

## Rutina de ejercicio de fuerza para trabajar en casa

El presente artículo es un aporte de la asignatura Actividad Física y Calidad de Vida (cod. 3501) de la Licenciatura en Educación Física a estos tiempos de aislamiento social, preventivo y obligatorio determinado por nuestro presidente a través del Decreto 297/2020. DECNU-2020-297-APN-PTE con el objetivo de no propagar más el virus, se nos ha pedido que nos quedemos en nuestras casas, lo cual incrementa los niveles de inactividad física que normalmente tenemos, el cual es superior al 45% de la población según la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada por el Ministerio de Salud de Argentina.

Por este motivo proponemos una rutina básica de trabajo de fortalecimiento muscular, para realizar en el hogar, con elementos de bajo costo y simple de realizar.

Teniendo en cuenta las carga de trabajo, es muy difícil de calcular para la población en forma general, un rutina que se ajuste a la necesidad de cada persona si tenemos en cuenta los principios de la actividad física, que nos señala que somos seres individualmente diferente y que cada persona tiene un rendimiento propio, teniendo en cuenta lo antes expuesto esta rutina de trabajo es muy simple y, con repeticiones y tiempo de trabajo de nivel inicial.

La cantidad de estímulos semanales deberían ser tres (3), tratando de alternar los días.

La secuencia de ejercicio está diseñada para no tener grandes cambios de posición.

Respetar la postura de cada ejercicio según las indicaciones incluidas en el apunte.

### Progresión

	1 a 3 semana	4 a 6	6 a 8 semanas
Nivel Inicial	6 segundo 6 repeticiones	8 segundos 8 repeticiones	10 segundos 10 repeticiones

Nivel Inicial

Core Lumbar y Glúteos		
Puentes de hombros y glúteos y apoyo supino (3x6 rep.)	Plancha con apoyo de antebrazo. (3x6")	Plancha lateral con apoyo de antebrazo (3x6")

Movilidad de cadera		
1. Rotación Lumbar Acostado (3x6 rep.)	Rotación Lumbar Acostado (3x6 rep.)	Activación multifidus en pronación (3x6 rep.)

Core Lumbar y Gluteos		
Elevación de brazos y piernas cruzadas. (3x6 rep.)	Mountain climber. (3x6 rep.)	Burpee (3x6 rep.)

Piernas		
Media Sentadilla con manos a la Nuca. (3x6 rep.)	Peso Muerto Rumano (3x6 rep.)	Estocada (paso Adelante con apoyo de rodilla). (3x6 rep.)

Las figuras corresponden a <https://www.entrenamientos.com/>  
Para realizar estos ejercicios solo necesita una colchoneta y un espacio ventilado.

### 1. Rotación Lumbar Acostado

**POSICIÓN INICIAL:** Acostado boca arriba con las rodillas dobladas.

**OBJETIVO:** Activa los músculos del tronco para fortalecer la columna vertebral.

**EJECUCIÓN:** Lentamente deje caer las rodillas hacia un lado, regrese a la posición inicial y repita en el otro lado.

### 2. Rotación lumbar acostado

**POSICIÓN INICIAL:** Acostarse boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90° Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el Core.

**EJECUCIÓN:** Empuje su espalda baja hacia el suelo y lleve sus rodillas hacia el torso hasta que levante sus caderas del suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

**CONSEJOS:** Céntrese en un movimiento lento y controlado No separe la espalda baja del suelo cuando haga el ejercicio.

### 3. Activación multifidus en pronación

**POSICIÓN INICIAL:** Acostarse boca abajo con los talones juntos y la frente apoyada en las manos.

**OBJETIVO:** Fortalecer los músculos espinales

**EJECUCIÓN:** Juntar los talones mientras se concentra en contraer los músculos de la espalda baja (Contrae tus músculos abdominales inferiores puede facilitar esto) Mantener esta contracción. a medida que levanta los pies aproximadamente 15 cm). Baje lentamente y repita.

### 4. Puente de hombros y glúteos y apoyo supino

**POSICIÓN INICIAL:** Acostar en el suelo, boca arriba con las manos a los costados, y con las palmas hacia arriba, y las rodillas dobladas. Nuestros pies deberán estar separados el ancho de los hombros.

**EJECUCIÓN:** Empujaremos principalmente con los talones, levantando las caderas del suelo, manteniendo la espalda recta. Exhalaremos a medida que realizamos esta parte del movimiento y nos mantendremos en la parte superior por un segundo para aumentar la congestión muscular. Lentamente, volveremos a la posición inicial mientras vamos inhalando.

### 5. Plancha con apoyo de Antebrazo

**POSICIÓN INICIAL:** Colocarse boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar separado el ancho de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Contraer los músculos abdominales y oblicuos.

**EJECUCIÓN:** Mantenga la posición durante el tiempo requerido.

### 6. Plancha lateral con apoyo de antebrazo

**POSICIÓN INICIAL:** Acostarse de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Estire las piernas y junte los pies. Apoye su peso sobre sus pies y el codo

derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda hacia el techo o en su cadera. Contraer los músculos abdominales y oblicuos.

**EJECUCIÓN:** Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio.

### 7. Elevación de brazos y piernas cruzadas

**POSICIÓN INICIAL:** Colocarse en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pelvico y el core.

**EJECUCIÓN:** Estirar la pierna derecha hasta que quede recta mientras simultáneamente levanta y estira su brazo izquierdo. Asegúrese de que su pierna y su brazo estén paralelas al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna y brazo. **CONSEJOS:** Mantener la postura de la columna todo el tiempo usando sus musculos del core.

### 8. Mountain climber

**POSICIÓN INICIAL:** Colocarse boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos, manteniendo los brazos completamente extendidos. Sus manos y dedos de los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Contraer los músculos abdominales y oblicuos, el mantenimiento de su cuerpo en una línea recta.

**EJECUCIÓN:** Flexione la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para mover la rodilla hacia el pecho. En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido. **CONSEJOS:** No deje que las caderas caigan.

### 9. Burpee

**POSICIÓN INICIAL:** Párese derecho con los pies anchura de los hombros.

**EJECUCIÓN:** Agacharse y colocar sus manos en el suelo delante de sus pies separado ligeramente más ancho que sus hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Usted debe sostener a sí mismo por sus manos y de los pies. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

**CONSEJOS:** No deje que las caderas bajen, especialmente cuando ponga los pies detrás de usted de un salto.

### 10. Media Sentadilla con manos a la nuca

**POSICIÓN INICIAL:** Colocar los pies el ancho de los hombros, la espalda recta, para ello mantener la tensión abdominal y lumbar durante todo el ejercicio, las manos cruzadas en la nuca.

**EJECUCIÓN:** Realizar una flexión de cadera y rodillas hasta poner los muslos paralelos al suelo.

### 11. Peso muerto rumano o con piernas estiradas

**POSICIÓN INICIAL:** Sostenga una barra (palo de escoba) al nivel de la cadera con un agarre prono y con las manos al ancho de los hombros. Separe los pies al ancho de las caderas. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Sus rodillas deben estar ligeramente dobladas.

**EJECUCIÓN:** Baje la barra moviendo su glúteos hacia atrás hasta donde pueda mantener la barra cerca de sus piernas. Asegúrese de no mover la espalda y de hacer el ejercicio con las caderas. Debería alcanzar el rango máximo de flexibilidad de sus isquiotibiales justo debajo de la rodilla. Vuelva a la posición inicial.

**CONSEJOS:** Centrarse en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del Core.

### 12. Estocada (Zancada Adelante con apoyo de rodilla)

**POSICIÓN INICIAL:** Posición de pie, pies separado ancho de hombros.

**OBJETIVO:** Es un ejercicio muy sencillo, y que nos ayuda a mejorar la fuerza de la piernas, su flexibilidad y movilidad, y además trabajamos la coordinación y equilibrio, pero que debemos de realizarlo adecuadamente.

**EJECUCIÓN:** El ejercicio completo consta de la fase de bajada y fase de subida. Desde una posición de pie, damos un paso adelante doblando la rodilla adelantada a aproximadamente 90°, la rodilla retrasada se acerca al suelo de manera controlada.

**CONSEJOS:** Asegurar que la rodilla delantera nunca sobrepase la punta del pie. Debemos contraer los glúteos en todo el movimiento. El acercar la rodilla retrasada al suelo añade dificultad al ejercicio, si vemos que resulta difícil, podemos dejarla a unos cm del suelo.