



www.clubnatacionhuelva.es

Club Deportivo Natación Huelva 2012  
C/ Artesanos, 2  
21005 Huelva  
Tfno.:959 954 701  
secretaria@clubnatacionhuelva.es

## Solo 30 minutos de ejercicios al día te hará salir de esta crisis con otro cuerpo

**Una rutina deportiva diaria, asumible y que se puede hacer en casa. El programa óptimo para empezar la jornada sintiéndose a gusto.**

Para comenzar el día cargado de ánimo y con energía positiva, lo único que se necesita es una pequeña rutina de ejercicios y unos cuantos consejos nutricionales. Desde el Club Natación Huelva os proponemos una alternativa asequible a todos y cada uno de nuestros usuarios independientemente del nivel físico de cada uno. **¡ARRANCAMOS!**

**08:00 h.** Suena el despertador, elige para tu móvil una melodía que te motive con el único objetivo de que te motive y comenzar el día cargado de ánimo y energía. **¡SALTA DE LA CAMA!**

**08:05 h.** Levanta las persianas deja que la energía del sol entre en tu habitación y tu casa. La luz natural tiene la función de detener la segregación de la hormona del sueño llamada melatonina que es la encargada de regular nuestro reloj biológico, consiguiendo que la somnolencia se nos pase antes. **¡AL BAÑO!**

**08:15 h.** Hora de desayunar. Teniendo en cuenta que el desayuno en una persona normal debe de aportar entre un 20% y un 25% de la energía diaria necesaria, es fácil darse cuenta de que es una de las comidas más importantes del día, y más aún si se realiza actividad física. “Después de las horas de ayuno nocturno, tu cuerpo necesita nutrirse para empezar la jornada con energía, aportar la glucosa necesaria a tu cerebro, buscar una óptima coordinación y evitar irritabilidad y baja concentración”, nos cuenta el entrenador personal y nutricionista **Miguel Naranjo**. “Cabe destacar que no hay alimentos mejores o peores, sino que cada persona debe probar varias versiones de desayuno para saber cuál le sienta mejor”, recomienda Jaume Giménez, Dietista-Nutricionista de Nutritional Coaching. Esta comida nos va a permitir empezar el día con energía suficiente. Si además vamos a entrenar, “los alimentos que se ingieran deben ser de fácil digestión, bajos en fibra y en grasa”, añade. “Esto ayudará a mejorar la calidad e intensidad del entrenamiento y obtener resultados más satisfactorios”.

Algunos de los alimentos recomendables para tomar a primera hora de la mañana son lácteos bajos en grasa, como leche, yogurt, requesón, quesos fresco batido, queso tipo Burgos... Puede incorporarse alguna bebida vegetal como sustituto de la leche si ésta no cae muy bien. También el atún en lata, fiambre de pavo, jamón dulce, patés vegetales (humus), membrillo o mermelada baja en azúcar son buenos aliados para el desayuno. Además, es necesario consumir alimentos ricos en hidratos de carbono, como alguna pieza de fruta o compota, pan, cereales o tostadas. Todo esto tiene más importancia de la que parece, ya que va a regular el comportamiento de tu organismo el resto del día.

Ejemplo de desayuno:

*"Tostadas con aguacate y atún en lata, acompañado de un batido de leche de avena y plátano. Con las tostadas y el batido se asegura el aporte de hidratos de carbono, con el atún la parte proteica y el aguacate nos aporta grasas monoinsaturadas y vitamina E. No hay que olvidarse de tomar un buen vaso de agua".*



**8:40 h. Manos a la obra.** Una pequeña rutina de ejercicios es sin duda la mejor manera de empezar la jornada y cargarte de energía. “Activas el metabolismo y haces que funcione más rápido a lo largo del día, quemando más calorías incluso en reposo”, nos aclara nuestro director técnico. Además, “haciendo deporte de manera regular, mejorará tu sistema muscular y esquelético, segregará *hormonas de la felicidad* (la serotonina), que te ayudarán a tener un estado anímico más positivo y alegre y, en conjunto, te sentirás mejor físicamente”. ¡Importante! Consigue una **lista de canciones** que te guste y ponte a entrenar con ellas para que te motive. “La música es un detonante que conecta con nuestra parte emocional”, José Manuel. Él ha sido el encargado de diseñarnos una serie de ejercicios para completar, realizando dos series de 8 a 12 repeticiones cada uno, alternados con descansos de entre 15 y 20 segundos. Es importante que adecues el ritmo de repeticiones a tu nivel físico:

**1. Zancada con salto comenzando sentado.** Comienza sentado en una silla y con una pierna estirada paralela al suelo. Adelanta la otra pierna y lleva las dos rodillas a flexión de noventa grados. Luego cambia las piernas de posición dos veces con un pequeño salto y retrocede de nuevo a la silla. Repetir alternando las piernas cada vez. Si **sufres lesión de rodilla** realiza solamente una flexión sin saltar.



**2. Fondo 'supermán'.** Apoyado boca abajo en el suelo y con las piernas separadas, levanta gradualmente el cuerpo con una extensión de codos (flexión) a la vez que extiendes un brazo hacia adelante, buscando que todo tu cuerpo se mantenga paralelo al suelo durante el movimiento. Alternar los brazos en cada flexión. Ejercitarás pectoral, tríceps y hombro (entre otros), así como la musculatura estabilizadora.

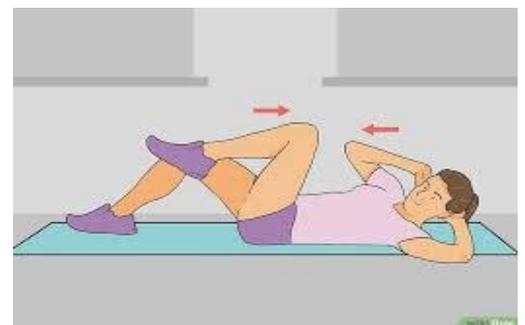


**3. Abdominales con escoba.** Tumbado en el suelo, coge un palo de escoba con las dos manos a la altura de los hombros y llévalo en línea recta hacia arriba, no hacia adelante ni hacia atrás, hacia el techo. Los brazos deben estar rectos en todo momento. Contrae y trabaja el abdominal medio y el superior.



**4. Abdominales cruzados.** Manteniendo las manos enlazadas tras la nuca sube el codo derecho hacia la rodilla izquierda hasta encontrarse en el centro, alterna una serie con cada brazo. Con

este ejercicio trabajamos los abdominales inferiores y oblicuos.



**09.00 h.** Antes de terminar la rutina de ejercicios es muy importante que realicemos unos estiramientos. Tal y como nos cuenta nuestra profesora de Pilates, “estos movimientos nos ayudan a preparar músculos y articulaciones para la actividad diaria a la que se enfrenta nuestro cuerpo”. Siempre deben realizarse de manera muy suave ya que en este momento del día nuestro organismo no está preparado para grandes demandas, por lo que nos propone para ello esta serie de ejercicios que debemos mantener entre 15 y 30 segundos cada uno.

1. Estiramiento lumbosacro. Flexiona las rodillas y las caderas hasta sentarte sobre los talones, flexionando a la vez el cuello. Desliza las manos hacia delante al finalizar el movimiento.

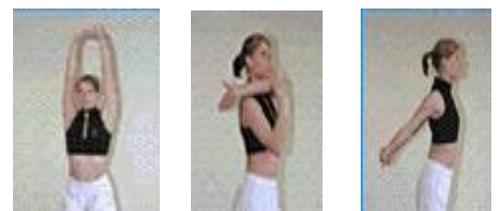


2. Estiramiento de isquiotibiales. Sentado y con una pierna doblada apoyando la planta del pie en el muslo contrario, inclina el cuerpo hacia delante manteniendo la columna lumbar recta. Mantener 15-30 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna.



3. Gato-Camello. Arquea la columna hacia arriba, flexionando el cuello. Mantener 5 segundos. Arquea la columna hacia abajo, extendiendo el cuello. Mantener 5 segundos. Flexión, extensión, inclinación y rotación cervical.

5. Estiramientos de brazos. De pie enlaza tus manos sobre la cabeza y estira los brazos hacia el techo como si quisieras alcanzarlo. Pasa el brazo por encima del hombro contrario, estira ayudándote de la otra mano, cambia de brazo. Enlaza tus manos tras la espalda y sube los brazos.



**09.10 h.** Después de la sesión de ejercicio nada mejor que una buena ducha. No solo para quitarnos el sudor, sino que aporta beneficios para nuestro organismo, influyendo en el ánimo y ayudando a nuestro cuerpo a ponerse en marcha. Os aconsejamos “ducharos con agua templada y paulatinamente dejar enfriar, y acabar con un buen chorro de agua fría que te ayude a terminar de despejarte y reactivar la circulación”. Una vez duchado, ya sólo tienes que vestirte.

**09.20 h.** Ya está casi todo listo, ahora debes prepararte para empezar tu rutina de teletrabajo, de no ser así busca otras tareas (limpieza general, bricolaje doméstico, pintura, etc.), de esta manera el tiempo se te pasará más rápido y notarás menos el encierro. A media mañana puede tomarse un puñado de almendras o nueces junto con una pieza de fruta y una infusión. Las almendras nos aportan proteínas vegetales, calcio, magnesio y vitamina D. y la fruta nos aportará antioxidantes y vitaminas. De esta manera evitarás caer en la tentación de asaltar la despensa de casa. Recuerda mantener una dieta sana para evitar la ingesta de excesivas calorías.

Para cualquier consulta estamos a tu disposición en: [entrenadores@clubnatacionhuelva.es](mailto:entrenadores@clubnatacionhuelva.es)

**Síguenos en nuestra web o en facebook, Twitter e instagram**

<http://www.clubnatacionhuelva.es>

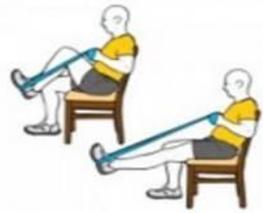
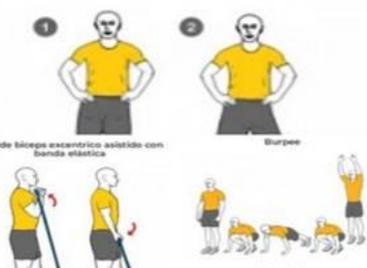
<https://www.facebook.com/C-Natacion-Huelva>

<https://twitter.com/CNHUELVA>

[https://www.instagram.com/cnh\\_huelva/](https://www.instagram.com/cnh_huelva/)



**Te adjuntamos algunas tablas de ejercicios por si quieres variar:**

<p><b>Media sentadilla</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>	<p><b>Zancada</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>	<p><b>Extensión de pierna con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>			
<p><b>Extensión de cuádriceps sentado con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Pasos laterales con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Patada de glúteo con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>			
<p><b>Remo con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Extensión de tríceps con goma elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>1. Curl de bíceps asimétrico aislado con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p> <p><b>2. Burpees</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Flexiones de brazos</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p> <p><b>Extensión de brazos apoyado en banco plano</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>		
<p><b>Aperturas de hombros con banda elástica agarre prono</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Elevación de hombros en el plano de la escápula con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Extensión de tríceps de pie con banda elástica</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Extensión de gemelos de pie</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Extensión de cadera de pie con apoyo</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>	<p><b>Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas</b></p>  <p>3-4 X 10-20.</p>
<p><b>Plancha con apoyo de antebrazos</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>	<p><b>Plancha y flexión de piernas</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>	<p><b>Plancha lateral con apoyo de antebrazo</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>	<p><b>Elevación de la pelvis en vertical</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>	<p><b>Enroscamientos abdominales con las rodillas flexionadas y apoyadas</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>	<p><b>Flexión lateral de tronco con mancuerna</b></p>  <p>3-4 X 20.</p>

## C. D. NATACIÓN HUELVA

### TABLA DE EJERCICIOS DE PILATES



<p><b>CENTRARSE Y RESPIRAR</b></p>  <p><b>1 MOVIMIENTO ESCAPULAR x5</b></p>	<p><b>CONCIENCIA POSTURAL</b></p>  <p><b>2 APERTURAS DE BRAZOS x5</b></p>	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p>  <p><b>3 INCLINACIÓN PÉLVICA x4</b></p>	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p>  <p><b>4 ELEVACIÓN DEL TÓRAX x5</b></p>	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p>  <p><b>5 CALENTAMIENTO DE LOS PIES x10 + 10 sólo dedos de los pies</b></p>
<p><b>ESTABILIDAD PÉLVICA Y ESPINAL</b></p>  <p><b>6 FLEXIÓN Y ESTIRAMIENTO x6 cada pierna</b></p>	<p><b>ESTABILIDAD PÉLVICA Y ESPINAL</b></p>  <p><b>7 EXTENSIÓN DE PIERNA x6 cada pierna</b></p>	<p><b>EJERCICIOS BÁSICOS DE PILATES</b></p>  <p><b>8 CIEN 10 respiraciones completas</b></p>	<p><b>EJERCICIOS BÁSICOS DE PILATES</b></p>  <p><b>9 FLEXIÓN DE TRONCO x4-6</b></p>	<p><b>EJERCICIOS BÁSICOS DE PILATES</b></p>  <p><b>10 CÍRCULOS CON UNA PIERNA x6 en cada sentido con cada pierna</b></p>
<p><b>ABDOMINALES (EJERCICIOS DE NIVEL INTERMEDIO)</b></p>  <p><b>11 ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA x6</b></p>	<p><b>ABDOMINALES (EJERCICIOS DE NIVEL INTERMEDIO)</b></p>  <p><b>12 FLEXIONES ENTRECruzADAS x6</b></p>	<p><b>ABDOMINALES (EJERCICIOS DE NIVEL INTERMEDIO)</b></p>  <p><b>13 ESTIRAMIENTO DE AMBAS PIERNAS x10</b></p>	<p><b>ABDOMINALES (EJERCICIOS DE NIVEL INTERMEDIO)</b></p>  <p><b>14 COORDINACIÓN x5</b></p>	<p><b>ESTABILIDAD ESCAPULAR Y EXTENSIÓN DE ESPALDA</b></p>  <p><b>15 EXTENSIÓN DE ESPALDA CON APOYO DE BRAZOS x3</b></p>
<p><b>ESTABILIDAD LATERAL Y FUERZA DE LAS CADERAS</b></p>  <p><b>16 CÍRCULOS PEQUEÑOS x10 en cada sentido con cada pierna</b></p>	<p><b>HOMBROS Y BRAZOS</b></p>  <p><b>17 ESTIRAMIENTO DE HOMBROS x4</b></p>	<p><b>HOMBROS Y BRAZOS</b></p>  <p><b>18 ROMBOIDES x10</b></p>	<p><b>HOMBROS Y BRAZOS</b></p>  <p><b>19 OFRENDA x10</b></p>	<p><b>HOMBROS Y BRAZOS</b></p>  <p><b>20 EXTENSIÓN DE TRICEPS x20 mos. interm. + 10 extensiones</b></p>
<p><b>INTEGRACIÓN DE TODO EL CUERPO</b></p>  <p><b>21 PREPARACIÓN PARA REMO (EXPANSIÓN PECTORAL) x10</b></p>	<p><b>INTEGRACIÓN DE TODO EL CUERPO</b></p>  <p><b>22 PREPARACIÓN PARA REMO (LA MARIPOSA) x6</b></p>	<p><b>INTEGRACIÓN DE TODO EL CUERPO</b></p>  <p><b>23 ROTACIÓN ESPINAL (TIRO CON ARCO) x6</b></p>	<p><b>INTEGRACIÓN DE TODO EL CUERPO</b></p>  <p><b>24 INCLINACIÓN DE ESPALDA CON ROTACIÓN x4</b></p>	<p><b>ESTIRAMIENTOS</b></p>  <p><b>25 COMPLETAR TODOS LOS ESTIRAMIENTOS (págs. 58-61)</b></p>