

Bienestar



Desde el Programa para la Salud Psicofísica (**PROSA**) recibimos estas recomendaciones:
Recuerden cuidar su salud y la de los demás **"QUEDESE EN CASA"**

Ejercicio en casa:

1. Seleccione un lugar de su casa aireado y fresco.
2. Congregue a su núcleo familiar.
3. Acompañe las sesiones con su música predilecta.
4. Utilice indumentaria deportiva adecuada.
5. Hidrátese con agua antes durante y después del ejercicio físico.
6. Procure hacer ejercicio todos los días.
7. Sesiones de 30 minutos de ejercicio combinando (cardio 10 min, fuerza 10 min y flexibilidad 10 min).
8. No se fatigue demasiado, trate de ejercitarse a una percepción de esfuerzo entre 7 y 8 (moderado).
9. No permanezca sentado o acostado más de 60 min, "REALICE PAUSAS ACTIVAS", póngase de pie, realice movilidad articular de cuello, columna y extremidades, estiramientos de los mismos segmentos corporales, respiraciones lentas y profundas inhalando por nariz y exhalando por la boca.
10. Trate de no excederse en la ingesta de alimentos, recuerde que en estas condiciones su gasto energético se reducirá considerablemente.
11. Procure consumir alrededor de 5 porciones de frutas y verduras frescas al día, pues es la fuente principal para el fortalecimiento del sistema inmunológico.
12. Duerma entre 7 y 8 horas, es un periodo de sueño suficiente y reparador.

Actividades físicas en casa:

1. Dele uso a los implementos deportivos que tenga en casa: (mancuernas, elásticos, bicicleta estática, elíptica, caminadora, colchoneta, cuerda para saltar, balones).
2. Realice un calentamiento de 5 minutos (movilidad articular general).
3. Realice 10 minutos de cardio continuo o intermitente (HIIT) de 20 seg. de alta intensidad/20 seg. de descanso (salto a la cuerda, trote estacionario, elevaciones de pierna, taloneo al glúteo, baile, elíptica, caminadora, desplazamientos cortos al frente atrás, lateral derecha e izquierda, con elevaciones de pierna, con salto).
4. Realice 10 minutos de fuerza, tres series de 20 repeticiones, con 20 seg. de descanso (sentadilla, fondos (triceps), flexoextensiones de codo, avanzadas, abdomen (plancha dinámica y/o estática), dorsales, elevaciones de pelvis).
5. Realice 10 minutos de flexibilidad estático- pasiva (sostenida) de 30 seg. de todos los segmentos corporales (sin dolor).

Tenga en cuenta a la hora de realizar los ejercicios:

1. Adoptar una postura adecuada.
2. Buena técnica (movimientos lentos, completos y controlados).
3. Inhalar en fase excéntrica y exhalar en fase concéntrica, lento y profundo.
4. Realizar ejercicios que se ajusten a su capacidad y que no sean potencialmente riesgosos.
5. Disfrute el ejercicio y conviértalo en un hábito.

Estas sesiones de ejercicio físico te ayudarán a:

1. Activar el metabolismo.
2. Mantener la calidad y funcionalidad de músculos y huesos.
3. Activar la circulación y el funcionamiento cardiorrespiratorio.
4. Mantener una actitud positiva.
5. Disminuir estados de ansiedad y depresión.
6. Generar espacios de encuentro familiar y vínculos de unión.

¡Muchos éxitos!