INSTRUCCIONES PARA ENTRENAR EN CASA Y RECURSOS INTERESANTES

Existen numerosos recursos web, así como documentos, donde se puede encontrar información suficiente para poder ejercitarse en casa. Aquí propongo varios interesantes:

- El primer documento que propongo es el que he subido a la web y que se puede encontrar junto a éste, denominado "MANTENIMIENTO FÍSICO DEPORTISTAS COVID-19". Está orientado a deportistas profesionales, pero mucho de su contenido es útil para el resto de la población. Aporta información sobre el COVID-19, consejos e ideas sobre higiene y dietética orientada a deportistas, pero extrapolable al resto de la población. Además aporta propuestas para entrenar en casa: diferentes tipos de ejercicios, rutinas, circuitos y planes de entrenamiento.
- El segundo lugar interesante es la página **darebee.com**. Tiene infinidad de entrenamientos para trabajar todas las cualidades físicas. Son, en general, fáciles de visualizar y poner en marcha y muchos no necesitan ningún tipo de material. Muchos compañeros las usan para sus clases. Dentro de sus diferentes secciones, os recomiendo "**workouts"**, ya que aparecen planes sencillos en cuanto a ejecución, pero muy efectivos.
- Por último, la página sportlife ofrece gratis la descarga de su guía de circuitos para entrenar en casa, https://www.sportlife.es/noticias/articulo/descarga-gratis-la-guia-31-circuitos-para-entrenar-en-casa. Propone ejercicios y circuitos orientados por objetivos. Es material útil y gratuito, pero su descarga requiere aportar datos personales (incluido correo electrónico) y exige ser mayor de 16 años.

Por último, es importante no olvidar que las webs y el material mencionado anteriormente están más orientados al entrenamiento de atletas, jóvenes adultos y personas en su madurez física que al de niños en edad de desarrollo, y que muchos ejercicios requieren material que posiblemente no tengamos en casa la mayoría. Por eso se debe tener en cuenta lo siguiente:

a) Seleccionar ejercicios simples, de estiramientos y de sobrecarga en los que se utilice el peso corporal (son más que suficientes). Descartar ejercicios que difícil ejecución y/o excesivamente duros (no poder mantener más de 15 segundos o realizar más de 15 repeticiones).
b) No seguir la cuantificación, es decir, número de series, repeticiones y/o tiempo de ejecución/descanso, que se establece en los programas. Ejecutar el tiempo y/o número de repeticiones suficientes para cansarse, sin llegar a la extenuación. Lo importante es moverse, no agotarse.
c) En algunos casos, podemos montar nuestro propio circuito seleccionando ejercicios concretos que nos gusten y nos sean fáciles de ejecutar. Si nos gusta un circuito ya diseñado, podemos reproducirlo, pero no pasa nada si adaptamos los tiempos de trabajo y descanso a nuestro nivel de condición física o si dentro de ese circuito eliminamos o introducimos algún ejercicio.
d) En los ejercicios de estiramiento (en algunos páginas aparecen como ROM), es suficiente con mantener la postura entre 15-30 segundos, sin llegar en ningún caso al dolor.

e) Si se puede, por espacio y material, saltar a la comba es un ejercicio ideal.