

# PÍLDORA EDAFIDES frente el coronavirus

## N.º 1. Auto-REGÚLATE, auto-REGÁLATE SALUD

El objetivo de este documento es ayudarte a auto-regular tu práctica de actividad física para mejorar tu salud durante el confinamiento:

**Paso 1.** Improvisa un pequeño "gimnasio" en alguna parte de la casa: tu habitación, una sala de estar o si tienes suerte, un porche, terraza o jardín. Retira muebles y deja un espacio lo más despejado posible. Quizás puedas dejarlo así durante el tiempo de confinamiento para que te ayude a recordar que debes moverte a menudo.

**Paso 2.** Elige un momento al día para hacer actividad física. Si convives con gente invítalos a participar, la actividad física en pareja o grupo es más motivante.

**Paso 3.** Recuerda los ejercicios de tus clases de Educación Física. Si no se te ocurren ideas, búscalas en internet. Está plagado de propuestas, pero asegúrate de que están diseñadas para personas que tienen una condición física similar a la tuya. Ahora tienes tiempo para hacerlo: aeróbic, pilates, yoga... Sorprende a los tuyos con los clásicos juegos de la OCA o el PARCHÍS, pero con actividad física.

**Paso 4.** Busca materiales que puedan servir para "entrenamiento": una silla para hacer step, botellas de plástico para hacer pesas o constrúyelo tú mismo con material reciclado (por ejemplo, una comba con bolsas de la basura).

**Paso 5.** Varía el tipo de actividad física que realizas cada día para no sobrecargar las articulaciones o grupos musculares. Si bien la rutina te ayudará a ser constante, la monotonía es mala consejera.

### **A continuación, te proponemos una rutina:**

**A.** Calienta 5-10 minutos: comienza caminando, luego trotando suave (puede ser en el sitio, arrastrando los pies sobre una gamuza de limpiar el polvo, bailando con música que te guste...). Haz varias idas y venidas por el espacio (usa todo el perímetro de tu casa); sé creativo, puedes salir a otras habitaciones y realizar diferentes trayectorias mediante distintos tipos de desplazamientos. ¿Cuántos pasos puedes dar sin pasar dos veces por el mismo sitio? Haz también ejercicios de movilidad articular (círculos de brazos, cadera, rodillas...).

**B.** Introduce actividades de mayor intensidad según tus posibilidades (trotar más rápido, saltar abriendo y cerrando piernas y brazos...); intercala ejercicios intensos (fuerza de brazos, piernas, abdominales...) con suaves (incluso trote en el sitio o por el espacio) para recuperar el aliento.

**C.** Haz estiramientos de los principales grupos musculares para ir terminando.

**D.** Tampoco te olvides de ejercicios de respiración y relajación (tumbado, inspirar durante 4 segundos, mantener 4 en apnea y espirar lentamente durante 8 segundos o más).

Y listo para ir a la ducha!!

Repite esta rutina en días sucesivos, aumentando progresivamente el número de repeticiones. No se trata de hacer más de la cuenta y luego tener agujetas.

Enlace cuestionario Covid19:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyID6X7YgUejwXNv2YyOQ1YU2LrFsPkkvHzu\\_x\\_TD\\_BjPIGNw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyID6X7YgUejwXNv2YyOQ1YU2LrFsPkkvHzu_x_TD_BjPIGNw/viewform)

**IMPORTANTE: Estar parado compromete seriamente tu salud**  
**Este “medicamento” es gratuito; pásalo para que otros puedan “vacunarse”**

Grupo EDAFIDES

<http://edafides.grupos.uniovi.es>