

# Actividad Física en época de Aislamiento social COVID-19

La AF genera multiples beneficios en salud incluyendo menos enfermedades CV, muertes, depresión, cánceres y ansiedad en estos tiempos.



## Ejercicios aerobicos en la casa

- Mínimo 10 minutos, que sienta que el corazón y la respiración se acelera, transpira levemente:
- Baile entretenido
- Subir y bajar escaleras
- Saltar la cuerda
- Baja una app: Runtastic
- Mira un video de ejercicios en YouTube: Fitness Blender, Dance with Jessica
- Usar trotadora, bicicleta estática si la tiene



## Ejercicios de Fuerza para la casa

- Ejercitar grandes grupos musculares con el peso corporal o implementos\*: 3 series, 8-12 repeticiones.
  - Extrem. Inf: sentadillas, estocadas
  - Extrem. Sup: flexiones de brazo contra una pared o suelo. Levantar objetos flexionando codos; levantarse con los brazos de una silla.
- Baja una app: ej. JETFIT, Entrenamiento 7 minutos
- seguir videos en YouTube: ej gymvirtual



## Ejercicios funcionales o concurrentes

- Mínimo 10 minutos
- Realizar circuitos de varios ejercicios: 3-4 series de 15-30 segundos con poca pausa (10-15'') entre sí y luego más pausa (3-5') entre series
- Plancha
- Burpees
- Flexiones con aplausos
- Estocadas con salto
- Saltar la cuerda
- Baja un app: ej. 8FIT
- Seguir video YouTube: ej. XHIT Daily

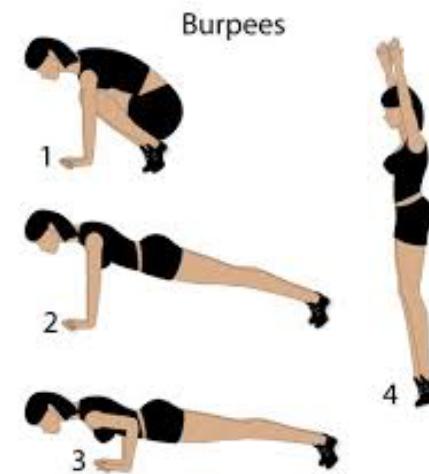
**\*Nota:** elige un peso que te resulte cómodo, y hace repeticiones que te permitan mantener la forma del ejercicio. Es mejor menos esfuerzo con un ejercicio bien hecho que más esfuerzo con un ejercicio mal hecho. Aumenta la intensidad de ejercicios aerobicos y concurrentes en la medida que se vaya adaptando. Ideal es hacer ejercicios aerobicos y concurrentes todos los días, y los de fuerza 2-3 veces por semana.



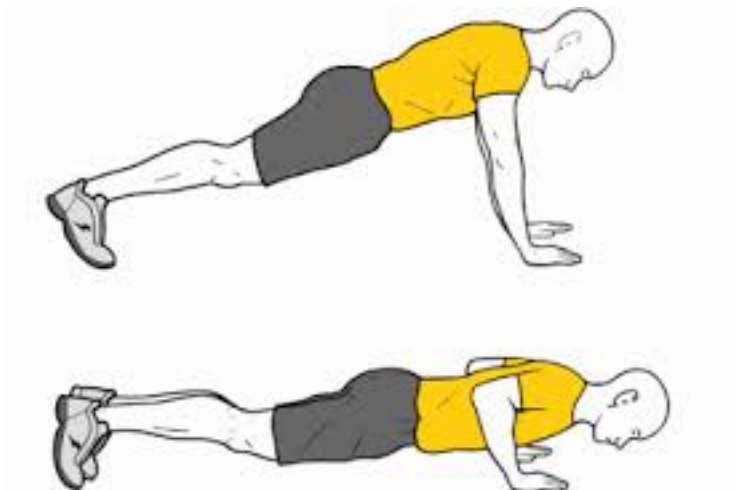
Sentadilla



Flexiones de triceps



Burpees



Flexiones de brazo



Estocadas



Flexiones de biceps