

Entrenamiento para esquiar en casa: 30 minutos sin material deportivo especial ni saltos

Despeja un espacio de suelo de dos por dos metros, prepara un apoyo estable, una esterilla o toalla y el temporizador. No necesitas material deportivo especial, pesas, bandas elásticas ni saltos.

Respuesta breve

La versión estándar dura unos 27–30 minutos, descansos incluidos: cinco minutos de calentamiento, dos vueltas de control de piernas y caderas, y dos vueltas de equilibrio, tronco y tobillos. Si aún no conoces los ejercicios, empieza con una vuelta de cada bloque.

Esta sesión es un ejemplo general para adultos sanos que ya conocen los ejercicios básicos de fuerza. No es una recomendación individual y no tiene en cuenta tu experiencia de movimiento, fuerza, carga semanal ni contexto de salud.

Antes de empezar: espacio, apoyo y tiempo

Prepara todo antes de poner en marcha el temporizador. Así, una pausa seguirá siendo una pausa y no una búsqueda de muebles.

1 Suelo despejado Unos 2 × 2 metros, sin bordes sueltos de alfombra, juguetes ni objetos que puedan deslizarse.	2 Apoyo estable Utiliza una pared o el respaldo de una silla pesada. Una silla de oficina con ruedas no sirve.
3 Superficie Coloca una esterilla o una toalla doblada para el puente de glúteos alterno y el dead bug.	4 Temporizador Configura intervalos de 30 y 60 segundos. El descanso forma parte de la sesión.

Así se reparten los 30 minutos

Usa los tiempos como referencia. Las repeticiones controladas y los descansos completos importan más que acabar al segundo.

2 min	Preparación	Despeja el suelo, comprueba la silla y deja la esterilla y el temporizador a mano.
5 min	Calentamiento	Marcha en el sitio y recorre cinco movimientos a un ritmo cómodo.
9–10 min	Bloque A	Control de piernas y caderas, dos vueltas.
9–10 min	Bloque B	Equilibrio, tronco y tobillos, dos vueltas.
2–3 min	Final	Camina o marcha suavemente y anota una observación.

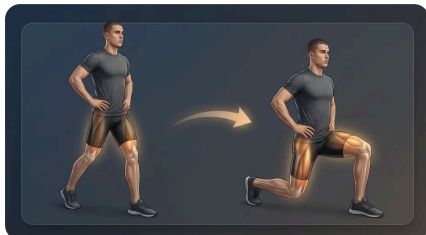
Calentamiento: unos 5 minutos

Muévete sin prisas. Al terminar, deberías notar más calor y poder mantener el ritmo elegido en cada movimiento.

60 s	Marcha en el sitio	Apoya todo el pie y deja que los brazos acompañen el movimiento.
8 rep.	Sentadillas poco profundas	Flexiona rodillas y caderas solo hasta donde puedas mantener estables los pies y las rodillas.
6 por lado	Cambios laterales de peso	Desplaza la cadera de una pierna a la otra sin saltar.
8 rep.	Elevaciones de talones	Levanta ambos talones con suavidad y bájalos de forma controlada.
6 por lado	Giros de tronco de pie	Gira el pecho y los brazos mientras la pelvis se mantiene orientada en gran medida hacia delante.

Bloque A: controla las piernas y las caderas

Haz los tres ejercicios en orden. Descansa 30 segundos entre ejercicios y 60 segundos después del tercero. A continuación, repite el bloque una vez.



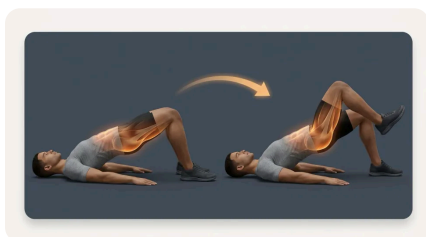
Ejercicio 1 · 8 por lado

Zancada hacia delante

Zona principal: Parte anterior del muslo, glúteos y alineación de la pierna

Fíjate en: Da un paso suficientemente largo. Baja con suavidad, dirige la rodilla delantera hacia los dedos del pie y vuelve empujando con todo el pie delantero.

Más fácil: Sujétate ligeramente a la silla y reduce la profundidad.



Ejercicio 2 · 8 por lado

Puente de glúteos alterno

Zona principal: Glúteos, isquiotibiales y control de la pelvis

Fíjate en: Eleva la pelvis. Levanta un pie solo hasta donde puedas mantener la pelvis alta y nivelada. Alterna lentamente.

Más fácil: Mantén ambos pies en el suelo y haz 10 puentes de glúteos normales.



Ejercicio 3 · 8 pasos en cada dirección

Pasos laterales en media sentadilla

Zona principal: Zona lateral de la cadera, glúteos y muslos

Fíjate en: Mantén una sentadilla poco profunda. Apoya cada pie con control y orienta las rodillas en la misma dirección que los dedos.

Más fácil: Quédate más arriba y acorta los pasos.

Bloque B: equilibrio, tronco y tobillo

Vuelve a encadenar tres ejercicios. Descansa 30 segundos entre ellos y 60 segundos al final de la vuelta. Completa dos vueltas en total.



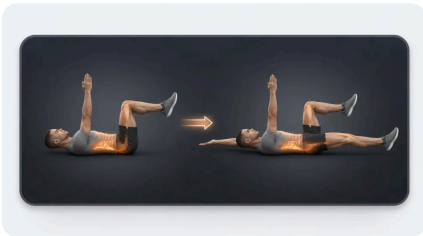
Ejercicio 4 · Por cada pierna de apoyo: 5 giros a la derecha y 5 a la izquierda

Equilibrio sobre una pierna con giro de tronco

Zona principal: Pie, tobillo, zona lateral de la cadera y tronco

Fíjate en: Flexiona un poco la rodilla de apoyo. Gira el pecho despacio y vuelve al centro cada vez. La rodilla y el pie siguen orientados en la misma dirección.

Más fácil: Toca la pared con un dedo y reduce el giro.



Ejercicio 5 · 6 por lado

Dead bug

Zona principal: Abdominales y control de la pelvis y la caja torácica

Fíjate en: Mantén la zona lumbar estable contra el suelo. Extiende despacio el brazo y la pierna contrarios sin dejar de respirar. Detente antes de que la espalda se levante.

Más fácil: Toca el suelo solo con el talón o mueve primero únicamente las piernas.



Ejercicio 6 · 12 repeticiones

Elevación de talones

Zona principal: Gemelos, pies y tobillos

Fíjate en: Eleva ambos talones con suavidad, mantén un instante arriba y baja despacio. Evita que los tobillos se desplacen hacia fuera.

Más fácil: Apóyate en la pared y reduce la altura.

Si es la primera vez que haces la sesión

Utiliza la primera vuelta como una prueba técnica. No hace falta que dure tanto como la versión estándar.

1. Completa una vuelta del Bloque A y una vuelta del Bloque B.
2. Pasa a la variante más fácil en cuanto un ejercicio pierda estabilidad.
3. Mantén todo el calentamiento y 2–3 minutos de movimiento suave al final.
4. Anota qué ejercicio perdió el control primero. Te ayudará más la próxima vez que un final rápido.

Cómo progresar la sesión

Empieza por el ajuste más pequeño que te vaya bien. Añade una tercera vuelta más adelante, cuando los cambios pequeños sigan siendo controlados. Cambia solo una variable en cada sesión.

1	Paso pequeño: más repeticiones	Suma 1–2 repeticiones: zancadas, puentes y pasos laterales hasta 10; giros en equilibrio hasta 6; dead bugs hasta 8; elevaciones de talones hasta 15.
2	Baja más despacio	Emplea tres segundos en la bajada de la zancada o la elevación de talones. Mantén igual el número de repeticiones y vueltas.
3	Paso posterior y mayor: una tercera vuelta	Añade una tercera vuelta solo al Bloque A o solo al Bloque B. El volumen de ese bloque aumenta así un 50 %. En esa sesión, no aumentes también la velocidad ni las repeticiones.

Dónde encaja la sesión en tu semana

Ejemplo general de semana: programa la sesión una o dos veces en días no consecutivos. Si ya realizas otra sesión de fuerza para las piernas y las caderas, cuéntala dentro de la carga semanal. No añadas automáticamente este entrenamiento al lado; no es un plan individual de entrenamiento.

Una sesión	Por ejemplo, entrenamiento en casa el miércoles. Mantén tu resistencia habitual y la recuperación en otros días.
Dos sesiones	Por ejemplo, la misma sesión el martes y el sábado. Deja varios días entre ambas y no progreses las dos a la vez.

Termina la serie cuando pierdas el control

Termina la serie cuando ya no puedas mantener la posición, el recorrido o el ritmo, o cuando contengas la respiración de forma involuntaria. Usa la variante más fácil, acorta el movimiento o da por terminado el bloque ese día. Estas señales describen solo la calidad de ejecución. No sirven para valorar las causas del dolor ni tu estado de salud; el artículo no sustituye una valoración profesional individual.

Los últimos 2–3 minutos

Camina tranquilamente por la habitación o marcha en el sitio. Después, escribe una frase: ¿qué ejercicio se desordenó primero y qué variante más fácil funcionó? Así tendrás un cambio concreto para la siguiente sesión.

Por qué se eligieron estos movimientos

- La investigación sobre esquí alpino, centrada principalmente en la competición, indica que la carga física se acompaña de un control técnico continuado. En 24 esquiadores recreativos sanos y en buena forma, tras cuatro horas de esquí fueron menores valores seleccionados de fuerza excéntrica en la parte posterior de ambos muslos y en la parte anterior de un muslo.
- [1] [2]
- La revisión del ACSM respalda el trabajo de fuerza progresivo para la función muscular y el equilibrio en adultos sanos, pero no es específica del esquí. La revisión sobre calentamiento de Fradkin y sus colegas respalda moverse antes de una actividad física, pero no evalúa esta secuencia exacta de cinco minutos.
- [3] [4]
- Ninguna fuente evalúa estos seis ejercicios como un programa conjunto: ni el orden, las repeticiones y los descansos, ni el calentamiento exacto de cinco minutos, el final, la frecuencia semanal o la progresión. La sesión es una plantilla editorial de entrenamiento; Suva solo sirvió para comparar familias de ejercicios accesibles para deportes de invierno.
- [5]

Comenta los cambios con el coach de IA

Puedes comentar esta propuesta con el coach de IA de SlopeReady. El coach puede utilizar como contexto tu perfil, el plan guardado, los resúmenes recientes de entrenamiento y las señales de recuperación disponibles en Apple Health. Por ejemplo, puede sugerir mover o acortar la sesión, o sustituir un ejercicio por otro del catálogo.

Verás cualquier cambio duradero del plan antes de confirmarlo. El coach no observa tu técnica, desconoce cómo sientes un ejercicio y puede trabajar con datos incompletos.

La app lee los datos que autorizas en Apple Health para analizarlos y ayudarte a gestionar el plan. No escribe datos en Apple Health, no inicia entrenamientos en directo ni registra entrenamientos, frecuencia cardíaca en directo ni rutas GPS.

Comportamiento del producto comprobado en el código actual de SlopeReady el 12 de agosto de 2026.

Fuentes

1. [Turnbull, Kilding y Keogh \(2009\): fisiología del esquí alpino](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/
2. [Koller et al. \(2015\): fuerza tras cuatro horas de esquí recreativo](#)
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/
3. [American College of Sports Medicine \(2026\): entrenamiento de fuerza en adultos sanos](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/
4. [Fradkin, Zazryn y Smoliga \(2010\): calentamiento y rendimiento físico](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/
5. [Suva: ejercicios de preparación para deportes de invierno](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness Level 1
6. [Condiciones de uso de SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html
7. [Política de privacidad de SlopeReady](#)
slopeready.app/privacy.html

Actualizado	2026-08-12
Autor	Equipo editorial de SlopeReady
Nota de revisión	Revisado: se ha precisado qué equipo necesitas, se ha adelantado el público destinatario, se ha detallado la dosis de equilibrio y se han reforzado los límites de evidencia, progresión, semana y seguridad.