-30% el riesgo de muerte prematura.
- Predispone a sufrir osteoporosis.
- Aumenta la probabilidad de sufrir dolores articulares.
- La vida sedentaria aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.
- Repercute negativamente nuestro estado de ánimo, facilitando la aparición de ansiedad, depresión y trastornos del sueño.

Dificultades para la realización de ejercicio físico y alternativas

Cuando termina nuestra jornada laboral muchas veces nos da pereza hacer algún tipo de gimnasia en casa y pasamos de la silla al sofá.



Pues bien, muchas de las consecuencias a causa de la inactividad pueden instaurarse si no ponemos remedio.

Además, el margen de que no haya patologías relacionadas con la inactividad, el cuerpo nos está dando una señal de que nos estamos moviendo muy poco y que estamos teniendo una vida muy sedentaria.

Por ello hemos elaborado una sencilla rutina de ejercicios específicamente diseñados para poder realizarlos sin salir de casa.

Programa de ejercicios para realizar en casa

1. FLEXIONES EN EL SUELO

Las flexiones son un ejercicio muy fácil de realizar en casa, ya sea en el suelo o sobre una esterilla.

Acuéstate boca abajo y coloca la palma de las manos en el suelo a la altura de tus hombros. Levanta tu cuerpo y consigue mantener tu cuerpo erguido, contrayendo el abdomen, sin subir el glúteo y mirando hacia el frente.



Si no puedes con todo tu peso, puedes apoyar las rodillas, de esta forma se trabaja la misma zona a una menor intensidad.



Realiza 3 series de 10 flexiones.

2. FLEXIONES EN LA PARED

Apoya tus manos en la pared y séparate (cuanto más te separes más intenso será el ejercicio).

Al igual que en el suelo coloca tus manos a la altura de los hombros y eleva tus piernas esta es la posición inicial del ejercicio. Para realizarlo baja hacia la pared apretando el abdomen y procura que tu espalda no se flexione.



Realiza 3 series de 10 flexiones.

3. SENTADILLAS CON LOS BRAZOS HACIA ADELANTE

Para este ejercicio realizaremos una sentadilla normal, pero con los brazos extendidos hacia adelante para intensificar el ejercicio/ para aumentar las exigencias.



Si con los brazos extendidos te resulta imposible realizar el ejercicio puedes realizar sentadillas normales.



Recuerda que al realizar una sentadilla tus rodillas deben estar mirando en la misma dirección que la punta de tus pies (hacia el frente). Además, los pies deben estar separados a la anchura de las caderas. Y recuerda contraer el abdomen

Haz 3 repeticiones de 10 sentadillas.

4. SUBIDA DE ESCALÓN

Este ejercicio se puede realizar en un escalón, o en su defecto en cualquier objeto que aguante tu peso y te permita subir a él sin peligro de caída.

Apoyamos uno de los pies completamente en el escalón y el otro en el suelo. El pie que está en el suelo se eleva y se coloca también en el escalón.

Ten en cuenta que al elevar el pie debes utilizar la fuerza de tu pierna y contraer tu abdomen. De lo contrario, no estarás haciendo el ejercicio de una forma correcta.



Haz 3 series de 10 subidas con cada pierna.

5. PUENTE PARA GLÚTEOS

Apoya todo tu cuerpo en el suelo o en una esterilla y coloca la palma de las manos hacia abajo. Eleva la pelvis y mantén la espalda recta, después baja sin llegar a tocar el suelo con los glúteos y vuelve a subir hasta completar todas las repeticiones.



Haz 3 series de 10 elevaciones.

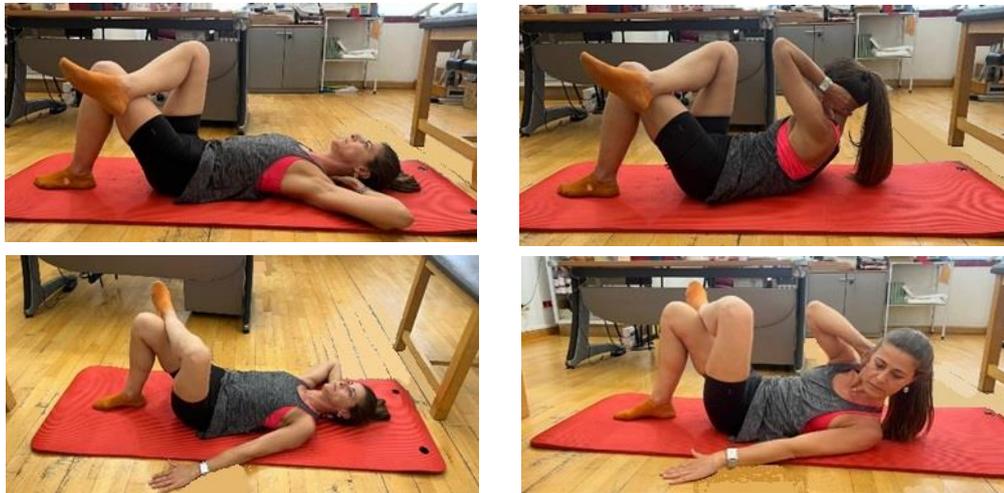
6. ABDOMINALES SIMPLES Y CRUZADOS

Para los **abdominales simples**, coloca tus manos detrás de la nuca y eleva el tronco para realizar un abdominal. Focaliza tu energía en el abdomen y ten cuidado con la zona del cuello.



Haz 3 repeticiones de 10 abdominales.

Para los **abdominales cruzados**, tumbate en el suelo y coloca tus pies apoyados en el suelo con las rodillas flexionadas. Apoya uno de tus pies en la rodilla y coloca tu brazo contrario debajo de tu cabeza. Esta es la postura inicial del ejercicio, ahora manteniendo el abdomen contraído intenta tocar con tu nariz la rodilla.



Haz 2 repeticiones de 10 ejercicios con cada pierna.

7. ABDOMINALES EN BICICLETA

Esta vez, en lugar de apoyar los pies coloca las piernas elevadas con las rodillas flexionadas a 90 grados y tus dos manos debajo de tu cabeza. Intenta que tu nariz toque tu rodilla izquierda mientras que la pierna derecha está extendida. Luego haz lo mismo, pero al revés intenta tocar con la nariz la rodilla derecha mientras la pierna izquierda está extendida.



Realiza 2 repeticiones de 10 ejercicios a cada lado.

8. TIJERA

Tumba todo tu cuerpo y eleva tus piernas. Ahora haz cruces con ellas simulando el movimiento de una tijera, cruzando en primer lugar las piernas de manera que la derecha cruce por delante de la izquierda y la izquierda por detrás de la derecha. Posteriormente hazlo, al contrario, cruza la pierna derecha por detrás de la izquierda y la izquierda por delante de la derecha.



Realiza 3 repeticiones de 20 ejercicios.

¡juntos para mejorar nuestra salud!