



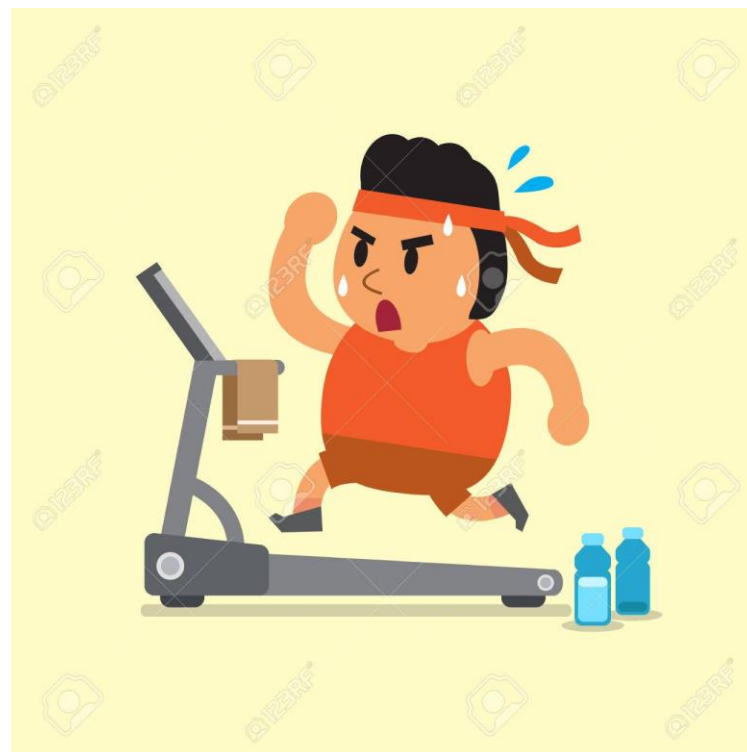
RECOMENDACIÓNS DE ACTIVIDADE FÍSICA E VIDA ACTIVA NO FOGAR

-
1. Beneficios da práctica de actividade física
 2. Información COVID-19
 3. Rutinas aconsellables durante o confinamento
 4. Pautas xerais de actuación
 5. Programas de traballo de actividade física

1. Beneficios da práctica de actividade física

A pesar da situación de confinamento podemos seguir aproveitando os beneficios da práctica de actividade física.

- Aumenta a condición física en diferentes dimensións, como son a capacidade muscular, a resistencia aeróbica, o equilibrio, a mobilidade das articulacións, a flexibilidade, a axilidade e a coordinación física xeral.
- Ten efectos favorables no metabolismo, na regulación da presión sanguínea e a prevención da obesidade.
- Diminúe o risco de padecer enfermidades de tipo cardiovascular, osteoporose, diabetes e algúns tipos de cancro.
- Contribúe a reducir a depresión, a ansiedade, a mellorar o humor e a habilidade para desenvolver as actividades da vida diaria.
- Favorece o establecemento de relacións interpersoais, e polo tanto, contribúe de forma definitiva ao fortalecemento de redes sociais.

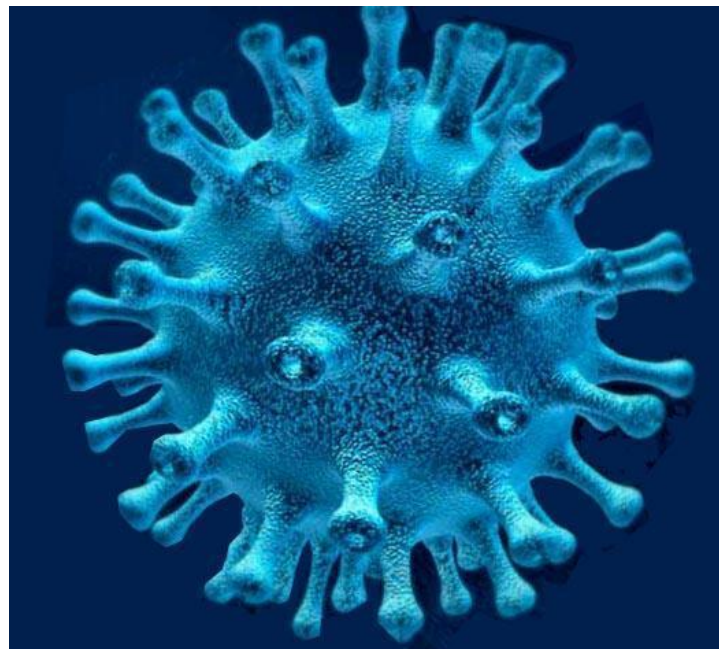


2. Información COVID-19

Os coronavirus son unha ampla familia de virus que normalmente afectan só a animais. Algúns teñen a capacidade de transmitirse dos animais ás persoas.

O novo coronavirus SARS-CoV-2 é un novo tipo de coronavirus que pode afectar ás persoas, que se detectou por primeira vez en decembro de 2019 na cidade de Wuhan, provincia de Hubei, na China.

Os síntomas máis comúns inclúen febre, tose, e sensación de falta de aire. Nalgúns casos poden aparecer tamén síntomas dixestivos como diarrea e dor abdominal.



COMO PROTEXERME

- Lava as mans con frecuencia.
- Ao tusir ou esberrar tapa a boca e o nariz cun pano ou co cóbado flexionado.
- Evita tocar os ollos, o nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión.
- Usa panos de usar e tirar para eliminar secrecións respiratorias e tíraos despois de usalos.
- Non bebas da mesma botella ou vaso ca o resto de persoas do fogar.
- Se utilizas material deportivo límpao ben ao finalizar.



3. Rutinas necesarias durante o confinamento

- Realiza actividade física aínda coas limitacións propias dun domicilio.
- Intenta manter unha rutina diaria o máis semellante posible a un día normal.
- Evita cambiar os teus horarios de sono habituais.
- Mantén unha actitude positiva ante esta situación.
- Se estás traballando de xeito non presencial érguete da cadeira cada 30 minutos aproximadamente e dá un paseo pola casa, ou intenta aplicar outras rutinas xerais como as que se expoñen neste documento.
- Intercambia tarefas que poidas realizar sentado ou sentada con outras en posición de pé. (Por exemplo, se tes que falar por teléfono podes aproveitar para dar un paseo pola casa).
- Aproveita para realizar algún exercicio de estiramento do tren superior e inferior cada dúas horas de traballo (pausas activas).

3. Rutinas necesarias durante o confinamento

- Evita ter ao teu alcance alimentos ultraprocesados e procesados (chocolate, bolaría, manteiga, embutidos, etc.).
- Bebe auga.
- Se tomas algo de comer faino lonxe do escritorio.
- Mantén o número de comidas que farías nun día de traballo normal, pero controla e reduce a inxesta para compensar a diminución do gasto enerxético.
- Cando teñas que tirar o lixo, pasear o can ou baixar á farmacia, procura evitar o ascensor, primeiro por precaución, e segundo para realizar actividade física ao baixar e subir escaleiras.
- Aproveita as tarefas do fogar para manter un día a día activo.
- Evita pemanecer no sofá máis tempo do que estás habitualmente, e non aumentes o número de horas de televisión.

4. Pautas xerais de actuación en canto á actividade física

- Evita o sedentarismo incluíndo rutinas que impliquen movemento, e procura estar durante o día nun “adestramento continuo”.
- Evita estar moito tempo sentado, busca desculpas para levantarte e desprazarte pola vivenda.
- Intenta xerar máis esforzo do habitual en cada tarefa doméstica que realices para compensar a ausencia de actividade física nun ximnasio, nunha actividade dirixida ou saíndo a correr.
- Ao levantarte da cama aproveita para realizar exercicios de mobilidade articular.
- Proponte ao longo do día retos para realizar. Por exemplo: cada vez que cambies de lugar na casa fai tres repeticións de agachamentos.
- Cando baixes tirar o lixo, pasear o can ou á farmacia faino polas escaleiras e modifica entre planta e planta a frecuencia de cada chanzo (de un en un, de dous en dous, etc.) ao subir de volta á casa, incluso modificando o ritmo.
- Os diferentes utensilios que temos na casa poden servir como “pesas de man” para realizar exercicios con eles (por exemplo: de bíceps, de ombro, etc.).
- O propio peso corporal pode servírnos para facer os exercicios de forza.
- Non esquezas realizar exercicios de estiramento.
- Con menores hai multitude de xogos e actividades (de música, de baile, etc.) que podes realizar.

5. PROGRAMAS DE TRABAJO

A continuación propóñense catro programas de traballo de carácter xeral e que se adaptan a diferentes perfís individuais. Cada persoa pode elixir o que máis se adapta as súas propias características.

As tarefas propostas realízanse sen material deportivo ou utilizando alternativamente cousas que hai no fogar (cadeiras, botellas de auga ou leite, etc.).

O número de series, repeticións e o tempo de descanso entre elas debe adaptarse individualmente e seguir sempre o principio de progresividade.

Antes de comezar as rutinas de traballo non esquezas facer un **QUECEMENTO** con mobilidade articular, tanto do tren superior coma inferior, de 10 ou 15 minutos.

Ao finalizar a rutina proposta non esquezas realizar un traballo de **VOLTA Á CALMA** con estiramientos.

Na elaboración deste documento participaron técnicos deportivos titulados da Fundación USC-Deportiva e tamén o Servizo de Deportes da Universidade de Santiago de Compostela.

PROGRAMA NÚMERO 1

Específico de adestramento

Rutina 1

- Circuito exercicios de calistenia: 3-4 voltas e descanso entre cada unha de 60''.

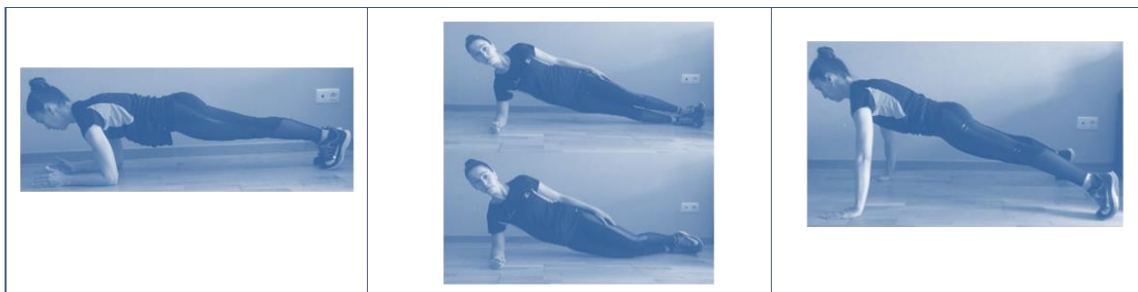
Sentadilla x 10 	Flexións de xeonllos x 10 	Sentadilla búlgara x 8/8 
Fondos con banco x 10 	Jumping Jack x 10 	Ponte glúteo x 10/10 

- Circuito exercicios con peso: 3-4 voltas e descanso entre cada unha de 60''.

Peso morto x 15 	Aperturas x15 	Press francés x 15 
Elevacións frontolaterais x 8 	Curl de bíceps x 15 	

Rutina 1

- “Pranchas”: 4 series de 30”



Rutina 2

- Exercicios de calistenia: 3-4 voltas e descanso entre cada unha de 60''.

Zancadas frontais/laterais/traseiras 3 x 6/6 repeticións	Burpees x 10	Curtsy x 8/8
		
Skipping no chan x 30''	Sentadilla con xiro x 8/8	Flexións diamante 3 x 6 repeticións
		

- Exercicios con pesas de man: 3-4 series e descanso entre series 60''.

Thrusters x 10	Extensións de triceps x 10	Sentadilla con frontal x 10
		
Peso morto a unha perna x 8/8	Remo con mancuernas x 10/10	Sentadilla sumo x 10
		

Rutina 2

- “Pranchas” en movimiento: 4 series.

Alternando pernas x 8/8	Alternando Xeonllos x 8/8	Ciclo de brazos x 6
		



PROGRAMA NÚMERO 2

Calistenia

Rutina 1

Sentadilla con ext.nocellos 4 x 15 	Flexi3ns diamante 4 x 10 	Sentadilla b3lgara 4 x 8/8 
Flexi3ns inclinadas 4 x 10 	Flexi3ns declinadas 4 x 10 	Tesoiras 4 x 8/8 
Fondos en paralelas 4 x 10 	Zancada triple 4 x 8/8/8 	Burpees 4 x 15 

Rutina 2

Subidas ao banco con zancada atrás 4 x 8/8	Dominadas horizontais no chan 4 x 10	Sentadilla sumo 4 x 15
		
Fondos entre bancos 4 x 10	Sentadilla con 3 rebotes 4 x 10	Dominadas 4 x 10
		
Flexións con impulso 4 x 10	Elevación de pelve 4 x 15	Zancadas en movemento 4 x 10/10
		

PROGRAMA NÚMERO 3

Abdominais

Rutina

- “Pranchas” isométricas: 3-4 series x 30”.

Apoio antebrazos e pés xuntos	Lateral con apoio de xeonllos	Apoio de mans e pés separados
		
Elevando pernas alternativamente	Torsións	Desprazamento lateral alternativo das pernas
		

Rutina

- Circuito de abdominais con peso: 3-4 series con 1' de descanso.

Abdominal superior x 20	Uves con peso x 10
	
Xiros laterais x 10/10	Abdominal inferior x 20
	

- Circuito de abdominais e lombares: 3-4 series.

x 20 repeticións	x 10/10 repeticións
	
x 10/10 repeticións	x 10/10 repeticións
	

PROGRAMA NÚMERO 4

Estiramientos

Rutina de exercicios

