

EXERCICIO FÍSICO EN CORENTENA

1. POR QUE FACER EXERCICIO FÍSICO?

Para coidar a nosa saúde física/mental e previr problemas derivados da inactividade como lumbalxias, sobrepeso, enfermidades vasculares... Mediante unhas rutinas de exercicios non só melloraremos ou manteremos a condición física, tamén axudará a eliminar a ansiedade, stress e pensamentos negativos que xeneran este tipo de situacións. Xa o decían os romanos: ``MENS SANA IN CORPORE SANO``

2. QUEN DEBE FACER EXERCICIO FÍSICO?

Todos/as, ti tamén por suposto. Se cabe, é máis importante para os/as máis pequenos/as e os /as máis maiores da casa. Si xa practicabas antes, é necesario manter as rutinas ; e si non practicabas, é o momento ideal para poñerse.

3. QUE TIPO DE EXERCICIO?

Moderado. Non se trata de preparar unhas olimpíadas na casa, senon de manter a condición física. Ademais non é bo momento para lesionarse ou ter un accidente doméstico. Tes que ter en conta que as rutinas domésticas tamén son exercicio, iso si, cambia a rumba pola vasoira. Tamén, cando saias a facer as actividades permitidas, intenta camiñar o máximo posible sempre que non haxa risco de contaxio. E se tes ascensor no edificio, non o uses.

4. COMO FAGO UN XIMNASIO NA CASA?

Se tes a sorte de vivir nunha casa con xardín ou finca, telo máis fácil, utiliza o exterior para camiñar, xogar, montar un circuito... Os que estamos nun piso intentaremos facer un sitio nalgunha habitación para polo menos facer exercicios de pé, no chan ou sentados.

5. QUE MATERIAL UTILIZO?

Si xa tes na casa unha bici estática, cinta de correr/andar, pesas, gomas... noraboa, dalles o maior uso posible. Se non, ahí van unhas recomendacións:

- Botellas de auga = pesas
- Silla = para facer exercicios sentados cunha boa postura, sen apoiar as costas no respaldo.
- Mango de vasoira ou fregona = pica, para facer exercicios cos brazos.
- Escaleiras , perfecto para facer exercicio aeróbico e fortalecer as pernas. Cun escalón chega.
- Pelotas, sempre hai algunha na casa.
- Alfombra = esterilla
- Mesas e paredes, son superficies onde se poden facer algúns exercicios.
- Corda = comba

6. COMO ME ORGANIZO?

O ideal é facer varias rutinas de 15 – 20 minutos no día en vez de unha de 1 hora . Por exemplo: antes do almorzo, unha rutina de exercicios de mobilidade articular, pilates ou abdominales / lumbares e flexibilidade. Antes da comida, unha rutina de exercicio aeróbico. Antes da merenda/cena, unha rutina de exercicios de forza. E antes de durmir, unha rutina de exercicios de respiración / relaxación.

7. QUE FAGO COS NENOS/AS?

Dar exemplo. Se papá e mamá fan exercicio e propoñen xogos, seguro que se animan. Van a ter moito tempo libre, non se trata de prohibir a consola e televisión pero si de limitar o seu uso. O ideal para que se activen os/as nenos/as son xogos, bailes, circuítos de habilidade, retos....

8. QUE TIPO DE RUTINAS FAGO?

Este documento vai dirixido a persoas de todas as idades e condición física, o que vale para unha persoa, non é valido para outra. Sé consciente das túas limitacións e elixe o que podes facer e o que non.

Para simplificar, podes centrarte en 5 rutinas diferenciadas:

- Rutina de exercicios de mobilidade articular. O que vén sendo o quencemento. Son mobementos controlados das diferentes articulacións do corpo. Podes facer os exercicios de pé, sentado/a ou camiñando.
- Rutina de exercicios aeróbicos. Cinta de correr, bici estática, escaleiras, saltos á comba, zumba, aeróbic, bailes de salón, jumping-jack, burpees, escalador... fai un bo quencemeto e comenza de forma progresiva.
- Rutina de exercicios de forza abdominal- lumbar. Pilates, planchas, flexións - extensións do abdomen, elevacións das pernas... Mellor facelos no chan e atendendo a unha boa postura e respiración.
- Rutina de exercicios de forza do tren superior. Flexións - extensións de brazos, empuxar – tirar cos brazos, aperturas, rotacións. Poden facerse con pesos ou co propio peso corporal no chan, silla, mesa ou parede.
- Rutina de exercicios de forza do tren inferior. Flexións - extensións de pernas (sentadillas) , abducións. adducións. Poden facerse con pesos ou co propio peso corporal no chan, silla, mesa ou parede.

- Rutina de exercicios de flexibilidade. O que vén sendo os estiramientos. Poden facerse de pé, sentados/as, na silla ou tumbados/as. Tes que aguantar a postura 15 -20 segundos mínimo e sen chegar á dor.
- Rutina de exercicios de relaxación / respiración. Ideais para realizar antes de durmir e reducir a ansiedade e o estress.

Se participabas nas actividades deportivas do Concello, xa tes unhas nocións dos exercicios que podes realizar. Se non, en internet hai multitude de videos, aplicacións, adestradores... a continuación uns exemplos:

<https://www.sportlife.es/> Información e plans de adestramento.

<https://www.vitonica.com/> Información e plans de adestramento.

<https://guiafitness.com/> Información e plans de adestramento.

<https://juegosdetiempolibre.org/> : xogos para os/as máis pequenos/as da casa.

<https://www.youtube.com/channel/UCfwP2H1CDJvssk6g2pm8EgA> videos de fitness.

<https://www.youtube.com/channel/UC6iRiXWScChTr6uNLXjYFQ> videos de fisioterapia para posibles doenzas.

Para calquera dúbida estou á vosa disposición en daniel.feijoo@moeche.gal ou no teléfono 666 48 88 01.

Saúde e moito ánimo!!

Daniel Feijoo Ferreiro

Técnico deportivo do Concello de Moeche