

## EJERCICIOS PARA MANTENERSE EN FORMA EN CASA

Desde el Vicerrectorado de Estudiantes, Extensión Universitaria y Deportes, os queremos animar a que estos días que todavía nos esperan confinados en casa, los aprovechemos para ejercitarnos físicamente pues ello nos va a ayudar de muchas formas a sentirnos mejor. Además, es una oportunidad para que todos aquellos que no suelen tener este hábito lo incorporen por fin en su día a día, pudiendo comprobar casi inmediatamente sus beneficios; eso sí, mucha precaución a la hora de realizar las actividades, ya que si nunca debemos hacernos daño, ahora mucho menos.

Estamos seguros de que las personas que realizan ejercicio habitualmente ya han encontrado múltiples canales on-line, o simplemente realizan las tablas de ejercicios que ya conocen; de cualquier forma, esperamos que descubran también novedades que hagan más divertidos y motivantes sus entrenamientos.

Desde el Servicio de Promoción Deportiva hemos estado visualizando las propuestas que existen a través de distintos canales de Youtube, fundamentalmente, con el fin de ofrecer enlaces que tengan una buena calidad, ya que como decíamos anteriormente no queremos que nadie se haga daño. Además, en nuestra intención de llegar a todos los usuarios que realizan actividades físicas organizadas por la UPCT, hemos buscado actividades dirigidas que sirvan para todas las edades. Por eso no nos hemos olvidado de nuestros usuarios más jóvenes que se han quedado sin poder continuar las clases de Taekwondo; o de nuestros queridos y fieles mayores, que cada año ocupan todas las plazas ofertadas en un tiempo récord. Para toda nuestra Comunidad Universitaria, estudiantes, profesores, personal de administración y servicios, familiares y amigos; esperamos que os guste nuestra propuesta y que os ayude a pasar estos días que restan de la mejor manera posible.



## PROPUESTAS DE EJERCICIO

### **ICTIVA. Tu gimnasio en casa.**

<https://www.youtube.com/channel/UCMTZ3yDGt36ERuBBt7k2icg>

Videos de entre 20-25 minutos de todos los niveles. En él podréis encontrar una gran variedad de ejercicios divididos en:

- Rutinas cardio. Ejercicios para adelgazar.
- Rutinas para tonificar
- Rutinas Antiestrés: Hipopresivos, Yoga, Pilates
- Workout

### **SIÉNTETE JOVEN**

<https://www.youtube.com/channel/UCDoVqEfsRy76Rs59oa1zltw>

Rutinas de cardio y tonificación. Baile. Un poco de todo y para todos.

### **ATHLEAN X-ESPAÑOL**

Para los más entrenados.

[https://www.youtube.com/channel/UCAR76PvwLHcHqnbqFlos\\_Xg](https://www.youtube.com/channel/UCAR76PvwLHcHqnbqFlos_Xg)

### **RTVE**

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/>

En este enlace se pueden ver todos los programas emitidos por radio televisión española desde que comenzaron las emisiones el pasado 23 de marzo. Cada programa tiene una duración de casi 30 minutos y también puedes encontrarlos clasificados según la zona del cuerpo que quieras trabajar o el objetivo perseguido, calentar, estirar, un poco de cardio, tonificar. Tú eliges.



## Otros enlaces clasificados en:

### YOGA

<https://www.youtube.com/user/yogalanbcn>

### TAI-CHI

<https://www.youtube.com/watch?v=ovXxJPZsZgk>

### CHICKUNG

<https://www.youtube.com/watch?v=k6fxpChlqj4>

### GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES

<https://www.youtube.com/watch?v=DYOTthcWj8g>

<https://www.youtube.com/watch?v=kW2nssUvnI8>

<https://www.youtube.com/watch?v=NI4Ccu18Na8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ExcnKkHL7ts>

### ESTIRAMIENTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=Gnbg88khUug>

[https://www.youtube.com/watch?v=v7jKget1E\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=v7jKget1E_g)

### BAILE, ZUMBA, LATINOS

<https://www.youtube.com/watch?v=T04IglW914Q>

[https://www.youtube.com/watch?v=TRgdOWD\\_ZmM](https://www.youtube.com/watch?v=TRgdOWD_ZmM)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_I3rxliySPw](https://www.youtube.com/watch?v=_I3rxliySPw)

### PILATES

#### Iniciación:

<https://www.youtube.com/watch?v=t7RrgJDCb18>

<https://www.youtube.com/watch?v=UmnLAXcuU70>

<https://www.youtube.com/watch?v=meFgtx5H7N0>

<https://www.youtube.com/watch?v=t3IBGHpUnR8>

#### Intermedio:

[https://www.youtube.com/watch?v=OS7xWexc\\_oE](https://www.youtube.com/watch?v=OS7xWexc_oE)

<https://www.youtube.com/watch?v=j7y8jUq1tzU>



**PARA NIÑOS Y EN FAMILIA**

<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

<https://www.youtube.com/watch?v=BnKIAFebJzo>

<https://www.youtube.com/watch?v=eCsoOVnfSLQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

