

## GUIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

- **Docente:** Srta. Daniela Patricia Fuentes Faúndez

### **EJERCICIOS EN CASA**

No es necesario disponer de un material específico: con nuestro peso corporal será suficiente. Los objetos de la casa te pueden servir, como una silla o una mesa.

Lo ideal es establecer un circuito de entrenamiento y repetirlo varias veces. Para que consigas alcanzar tus objetivos, te recomiendo el tiempo necesario para realizar cada uno de los ejercicios. Este tiempo consiste en repeticiones y series.

Las repeticiones son la cantidad de veces que tienes que repetir un ejercicio. Cuando se completa cierto número de repeticiones se acaba un ciclo. Entre un ciclo y otro se descansa 30 segundos o 1 minuto, dependiendo de lo exigente de cada ejercicio.

Es importante comenzar leve e ir aumentando. Así evitamos desgastarnos y correr riesgos haciendo ejercicios en casa. Lo esencial es mantener el esfuerzo y la rutina. Así, gradualmente, mejorarás tu desempeño.

### **Para calentar**

Intenta esta rutina: empieza con *jumping jacks* (saltar separando piernas y brazos al mismo tiempo) para encender el cuerpo y activar tus pulsaciones. Has cuatro series de 20 cada una.



## 6 Ejercicios en Casa

Es importante establecer un número de veces para repetir las diferentes rutinas, y cuando nos sintámonos cómodos en ellas, ir subiendo el nivel.

Se puede empezar con cuatro series de 15 repeticiones cada una. Lo ideal es que repitas cada rutina un promedio de 3 veces por semana.

La razón de ello es que después de hacer los ejercicios tu cuerpo descansa lo suficiente para obtener una recuperación completa.

### 1. *Split squat*

Coloca uno de tus pies en un banco o silla que tengas en casa, con la planta hacia arriba. Después, agáchate de tal modo que tu rodilla intente tocar el suelo, o lo más que puedas. Cambia de pie y repite.



### 2. Sentadillas

Para hacer las sentadillas debes estar de pie y separar las piernas a lo ancho de la cadera. Extiende los brazos hacia adelante, con el abdomen tenso. Dobla las rodillas, lleva tu cadera hacia atrás y, en cuclillas, baja hasta que los muslos queden paralelos al suelo, como sentado en una silla imaginaria



### 3. Flexiones

Boca abajo, sitúa tus manos en el suelo a la altura de los hombros. Posiciónate con las piernas estiradas hacia atrás. Baja tu cuerpo todo lo que puedas y vuelve a la posición inicial, ayudado por la fuerza de tus brazos.



### 4. Burpees

Para hacer un **burpee** se empieza de pie, luego se baja al suelo apoyando las manos y estirando las piernas, después se realiza una flexión y para finalizar se recogen las piernas y se salta hacia arriba.



### 5. Pasos o lunge

Pon una pierna delante de la otra, con suficiente espacio entre las dos. Después, agáchate doblando las rodillas todo lo que puedas y vuelve a la posición inicial. Has lo mismo con la otra pierna.



## 6. Abdominales

Los **abdominales** son uno de los ejercicios más comunes. Empieza acostado boca arriba con las manos detrás de la cabeza y las piernas flexionadas. Ahora levanta el torso en dirección a las rodillas, sin mover los pies, y vuelve a la posición original.

