Cinco ejercicios para mantenerse saludable durante la cuarentena

La "pausa obligada" ante la emergencia sanitaria puede ser una ocasión perfecta para establecer una rutina saludable de ejercicios que incluya flexiones, sentadillas y entrenamientos de equilibrio. Herbalife Nutrition ofrece cinco rutinas de ejercicio para entrenar en casa

Los gimnasios se han cerrado en todo el país, y las autoridades han pedido a las personas que se queden en casa para evitar la propagación del COVID-19 (coronavirus) altamente infeccioso. Y por una buena razón: el gimnasio es un foco de propagación de gérmenes. Recientes estudios han demostrado además que el coronavirus puede vivir en superficies hasta tres días, por lo que el simple hecho de compartir máquinas en los gimnasios dispara el riesgo de contagio.

El componente psicológico también es importante: el angustiante seguimiento de las noticias de última hora y la desinformación de las redes sociales son suficientes para promover estados de pánico, estrés y / o depresión entre las personas.

Afortunadamente, muchos se están tomando muy en serio la petición del gobierno de ejercer el distanciamiento social, y aunque el cambio drástico en el estilo de vida puede ser estresante, se trata de una ocasión para reflexionar sobre la importancia del cuidado personal y adoptar una rutina de ejercicios efectiva y saludable.

Beneficios del ejercicio

La liberación natural de endorfinas en el cuerpo aumenta durante los períodos de actividad física, y puede llevar a una mejora del estado de ánimo y la confianza y ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad.

El ejercicio provoca reacciones químicas que pueden alterar el estado de salud. El ejercicio regular se ha vinculado con mejoras en la salud del corazón, la densidad ósea, la movilidad articular, la cognición, el estado de ánimo, la función metabólica, la masa muscular, el tono y la fuerza. Uno de los mayores beneficios de realizar ejercicio regularmente es su capacidad para hacer que las actividades de la vida cotidiana sean más fáciles.

Equilibrio corporal

El ejercicio hace que el cuerpo se adapte y se vuelva más fuerte y eficiente. Algunos estudios sugieren que hacer ejercicio de forma regular es beneficioso para la salud inmunológica, ya que puede tener un efecto positivo en la capacidad del cuerpo para mantenerse bien y combatir enfermedades comunes. Otros estudios han encontrado que, durante la temporada de gripe, el aumento temporal de la temperatura corporal -derivado de la actividad física- puede inhibir el crecimiento de ciertas bacterias.

Si se elige hacer ejercicio cuando se está enfermo, el sistema inmunitario debe funcionar a toda máquina, por lo que se debe controlar cuidadosamente la duración, el nivel de intensidad y la frecuencia de las rutinas de ejercicio. Controlar la rutina de ejercicios, consumir una dieta saludable y descansar lo suficiente son solo algunas de las maneras en que se puede obtener mejores resultados físicos y emocionales.

Ejercitando en casa

El aislamiento en casa no implica dejar de hacer ejercicio; de hecho, hacer ejercicio ayuda a mantener una sensación de normalidad y a proteger la salud mental.

Se puede hacer ejercicio en cualquier lugar sin importar de cuánto espacio se disponga. Todo lo que se necesita es el propio peso corporal y un equipo mínimo.

Se puede desarrollar una rutina rápida de ejercicio de cuerpo completo en cualquier momento para estirar y fortalecer el cuerpo. Herbalife Nutrition, compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, ofrece estos cinco ejercicios para hacer desde la comodidad del hogar.

Es importante que se realicen de 10 a 12 repeticiones por cada ejercicio. Para una rutina completa, cada uno de estas sesiones se debe repetir unas 4 veces hasta completar 20 minutos de duración.

1. Desarrollo de tríceps

Esta rutina ejercita la parte posterior de los brazos y los hombros.

- Sentarse en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas.
- Colocar las manos detrás del cuerpo con los dedos mirando hacia el cuerpo.
- Despegar los glúteos del suelo para que solo sostengan los brazos y pies.
- Doblar los brazos desde el codo hasta que los glúteos toquen el suelo y luego vuelve a subir a la posición inicial.
- Si se quiere un desafío añadido, mientras empujas hacia arriba, levanta la pierna izquierda y alcánzala con el brazo derecho.

2. Flexiones

Este es un ejercicio de cuerpo completo, ya que requiere el uso de varios grupos musculares.

- Acostarse boca abajo en el suelo y colocar las manos con las palmas hacia abajo en el suelo, respetando el mismo ancho de los hombros y colocarlas cerca de los hombros.
- Las puntas de los pies deben tocar el suelo y los pies deben estar ligeramente separados.
- Levántate con los brazos.
- Hacer una línea recta desde la cabeza hasta los talones y contraer los abdominales para evitar que las caderas se hundan. Bajar el pecho hacia el suelo doblando los codos durante un segundo y luego regresar al inicio.

3. Equilibrio de manos y rodillas

Este ejercicio desafía el equilibrio y trabaja los músculos abdominales.

- Apoyarse en el suelo con las cuatro extremidades. Colocar las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Mantener la espalda recta. Levantar el brazo derecho hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás. Llevar la rodilla hacia el pecho al mismo tiempo que se mueve el codo para alcanzar la rodilla.
- Repetir este movimiento 10 veces y luego cambiar de pierna.

4. Sentadillas

Este es un ejercicio funcional que trabaja el grupo muscular más grande del cuerpo: los glúteos y las piernas.

- Colocar los pies ligeramente más separados que el ancho de los hombros, las caderas sobre las rodillas y las rodillas sobre los tobillos. Extender los brazos rectos para que estén paralelos al suelo, con las palmas hacia abajo. Ponerse en una posición como si fueras a sentarte en una silla. Cuando los glúteos comiencen a sobresalir, asegurarse que el pecho y los hombros se mantienen erguidos y que la espalda permanece recta. Mantener la cabeza hacia adelante con los ojos al frente para que la columna siga recta.
- Las mejores sentadillas son las más profundas. La profundidad óptima de la sentadilla se produce cuando las caderas se colocan bajo las rodillas.

- Fortalecer el abdomen y, con el peso corporal en los talones, empujar hacia atrás para ponerte de pie.

5. Estocada inversa con elevación de rodilla.

Este ejercicio está dirigido a la parte delantera y trasera de las piernas.

- Con el pecho erguido, la barbilla levantada y los abdominales contraídos, dar un gran paso hacia atrás con el pie izquierdo. Flexionar hacia abajo para que la rodilla trasera apunte hacia el suelo. El pie delantero está firme en el suelo. Mientras se vuelve a la posición inicial, levantar la rodilla durante un segundo, luego repetir y cambiar de pierna.

En resumen, se recomienda usar este tiempo de inactividad para practicar el cuidado personal y aprovechar los maravillosos beneficios para la salud asociados con el ejercicio. Pero se debe recordar que, si se está enfermo y se decide hacer ejercicio, la persona no debe esforzarse demasiado con su rutina de ejercicios, o puede correr el riesgo de una disminución temporal de la función inmunológica.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

NURIA SANCHEZ
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>