

# Ejercicio personal: Manténganse en forma en tiempos extraordinarios



La pandemia de coronavirus ha cerrado los gimnasios, las piscinas, los centros comunitarios y otros lugares en donde estamos acostumbrados a hacer ejercicio. Pero mantenerse saludable y en forma sigue siendo importante. ¿Cuál es la mejor manera de hacer ejercicio cuando su gimnasio y su clase de Zumba® no están al alcance? Hay muchas maneras de esforzarse y mantenerse saludables bajo las órdenes de "permanecer en casa" o "refugio en el lugar", incluso si usted no tiene en el sótano una bicicleta estática polvorienta.

Para muchos de nosotros, reemplazar la motivación de hacer ejercicio en grupos es el aspecto más desafiante de los cierres. Hay varias maneras de mantenerse responsable cuando su objetivo es mantenerse en forma. Puede unirse con un amigo virtualmente o participar en uno de los muchos "desafíos de 30 días" que puede encontrar en línea. Hay desafíos para todo, desde yoga hasta flexiones, diseñados para mejorar su condición física e inculcar un hábito en el transcurso de un mes.

1. **Tome una clase (en casa).** Cualquier clase de ejercicio que tome probablemente está disponible de alguna manera en el Internet. Por ejemplo, el fundador Zumba de "Beto" Pérez tiene una rutina de ejercicios de 54 minutos de alta energía en Vimeo. Hay muchos videos de yoga y tai chi, que pueden ser particularmente calmantes en momentos estresantes.

2. **Actualice el salto de tijeras.** Si es un principiante, intente hacer ejercicios sentado en una silla: Siéntese en una silla sosteniendo los brazos en el dorso, empújese con los pies a la posición de pie sin usar los brazos. Repita el ejercicio durante 30 segundos. Descanse durante 2 minutos y repita el ejercicio. Si usted está en forma, haga el salto de tijeras y lagartijas; estos ejercicios pueden parecer un poco anticuados ¡pero funcionan! ¿Esto lo aburre? El sitio web de ejercicios ExRx.net tiene una serie de variaciones de ejercicios.

3. **Salga al aire libre.** Recuerde que, aunque hay una imposición de permanecer en su casa, en la mayoría de los lugares permite caminar, correr y caminar solo con su mascota (asegúrese de mantenerse informado sobre las guías locales de su ciudad). Esta es la forma más sencilla de obtener ejercicios cardiovasculares sólidos. Recibir la luz del sol y respirar aire fresco le ayudarán también con su estado de ánimo.

4. **Escaleras al cielo.** Subir y bajar escaleras es una forma extensamente probada para aumentar su ritmo cardíaco. Los residentes de rascacielos tienen muchas escaleras que pueden subir. Los residentes de casas pueden sentirse un poco tontos al subir y bajar, pero un par de audífonos y una buena lista de piezas de música pueden transportarlos. Si es un principiante, tome esto con mucha calma. Comience con 2 minutos subiendo y bajando la escalera y aumente a partir de ahí.

5. **Haga sus tareas domésticas.** Ahora es un buen momento para hacer esas tareas caseras que consumen mucha energía y que usted ha estado posponiendo. Raspe la pintura que se ha levantado o talle o lije algo, estos son increíbles ejercicios para el torso. Restriegue la tina del baño. Limpie la grasa de las paredes y el techo alrededor de su estufa. Es poco probable que se quede sin cosas útiles que hacer.

6. **Baile.** Ponga su música favorita y haga una fiesta de baile con su familia. Los niños pequeños estarán súper dispuestos a saltar con sus padres. Algunos se sentirán más cómodos sincronizando (facetiming) su baile con un amigo y haciendo muecas expresivas. Incluso si usted está solo, póngase a bailar.

Haga lo que haga, recuerde hacer algo. Una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud es ponerse de pie y moverse durante 5 minutos cada hora que pasa sentado frente a su computadora.

Por último, asegúrese de hidratarse y lavar sus manos antes y después de hacer ejercicio. Aunque siempre es conveniente consultar con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios nuevo, esto podría no ser posible en este momento, así que tenga en cuenta sus propias habilidades para estar en forma y tómelo con calma.

Recurso: Miriam Wolf

Durante más de 30 años hemos ayudado a las personas a ser mejores. IBH es pionera en la administración de programas y servicios integrados de asistencia a los empleados. Somos una empresa líder en la administración de la salud de la población, entregando EAP de clase mundial, Salud Conductual, Bienestar, Análisis de Datos y Evaluaciones de Opioides y Soluciones de Tratamiento.

Contacta  
ibhsolutions.com

