

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

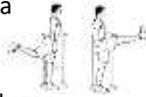
Dentro de la rutina tendrás la importancia de realizar un buen calentamiento, fuerza, coordinación.

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> 

