

FUERZA COMO BASE

Se trata de la primera capacidad en disminuir, hasta 175% en 72 horas de inactividad (ACSM, 1998).

Cualidad fundamental a trabajar en este periodo.

MANTENTE ACTIVO

Evita la monotonía en tus actividades, proponte metas y actividades y fíjate horarios y rutinas.

CONTROL POSTURAL

Cuida tu postura en tu día a día, especialmente cuando estés tumbado o sentado, evita pasar largas horas en estas posiciones, y si realizas teletrabajo procura levantarte al menos de 3 a 5 minutos cada media hora.

ALIMENTACIÓN

Mejora tus hábitos alimenticios, probablemente tu ritmo de actividad diario habrá disminuido, se consecuente con tu alimentación adecuando la ingesta al gasto y en caso de duda consulta a un

SE CONSCIENTE

Se consciente de que habrá un descenso en tu rendimiento físico, es fundamental que cuides aspectos como la actividad diaria, el descanso o la nutrición para paliar dicho descenso.

DESCANSO

Evita largas horas en el sillón, cama o sofa, limita tus horas de sueño nocturno a 8-9 horas al día y evita trasnochar en exceso.

RUTINAS DE TRABAJO

A pesar de ser una población físicamente activa no todos los trabajos publicados son beneficiosos para ti, ya que pueden variar en función del deporte, el individuo o incluso la posición en el campo, entre otros, procurar consultar a un especialista para la aplicación de trabajos especializados, más allá de rutinas muy básicas.

SALIDAS DE CASA

Si sales de casa a supermercado, farmacia, etc... procura ir andando en la medida de lo posible (incluso a buen ritmo), utilizar escaleras (cuidado con los pasamanos) puedes convertir esas salidas en parte de tu actividad diaria.

LESIONES - PATOLOGÍAS

Evita trabajos y protocolos comunes al resto de la población o equipo, trabaja de manera supervisada por tus servicios médicos, fisioterapeutas y preparadores físicos.

HIDRATACIÓN

Fundamental durante este periodo, procura beber agua, es un buen momento si tienes la posibilidad de registrar la cantidad de agua que bebes al día.

Movilidad



Movilidad Columna Torácica
(Rotación) 2x8



Movilidad Columna
Torácica 2x8



Movilidad de
Cadera 90/90 RI/RE



Reach, Roll and Lift - Heel sit
(Foam Roller) 2x10



Movilidad Columna Torácica
(Rotación) 2x12



Movilidad Cadera
Rotación Externa 2x8

Activación + Trabajo de Fuerza



Bird Dog. Extender pierna hacia atrás
y mantener 2-4" a la vez que extendo
brazo contralateral. 2x6/pierna



Glute Bridge 2x12



Plancha Lateral
Modificada 2x10-15"



Single leg Squat Bulgarian 2x6



Squat 2x8

