

Es importante realizar alguna actividad física en estos tiempos que se viven actualmente a nivel mundial por el VIRUS COVID-19, por eso en conjunto con DGETI nos preocupa tu bienestar y tu salud, por eso te vamos a compartir una rutina de ejercicios que podrás realizar en la comodidad de tu casa y que además no requieres de aparatos costosos de ejercicio y tampoco necesitaras comprar nada para poder ejercitarte desde casa.







Ejercicio Funcional

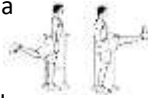








Dentro de la rutina tendrás la importancia de realizar un buen calentamiento, fuerza, coordinación.



Deberás realizar 3 series de 8 a 12 repeticiones cada uno de los ejercicios quedando así de la siguiente forma:

| | |
|---------------------------|---------------|
| Calentamiento | 10 minutos |
| Entrenamiento nivel bajo | 10 minutos |
| Entrenamiento nivel medio | 10 minutos |
| Enfriamiento | 5 minutos |
| Que aprox. Calorías | 150 a 200kcal |

PROGRAMA ACTÍVATE EN CASA DGETI

| Tiempo | Trabajo Específico | Actividad |
|--------|---------------------------------------|---|
| 10 min | Flexión de Cuello al frente y atrás | Girar la cara de un lado al otro lado en 8 veces de cada lado  |
| | Flexión de cuello Izquierda a Derecha | Mover la cabeza viendo hacia el techo y luego bajarla viendo hacia el suelo (igual 8 veces de cada lado)  |
| | Torsión de Cuello Izquierda a Derecha | Mover la cabeza de lado a lado como si estuvieran diciendo NO  |
| | Círculos con el cuello | Realizar círculos con el cuello  |
| | Círculos con las manos | Movimiento de Manos en forma circular en dirección a las manecillas del reloj y luego de manera contraria mismo caso (8 tiempos)  |
| | Círculos con Hombros | Mover hombros de atrás hacia adelante  |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>Péndulo</p> <p>Marcha</p> | <p>Llevar el pie haciendo puntas al frente y atrás, alternando izquierda y derecha, luego lateral e izquierda y derecha</p>  <p>Caminar desde su lugar</p>  |
| <p>Entrenamiento Zona 1 y 2</p> <p>1 min por serie</p> <p>3 Series de 8 a 12 repeticiones</p> <p>Tiempo Total 10 min</p> | <p>Ejercicio de Brazos y Pecho</p> <p>Pectorales</p> <p>Cintura (repetir ejercicio 3 veces)</p> <p>Trabajo de Piernas (Media Sentadilla)</p> <p>Abdominales</p> <p>Desplantes</p> <p>Coordinación y Abdominal</p> | <p>2 repeticiones de brazos atrás, palmas hacia abajo, y 2 repeticiones brazos extendidos palmas hacia arriba.</p>  <p>Brazos diagonales arriba y Diagonales abajo 2 repeticiones</p>  <p>Torsión lado izquierdo 3 repeticiones y alternar con lado derecho.</p>  <p>Realizar media sentadilla flexionando el cuerpo hacia abajo.</p>  <p>Pies separados, flexión de tronco al frente llevando manos a la punta de las rodillas, pie y arriba también con piernas juntas</p>  <p>De pie, llevar la mano al pie sin flexionar la rodilla</p>  <p>Circulo de Brazos al frente y 2 abdominales de pie, posteriormente círculos de brazos atrás y 2 flexiones de tronco atrás.</p>  |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Entrenamiento Nivel Alto</p> <p>Zona 3 Tiempo Total 5 min</p> | <p>Ejercicio de Enfriamiento</p> <p>Semiflexión de Tronco al frente</p> | <p>Brazo izquierdo lateral, hacia el lado derecho y brazo derecho en escuadra presionando hacia el cuerpo</p>  <p>Brazos arriba de pie, tomando aire y mantener respiración 5 tiempos y exhalando el aire cuando los brazos, regresando a posición inicial todo respirando por nariz y expulsando el aire por la boca.</p>  |
|--|--|---|

Atte. Profesor. Julio Escoto Ruiz
CETIS 76