DIARI DE TARRAGONA
DIJOUS, 19 DE MARÇ DE 2020

Emergencia sanitaria

Sociedad

Vídeos, aplicaciones y redes sociales para entrenar en casa

Seguir una rutina de ejercicios es crucial para mantener el bienestar físico y mental

Alba Mariné y Josep E. Fernández siguen haciendo ejercicio durante los días de confinamiento por el estado de alarma. FOTO: ALBA MARINÉ

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

El confinamiento por el estado de alarma ha cambiado totalmente las rutinas diarias. A la pregunta de si puedo ir al gimnasio o salir de casa para practicar deporte, la respuesta es no. La situación ha despertado la imaginación de entrenadores y preparadores físicos que, con el fin de seguir ofreciendo sus servicios a sus abonados, han decidido dar clases en directo a través de las redes sociales, mientras que otros 'más tímidos' prefieren ofrecer rutinas de ejercicios para seguir estando en forma durante este período.

Si es de los que nunca ha levantado una pesa, lo primero, a la hora de proponerse hacer ejercicio en casa ya sea por salud, diversión o ambas cosas, «es motivarnos, escoger aquellos ejercicios aptos para cada persona y programar el tiempo que dedicaremos a realizar la actividad física», detalla Montse Pallarés March, dietista-nutricionista deportiva y clínica, quien destaca que «las principales ventajas son que podemos hacer ejercicio a cualquier hora, sin tenernos que desplazar, sin tener gastos y con la familia».

En este sentido, para no perder la motivación la especialista aconseja «retarse con un amigo o familiar; etiquetar la actividad en una red social con el hastag *#challenge;* hacer ejercicio acompañado o a través de una videollamada con otra persona; escuchar música, etc.».

En esta misma línea, el doctor Jorge Ramírez Haua, especialista en Medicina del Deporte, comenta que «que cuando tomamos una decisión nos regimos por emociones, por ello recomiendo pensar en algo que nos emocione, de tal manera que nos inspire a realizar ejercicio».

A través de las redes sociales se ha popularizado el hastag *#yoentrenoencasa* y entre la infinidad de canales de Youtube encontramos el gym virtual de Patry Jordan (con rutinas de ejercicio para trabajar todo el cuerpo sin necesidad de salir de casa ni de utilizar ningún tipo de material); el canal Xuan Lan Yoga con el que disfrutar del bienestar del yoga; o el canal Vitónica (donde encontrar vídeos de fitness, nutrición, vida sana, entrenamientos, rutinas...).

Entre las iniciativas, destaca el nuevo canal de Youtube para toda la familia Calma Reus, donde ya se pueden encontrar clases de yoga, pilates, entrenamientos, contenido para los más pequeños, e incluso los directos ya realizados.

A través de las redes sociales se ha popularizado el hastag #yoentrenoencasa

Lo mismo han hecho los gimnasios DiR que se han organizado para que los propios técnicos realicen diariamente sesiones dirigidas de entrenamiento y ejercicios para hacer en casa. También existen aplicaciones. «Hay una App que está avalada por autoridades internacionales de Salud y Deporte que da ejemplos de trabajo por disciplina de deporte habitual o trabajo por zonas del cuerpo con distintos niveles de dificultad. Se llama Get Set-entrena mejor», explica el doctor Jorge Ramírez Haua.

Cómo hacerlo

Una cuerda de saltar, una esterilla, pesas o en su defecto cualquier objeto que haga la misma función –como una botella de agua o un paquete de arroz– nos serán útiles para empezar a seguir las indicaciones de los tutoriales que ofrecen un sinfín de propuestas y rutinas. No disponer de material no debe ser una excusa. Por ello, recuerda Montse Pallarés March, podemos «bailar, subir y bajar escaleras, levantarnos y sentarnos de la silla, y sobre todo andar por casa o por el pasillo».

Asimismo, la lista se puede engrosar con otras actividades ya que, recomienda el doctor Jorge Ramírez Haua, «podría ser un buen momento para aprender tutoriales básicos de abdominales hipopresivos, buenos estiramientos y de respiración».

Cuidado con las lesiones

También debemos tomar ciertas precauciones a la hora de hacer ejercicio en casa para evitar lesiones. En este sentido, la misma especialista aconseja «estirar bien antes y después de cada sesión, calentando antes de empezar, hidratándonos bien y ajustando la alimentación a la práctica deportiva, así como fijándonos en la posición de la espalda, piernas, brazos, etc.».

En este sentido, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha editado un decálogo para mantener el nivel recomendable de actividad física y que el aislamiento no afecte negativamente al estado de salud de las personas sanas.

Por su parte, el doctor Jorge Ramírez Haua recuerda que ante una situación excepcional, hacer ejercicio en casa es «la mejor manera y sana de combatir el tiempo, las enfermedades, las dolencias y pasar el tiempo en familia así como también transmitir buenos hábitos es la actividad física». En esta misma línea, «con la falta de movilidad pueden aparecer problemas de rigidez articular, pérdida de fuerza muscular, problemas respiratorios y circulatorios, etc.», explican desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya que lanza el siguiente mensaje: «Debemos mantenernos activos».

Consejos

- **No prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama.**
- **Hidratarse y ajustar la dieta.**
- **Establecer un programa de ejercicio.**
- **Cuando estemos sentados podemos movilizar los pies.**
- **Levantarse y sentarse de la silla o subir y bajar escaleras son ejercicios sencillos.**
- **Andar 5 minutos cada hora.**
- **Para mantener el tono muscular en los brazos, podemos hacer unas flexiones en la pared.**
- **Disfrutar de otras disciplinas como el pilates y el yoga.**
- **Bailar aporta bienestar.**
- **Si disponemos de bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha o steps son un buen complemento.**