

# Inicio con ejercicios de peso corporal en casa

Guía breve, imprimible y general para organizar una primera práctica en casa.

| Qué encontrarás                                                                                                             | Qué no es                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Una forma sencilla de preparar el espacio, elegir movimientos básicos, registrar la práctica y consultar fuentes oficiales. | No es un plan personalizado, un diagnóstico ni una promesa de cambios físicos. Adapta o detén la actividad según tus circunstancias. |

## 1. Antes de empezar

Elige un suelo despejado, ropa que permita moverte y una silla estable si vas a usarla. Deja margen para parar. La página de calentamiento del NHS propone dedicar al menos 6 minutos antes de una actividad más exigente.

Esta guía está dirigida a personas adultas que buscan información general. Si tienes una lesión, síntomas, una condición de salud, dudas sobre si la actividad es adecuada, embarazo reciente o una operación o evento de salud reciente, consulta antes con un profesional sanitario. Detén la actividad si aparece dolor o malestar.

## 2. Un menú sencillo de movimientos

Los ejemplos siguientes usan el propio peso corporal. El NHS incluye flexiones y sentadillas entre las actividades que pueden fortalecer músculos. Elige solo movimientos con los que te sientas cómodo y usa una versión más sencilla, una pausa o el final de la práctica cuando lo necesites.

| Movimiento                | Idea de inicio y observación                                                                                                                         |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Marcha suave              | Camina en el sitio con pasos cómodos. Observa si puedes mantener una respiración tranquila.                                                          |
| Sentarse y levantarse     | Usa una silla estable. Siéntate y levántate despacio, sin buscar profundidad ni velocidad.                                                           |
| Empuje en pared           | Apoya las manos en una pared firme y aléjate o acércate para mantener un gesto controlado.                                                           |
| Mini-sentadilla con apoyo | Con las manos en el respaldo de una silla para estabilidad, dobla las rodillas solo hasta donde resulte cómodo y vuelve a ponerte de pie lentamente. |
| Elevación de talones      | Con apoyo cercano si lo necesitas, sube y baja los talones de forma controlada.                                                                      |

La marcha se basa en la guía de calentamiento del NHS. Sentarse y levantarse, la mini-sentadilla con apoyo, el empuje en pared y la elevación de talones se describen en su página de ejercicios de fuerza. No necesitas completar todos los ejemplos: anota qué probaste y qué versión elegiste.

### 3. Registro imprimible de práctica

Este registro no mide resultados físicos. Sirve para recordar el contexto, el movimiento elegido y si decidiste continuar, adaptar o parar.

| Fecha | Calentamiento | Movimientos elegidos | Pausa / adaptación | Notas |
|-------|---------------|----------------------|--------------------|-------|
|       |               |                      |                    |       |
|       |               |                      |                    |       |
|       |               |                      |                    |       |
|       |               |                      |                    |       |
|       |               |                      |                    |       |
|       |               |                      |                    |       |

### Cuándo dejar la actividad y pedir ayuda

No uses esta guía para manejar una lesión. El NHS recomienda ayuda urgente, entre otros supuestos, ante dolor muy intenso o creciente, hinchazón o hematoma importante, incapacidad para apoyar peso o usar normalmente la zona, rigidez marcada, deformidad, entumecimiento u hormigueo. Consulta sus indicaciones completas para el contexto y la vía de atención adecuada.

### 4. Fuentes consultadas

NHS, [How to warm up before exercising](#). Consultada el 09/09/2026. Base de calentamiento y prudencia general.

NHS, [Strength exercises](#). Consultada el 09/09/2026. Instrucciones generales de sentarse y levantarse, mini-sentadillas, elevaciones de talones y empuje en pared.

NHS, [How to improve strength and flexibility](#). Consultada el 09/09/2026. Actividades con peso corporal y progresión general.

NHS, [Sprains and strains](#). Consultada el 09/09/2026. Señales para detenerse y buscar atención.

Material original de Deporte y Nutrición. Enlaces incluidos para que la persona lectora pueda consultar la fuente completa. No sustituye asesoramiento profesional.