



## Entrena de forma efectiva desde tu casa en esta cuarentena

En este **tiempo de cuarentena y aislamiento social**, mantenernos en forma puede ser difícil, ya que creemos que no contamos con las herramientas necesarias para seguir un **entrenamiento funcional desde casa**.

Sin embargo, existen distintos **métodos de entrenamientos** que podemos seguir de manera sencilla para no perder esa rutina activa y seguir manteniéndonos en forma desde la comodidad de nuestra casa.

**Alfredo de Jesús Quintanilla Moreno, Licenciado en Entrenamiento Deportivo y preparador físico de equipos representativos y selecciones del [campus San Luis Potosí](#)**, con Posgrado en acondicionamiento físico y ciencias aplicadas al deporte, nos explica el **método BSI para un entrenamiento funcional efectivo**.

“ Los **ejercicios** consistirán en todos **aquellos que nos ayuden a tener un movimiento continuo** en el espacio en el que estemos, como las sentadillas, press de pecho, lagartijas, etc.” señala Quinta.

El **módulo BSI** consiste en **ejercicios básicos, de sobrecarga y de implemento**, como sus siglas lo indican. En los **básicos** se encuentran las **lagartijas, abdominales y sentadillas**, mientras que los de **sobrecarga** se encargan del **incremento de nuestra frecuencia cardiaca** y están los jump squat, burpees y el skipping, el **implemento** consiste en **agregarle un extra**, como hacer sentadillas con balón, usar una mancuerna, un garrafón etc.



*“Generalmente la gente cuando está en casa entrena por entrenar, pero si queremos lograr un verdadero objetivo tenemos que trabajar en base a las frecuencias cardíacas” expresó Alfredo.*

Para trabajar mediante este método y que nuestros resultados sean efectivos, la clave será **medir nuestro rendimiento en base a la frecuencia cardíaca**, la cual podemos monitorear manualmente o con ayuda de algunos dispositivos electrónicos.

Para hacerlo de manera manual, **coloca tus dedos sobre la arteria radial** que se encuentra en la muñeca o **la arteria carótida** que se ubica en el cuello **durante 15 segundos y cuenta las pulsaciones** que sientes, posteriormente **multiplica el resultado por cuatro** y ese será tu **frecuencia cardíaca promedio por minuto**.

Lo ideal para trabajar bajo este modelo de entrenamiento es **trabajar en las combinaciones**, la mejor sería combinar un ejercicio de parte superior contra un ejercicio de tren inferior para entrenar de manera pareja y simultánea.

“ Los porcentajes de la frecuencia cardíaca son los que nos darán la clave, monitorearlos es la única manera tangible de saber cómo estoy y cómo está mi rendimiento físico”



Un ejemplo con combinaciones sería hacer una lagartija, ese sería el básico, posteriormente añadirle un "burpee" para aplicar la sobrecarga, y como incremento puedes elevar los pies elevado en un sillón o en algún balón medicinal.

Las **repeticiones** para cada ejercicio **van a depender tu objetivo**, si tu objetivo es el incremento de la masa muscular las repeticiones irán de 6 a 10, si lo que quieres es lograr resistencia , deberán ser de 12-15 o de 30 a 45 segundos.

Para el método BSI **los intervalos de descanso también son un factor muy importante** a tomar en cuenta, estos **dependen de la sobrecarga del entrenamiento**, pero generalmente **van de los 30 a 45 segundos** entre cada circuito, con algunas variaciones dependientes del nivel de condición física que tengamos.

No hay pretexto para no seguir ejercitándonos y manteniéndonos en forma, además, el ejercicio nos ayuda a **reducir la tensión y el estrés**, a tener una **mejor autoestima** y a **sentirnos con más energía** durante el día, adapta este estilo de vida saludable y haz más amena la cuarentena.

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIEN:**