



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

	DOCENTE: Javier Monsalve- Susan Kendall
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: Cuarto Medio	FECHA: Semana 10

APRENDIZAJE ESPERADO	Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad.
-----------------------------	---

1.- Lee atentamente este artículo y trata de seguir estos consejos.

6 excelentes consejos para entrenar en casa

Optimiza tu entrenamiento en casa.

Entrenar en casa es conveniente, económico y eficiente, pero a menudo presenta desafíos que quizás no esperabas.

Sigue estos consejos para sacar el máximo provecho del entrenamiento en casa:

1. Elimina las distracciones

El mayor obstáculo cuando entrenas en casa son todas aquellas distracciones que amenazan con interrumpir tu entrenamiento. Ya sea la familia, los mandados o Netflix, hay más cosas capaces de distraerte en tu casa que en cualquier otro lugar. Para aprovechar al máximo una sesión en casa, necesitas minimizar las distracciones. Por ejemplo, puedes desactivar las notificaciones en tu teléfono, pedirle a tu familia que no te moleste o apagar la computadora.

2. Desarrolla un sistema de apoyo

Una de las partes más difíciles de ponerse en forma no es completar un workout, sino comenzarlo en primer lugar. Una cosa es decir que vas a cumplir con tu programa de entrenamiento y otra cosa es hacerlo. Por eso es importante desarrollar un buen sentido de responsabilidad, y esto es algo que puedes lograr incluso desde casa con el apoyo de la comunidad de Freeletics. Entrenar como parte de una comunidad también te ayudará a relacionarte con personas que tienen objetivos similares, compartir la experiencia y hacerla aún más agradable, incluso desde tu propio hogar.

3. Crea un espacio de fitness

Convertir parte de una habitación en un espacio de fitness te ayudará a aprovechar al máximo los entrenamientos en casa. En primer lugar, tendrás todo lo que necesitas en un solo lugar, y así perderás menos tiempo buscando el equipamiento y tendrás más tiempo para entrenar.



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

Idealmente, este espacio debería volverse sinónimo de entrenamiento y trabajo duro, un lugar al que vas regularmente, donde las distracciones son limitadas y los miembros de tu familia saben que no deben molestarte.

4. Programa tus entrenamientos

La comodidad de entrenar en casa es una espada de doble filo. Por un lado, puedes hacer ejercicio en el momento que más te convenga. Por otro lado, esta libertad puede hacer que sea más fácil saltarte sesiones y distraerte. Para mantener el compromiso y la responsabilidad, programa tus entrenamientos y anótalos en una agenda o calendario en horarios que sepas que podrás respetar. Tener este cronograma a la vista te ayudará a recordar que es hora de entrenar y así será menos probable que lo olvides.

5. No te olvides de la técnica

Cuando estás entrenando en casa, puede ser fácil olvidarte de la técnica, ya que no hay nadie mirándote ni corrigiéndote. A la larga, esto podría provocar lesiones, así que asegúrate de no perderla de vista. Si estás probando un nuevo ejercicio, intenta hacerlo frente al espejo para asegurarte de realizarlo con la técnica correcta.

6. Prueba nuevos movimientos

Si entrenas en casa y por tu cuenta, puede ser fácil quedarte atrapado en una rutina de entrenamiento que incluye ejercicios que te gustan, pero que no necesariamente suponen un desafío para ti ni te ayudarán a conseguir los resultados que buscas. Para sorprender a tu cuerpo constantemente y asegurarte de que estás progresando hacia tus objetivos de salud y fitness, prueba nuevos movimientos o nuevas variaciones de ejercicios clásicos como Pushups y Squats. Al no haber nadie mirando, este puede ser el momento ideal para practicar ejercicios con los que no te sientes tan cómodo.

Resumen:

Entrenar en casa es conveniente, efectivo y económico, pero no siempre es fácil. Las distracciones, el exceso de tiempo y la falta de espacio pueden hacer que entrenar en casa sea más difícil de lo que te gustaría, pero no tiene por qué ser así. Tomar medidas simples para optimizar tu espacio de entrenamiento en casa puede marcar una gran diferencia en lo que se refiere a la motivación, el compromiso y el rendimiento.