La actividad física es uno de nuestros mejores aliados en este momento.

El virus pasará, pero en cualquier caso, y más en situaciones de confinamiento domiciliario, la salud hemos de conservarla y, por qué no, mejorarla desde casa.

No hay una receta única para todos y es irresponsable recomendar rutinas inespecíficas. Algunos practicáis deporte de forma habitual, otros acudís al gimnasio, la piscina, etc. otros sois sedentarios, algunos tienen patologías crónicas. Hemos de ser conscientes de nuestra realidad y limitaciones, así como de nuestro nivel de forma y de práctica.

Entonces, ¿qué hacer? Lo mejor es AÑADIR MOVIMIENTO a actividades cotidianas que podemos hacer en casa o al salir (teniendo en cuenta las restricciones de las autoridades competentes).

Ejemplos (repetimos, en función de nuestras capacidades y estado de forma):

* Subir por las escaleras en vez de usar el ascensor.
* En cualquier caso y especialmente si teletrabajo (o hago alguna actividad sentado), levantarse cada media hora. Lo podemos aprovechar para llamar por teléfono a nuestra familia y amigos, lo que también nos ayudará a disminuir la sensación de soledad/aislamiento. Haz estiramientos y pausa frecuentes y periódicas que impliquen aspectos posturales, visuales, mentales y sociales.
* Pasar el aspirador, quitar el polvo o barrer cada día.

Deberemos también vigilar nuestra postura: cómo colocamos la espalda, el cuello o las piernas.

Si queremos introducir ejercicios deberemos tener en cuenta nuestro nivel de práctica. Lo mejor, incluir ejercicios de movilidad. Por ejemplo, ejercicio del gato de Pilates, o ejercicios de estiramientos básicos, de isquiotibiales, o los de respiración abdominal.

**CÓMO HACERLOS**

EJERCICIO DEL GATO <https://www.youtube.com/watch?v=8bBP1V0wfX0> (Una serie de 8 repeticiones)

ISQUITIBIALES <https://www.youtube.com/watch?v=S1RB7C-c7Gs> (Dos series de 30 segundos)



Estiramiento sentado sobre los talones (Dos series de 30 segundos)

CUÁDRICEPS <https://www.youtube.com/watch?v=p0ilgQitlNc> (Dos series de 30segundos)

RESPIRACIÓN ABDOMINAL <https://www.youtube.com/watch?v=OLQUyri1bTE> (Uno o dos minutos)

CUELLO Y HOMBROS <https://www.youtube.com/watch?v=OhJ9OQ9hcQI>

Y si vuestro nivel de práctica es medio/alto podéis seguir #cuarentenafitchallenge de Guillermo Rojo que irá colgando en Instagram vídeos con ejercicios que se pueden hacer con objetos que tenemos a mano en casa <https://www.instagram.com/p/B9uhvyZqMCt/>

**SOBRE TODO, evitemos pasar el día de la cama al sofá y del sofá a la cama.**