Teladoc HEALTH

Entrenamientos resistentes a la intemperie para hacer en casa

El clima estacional puede ser impredecible, y las temperaturas extremas, las tormentas y otros eventos climáticos pueden interrumpir incluso el plan de acondicionamiento físico más comprometido. Para ayudar a su rutina de ejercicios a afrontar la tormenta, hemos preparado este entrenamiento de cuerpo completo que puede hacer sin tener que salir de su sala.

Calentamiento

Antes de comenzar su entrenamiento, aumente su frecuencia cardíaca. Recomendamos entre 3 y 5 minutos de movimiento ligero, como caminar o correr en su lugar, o estiramiento activo.

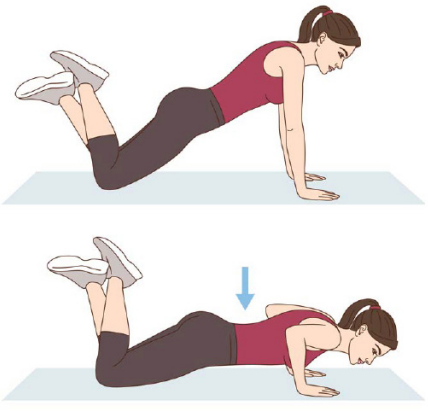
Entrenamiento

Para aprovechar al máximo este entrenamiento, haga cada ejercicio de 6 a 8 veces, aumentando hasta completar tres series de 6 a 8 repeticiones (también conocidas como reps). Puede completar tres series de cada ejercicio seguidas o probar el entrenamiento en circuito. Complete una serie de cada ejercicio seguida, luego repita el circuito hasta dos veces más.

1. Pecho

Principiante: Flexiones de brazos modificadas

Coloque las palmas en el suelo o en una colchoneta para que queden separadas un poco más de el ancho de sus hombros. Apoye las rodillas en el suelo y lleve su ombligo hacia la columna vertebral para que la espalda permanezca plana. Baje la parte superior del tronco con los brazos hasta que los codos queden en un ángulo de 90 grados; luego exhale mientras empuja lentamente hacia arriba, enfocando su energía en empujar hacia arriba con el pecho. Repita de 6 a 8 veces.



Intermedio: flexiones

Para hacer más desafiante este ejercicio, levante las rodillas del suelo y mantenga el equilibrio sobre los dedos de los pies en lugar de sobre las rodillas. **Vea este video**.

Teladoc HEALTH

Sugerencia: Si desea aumentar el ritmo cardiaco durante el entrenamiento, realice saltos de tijera, o levante las rodillas, o corra en su lugar durante 60 segundos entre cada ejercicio.

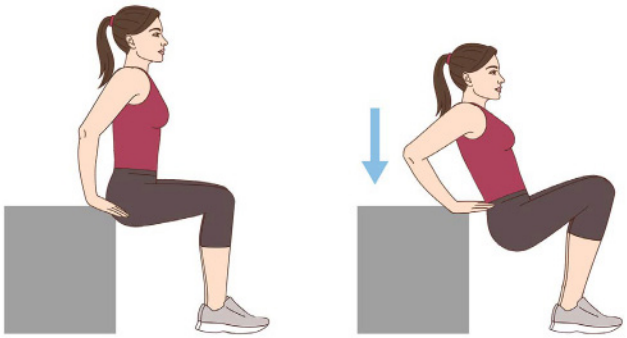
2. Espalda

Principiante: Ejercicio vaca-gato

Coloque las manos y las rodillas en el suelo o en una colchoneta, asegurándose de que las rodillas estén directamente debajo de la cadera y las palmas directamente debajo de los hombros. Inhale mientras levanta lentamente la cabeza y el coxis, arqueando la columna vertebral, y flexione los pies para que los dedos estén en el suelo. Mantenga la posición. Luego, exhale mientras deja caer su pelvis y cabeza, y baje los pies para que los empeines queden en el suelo. Mantenga la posición. Regrese la columna vertebral a la posición neutra. Repita. **Vea este video**.

Intermedio: bird dog o "perro de caza"

Para hacer más desafiante este ejercicio, mientras mantiene la columna vertebral y el cuello en posición neutral, levante su brazo izquierdo y la pierna derecha hasta que estén paralelos al suelo, asegurándose de mantener la espalda plana durante todo el movimiento. Mantenga la posición. Luego, baje el brazo y la pierna hacia el suelo. Repita con el brazo derecho y la pierna izquierda, luego bájelos al suelo. Esa es una repetición. Repita de 6 a 8 veces. **Vea este video.**



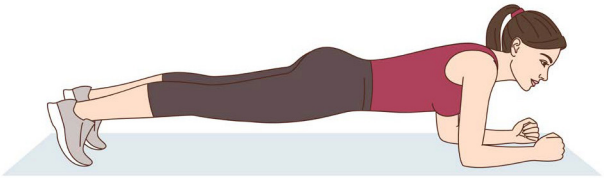
2. Brazos

Principiante: Ejercicios de fondo con piernas flexionadas

Siéntese en el borde de un banco o una silla ancha resistente y plana (también puede usar la parte inferior de unas escaleras). Coloque las palmas de las manos cerca del borde de la silla con los dedos hacia adelante. Mantenga las piernas lo suficientemente flexionadas para que los pies descansen sobre el piso frente a usted. Deslice los glúteos fuera del borde del banco y, usando sus brazos, baje el coxis hacia el suelo, haciendo una pausa cuando sus codos alcancen un ángulo de 90 grados. Empújese hacia arriba hasta que los codos estén casi rectos. Repita de 6 a 8 veces. **Vea este video**.

Intermedio: fondo de tríceps con piernas estiradas

Para hacer más desafiante este ejercicio, estire las piernas frente a usted de modo que los talones sean la única parte de sus pies que toque el suelo.



4. Tronco

Principiante: Postura de plancha

Coloque los antebrazos en el suelo o en una colchoneta, con los codos directamente debajo de los hombros. Estire las piernas detrás de usted y levante las caderas del piso para que los dedos de los pies y las palmas sean las únicas partes del cuerpo que toquen el suelo. Trate de mantener las caderas en alto para que su cuerpo forme una línea desde los talones hasta la parte superior de la cabeza. Mantenga la posición durante 30 a 60 segundos. **Vea este video**.

Intermedio: plancha con elevación de piernas

Para que esta postura sea más desafiante, levante un pie del suelo a la vez, asegurándose de mantener el abdomen levantado y la parte baja de la espalda plana. Mantenga la posición con la pierna arriba. Baje la pierna levantada. Repita con el otro lado. Esa es una repetición. Realice este ejercicio de 6 a 8 veces. **Vea este video**.

5. Piernas

Principiante: Sentadillas

Párese con los pies bien apoyados en el suelo, con una separación de aproximadamente el ancho de sus hombros. Los pies deben estar más separados que el ancho de su cadera. Gire los dedos de los pies ligeramente hacia afuera. Con un movimiento suave, doble las rodillas para bajar los glúteos e inclínese hacia adelante desde la cintura, como si fuera a sentarse en una silla invisible. Asegúrese de que sus rodillas no vayan más allá de los dedos de los pies. Cuando haya estado en cuclillas todo el tiempo que pueda, levántese lentamente. Repita este ejercicio de 6 a 8 veces. **Vea este video**.

Intermedio: estocada estacionaria

Para hacer más desafiante este ejercicio, coloque un pie horizontal en el suelo y dé un gran paso hacia atrás en una posición de estocada, apoyándose en la punta del pie que está atrás. Desde esta posición, baje la rodilla trasera hasta que la rodilla esté justo por encima del suelo. Mantenga la posición. Levante la rodilla y vuelva a la posición de estocada. Repita este ejercicio de 6 a 8 veces. Cambie de pierna y realice la misma cantidad de repeticiones con el otro lado. **Vea este video**.

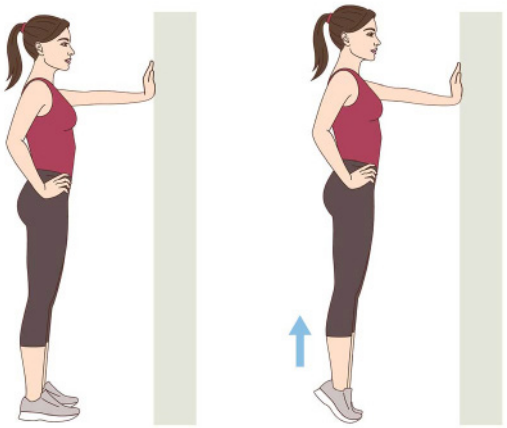
6. Glúteos

Principiante: Puente de glúteos

Acuéstese boca arriba en el suelo o en una colchoneta. Apoye los pies sobre el suelo. Los talones deben estar lo suficientemente cerca de los glúteos como para que, si baja la pelvis, las puntas de los dedos puedan tocar la parte posterior de los talones. Mantenga las manos abajo, a los lados del cuerpo. Empuje hacia arriba con los talones y levante la cadera del suelo lo más alto posible, y mantenga la posición. Asegúrese de no girar el cuello a ningún lado mientras levanta la cadera. Baje la cadera al suelo. Repita este ejercicio de 6 a 8 veces. **Vea este video**.

Intermedio: puente con una pierna

Para hacer más desafiante este ejercicio, estire una pierna frente a usted y use la otra pierna para levantar la cadera en el aire. Repita el ejercicio de 6 a 8 veces. Luego, realice la misma cantidad de repeticiones con el otro lado. **Vea este video**.



7. Parte inferior de las piernas

Principiante: Elevaciones de talón desde el piso

Párese cerca del marco de una puerta o de una pared con los pies apoyados firmemente en el suelo. Usando el marco de la puerta o la pared para mantener el equilibrio, levante los talones lo más alto que pueda, hasta ponerse de puntillas. Sostenga la posición arriba por un momento, luego baje los talones al suelo. Repita este ejercicio de 6 a 8 veces.

Intermedio: estocada estacionaria

Para hacer más desafiante este ejercicio, párese con las puntas de los pies en un pequeño escalón o borde. Deje que sus talones vayan más abajo que las puntas de sus pies. Empuje hacia arriba para levantar los talones lo más alto que pueda, luego bájelos lentamente. Repita este ejercicio de 6 a 8 veces.

¿No es miembro de Teladoc Health? **Teladoc Health ofrece apoyo para la diabetes, la presión arterial, el peso, la salud conductual y más. Vea si es elegible en** teladochealth.com

PM09527.A © Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.