



Consejos de la FCAFE de la Universitat de València, en la batalla contra el COVID-19.

Una de las mejores herramientas para pasar estos días y combatir con fuerza al COVID-19 es mantener un nivel alto de actividad física y unas rutinas que den sentido al paso de las horas. Los medios de comunicación y las redes nos lo recuerdan constantemente con muchas y muy buenas iniciativas, pero es importante que lo hagas bien, así que, como profesionales del ejercicio y la actividad físico-deportiva te animamos a que lo intentes, y te damos algunos consejos.

Si estás recluso en casa (teletrabajo, con la familia o sólo)

1) Lo primero, COMBATE EL SEDENTARISMO:

- a. Coge el teléfono / mira mensajes de pie, y si puede ser moviéndote.
- b. O ponte una alarma que suene y cada hora te levantas y te activas un par de minutos (mueve las articulaciones, anda de puntillas, levántate y siéntate... esas cosas)

2) Lo Segundo, ENTRENA:

- Si puedes, trata de realizar al menos una sesión larga (mínimo de 30 minutos) y un par de activaciones al día (mínimo de 5 minutos)
- Si no pudieras hacer una sesión grande, realiza 2 a 3 mini-sesiones de mañana y de tarde

3) Dale importancia a la PREPARACIÓN y ORGANIZA lo que quieres hacer.

- a. Si vas bien de tiempo, vístete para la ocasión (ropa cómoda) y avisa a tu cuerpo de que vas a entrenar. Forma parte de la activación y las mejoras.
- b. Busca el mejor espacio:
 - i. Aparta obstáculos del suelo, muebles de punta y cualquier cosa que moleste.
 - ii. Luz suficiente y si puedes, espacio ventilado
 - iii. Cuidado que el suelo no resbale; tampoco tu calzado.
 - iv. Si vas a necesitar apoyos, prepáralos antes: mejor una silla apoyada en la pared o algún mueble para que no se mueva.
- c. **Decide primero el tiempo que quieres dedicarle, y segundo, la intensidad a la que quieres trabajar.** Es importante que mande el tiempo, porque así escogerás el entrenamiento más adecuado para tú nivel.
 - i. Tiempo de la sesión larga: si no estás muy acostumbrado, empieza con 15-20 minutos y evoluciona a 45-50 minutos a lo largo de estos días.
 - ii. Tiempo de las sesiones cortas: No pases de 5-10 minutos. Es mejor hacer varias veces al día que mucho una sola vez.



- iii. Sobre la Intensidad de la sesión larga: si no estás muy acostumbrado, empieza con sesiones con un nivel de Esfuerzo de 3-4 sobre 10 y a lo largo de los días, vas subiendo, hasta 6-7 sobre 10.

Ejemplo de modulación de intensidades para 14 días (2 semanas):

3 / 4 / 5 / 3 / 5 / 6 / 4 / 6 / 4 / 5 / 7 / 3 / 5 / 7

en una escala de fatiga percibida entre 1 y 10

... Mejor ir alternado que subir linealmente.

- d. **Antes de empezar cualquier sesión de ejercicio, asegúrate de que eres capaz de mantener la técnica.**

Durante todo el tiempo que dure el ejercicio debes ser capaz de:

- i. Mantener la espalda recta gracias a la contracción de media intensidad de glúteos (culito duro), abdomen (barriguita un poco metida) y hombros atrás (que tus dos hombros bajen y se busquen por detrás).
- ii. Si estás en posición de 4 patas, que los hombros no se te hundan, ni tiemblen, que tu cadera no baile... El control de las articulaciones y la espalda en síntoma de que el ejercicio es bueno para ti.
- iii. Si estás saltando, abriendo y cerrando pierna, etc.: controla tu cadera y tu tronco para que no bailen, que las rodillas no se te abran, que los tobillos no molesten. Al hacer los pasos más grandes o más pequeños regulas la carga; juega con ello.
- iv. Si estás haciendo sentadillas o flexiones de rodilla, que tus rótulas (hueso de la rodilla) no se vaya muy adelante y sobresalga. Idealmente, que tu rodilla se alinee verticalmente con la mita de tu pie, o más atrás (tienes que verte medio pie desde arriba claramente). ¡Si haces las sentadillas con el culito atrás o los pasos hacia atrás, verás que las rodillas no molestan!
- e. **Si tienes tiempo, trata de repartir objetivos / contenidos y grupos musculares a lo largo de la semana, o incluso dentro de la propia sesión larga. Para ello nuestros consejos son:**
- i. Mejor 2 sesiones de activación muscular y/o fuerza por cada 1 de mayor exigencia cardiaca.
1. Con fuerza/ activación neuromuscular nos referimos a: movilidad, trabajo de yoga, de pilates, TRX, mancuernas, bandas elásticas, flexiones y otras con el propio cuerpo.....



2. Con cardio nos referimos a saltos, bailes, cuerda, mini-trampolín en casa... todo lo que te produzca fatiga respiratoria y subida de pulsaciones.
 - ii. Dedicar al menos 3-4 minutos a una activación con ejercicio de fuerza incluso en la parte cardio
 - iii. Termina siempre que puedas con tiempo.... Respira, estira la musculatura y las articulaciones y ve bajando la intensidad poco a poco. No es bueno parar de golpe.
 - iv. Como habéis intuido, el orden es siempre: sesión de fuerza/activación muscular y luego de cardio.

SI NO TIENES TIEMPO, REPARTE ESTOS MISMOS OBJETIVOS / CONTENIDOS Y GRUPOS MUSCULARES DE FORMA QUE CADA MICRO-SESIÓN TRABAJES UNA COSA DIFERENTE, CON LAS MIMAS REGLAS QUE HEMOS SEÑALADO ARRIBA!!!!

COMO PARECE QUE TENDREMOS AÚN ALGUNOS DÍAS APROVECHA Y VE COMBINANDO GRUPOS MUSCULARES (TRONCO, MUSCULATURA SUPERIOR, INFERIOR) Y TIPOS DE PROPUESTAS. ¡ES MÁS DIVERTIDO Y LA MEJOR FORMA DE MANTENERTE CON GANAS!

Y LO MÁS IMPORTANTE:

SI ESTÁS EN FAMILIA, PRIORIZA AQUELLA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO QUE PODÁS COMPARTIR EN EL GRUPO ATENDIENDO A:

- **SI HAY NIÑOS: BUSCA Y PRIORIZA PROPUESTAS CON JUEGOS, SORPRESA, DIVERSIÓN, CREATIVIDAD... Y DE VEZ EN CUANDO ALGO DE RETO Y/O COMPETICIÓN...**
- **SI HAY MAYORES, COSAS MÁS SENCILLAS, MINIMIZANDO EL RETO Y CON RITMOS MÁS PAUSADOS**

**QUE ESTE TIEMPO EN CASA SAQUE LO MEJOR DE TODOS NOSOTROS
TODOS PODEMOS. TODOS SOMOS UN EQUIPO**

#MantenteActivoEnCasa

#SoyColef 😊