



**ESTAR NA CASA NON É DESCULPA  
PARA NON FACER EXERCICIO FÍSICO**

Debido ao parón de todos os adestramentos e competicións oficiais do noso deporte, como consecuencia da situación de alarma decretada polo goberno e que obriga a tódolos cidadáns a estar na casa, queremos dende a RFGF, aportarlle unha serie de recomendacións e exemplos prácticos para non deixar de facer actividade física durante este parón.



## CONSIDERACIÓNS PRINCIPAIS

Independentemente desta situación temos que evitar o **sedentarismo** cos medios á nosa disposición.

Si facemos actividade física manteremos un estado físico básico que nos axudará a **recuperar o antes posible o estado de forma** que tiñamos antes do parón unha vez reiniciada a competición

Unha **nutrición e hidratación sana** será unha medida complementaria esencial nestes momentos.

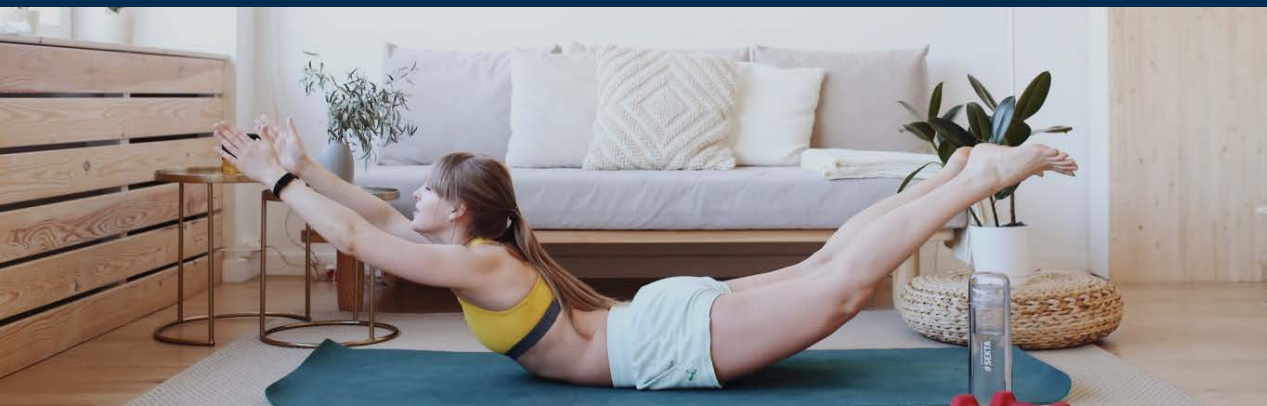
Deberemos de tirar de **inxenio** para substituir os elementos que nos atopamos nun ximnasio por elementos de uso cotiá.

Estableceremos unha **rutina de traballo** en canto a días e horas na que faremos a actividade física.

Intentaremos involucrar ao resto da familia para darlle un carácter lúdico e facelo o máis ameno posible.

A continuación, describiremos unha serie de exercicios nos que basaremos os exemplos prácticos das nosas rutinas, e que teñen en común unha serie de cuestións que os fan propicios para realizar na casa:

- Necesítase un espacio reducido para poder facelos.
- Son exercicios de carácter global onde traballaremos varios grupos musculares conxuntamente.
- Cambiando pequenos detalles na súa execución podemos manexar o seu grado de esixencia física, tales como a velocidade, intensidade, número de apoios...
- Variando a orde de execución poderemos darlle un enfoque máis global ou centralizalo en certos grupos musculares.





# EXERCICIOS BÁSICOS

## PARA O TRABALLO NA CASA

Son múltiples os exercicios cardiovasculares que se poden facer na casa. Os máis coñecidos, á par que específicos, que podemos recomendar son: bicicleta estática, tapiz rodante, remo, spinning, elíptica... etc, é dicir, calquera das máquinas que nos podemos atopar nun ximnasio e que puideramos ter na casa. Este tipo de traballo é aconsellable para o inicio das sesión xa que nos axudan a incrementar a temperatura corporal e mobilizar todas as articulacións.

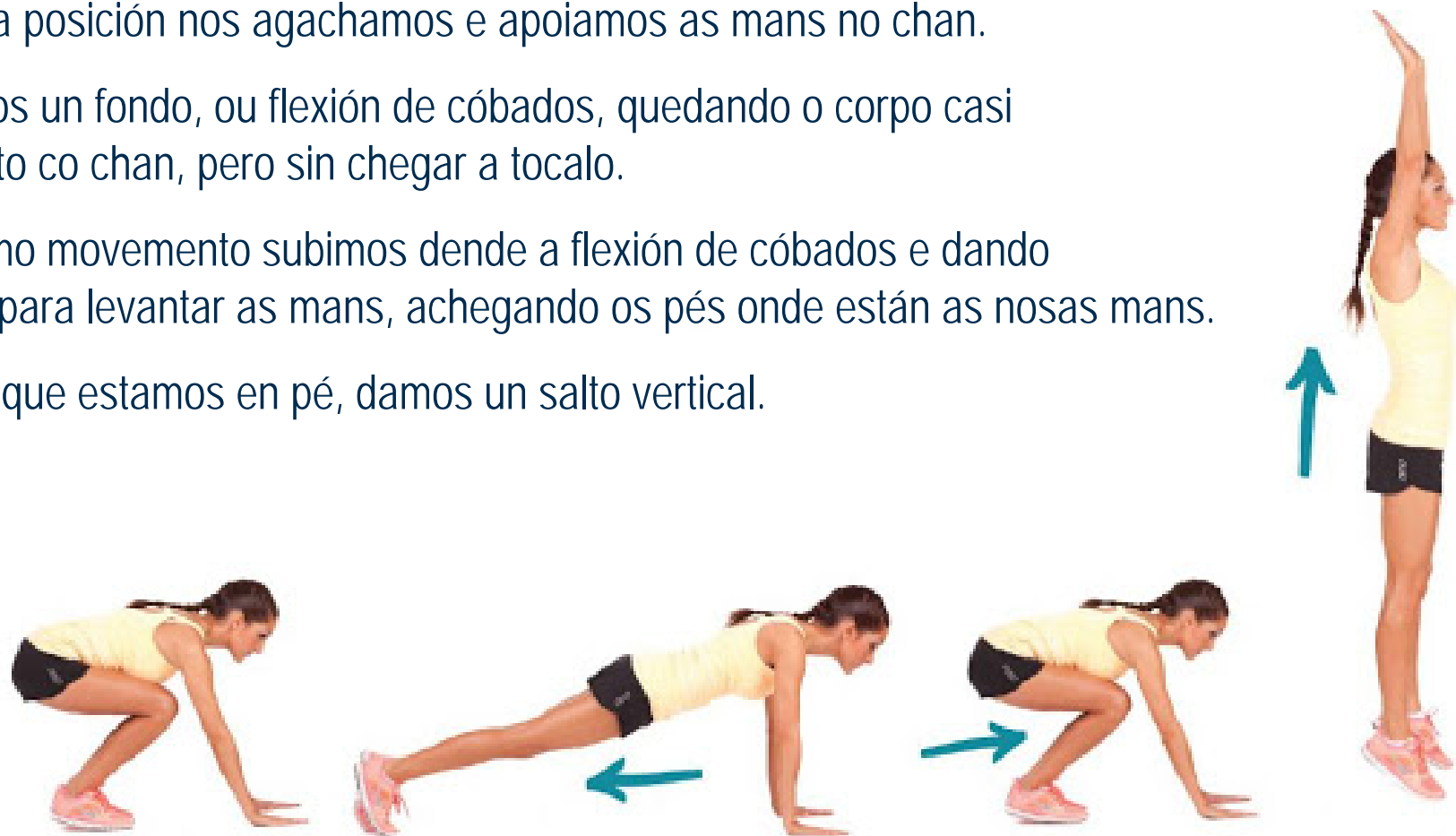


Si non temos a sorte de contar con ningunha das máquinas mencionadas, poderemos substituír este tipo de traballo por calquera dos seguintes exercicios que imos a describir realizados a unha menor intensidade e prolongándoos no tempo.

# 2 BURPES

É un exercicio global que se pode utilizar tanto para o traballo de forza como para obxectivos cardiovasculares. Faise da seguinte maneira:

1. Posición de pé
2. Desde esa posición nos agachamos e apoiamos as mans no chan.
3. Realizamos un fondo, ou flexión de cónbados, quedando o corpo casi en contacto co chan, pero sin chegar a tocalo.
4. Nun mesmo movemento subimos dende a flexión de cónbados e dando un brinco para levantar as mans, achegando os pés onde están as nosas mans.
5. Unha vez que estamos en pé, damos un salto vertical.





# 3 ESCALADORES

A posición de partida é con ámbalas dúas mans apoiadas no chan, separadas á altura dos ombreiros, e mantendo os cónbados rectos. As pernas colócanse unha estendida e outra flexionada, apoiando as puntas dos pés no chan, facendo un movemento como se estivéramos correndo, ou máis ben escalando.





# SKIPPING ESTÁTICO



É un exercicio moi doado de facer, xa que temos que correr (sen avanzar), pero con algunhas modificacións. Elevaremos, en primeiro lugar o xeonllo dereito ata a altura da cadeira, ao mesmo tempo que elevamos o cóbado esquerdo cun movemento similar ao da carreira, pero un pouco máis esaxerado. A continuación faremos o mesmo movemento pero coa outra perna e brazo.



É un exercicio moi práctico e doado de facer que implica o traballo global do corpo, incidindo nos brazos e tronco. Ten a vantaxe que ten moitas variantes e posibilidades para reducir ou aumentar a dificultade do mesmo. A mecánica para a súa execución é a seguinte:

1. Poñerse boca abaixo coas mans apoiadas no chan lixeiramente máis abertas que á altura dos ombreiros, co corpo erguido.
2. Levantar o corpo enderezando os brazos, procurando manter a posición erguida.
3. Volveremos a baixar o corpo na mesma posición cunha flexión de cónbados sen chegar a tocar o chan.
4. Manexaremos as variantes (apertura de brazos, inclinación do corpo apoiada nalgunha superficie, apoiar os xeonllos, número de superficies en apoio...)



É un exercicio moi completo que traballa especificamente o tren inferior. Ao igual que os anteriores ten multitude de variacións, pero hai unha series de factores que temos que ter en conta cando o executemos.

1. A flexión dos xeonllos non pode pasar a altura das nosas puntas dos pés.
2. Manter as plantas dos pés apoiadas en todo momento.
3. Manter a mirada horizontal.
4. Os pés deben ir colocados á altura das cadeiras e nivelados paralelamente.
5. Si non temos o exercicio dominado evitaremos engadir pesos.
6. Pódeselle incluír un salto ao final de cada repetición



# PLANCHAS ABDOMINAIS

A plancha abdominal é un dos exercicios máis efectivos para fortalecer o abdome e o torso. Consíguese activar o CORE (conxunto de músculos que estabilizan a pelvis e a columna vertebral). Trabállase de forma isométrica tendo multitude de variantes. Para a execución de tódalas variantes teremos en conta os seguintes puntos:

1. Coloca o teu corpo formando unha liña, poñendo especial coidado na zona lumbar para que non se arquee.
2. As túas mans e os teus codos en liñas xerais deben estar aliñados cos teus ombreiros.
3. Mantén a tua mirada cara ó chan para manter aliñada a columna cervical.
4. Fai un empuxe dende os pés, activando os cuádriceps, contrae voluntariamente a musculatura abdominal e os glúteos.
5. Teremos variantes modificando o número de superficies de apoio, a apertura dos mesmos, etc



Este tipo de exercicio reúne as características xerais dos anteriores, pero a seu beneficio específico está centrado no tren inferior, e máis concretamente nos glúteos e isquiotibiales. Para realizalo correctamente fixarémonos en:

1. Colocarémonos de pé cos omoplatos retraídos e os abdominais contraídos para manter a espalda recta.
2. Procederemos a flexionar os xeonllos, dando un paso adiante ata que o xeonllo de atrás consiga tocar o chan.
3. Os dous xeonllos estén flexionados 90 graos.
4. Na subida, faremos forza coa planta do pé contra o chan, para levantarnos de novo ata a posición inicial.
5. Faremos o mesmo procedemento coa perna contraria.
6. Poderemos levar nas mans algún tipo de peso para incrementar a intensidade do exercicio, sen modificar a posición dos brazos.



Conocido por todos, é un dos exercicios clásicos na actividade física. Todos os que facemos deporte sabemos a cantidade de variantes que podemos facer para focalizar o traballo no recto abdominal ou nos oblicuos.

Basicamente, para a súa execución, teremos que tumbarnos cara arriba cos xeonllos flexionados, toda a planta do pé apoiada no chan e as mans á altura das ouellas, sen facer forza na cabeza cara adiante. A partir desta posición flexionaremos o tronco sobre a pelvis non máis de 30 graos.





**#QuedaNaCasa**