

RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS DURANTE MEDIDAS COVID-19



RECOMENDACIONES PARA DEPORTISTAS

- Higiene
- Alimentación
- Sueño
- Mente
- Ejercicio Físico
- Bulos sobre el COVID-19

HIGIÉNE

- Según informa la OMS, el virus SARS-CoV-2, causante de las infecciones de COVID-19, se transmite principalmente a través de dos vías: por la inhalación de pequeñas gotas de líquido contaminadas, expelidas por una persona infectada que se encuentre a una distancia aproximada de un metro, a través de su tos, estornudos, etc., y a través del contacto con superficies en las que el virus pueda permanecer viable y que hayan sido contaminadas con estas pequeñas partículas de líquido originadas por una persona infectada. El contagio se puede producir al tocar superficies u objetos contaminados, y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Por lo que una correcta higiene de manos y de superficies ayudará a prevenir contagios, tanto en entornos sanitarios como en espacios comunitarios y domicilios.



HIGIÉNE

- Límpiase las manos regularmente, especialmente cuando entres y salgas de algún lugar como tu casa, tu habitación en la residencia, tu lugar de trabajo, el gimnasio, etc.



Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

1a



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;

1b



2



Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano

6



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8



Una vez secas, sus manos son seguras.

HIGIÉNE

- Si haces ejercicio físico de mantenimiento evita el contacto físico con tus compañeros/as: saludos con la mano, abrazos, besos, etc
- No bebas del mismo bidón/ botella que los demás
- Intenta no realizar ejercicios físico demasiado cerca de tus compañeros/as (al menos debes de mantener una distancia de 1 metro). No se recomienda realizarlo en grupos superiores 3-4 personas
- Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables, nunca con la mano
- No guardes los pañuelos "eternamente" en tu bolsillo
- Si vas a manipular materiales como implementos técnicos de tu deporte (stick., raqueta, snorkel, gafas, cascos, etc) limpiarlo con alcohol antes y después de su uso
- Evita usar material de gimnasio si no sabes si ha sido previamente desinfectado
- Después de hacer ejercicio físico intenta limpiar tu ropa y el material que se pueda en agua caliente entre 60-90º con detergente ordinario. El material de entrenamiento con el que no se pueda limpiar con alcohol



ALIMENTACIÓN



- Si vas a entrenar menos intenta regular tu ingesta calórica. A menos requerimientos energéticos menos ingesta calórica necesitarás. Puedes ir controlando tu peso cada 5 días sin obsesionarte
- Si te quedas en casa evita tener al alcance alimentos procesados (chocolate, embutidos, bollería, mantequillas, etc)
- Aprovecha para dedicar tiempo a la "cocina saludable". Tómate tu tiempo para comer y cocinar verduras
- Aumenta la ingesta de alimentos que estimulen tu sistema inmunológico. Las vitaminas A, C y E actúan como antioxidantes para proteger y fortalecer tu sistema: calabaza, zanahoria, rábano, col, coliflor, brécol, frutos rojos, naranjas, mandarinas, etc
- Mantén el consumo de proteínas a través de los huevos y los lácteos
- Bebe más de lo habitual. Puedes ponerte como objetivo beber esos 2,5-3 litros diarios que se

ALIMENTACIÓN

- Evita el alcohol drásticamente
- Salvo que sea imprescindible, racionaliza la suplementación nutricional. Con los suplementos vitamínicos es suficiente
- Reduce la ingesta de pastas y arroces a 2-3 veces por semana y nunca para cenar



SUEÑO

- Intenta aprovechar para recuperar sueño. Dormir entre 7 y 9 horas diarias sería ideal
- Evita cambiar tus horarios de sueño habituales. Si tus entrenamientos son temprano, debes de continuar con los horarios para que no te cueste retomar el hábito
- Ventila y limpia tu cuarto o lugar de dormir cada día
- Lava cada 5 días tus sábanas con agua caliente (60°C)

MENTE

1. Preguntarnos qué depende de nosotros, ¿podemos hacer algo? Y si la respuesta es positiva, centrarnos en aquello que podemos hacer. Si dedicamos la energía y la atención a cosas donde no podemos actuar, que no dependen de nosotros, o donde no podemos influenciar, estamos perdiendo nuestra energía y crece nuestra preocupación
2. Observar la situación desde la distancia (o bien imaginando que estamos sobrevolando la situación, como si fuéramos una águila, o imaginándonos que es lo que pensaremos de aquello que nos preocupa actualmente dentro de 10 años)
3. Planificar acciones a corto plazo. Junto a tu equipo, podéis planificar los entrenamientos de la semana o los próximos 15 días. Dado que estamos actuando desde aquello que podemos hacer, nos da mayor sensación de control, y ganamos tranquilidad.



KEEP
CALM
AND
USE
LOGIC

MENTE

4. Evita sobreinformación. Estar permanentemente conectado/a no te hará estar mejor informado/a.
5. Contrasta la información que compartes por redes sociales. Antes de enviar cualquier cosa asegúrate que sale de fuentes oficiales (Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc)
6. Mantén una actitud positiva sobre tu situación de cara a eventos deportivos futuros. No sabemos que va a pasar, pero si sabemos que podemos trabajar para estar preparados.
7. Evita hablar permanentemente del tema
8. Intenta llevar vida normal dentro de la situación. Aunque en el peor de los casos no pudieras salir de casa, debes intentar mantener tus horarios de entrenamiento de forma normalizada.
9. Y sobre todo, ten cuidado con las conductas de rechazo. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertos compañeros y compañeras

EJERCICIO FÍSICO: DEBES MANTENER...

1. ROM (rango de movimientos)

2. Tono muscular

3. Resistencia Cardiovascular

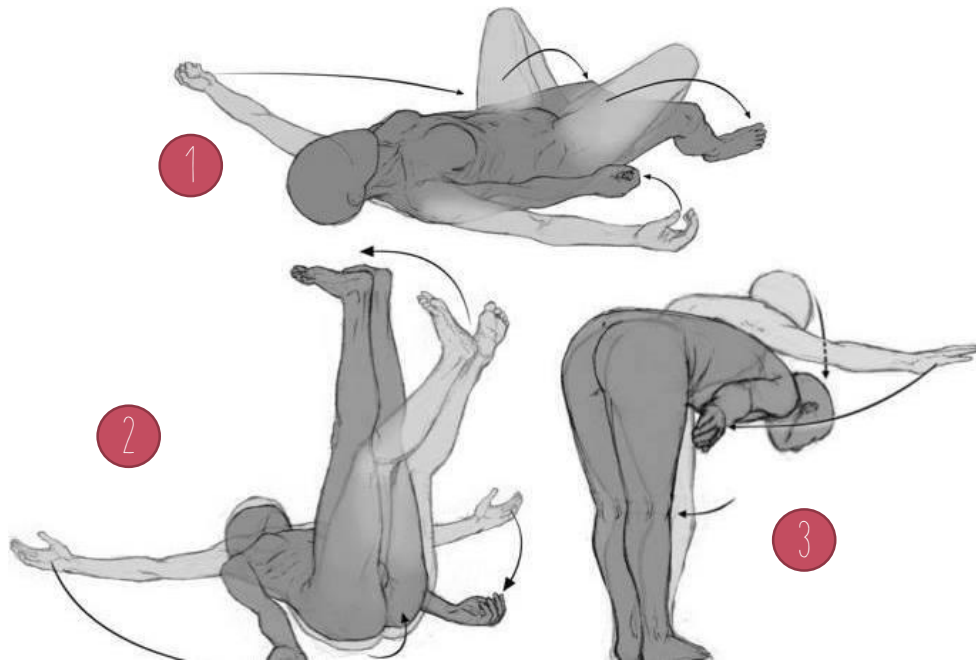
PAUTAS

- Te recomendamos realizar entre 4 y 6 sesiones semanales
- Cada sesión estará compuesta por un calentamiento, un bloque de mantenimiento del tono muscular y un bloque de resistencia cardiovascular
- Cada uno de los bloques puedes trabajarlos también de forma aislada por días, aunque te recomendamos que si el objetivo es mantener la forma combines en la misma sesión la fuerza y la resistencia
- Las sesiones de ROM debes de realizarlas aisladas del trabajo de mantenimiento de tono muscular y resistencia cardiovascular, preferiblemente nada más levantarte
- Puedes realizar dobles sesiones (una sesión por la mañana y otra por la tarde con una diferencia al menos de 6 horas). En este caso, destina la sesión de la mañana al bloque de resistencia cardiovascular y la tarde al bloque de tono muscular.
- Como verás, te proponemos diferentes opciones según el material disponible y tus posibilidades. Todas las opciones son compatibles entre ellas.
- Cada una de los bloques se presentan en forma de rutinas, que aumentan su carga de trabajo de la 1 a la 4, por lo que la rutina de tono muscular 1 debe de combinarse siempre con la rutina de resistencia cardiovascular 1
- Cada rutina debe de realizarse 2 veces seguidas, de modo que cuando las hayas hecho 2 veces pases a la siguiente

ROM

RUTINA -1

Realizar de cada ejercicio 3 series de 16 repeticiones. Controlando el movimiento y la respiración.



RUTINA -2

Mantener cada posición 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración.



ROM

RUTINA -3

Mantener cada ejercicio 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración

1 Sides • 20sec each side



2 Chest • Hold 20sec



3 Glutes • 20sec each leg



4 Hip Flexors • 20sec each leg



5 Adductors • Hold 20sec



6 Hamstrings & Calves • 20sec each leg



7 Glutes • 20sec each side



8 Abs • Hold 20sec



9 Back • Hold 20sec



RUTINA -4

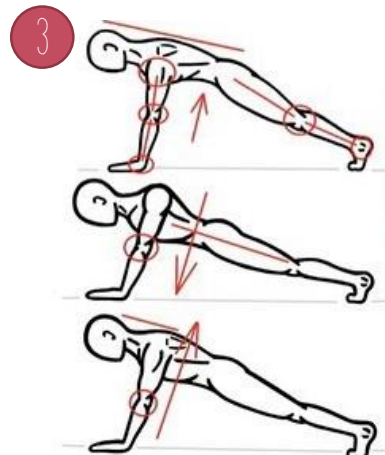
Mantener cada ejercicio 2 veces 45-60". Controlar el movimiento y la respiración



CALENTAMIENTOS

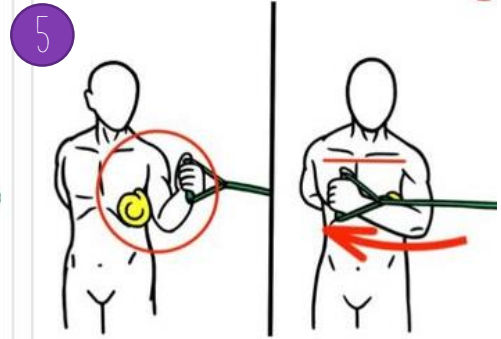
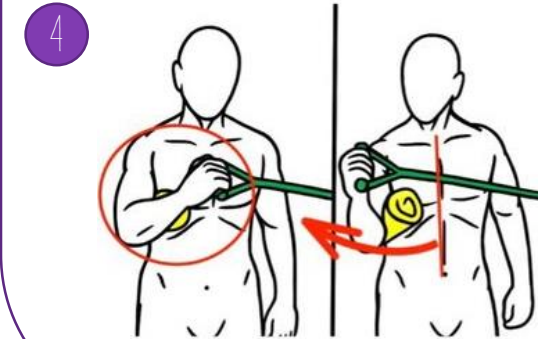
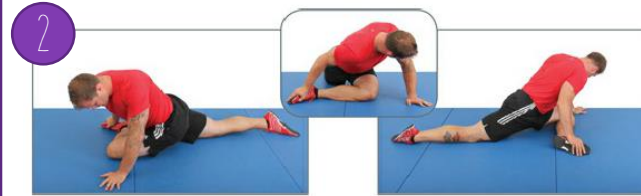
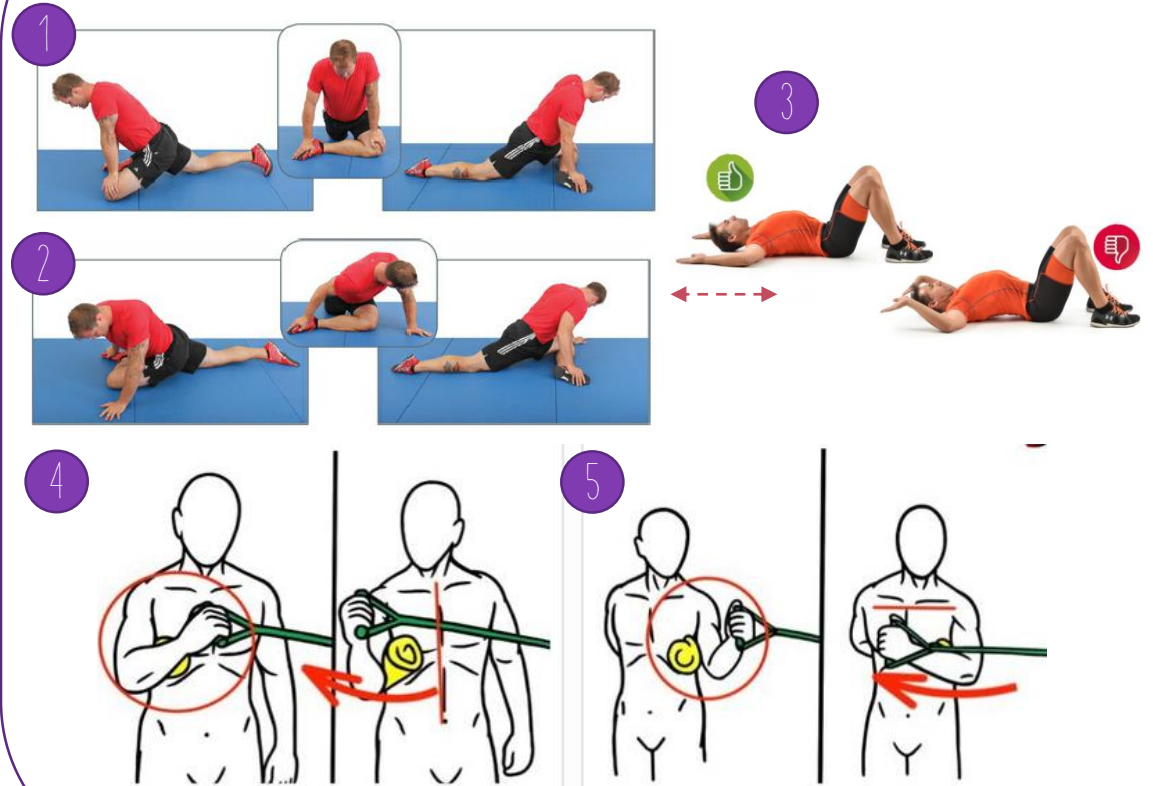
RUTINA -1

Realizar cada ejercicio 2 veces 12 repeticiones



RUTINA -2

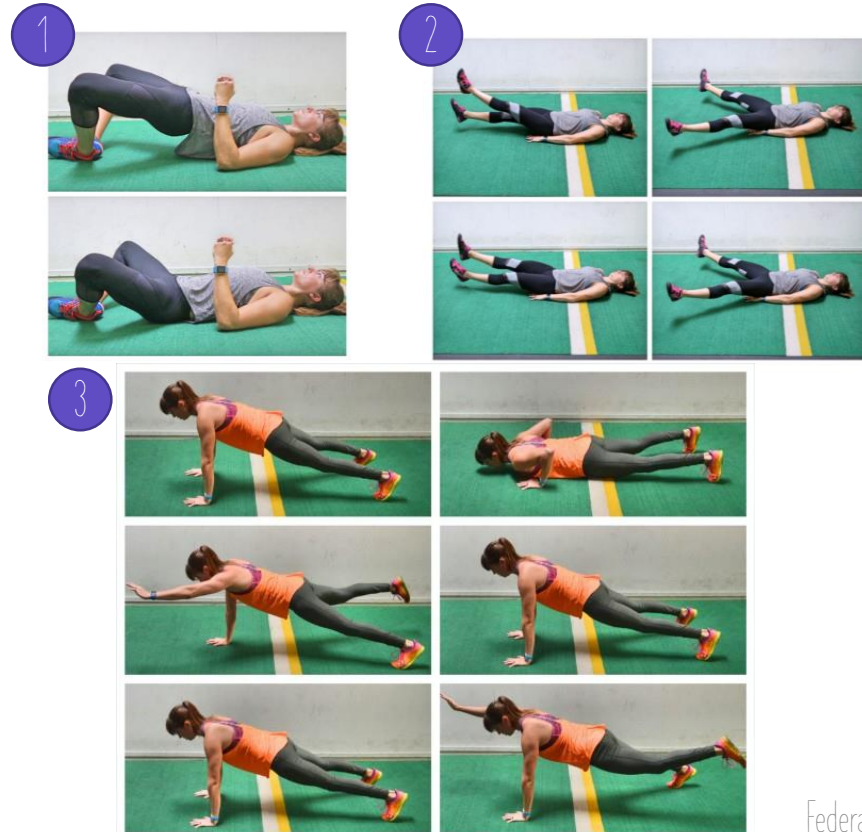
Realizar cada ejercicio 2 veces 12-16 repeticiones



CALENTAMIENTOS

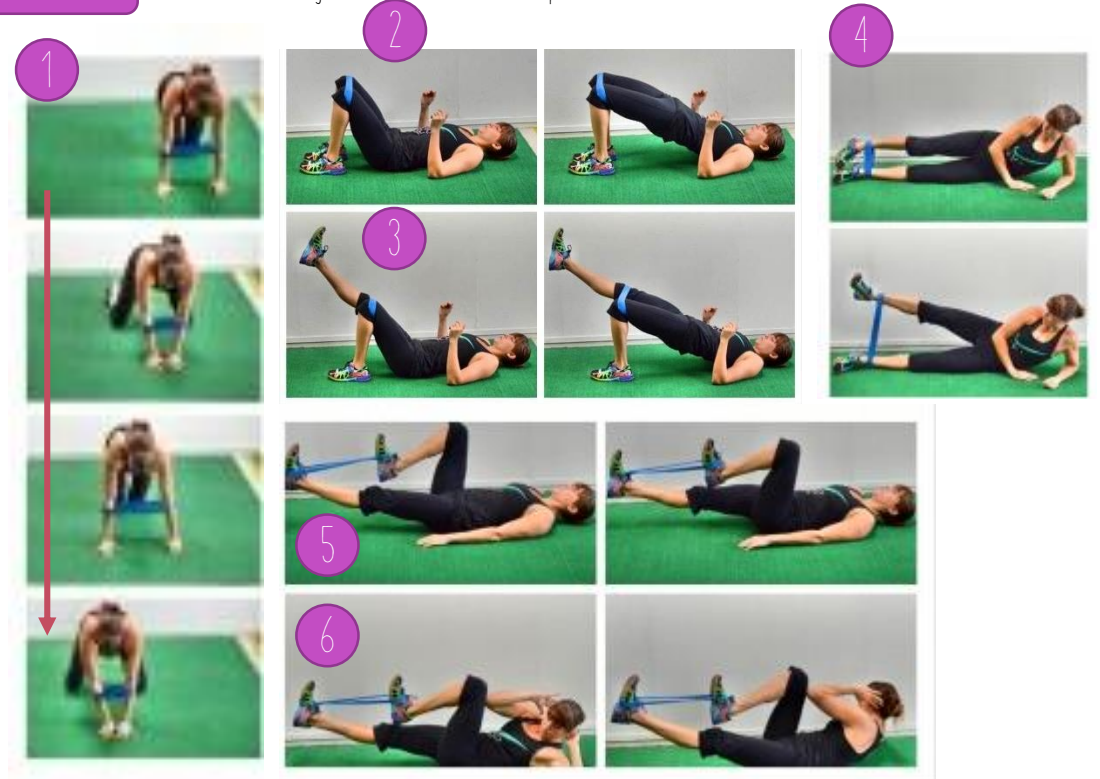
RUTINA -3

Realizar 3 vueltas de 8 repeticiones



RUTINA -4

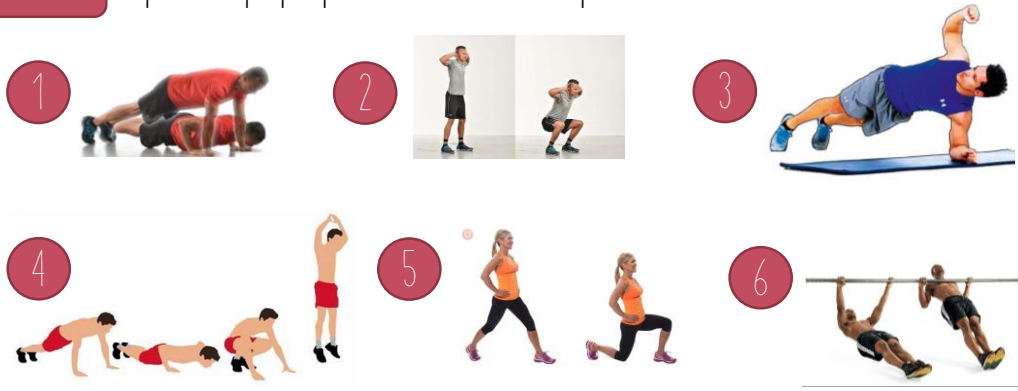
Realizar cada ejercicio 2 veces 12 repeticiones



MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

RUTINA -1

Opción A- propio peso: 4 vueltas de 8 repeticiones sin descanso



Opción B- con gomas elásticas: 4 vueltas de 14 repeticiones



Opción C- con TRX: 4 vueltas de 15 repeticiones



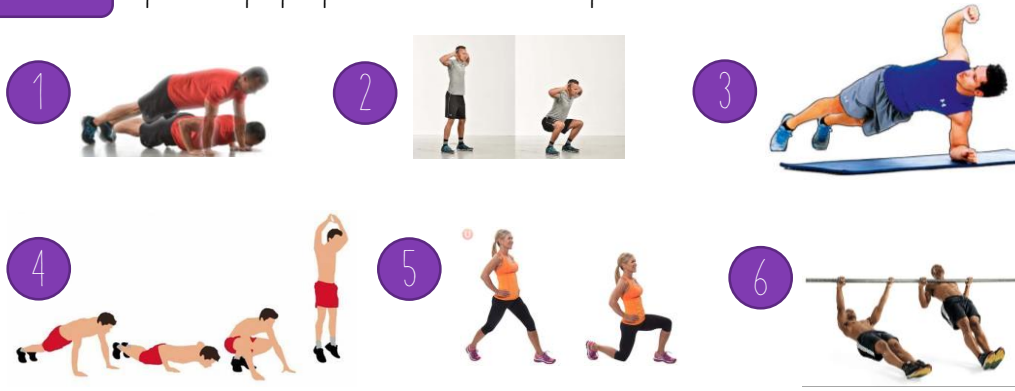
Opción D- con mancuernas: 4 vueltas de 10 repeticiones



MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

RUTINA -2

Opción A- propio peso: 3 vueltas de 12 repeticiones sin descanso



Opción B- con gomas elásticas: 3 vueltas de 20 repeticiones



Opción C- con TRX: 3 vueltas de 20 repeticiones



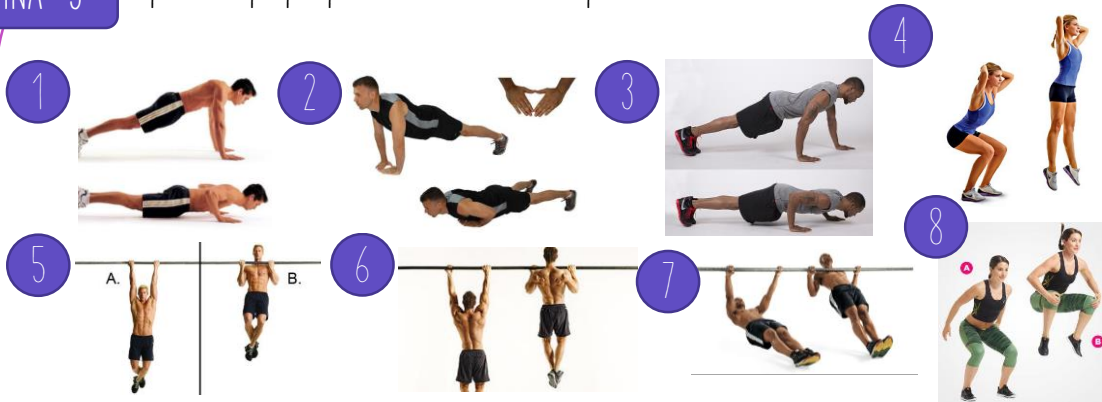
Opción D- con mancuernas: 3 vueltas de 16 repeticiones



MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

RUTINA -3

Opción A- propio peso: 4 vueltas de 6 repeticiones sin descanso



Opción B- con gomas elásticas: 4 vueltas de 10 repeticiones



Opción C- con TRX: 4 vueltas de 12 repeticiones



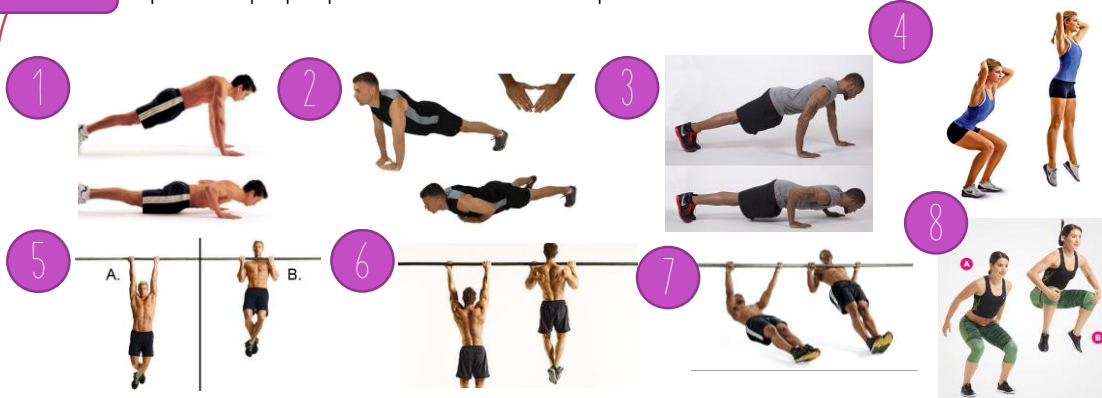
Opción D- con mancuernas: 3 vueltas de 16 repeticiones



MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

RUTINA -4

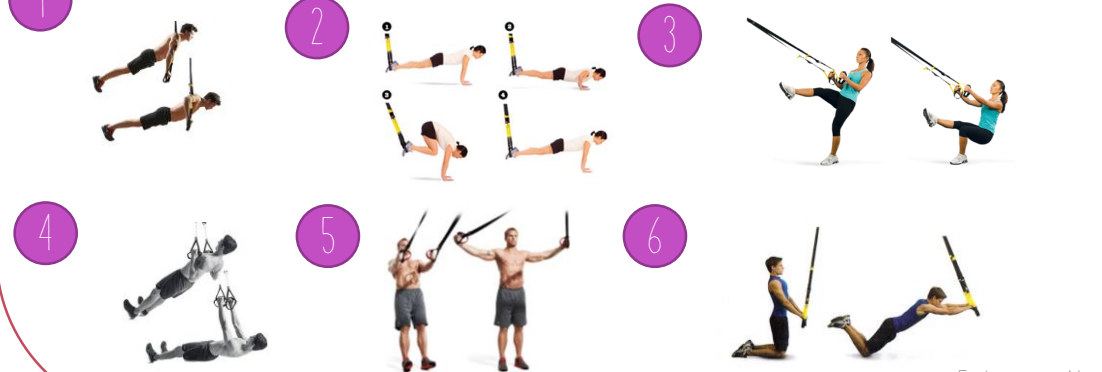
Opción A- propio peso: 3 vueltas de 10 repeticiones sin descanso



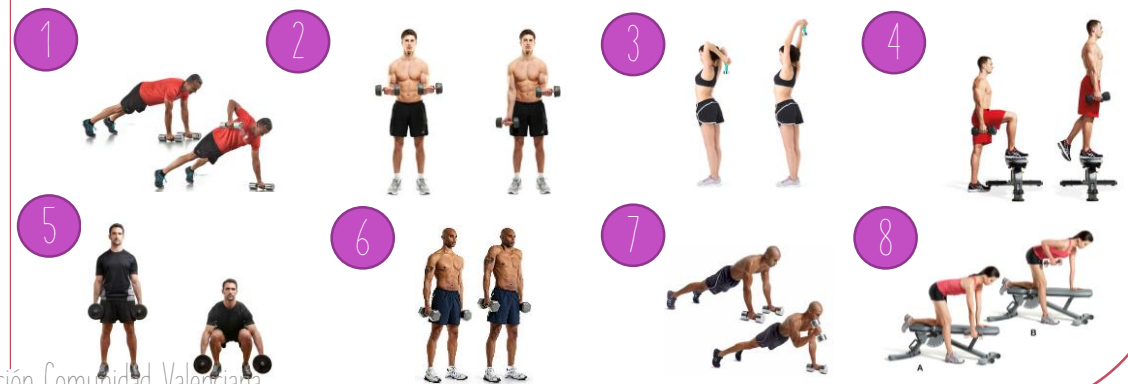
Opción B- con gomas elásticas: 3 vueltas de 15 repeticiones



Opción C- con TRX: 3 vueltas de 16 repeticiones



Opción D- con mancuernas: 3 vueltas de 20 repeticiones



MANTENIMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

RUTINA -1



Opción A

Duración: 90´
Intensidad: 130-170 ppm
Descanso: -

Duración: 60´
Intensidad: 150-180 ppm
Descanso: -



Opción B

Duración: 40´
Intensidad: 150-180 ppm
Descanso: -

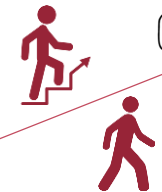
Duración: 30´
Intensidad: 160-180 ppm ó entre 8.0 y 10.0 km/h
Descanso: -



Opción C

Duración: 45´
Intensidad: 140-160 ppm nado crol/espalda
Descanso: -

Duración: 60´
Intensidad: 3x (400 nado/ 300 brazos/
200 piernas) + 20x100 c/1´30´´ a llegar
Descanso: -



Opción D

Duración: 25´
Intensidad: ritmo de subida moderado (170-180 ppm)
Descanso: -

Duración: 90´-100´
Intensidad: 120-140 ppm
Descanso: -

MANTENIMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

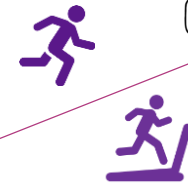
RUTINA -2



Opción A

Duración: 90'
Intensidad: 3' a 180 ppm con 3' a 150 ppm
Descanso: -

Duración: 60'
Intensidad: 7' resistencia ligera/4' resistencia media/ 1' resistencia alta
Descanso: -



Opción B

Duración: 40'
Intensidad: 10' calentamiento + 1' ritmo alto
+ 4' ritmo
Descanso: -

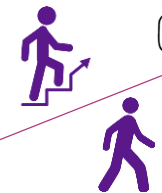
Duración: 30'
Intensidad: 5' de calentamiento + 25' (45'' 11-13km/h
+ 15'' fuera de la cinta)
Descanso: 15'' off



Opción C

Duración: 30'
Intensidad: repetir: 4 ciclos máximo + 8 suave/
6 ciclos máximo + 16 suave/ 8 ciclos
Máximo + 32 suave
3' piernas

Duración: 45'
Intensidad: 600 calentar + 30x50 c/1'
impar 90% + par 50% + 600 piernas
Descanso: -



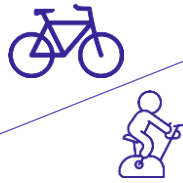
Opción D

Duración: 20'
Intensidad: 50 escalones máximos + 50 suave
Descanso: -

Duración: 80'-90'
Intensidad: 5' ritmo elevado + 10' cómodo
Descanso: -

MANTENIMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

RUTINA -3



Opción A

Duración: 90'

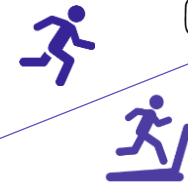
Intensidad: 10' a 160 ppm con 5' a 180 ppm

Descanso: -

Duración: 60'

Intensidad: 15' ligero + 3' resistencia alta +
7' haciendo (15'' máximo + 15'' suave)

Descanso: -



Opción B

Duración: 40'

Intensidad: 10' calentamiento + 3x (4 pendientes
de 30 mts. Máximo/30'' descanso +
6' trotar suave)

Duración: 30'

Intensidad: 5' calentamiento + 20' (30'' 13-15 km/h +
30'' fuera de la cinta) + 5' recuperar suave

Descanso: 30'' off



Opción C

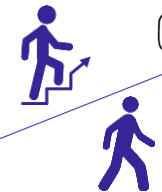
Duración: 30'

Intensidad: repetir: 150 mts 80-90% + 300 suave/
100 mts 90-95% + 400 suave +
50 mts 100% + 500 suave

Duración: 45'

Intensidad: 600 calentar + 40x25 c/30'' 3 95% + 1
200 piernas suave. 16 de nado + 12 de piernas + 8 nado + 4 piernas + 600 rec

Descanso: -



Opción D

Duración: 15'

Intensidad: 8x (80 escalones máximos/60'' rec)

Descanso: -

Duración: 60'-70''

Intensidad: 6x (5' ritmo elevado + 1' correr + 5' ritmo ligero)

Descanso: -

MANTENIMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

RUTINA -4



Opción A

Duración: 90'

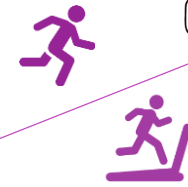
Intensidad: 9 x(5' 160 ppm + 5' 190 ppm)

Descanso: -

Duración: 60'

Intensidad: 10' ligero + 5' resistencia media +
2' resistencia alta + 9x(2' resistencia baja + 2' resistencia alta)

Descanso: -



Opción B

Duración: 30'

Intensidad: 5' calentamiento + 8 x(45'' 80% +
45'' trotar suave) + 10' medio

Descanso: -

Duración: 30'

Intensidad: 5' calentamiento + 40' (15'' 16-20 km/h +
15'' fuera de la cinta) + 5' recuperar suave

Descanso: 30'' off



Opción C

Duración: 30'

Intensidad: 10' nadar cómodo + 10 veces 45''

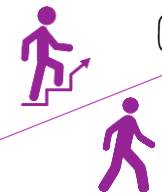
Máximo + 45'' descanso pasivo

3 veces (200 brazos +
200 piernas)

+ 1 suave + 600 piernas

Duración: 45'

Intensidad: 400 calentar + 10x25 c/30'' 4 95% + 1
suave + 10x50 c/60'' 1 90% + 1 suave + 10x100 c/1'30'' 1 80%



Opción D

Duración: 15'

Intensidad: 8x (80 escalones máximos/60'' rec)

Descanso: -

Duración: 60'-70''

Intensidad: 6x (5' ritmo elevado + 1' correr + 5' ritmo ligero)

Descanso: -

EJEMPLO DE SEMANA (ADAPTA ESTE EJEMPLO A TUS HORARIOS DE ENTRENAMIENTO HABITUALES)

LUNES

- Rutina 1-ROM
- Desayunar y organizar el día
- Rutina 1-Calentamiento
- Rutina 1-Tono muscular
- Rutina 1- Cardiovascular
- Comer
- Tareas personales, profesionales, sociales
- Cenar

MARTES

- Rutina 1-ROM
- Desayunar y organizar el día
- Rutina 1-Calentamiento
- Rutina 1-Tono muscular
- Rutina 1-Cardiovascular
- Comer
- Tareas personales, profesionales, sociales
- Cenar

MIÉRCOLES

- Dedicar este día a hacer paseos o salidas largas: caminatas, carreras, bici, nadar en mar,...

JUEVES

- Rutina 2-ROM
- Desayunar y organizar el día
- Rutina 2-Calentamiento
- Rutina 2-Tono muscular
- Rutina 2-Cardiovascular
- Comer
- Tareas personales, profesionales, sociales
- Cenar

VIERNES

- Rutina 2-ROM
- Desayunar y organizar el día
- Rutina 2-Calentamiento
- Rutina 2-Tono muscular
- Rutina 2-Cardiovascular
- Comer
- Tareas personales, profesionales, sociales
- Cenar

SÁBADO

- Como el miércoles

DOMINGO

- Comienza rutina 3
- ...

Debes de seguir hasta completar las 4 rutinas: 2 días rutina + 1 día dedicado a una actividad extensiva

BULOS SOBRE EL COVID-19

La OMS aclara que los secadores de manos no matan el coronavirus, como afirman algunos rumores. "Para protegerte del coronavirus, debes lavarte las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, sécalas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente"



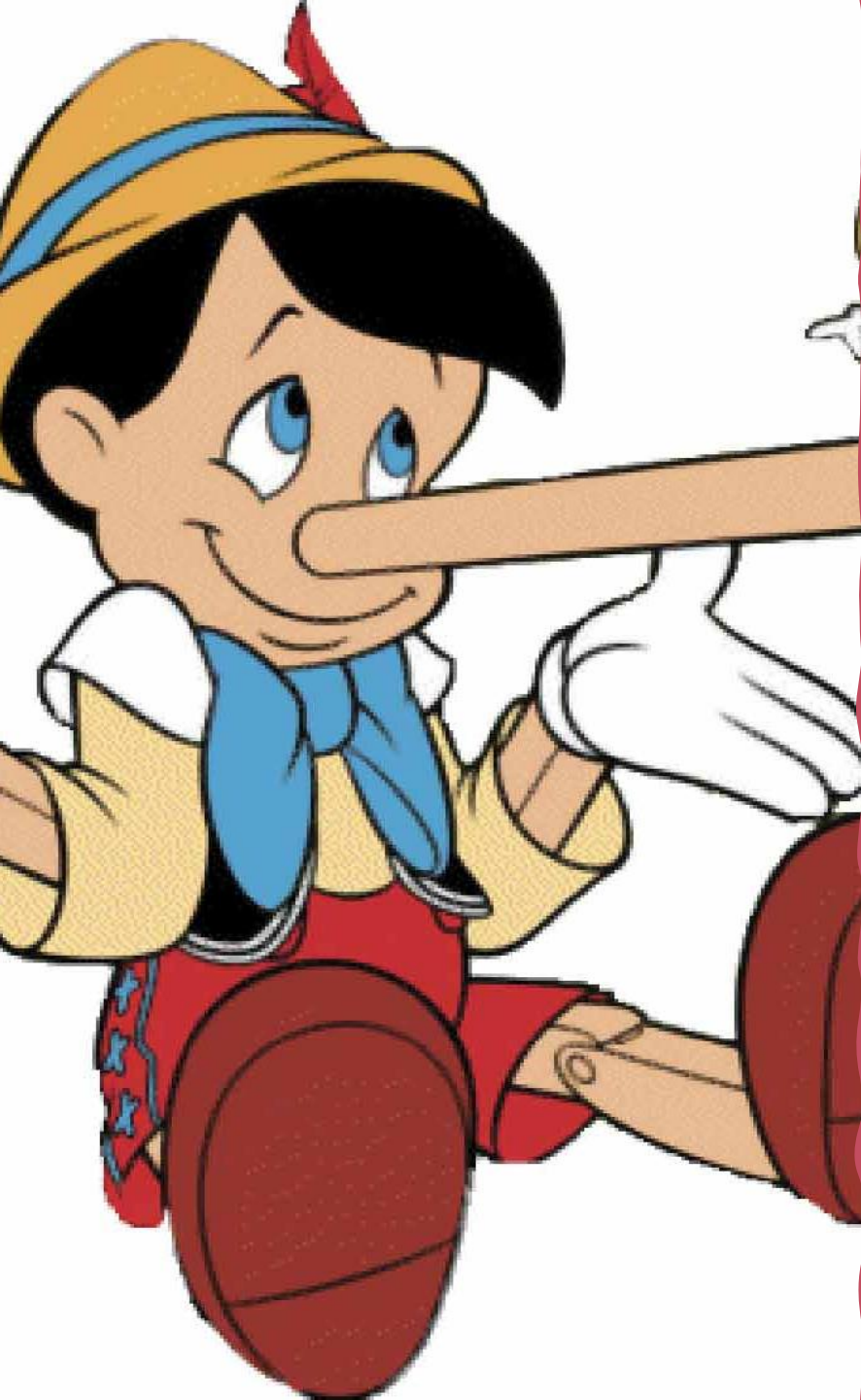
No hay pruebas que indiquen que el coronavirus pueda transmitirse por medio de mosquitos



La temperatura normal del cuerpo humano se mantiene en torno a 36,5° y 37°, con independencia de la temperatura exterior o de las condiciones meteorológicas. Por lo tanto, no hay razón para creer que el frío pueda matar el nuevo coronavirus o acabar con otras enfermedades



Un objeto puede resultar contaminado por el 2019-nCoV si una persona infectada tose o estornuda encima del mismo o lo toca. Mediante una correcta higiene de las manos, el riesgo de infectarse con el nuevo coronavirus (2019-nCoV) por contacto con objetos, como monedas, billetes o incluso tarjetas de crédito, es muy bajo



BULOS SOBRE EL COVID-19

- Las mascarillas, incluidas las mascarillas clínicas planas y las de filtro N95, no deben reutilizarse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal. A continuación, elimínela correctamente y lávese las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón
- El uso de lámparas ultravioletas para esterilizar manos u otras partes del cuerpo puede causar eritreas, irritación en la piel, además de no estar claro que pueda eliminar el virus de la piel
- Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes. En el caso de los nadadores/as, el cloro de piscinas no elimina el virus
- El ajo no previene del COVID-19. Desde la OMS explican que no hay evidencia que demuestre que el ajo proteja del virus



BULOS SOBRE EL COVID-19

- Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus. Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección
- No tomes ningún tipo de fármaco sin consultar antes con tu médico, pues aunque el 2019-nCoV afecta a las vías respiratorias y todos sus procesos, no se conoce actualmente como se deben de combatir sus efectos

“AQUELLO A LO QUE TE RESISTES...
PERSISTE. AQUELLO QUE ACEPTAS...
SE TRANSFORMA”
