

## PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

FERNANDO FERREIRO TEJEIRO

1º A/B/C

PÁGINA WEB

Hola a todos/as.

Como veis estamos viviendo una situación excepcional. Estamos en cuarentena, confinados en casa, lo cual puede hacer que descuidemos la actividad física y también puede hacer que aumentemos el consumo de alimentos menos sanos, lo que supondría un incremento de peso al final de la misma.

El ejercicio físico contribuye a mejorar, además de la salud física, la salud mental, muy importante en las circunstancias actuales. No debemos olvidar también que el sistema inmunitario debe estar fuerte para poder combatir posibles infecciones y no podemos dejar que las defensas estén bajas, para ello es indispensable el ejercicio físico.

Dicho esto y como “las casas no suelen ser espacios óptimos para la práctica del voleibol”, la tarea que os encomiendo será la siguiente:

- Realizar ejercicio físico al menos 3 veces a la semana (duración entre 40-50 min).
- Llevar un registro de la actividad realizada (diario de entrenamiento), donde anotareis, la fecha, los ejercicios realizados, los tiempos de actividad y los tiempos de descanso.
- Podréis realizar cualquier tipo de actividad, la que más os guste, existen miles y miles de rutinas en la red
- Aquellos que no tengáis acceso a internet podéis combinar los siguientes ejercicios
  - Sentadilla
  - Fondos con o sin rodillas apoyadas (flexiones)
  - Zancada en el sitio sin avanzar
  - Plancha abdominal sobre antebrazos y con la punta de los pies apoyada, rodillas totalmente bloqueadas y espalda recta
  - Subir escaleras (si tenéis a mano)

Un saludo y mucho ánimo a todos, espero que esto pase pronto y lo más importante, sin ningún daño personal.