



# Ejercicio en casa

Guía rápida para empezar a hacer ejercicio en casa (aunque no tengas tiempo)

**Dra. Georgina Signes**

Ginecóloga & Médica Funcional

## ♥ INTRODUCCIÓN

¿Sentís que el día no te alcanza?

¿Querés empezar a moverte pero no sabés cómo ni cuándo?

Esta guía es para vos.

No necesitás ir al gimnasio ni entrenar una hora al día para cuidar tu salud.

Desde la medicina funcional, el ejercicio físico no es un lujo ni solo una cuestión estética. Es una herramienta poderosa para modular el estrés, regular tus hormonas, mejorar tu descanso y tu ánimo, además de darte el regalo del movimiento y bienestar.

Y lo mejor: podés hacerlo en tu casa, con tu cuerpo, y en poco tiempo.



## 🕒 MOVETE CADA 90 MINUTOS

Aunque no entrenes formalmente, interrumpir el sedentarismo es esencial para tu metabolismo y tu energía.

Cada 90 minutos, parate y:

- Caminá un poco por tu casa o trabajo
- Estirá brazos, espalda y cuello
- Mové tobillos y muñecas
- Hacé 10 sentadillas o 10 respiraciones profundas
- Estos micro momentos activan tu cuerpo y tu mente.

## MINI RUTINA FUNCIONAL (30 MINUTOS – CUERPO COMPLETO)

Hacela 3 veces por semana. Solo necesitás una colchoneta.

### **Calentamiento (5 minutos):**

- Marcha en el lugar
- Rotación de hombros, cadera y cuello
- Estiramientos suaves

### **Circuito (20 minutos):**

Hacé cada ejercicio con pausa de 30 segundos entre cada uno. Repetí todo el circuito 2 veces.

- ✓ Sentadillas – 15 repeticiones
- ✓ Estocadas alternas – 10 por pierna
- ✓ Flexiones de brazos – 10 repeticiones
- ✓ Abdominales clásicos – 20 repeticiones
- ✓ Puente de glúteos – 15 repeticiones
- ✓ Plancha – 30 segundos

### **Vuelta a la calma (5 minutos):**

Respiración profunda

Estiramientos de brazos, espalda y piernas

Agradecé el momento que te diste

## ENTRENAMIENTO HIIT

¿Tenés solo 15 minutos? Esto es para vos.

### **¿Qué es HIIT?**

Son entrenamientos breves que alternan esfuerzos intensos con descansos.

Son ideales para activar tu metabolismo, mejorar tu corazón y quemar grasa.

📌 Ejemplo:

30 seg jumping jacks

30 seg descanso

30 seg sentadillas rápidas

30 seg descanso

30 seg escaladores

30 seg descanso

(Repetí 3 a 4 veces)

HIIT = eficiencia sin excusas.

## EJERCICIO DE FUERZA

Entrenar fuerza no es solo levantar pesas. También es usar tu cuerpo como herramienta.

Ejercicios como:

- Sentadillas, estocadas, flexiones
- Pesas (o botellas de agua)
- Bandas o máquinas

Beneficios de la fuerza:

- Aumenta la masa muscular
- Mejora la postura y salud ósea
- Acelera el metabolismo
- Te hace sentir más fuerte y vital

## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Lo que no se mueve, se endurece. Sumar flexibilidad es tan importante como el resto del entrenamiento.

Ejemplos:

- Yoga
- Pilates
- Tai Chi

¿Por qué hacerlo?

- Mejora la elasticidad
- Protege tus articulaciones
- Disminuye el estrés
- Ayuda a descansar mejor

## CHECKLIST DE MOVIMIENTO FUNCIONAL

- Me moví cada 90 minutos (aunque sea 1 minuto)
- Hice al menos una rutina de 30 minutos
- Probé un ejercicio nuevo (HIIT, fuerza o flexibilidad)
- Estiré después de trabajar o entrenar
- Respiré profundo al menos una vez al día
- Agradecí a mi cuerpo por moverse

🌸 Esta guía es un primer paso.

Una invitación a moverte desde el amor propio, sin exigencias ni perfección.

Pero cada cuerpo es único.

Tus horarios, tu energía, tus síntomas y tus objetivos son distintos a los de otras personas.

Por eso, lo ideal es diseñar un plan de movimiento que se adapte a vos y a tu estilo de vida, con enfoque funcional y real.

## ¿Querés dar el siguiente paso?

Si querés que te acompañe a crear ese plan personalizado, te espero en consulta (presencial o virtual). Vamos a encontrar juntas la mejor manera de volver a tu eje.

[Agendar cita](#)



Dra. Georgina Signes  
Ginecóloga & Médica Funcional