



El reconocido atleta Johnny Loría pone a disposición del público sus vídeo tutoriales de ejercicios para realizar en casa durante esta cuarentena. **Imagen cortesía de Johnny Loría.**

Deportista es encargado del área de atletismo del TEC

## **Atleta Johnny Loría recomienda ejercicios en casa para realizar durante cuarentena**

24 de Marzo 2020 Por: [Geovanni Jiménez Mata](#) <sup>[1]</sup>

Atleta y docente hace un llamado a no salir de casa para hacer ejercicio en este momento

Vídeos de ejercicios están disponibles en canal de YouTube

Debido al **teletrabajo** instruido recientemente por el **Gobierno de la República y adoptado por numerosas instituciones y empresas** ante la situación del **Covid-19**, muchas personas de la Comunidad del Tecnológico de Costa Rica (TEC) <sup>[2]</sup> y del país en general, experimentaron de manera **abrupta y obligatoria** un **cambio** en su **estilo de vida**

Además de la realización de las labores desde la casa, la **cuarentena** que acompaña a esta medida ha provocado **encierro, aislamiento social y sedentarismo** que, en el caso del **Tecnológico**, se encuentra cerca de alcanzar las **dos semanas** completas para gran parte de sus funcionarios.

**Estrés, ansiedad, depresión y aumento de peso** son algunas de las **consecuencias** que esta situación puede **provocar** fácilmente en una **persona**.

Por esa razón, es que **Johnny Loría** -docente de la Unidad de Deporte del TEC desde 2008- tomó recientemente la **iniciativa** de diseñar **video tutoriales** sobre **ejercicios** que se pueden **hacer desde la casa**.

“Estamos **expuestos** ante un **virus** que ha **cambiado** el **clima** y el **entorno** que nos rodea. Con este **escenario**, la **actividad física** es **fundamental** para mantenernos **saludables** y con **buena moral**”, comentó el también atleta.

Según el experto, las **zonas del cuerpo** que más se **afectan** son las **piernas, espalda baja, abdomen y cervicales**. La **mala postura** y **falta de movilidad** provocan **pérdida de fuerza**, disminución del **tono muscular** y posibles afectaciones en el **nervio ciático**. Todas estas afectaciones traen consigo posibles problemas cardiovasculares.

Los **vídeos** elaborados por este profesional de la educación física son **compartidos** por **redes sociales** e incluso enviados al **correo institucional** por él mismo. Consisten en **dinámicas y circuitos** que se pueden **realizar en casa** con **implementos sencillos** y que comúnmente se **tienen en los hogares**. Incluso, se utilizan herramientas que se pueden fabricar fácilmente, como son las pesas hechas con botellas.

Subir y bajar **gradas, sentadillas**, ejercicios de **elongación de cintura**, levantamiento de **pesas**, **planchas, lagartijas y abdominales**; son algunos de los **ejercicios** que recomienda este destacado competidor de atletismo a nivel nacional.

El número de **series** y **repeticiones** deben dosificarse de acuerdo con la **condición física, características** y **experiencia** de cada persona. “La actividad debe **iniciar** de forma **moderada**, máxime si se es principiante. **No se puede** pasar del **sedentarismo** al ejercicio **fuerte** de manera **inmediata**. Hay que trabajar con cargas **ondulatorias** y **progresivas**”, explicó Loría.

Como acciones **complementarias** al **ejercicio**, el profesional recomienda la **buena alimentación, hidratación** y **suficientes horas de sueño**. Además, enfatiza en que el **ejercicio** y la buena condición física conllevan a un **mejor estado de ánimo** y **fortalecimiento** del **sistema inmunológico**.

Con respecto a la **discusión** que existe entre **si se puede o no salir de casa** para **ejercitarse**, el **responsable** del **área de atletismo** se manifiesta en contra de que se **salga a correr a la calle**.

“En este momento no existen competencias de atletismo importantes programadas como para no ser capaces de perder algunas semanas de entrenamiento. Esta es una **situación atípica y peligrosa** que nos **exige quedarnos ejercitando dentro de casa** por unos días y **debemos hacerlo**”, finalizó.

Si usted desea ver los **vídeo tutoriales de ejercicios de Johnny Loría**, puede **ingresar a su canal de YouTube haciendo clic en este enlace** [3].

---

**Source URL (modified on 03/27/2020 - 08:23):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3527>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/geovanni-jimenez-mata>

[2] <https://www.tec.ac.cr/>

[3] <https://www.youtube.com/channel/UCOXmYMz6Uq8Nm8SFOM-GRhQ>