

## ACTIVATE EN CASA DGETI

### **COMUNIDAD CETIS Y CBTIS**

Para esta etapa de cuarentena hacer ejercicio ayuda a tu cuerpo y mente, es por eso que se te invita a ejercitarte desde casa no requieres de un gran espacio, incluye a tu familia.

Las reacciones físicas que provoca el hacer ejercicio han demostrado ser eficaces en la mejora de la salud cardiovascular, la densidad ósea. La movilidad articular, la cognición, el estado de ánimo, la función metabólica, la masa muscular, el tono y la fuerza.

### **TRABAJO DEL DÍA**

Rutina específica para tren inferior (piernas y glúteos), iniciaremos con un calentamiento de 3 a 5 minutos, para comenzar con coordinación gruesa, posteriormente pasar hacer ejercicios de alta intensidad y funcionales, para terminar con ejercicios de vuelta a la calma, recuerda que de acuerdo a tu condición física podrás incrementar los tiempos en las rutinas.

### **NECESIDADES**

Se requiere de un espacio de aproximadamente dos metros cuadrados, un palo de escoba, 2 vasos de plástico o de unicel y agua para hidratarte.

<b>PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA</b>		
<b>TIEMPO</b>	<b>TRABAJO ESPECÍFICO (EJERCICIO)</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>3 min</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>  <b>CIRCUITO 1</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Marcar punta del pie</li><li>• Elevación de rodilla</li><li>• Femorales</li></ul>	<p>Marcar punta de los pies a los costados de manera alternada en 8 tiempos.</p> <p>Realizar 8 movimientos de piernas alternadas con elevación de rodillas al frente</p> <p>Elevar talones de manera alternada, tratando de llegar a los glúteos, en 8 tiempos.</p> <p><b>Nota:</b> Una vez realizados los movimientos anteriores, se repite el circuito 1 en 4 tiempos y por último, en dos tiempos.</p>

	<p><b>CIRCUITO 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torsión de Tronco</li> <li>• Elevación lateral de brazo</li> <li>• Respiraciones</li> </ul>	<p>Se realiza torsión de tronco, llevando un brazo a lado contrario (pasando por enfrente); mientras la pierna del mismo lado se aleja de su posición original. 8 repeticiones.</p> <p>Se eleva brazo de manera lateral pasando por arriba de la cabeza; mientras la pierna del mismo lado se aleja de su posición original. 8 repeticiones.</p> <p><b>Nota:</b> Una vez realizados los movimientos anteriores, se repite el circuito 2 en 4 tiempos y por último, en dos tiempos.</p> <p>Una vez concluidos ambos circuitos, se deberán repetir aumentando la velocidad.</p> <p>Realizar 10 respiraciones inhalando por la nariz y exhalando por la boca.</p>
<p><b>6 min 50"</b></p>	<p><b>ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO PARA TREN INFERIOR (PIERNAS Y GLÚTEOS)</b></p> <p><b><u>COORDINACIÓN GRUESA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zig-zag en 3 pasos</li> <li>• Entro y salgo en 2 tiempo</li> </ul>	<p><b>Se colocará el palo de escoba sobre el piso.</b></p> <p>Colocarse a un lado del palo de escoba, marcar 3 pasos en su lugar y colocarse al otro lado del palo. Una vez dominado este movimiento se puede aumentar velocidad. Realizar este ejercicio durante 30-35 segundos con 15 segundos de descanso (2 series).</p> <p>Colocarse de frente al palo de escoba y en dos movimientos avanzar al otro lado, posteriormente retroceder en dos movimientos quedando en el lugar inicial. Una vez dominado este movimiento se puede aumentar velocidad. Realizar este ejercicio durante 30-35 segundos con 15 segundos de descanso (2 series).</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación con 1 pie</li> <li>• Salto, alternando pies</li> </ul> <p><b>EJERCICIO DE ALTA INTENSIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skipping-paso lateral-sentadilla</li> <li>• Skipping-pasos laterales con sentadilla</li> </ul>	<p>Colocarse a un lado del palo de escoba, marcar 3 pasos en su lugar y colocar solo pie derecho del otro lado del palo. Una vez dominado este movimiento se puede aumentar velocidad. También deberá realizarse con pie izquierdo. Realizar este ejercicio durante 30-35 segundos con 15 segundos de descanso (2 series).</p> <p>Colocarse de frente al palo de escoba, realizar un salto cayendo con un pie adelante del palo de escoba y otro atrás. Posteriormente saltar y se cambia la posición de los pies. Una vez dominado este movimiento se puede aumentar velocidad. Realizar este ejercicio durante 30-35 segundos con 15 segundos de descanso (2 series).</p> <p><b>Se formará una valla utilizando los dos vasos de plástico como base y el palo de escoba sobre éstos.</b></p> <p>Colocarse a un lado de la valla, marcar 3 pasos, saltar al otro lado de la valla y realizar una sentadilla. Una vez dominado estos movimientos se puede aumentar la velocidad al realizar los 3 pasos. Realizar 8 repeticiones -4 de cada lado- (2 series)</p> <p>Colocarse en un extremo de la valla – en la parte posterior- para realizar skipping (marcar pasos con velocidad); después realizar paso lateral con sentadilla hasta llegar al otro extremo de la valla. Nuevamente se realiza skipping hacia adelante para llegar a la parte anterior de la valla y realizar pasos laterales con sentadilla hasta llegar al lugar inicial. Realizar 2 series con este recorrido.</p> <p><b>RECORRIDO:</b></p> <p>1.SKIPPING</p> <p>2.PASOS LATERALES CON SENTADILLA</p> <p>3.SKIPPING</p> <p>4.PASOS LATERALES CON SENTADILLA</p>
---	--

	<p><b><u>EJERCICIO FUNCIONAL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso muerto con barra (palo de escoba)</li> </ul>	<p>Colocarse con los pies a la anchura de los hombros y rodillas ligeramente flexionadas. Tomar el palo de escoba con las dos manos (una en cada extremo). Flexionar la cadera para llevar el palo de escoba a la punta de los pies y regresar a la posición original. Es importante cuidar que la espalda no se encorve al realizar el movimiento.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplantes</li> </ul>	<p>Colocar pie derecho adelante y pie izquierdo atrás cuidando que haya suficiente distancia entre los pies, es decir, no colocarlos sobre una misma línea para no perder estabilidad. Colocamos el palo de escoba sobre los hombros con la intención de mantener la espalda recta. Comenzamos a bajar cuidando que la rodilla no pase de la punta del pie y subimos. Realizar 5 repeticiones de cada lado (2 series).</p>
<b>3 min</b>	<p><b>VUELTA A LA CALMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento de pierna parte posterior</li> <li>• Estiramiento de muslo parte interna (posición de corredor)</li> <li>• Estiramiento de pierna parte anterior</li> </ul>	<p>De pie, cruzo la pierna derecha sobre la izquierda y trato de tocar la punta de mis pies durante 8 segundos. Posteriormente cruzo pierna izquierda sobre la derecha y realzo mismo movimiento durante 8 segundos.</p> <p>Separar pies y tocar, con ambas manos, pie derecho durante 8 segundos; posteriormente tocar pie izquierdo durante 8 segundos; y por último, tocar los dos pies al mismo tiempo durante 8 segundos.</p> <p>Colocar un pie adelante y uno atrás tratando que haya la mayor distancia “possible” uno de otro. Comenzar a bajar cuidando que la rodilla de adelante no pase de la punta del pie. Mantener la posición durante 8 segundos. Alternar la posición de los pies y mantener nuevamente la posición por 8 segundos.</p> <p>Tomar pie derecho por el empeine y llevarlo al glúteo cuidando que las rodillas no se separen una de la otra. Mismo posición con pie izquierdo. Mantener la posición durante 8 segundos por cada pie.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramiento de hombro</li> <li>• Estiramiento de Cuello</li> </ul>	<p>Cruzar brazo extendido derecho por enfrente y con el antebrazo izquierdo jalar hacia el pecho durante 8 segundos. Realizar la misma posición pero ahora con brazo izquierdo durante 8 segundos.</p> <p>Jalar la cabeza hacia el costado derecho durante 8 segundos; posteriormente hacia la izquierda 8 segundos.</p> <p>Tomarnos de la nuca con ambas manos y jalar hacia abajo cuidando de encorvar la espalda. Mantener la posición durante 8 segundos.</p> <p>Con ambos pulgares empujar la barbilla hacia atrás durante 8 segundos.</p>
--	--	---

**ATENTAMENTE**

**L.E.F. JUANA GUADALUPE ORDAZ VERA**

**PROMOTOR DEPORTIVO CETIS 51**

**CDMX**