

Ejemplos de rutinas de movimientos sin equipo



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Definir los conceptos de actividad física y rutinas de ejercicio sin peso.

Mencionar los beneficios de las rutinas de ejercicio sin peso.

Identificar alternativas a las rutinas sin equipo.



Actividad física

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía.
- La actividad física, ya sea moderada o intensa, mejora la salud.
- Toda persona puede realizar y disfrutar de la actividad física de acuerdo con su capacidad.

Rutina de ejercicio sin peso

Es una forma de entrenamiento que utiliza el propio peso corporal. La resistencia se emplea para desarrollar fuerza, tonificar los músculos y mejorar la movilidad. Estas rutinas se pueden realizar en cualquier lugar.

Beneficios de las rutinas de ejercicios con el propio peso

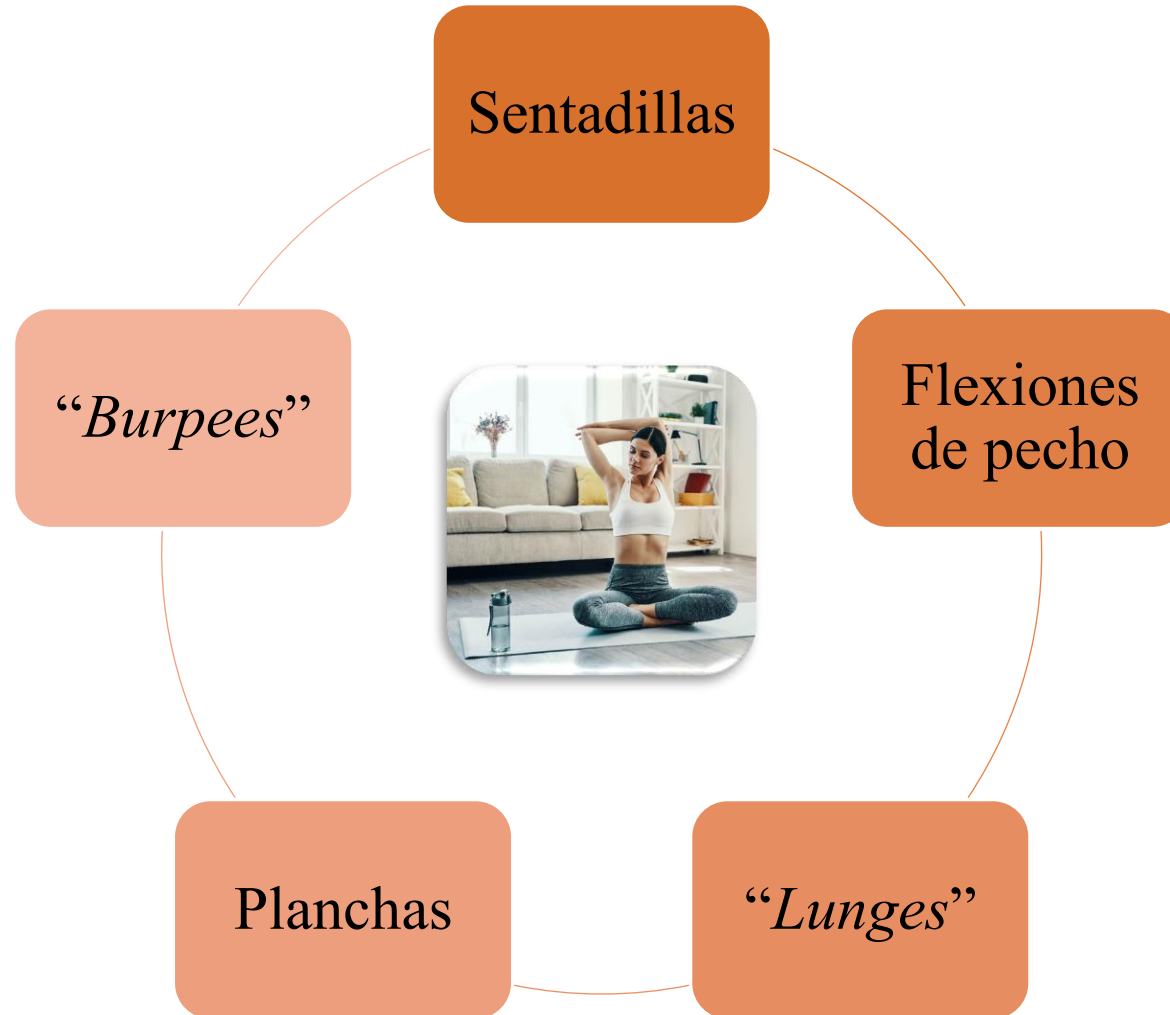
Mejoran la fuerza y la resistencia.

Contribuyen al desarrollo de la confianza.

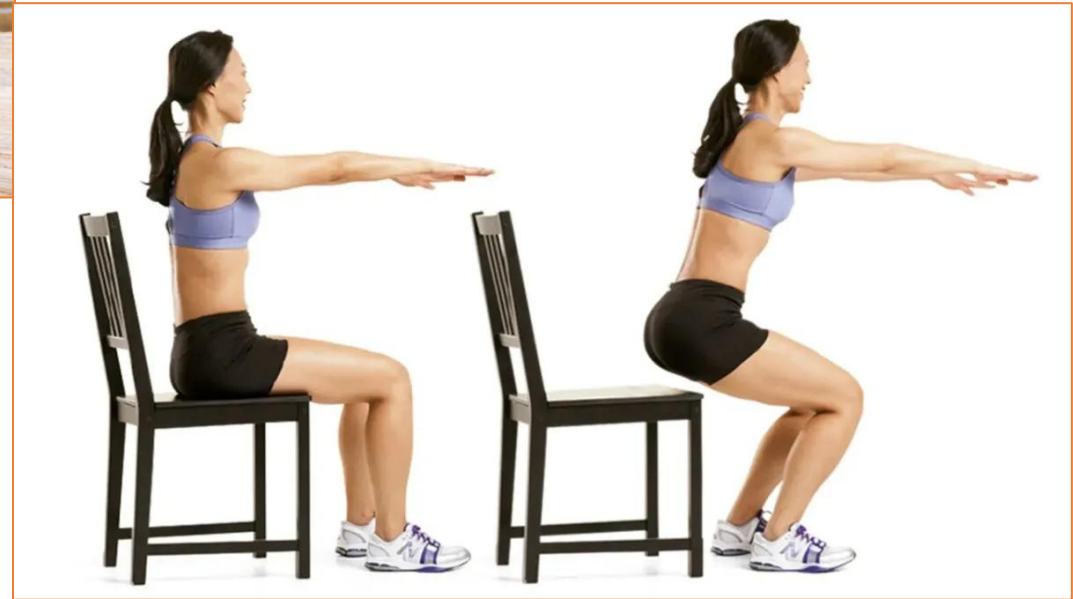
Favorecen la coordinación motora, el equilibrio y la movilidad articular.



Ejercicios claves



Sentadillas



Flexiones de pecho



“Lunges”



Planchas



“Burpees”



Ejemplo de una rutina: Cuerpo completo

Calentamiento: rotaciones articulares, rodillas arriba y 2 minutos de jumping jacks.

Sentadillas: fortalecen las piernas y los glúteos.

Flexiones de pecho: trabajan el pecho, los hombros y los tríceps (la persona puede apoyar las rodillas para facilitar el ejercicio).

“Lunges”: alternar las piernas para fortalecer el tren inferior y mejorar el equilibrio.

Puente de glúteos: acostarse boca arriba y elevar la cadera.

Plancha abdominal: sostener la posición de tabla durante 30 a 60 segundos.

Fondo de tríceps: utilizar una silla estable para apoyar las manos.

Recomendaciones generales



Para
aumentar
los
resultados
entrenando
en casa.

Estructura del entrenamiento: sigue un plan estructurado y evita la improvisación.

Aumenta la intensidad: realiza los ejercicios en forma de circuito para maximizar la quema de calorías.

Varía tu rutina: cambia los ejercicios cada 4 a 6 semanas para evitar el estancamiento y mantener la motivación.

Recomendaciones generales

Descanso y nutrición: dormir lo suficiente para favorecer la recuperación muscular y consumir una cantidad adecuada de proteína.

En primer lugar, la sobrecarga progresiva: si los ejercicios se sienten fáciles, aumente el peso (por ejemplo, un galón de agua), minimice el tiempo de descanso o aumente las repeticiones.

Técnica, ante todo: utilice espejos o realice grabaciones para corregir su postura y prevenir lesiones.

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- <https://www.unir.net/revista/salud/calistenia-que-es/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20calistenia?,el%20nivel%20sin%20correr%20riesgos>.
- <https://www.olimfit.com/rutina-express-15-minutos/#:~:text=La%20estructura%20es%20simple%20pero%20devastadoramente%20efectiva:,descanso%2C%20completando%20entre%203%20y%204%20rondas>.
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001941.htm>
- <https://www.nike.com/mx/a/hacer-ejercicio-sin-equipo>



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos

1-800-981-2737

TTY 787-474-3389