



ebook

# Ejercicio en casa

Guía completa para  
hacer ejercicios en  
casa en tiempos de  
aislamiento social

**#ESTAMOSJUNTOS**

# Introducción

Creemos que nunca hemos hablado tanto sobre la necesidad y los beneficios de la práctica de actividad física como en estos días.

En parte, porque los estudios indican que hacer ejercicios regularmente ayuda a fortalecer o sistema inmunológico, lo que es crucial para enfrentar los síntomas y las complicaciones de algún cuadro de contaminación por Coronavirus.

Y un hecho agravante son las medidas de aislamiento y distanciamiento social, que provocan el cierre o restricción muy severas de los gimnasios, clubes, parques, estudios y boxes, locales propios para la práctica de ejercicios.

Con esto, se llevó a la población a la alternativa de mantener una rutina de actividad física en casa, por eso, tuvimos la idea de escribir este eBook.

Con él, queremos darte consejos y estimular, por medio de información, orientación y buenas prácticas, para mantenerse activo durante la pandemia, incluso sin salir de casa.

¡Buena lectura!



**1**

**Concientización  
sobre la  
importancia de la  
actividad física**

Incluso sin pandemia, existe una concienciación cada vez mayor sobre la importancia de la práctica de actividad física de forma regular, pues eso trae innumerables beneficios, como la protección en cuanto al surgimiento de algunas dolencias crónicas y otros problemas que enfrentamos actualmente:

- **Diabetes**
- **Algunos tipos de cáncer**
- **Dolencias cardiovasculares**
- **Obesidad**
- **Infecciones**
- **Depresión**
- **Esquizofrenia**
- **Alivio del stress**
- **Problemas posturales**
- **Disturbios del sueño**

Es importante decir que practicar actividad física no va a impedir que alguien contraiga el COVID-19, pero una persona activa físicamente tiene mayor chance de combatir una infección.

Y también vale resaltar que un factor como la medida de distanciamiento social puede aumentar la incidencia de problemas relacionados con la salud mental, lo que puede ser aliviado con la práctica de ejercicios.

Entonces, vamos a traer algunas informaciones más para que aproveches aún más los beneficios de practicar actividad física.



**2**

**Ten una  
rutina con  
una buena  
orientación**

Practicar una actividad física es realizar algún movimiento con el cuerpo que va a producir algún tipo de cambio en el funcionamiento de tu organismo - como, por ejemplo, el aumento de la frecuencia cardíaca.

▶ **Lo ideal es que esa práctica posea regularidad y sea sistematizada, para que puedas percibir los resultados y los cambios en tu cuerpo.**

Por eso, es importante que incluyas dos elementos en tu rutina de actividad física, para tener más éxito:

- **Regularidad**
- **Intensidad**

Regularidad es practicarla de forma consistente, volver la actividad física un hábito en tu vida.

Estudios demuestran que para obtener mejor resultado, lo ideal es que los ejercicios sean practicados como mínimo 3 veces por semana.

En cuanto a la intensidad, hablaremos del tema en el próximo tópico.



**3**

**¿Cuál es la intensidad ideal del ejercicio físico en época de pandemia?**

Antes de responder a esta pregunta, es bueno que sepas que podemos dividir la intensidad de la práctica de los ejercicios en 3 niveles:

- **Leve**
- **Moderada**
- **Vigorosa**

Vamos a entender mejor como se caracteriza cada uno de estos niveles.

**INTENSIDAD LEVE:** Ocurre un leve aumento de la frecuencia cardíaca, casi imperceptible durante la actividad. Dependiendo de la temperatura, puedes no sudar y consigues mantener una conversación durante la ejecución.

**INTENSIDAD MODERADA:** Además de un aumento perceptible en la frecuencia cardíaca, el ritmo de la respiración también se altera. Otra forma de identificar la intensidad moderada es que tú no consigues hablar de manera sostenida durante la práctica de la actividad.

**INTENSIDAD VIGOROSA:** En esa modalidad, llegas a quedar jadeando después de un determinado tiempo, en función del aumento significativo de la frecuencia cardíaca y de la respiración más fuerte. Tú ciertamente no conseguirás conversar durante la actividad y vas a sudar.

Durante los tiempos de pandemia, los estudios recomiendan actividad física moderada.

Además de favorecer la práctica por parte de sedentarios y no presentar efectos fisiológicos que pueden favorecer una infección - todo lo que queremos evitar a toda costa -, la actividad moderada puede ser practicada por más tiempo.

Y eso ayuda mucho en la obtención de los beneficios de la práctica de ejercicios físicos, como vamos a ver a continuación.





**4**

**Cómo puede ayudarte la práctica de ejercicios físicos en tiempos de aislamiento social.**

Mucho se ha hablado sobre el papel del ejercicio físico como forma de fortalecer el cuerpo, y por medio del sistema inmunológico, ser parte de una estrategia eficiente en el combate frente al COVID-19.

▶ **Lo que es importante resaltar es que practicar ejercicios, combatir el sedentarismo, reducir un cuadro de obesidad y otras comorbilidades, no va a evitar que tú, por algún motivo, contraigas el virus.**

Pero, si tuvieras una buena rutina de ejercicios, en el hipotético caso de contraer el virus, tu cuerpo y tu sistema inmunológico estarán más fortalecidos para enfrentar los síntomas y las complicaciones de la enfermedad.

Además de eso, uno de los efectos sentidos por la mayoría de las personas en estos tiempos de aislamiento, es el golpe a la salud mental.

Sobre todo para quien tiene hijos y precisa ayudarlos en las actividades escolares online.

Pero incluso quien no tiene hijos, conciliar el home office, los quehaceres domésticos y las preocupaciones financieras, son suficientes para sacudir a cualquiera.

**Entonces, vamos a ver como la actividad física moderada puede ayudarte en este aspecto:**

- Ayuda a aliviar el stress causado por el aislamiento y presión profesional.
- Provoca disminución en la preocupación excesiva.
- Aleja momentáneamente la sensación de tristeza.
- Mantiene la concentración en la actividad, lo que ayuda al equilibrio emocional.
- Mejora la cualidad del sueño.
- Previene o reduce síntomas leves de otras dolencias respiratorias leves, alérgicas u otras inflamaciones.



**5**

**Hagamos un  
checklist para  
comenzar a  
practicar  
actividad física**

**( ) ¿Tú percibes cambios en la respiración, frecuencia cardíaca o sudor después de diez minutos de actividad?**

▶ En el caso de no notarlo, es preciso aumentar a intensidad.

**( ) ¿Te estás sintiendo cansado, con pulso acelerado y sudando, pero no a punto de sentirte exhausto?**

▶ En caso positivo, estas en una intensidad moderada.

*Si te sientes sin aliento, con dificultad para hablar y muy sudado, la actividad está siendo muy vigorosa, lo que no es recomendable para el momento.*



**ATENCIÓN: Si esta sensación viniera acompañada con molestias en el pecho, falta de aire a punto de asfixiar, o fiebre, acude inmediatamente a un médico**

**Nuestro objetivo es sacarte del sedentarismo, volviéndote una persona activa.**

**Por eso, toda actividad física que tú consiguieras comenzar a incorporar a tu rutina a partir de ahora, va a generar un impacto positivo en tu salud física y mental.**

**Y como el período de aislamiento impide que tú vengas al gimnasio, vamos a darte algunos ejemplos de ejercicios que puedes hacer en casa.**



**6**

**Qué puedes comenzar a hacer en casa para iniciar una rutina de actividad física.**

Aquí, todo depende de tu punto de partida, si eres una persona sedentaria o activa.

Si fueras sedentario, comienza a ponerte en movimiento, atento a las señales de tu cuerpo, que abordamos en el punto anterior.

Actividades como limpiar la casa, hacer caminatas, pedalear o hacer estiramientos son excelentes opciones para comenzar.

Quien ya tiene hábitos más activos, puede hacer ejercicios cardio respiratorios como corrida y saltos con desplazamientos.

Incluso en casa, con poco espacio, tú puedes usar el peso de tu propio cuerpo y hacer ejercicios funcionales.

Puedes encontrar diversas opciones de ejercicios en Internet, pero para tener mayor eficacia, los gimnasios están proporcionando plataformas de ejercicios online, con la orientación de los profesores.

### **Abajo, algunos de los detalles a los que debes prestar bastante atención:**

- Toma suficiente agua, la hidratación es fundamental. Antes, durante y después de la práctica del ejercicio.
- Usa ropa confortable y calzado adecuado, principalmente si vas a correr o saltar.
- Reserva un tiempo para relajar luego de la práctica de la actividad, con ojos cerrados, buscando absorber la sensación de bien estar de ese momento.
- Presta atención a tu respiración.



**7**

**Mira a continuación los perfiles y cuales son las actividades recomendadas para cada uno:**

- Sedentarios: Caminatas leves, estiramientos o incluso bailar escuchando música que te agrade. Intenta completar de 20 a 30 minutos de actividad leve por día.
- Adultos mayores y grupos de riesgo: busca una orientación para practicar ejercicios de forma adecuada, solo no dejes de practicar. Existen diversas opciones disponibles.
- Gestantes: No dejes de ejercitar, apenas tome o cuidado de evitar actividades de impacto. Recomendamos también que busque orientación, inclusive del profesional de la salud que te atiende.
- Niños: Saca a los niños de frente de la TV, el videogame y de la pantalla del smartphone. Estimula el juego y el movimiento, adaptando actividades infantiles para hacerlas junto con ellos.
- Personas activas: Mantén tu rutina de entrenamientos y si puedes, busca orientación de un profesional de educación física para adaptar los ejercicios a los recursos que tienes disponibles en casa.





**8**

**Para finalizar,  
sigue los  
consejos para  
ejercitarte y  
mantenerte  
saludable.**

- Busca orientación profesional.
- Ten una rutina bien definida.
- Aprovecha el momento para cuidar de ti.
- Incluso de forma virtual, busca compañía para entrenar juntos.
- Ponte una meta y mantente constantemente motivado.
- Descubre una actividad que te guste hacer, practicar ejercicio debe ser algo placentero.
- Aprovecha para conocer tu cuerpo, tus necesidades, posibilidades y límites.
- Celebra tu esfuerzo.



# Con clu sión

Esperamos que hayas aprovechado la lectura de este eBook.

Queríamos que supieras que estamos a tu entera disposición para darte toda la orientación por medio de nuestra plataforma de ejercicios online.

Puedes también entrar en contacto con nosotros y hablar con uno de nuestros profesionales, para guiar mejor tus actividades.

¡Lo importante es no quedarse parado, queremos verte más fuerte que nunca!

**#estamosjuntos**

¿Te gustaría tener una APP para ofrecer contenido de calidad a tus clientes, incluso cuando no pueden ir a entrenar al gimnasio?

**>>> CLICA PARA SABER MÁS <<<**

eVo