



Ejercicios en casa para niños, adultos y adultos mayores



Investigaciones científicas recientes afirman que ejercitarse regularmente mejora el sistema inmunológico y reduce el riesgo de contraer infecciones. Así que ejercitarnos en casa, con moderación, ayudará a evitar los riesgos del sedentarismo durante esta etapa de confinamiento y reforzar nuestras defensas, aunado a una sana alimentación y las medidas de higiene recomendadas.

Recuerda que una rutina de ejercicio contiene tres fases importantes:

- Calentamiento.
- Ejecución del ejercicio.
- Estiramiento o enfriamiento.

A continuación compartimos algunos consejos para **ejercitarse en casa**:

Niños

- **Hacer estiramientos** para calentar los músculos, empezando por las extremidades inferiores, tronco, extremidades superiores. Realizar rotaciones y estiramiento de cuello y cabeza. Aprovechemos este momento para que los pequeños aprendan a **sentir su cuerpo**, a **conocerlo** y a **valorar la importancia de cuidarlo** comiendo sanamente, bebiendo agua, ejercitándose y durmiendo las horas requeridas para su edad.
- **Caminar y correr** alrededor de la casa estableciendo un tiempo u objetivo como meta.
- **Subir y bajar** escaleras.
- **Saltar** pequeños obstáculos.
- **Realizar** flexiones con las rodillas apoyadas.
- **Hacer** sentadillas.
- **Bailar**.

Se recomienda que todas las sesiones duren entre **20 y 25 minutos** para mantenerlos activos y así evitar que se aburran. Estos espacios pueden hacerse **dos veces al día** intercambiando la actividad. Si los niños son muy pequeños, el simple hecho de ponerles atención, hacer que se muevan bailando y conviviendo con ellos puede funcionar.

Aprovechemos las nuevas tecnologías para realizar ejercicios mediante **juegos y tablas de baile** que existen en diferentes plataformas electrónicas con el objetivo de que los niños **activen todo su cuerpo**.

Adultos

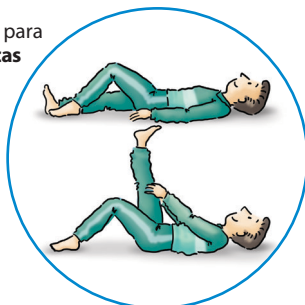
Siempre se deberá realizar una **movilidad sencilla** de todas las partes del cuerpo y de las articulaciones que se vayan a entrenar, para **entrar en calor** antes de la rutina y **evitar lesiones**. Aquí unos consejos prácticos:

- Comienza con una **actividad sencilla**. Por ejemplo, **10 minutos** de trote ligero.
- Incorpora **ejercicios más básicos**. Por ejemplo, **10 sentadillas**.
- Continúa con otro ejercicio sencillo, pero que requiere algo más de **complejidad y esfuerzo**. Por ejemplo, **20 zancadas, estocadas o lounge**.
- Termina con un ejercicio que requiera un **mayor esfuerzo**. Por ejemplo, 10 flexiones.

Con estos ejercicios, tendrás una rutina de base para mantenerte activo. Puedes empezar haciendo **pocas repeticiones e incrementarlas** cada semana.

Otra alternativa de ejercicios es:

- Levantarse y sentarse de la silla o sentadillas.
- Apoyado en la mesa ponerse de puntillas.
- Acostado en el suelo realizar elevaciones de piernas.



- Acostado lateralmente en el suelo elevar las piernas.
- Apoyado en la pared, cama o en el suelo hacer flexiones de brazo.
- Zancadas.
- Abdominales.
- Elevaciones de los brazos con un peso (botella de agua, paquete de arroz, frijol o lentejas).
- Flexiones de brazos con un peso (botella de agua, paquete de arroz, frijol o lentejas).
- Elevaciones laterales de hombros con un peso (botella de agua, paquete de arroz).

En cada caso se recomienda hacer **10 a 15 repeticiones**.

Es importante recordar que el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda que en adulto acumule 150 minutos de ejercicio de moderada intensidad por semana logrando involucrar grandes grupos musculares para mantener un buen estado de salud.

Adultos mayores

El Instituto Nacional sobre Envejecimiento de Estados Unidos ha elaborado un plan de ejercicios para mantenerse activo estando en casa:

Ejercicio 1

Lleva la cabeza hacia delante y hacia atrás dando todo el recorrido que te permita tu articulación, pero sin forzar. Después, lleva la oreja al hombro y lleva la barbilla al hombro, de forma lenta y parando en el centro.

Por último, mueve la cabeza llevándola hacia un lado y a otro (como diciendo que no), dándole todo el recorrido que te permita tu articulación, sin forzar. Hacer 10 series para cada movimiento.

Ejercicio 2

De pie. Piernas separadas al ancho de los hombros. Manos a la cintura. Flexiona lateralmente el tronco. Vuelve al centro y repite al otro lado. Repite 10 veces. Al terminar, pon las manos en tu cintura, pies juntos. Rota la cadera a un lado y otro haciendo círculos con tu pelvis. Rota tu cintura de esta forma al menos otras 10 veces.

Ejercicio 3

Brazos estirados en el aire y rodillas flexionadas. Mueve el brazo derecho a tu izquierda, y tu brazo izquierdo a la derecha, cada vez con más ritmo e intensidad.

Ejercicio 4

Colócate de pie a unos 15 cm de una mesa o del respaldo de una silla fija con los pies separados. Dobla la cintura, inclínate hacia la silla hasta quedar a unos 45 grados aproximadamente. Eleva la pierna hacia atrás, estírala lentamente. Permanece en esta posición. Comienza a descender lentamente la pierna hasta llegar a la posición inicial. Repite el ejercicio con la otra pierna, alternando 10 veces.

Ejercicio 5

Sostén una pesa (o cualquier otro objeto de cierto peso) en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levántalo hacia los hombros y luego bájalo hacia tus costados. Repetir 10 veces.

Ejercicio 6

Coloca las manos extendidas contra la pared. Lentamente baja el cuerpo y vuelve a subir.

Ejercicio 7

Comienza sentándote en un asiento. Inclínate ligeramente hacia adelante y levántate del asiento. Vuelve a sentarte. Vuelve a levantarte. Repite dos series de 10.

Ejercicio 8

Siéntate en una silla con brazos. Inclínate un poco hacia delante, manteniendo la espalda y los hombros rectos. Agárrate a los brazos de la silla e inhala. Pon los pies debajo de la silla, eleva los talones y deja todo tu peso sobre los dedos. Impúlsate con los brazos y levántate al mismo tiempo que exhalas. Vuelve a sentarte lentamente al mismo tiempo que inhalas.

Ejercicio 9

Sentado, levanta la pierna derecha con tu rodilla doblada a 90 grados. Mantén elevada la pierna y el pie entre 10 y 15 cm del suelo durante cinco segundos. Repite 10 veces y luego cambia de pierna y haz 10 repeticiones con la otra pierna.

Ejercicio 10

Sentado, cruza los brazos cogiéndote los hombros. Dóblate hacia el suelo y gira hacia el lado izquierdo y derecho cada vez. Respira profundamente y repite 10 veces.

Fuentes:

- Colegio Americano del Deporte.
- Instituto Nacional sobre Envejecimiento de Estados Unidos.

