

ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI



Llevamos mucho tiempo en cuarentena y es muy importante hacer un poco de ejercicio para mantener la flexibilidad y movilidad de todas nuestras extremidades, así como también mantener al 100% nuestra salud que es lo más importante en estos tiempos.

Es por ello que a continuación les daremos algunas ideas de cómo hacer ejercicio sin salir de casa o hasta de tu propia habitación.

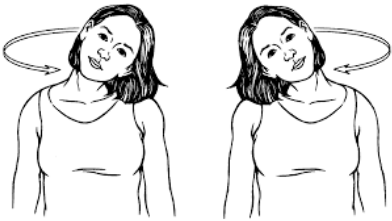
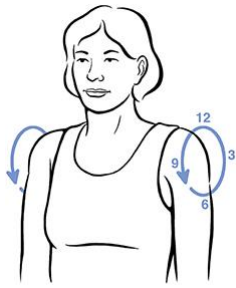
Estas rutinas de ejercicios en casa son la forma ideal de tonificar, mantenerse en movimiento y trabajar el cuerpo durante estos días de aislamiento y si gustas podrás seguir con ellos y hacerlos parte de tu vida cotidiana, también puedes invitar a tu familia a realizarlos.

NECESIDADES

Sólo necesitas de una pequeña área de no más de 2 metros cuadrados, ya sea en la sala, el patio, jardín, etc. y si deseas añadir más peso a los ejercicios puedes ocupar algunas botellas rellenas de agua y ligas de estiramiento

Nota: no olvides mantenerte hidratado.

PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA

TIEMPO	TRABAJO ESPECIFICO	ACTIVIDAD
10 min.	<p style="text-align: center;">(CALENTAMIENTO)</p> <p>Lubricación articular y adecuación Morfo-Funcional.</p> <p>-Movimiento de cuello-</p> <p>-Rotación de hombro-</p> <p>-Movimiento de rodilla-</p>	<p>La entrada en calor puede ser de 3 min a 5 min solo se requiere de aumentar el número de segundos (repeticiones).</p> <p>Estando de pie espalda recta, pecho al frente, las manos a la cadera y el compás abierto a 30cm. Moverás la cabeza (suavemente) de un lado al otro por 15 tiempos y procederás a hacer círculos con el cuello, 8 a la derecha y 8 a la izq.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>De pie y con las piernas y espalda rectas, haz círculos con los hombros 8 veces hacia atrás y 8 hacia adelante, con los muslos relajados pero el tronco erguido.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Juntando los pies, baja un poco el torso, saca los glúteos, pon las manos en las rodillas y flexiónalas hacia adelante y hacia atrás por 10 o 15 veces. Cuando termines, continua con la misma postura y haz círculos con las rodillas juntas, 8 hacia la derecha y 8 a la izquierda.</p>

-Giro de torso-




Regresa a la postura de espalda recta y compás abierto, entrelaza las manos a la altura del pecho con los codos viendo hacia afuera y gira el torso de un lado al otro, por 15 tiempos, sin mover las piernas.



-Estiramiento de piernas-



Junta los pies de nuevo, estira la pierna derecha al frente, apoyándote con el talón y baja el cuerpo tratando de que tu mano toque la punta del pie. Quédate así durante 15 segundos y haz lo mismo con la otra pierna, sin estirar de más para evitar lesiones.



<p>10 min.</p>	<p align="center">-Trabajo de piernas-</p> <p>-Sentadillas-</p>	<p>Ponte de pie con las piernas separadas, situando cada pie en paralelo con los hombros. Con la mirada al frente, flexiona las piernas, descendiendo los glúteos en dirección al suelo, manteniendo sin levantar las plantas de los pies. Mientras desciendas, la espalda debe estar recta y las rodillas y la cadera flexionadas. Si el movimiento está bien ejecutado, las rodillas no deben sobresalir más allá de la punta de los pies y la flexión de las rodillas no debe determinar un ángulo inferior a 90 grados entre muslos y parte inferior de las piernas. Puedes congelar la posición unos 20 segundos. Desde esta misma posición, asciende lentamente para volver a descender de nuevo. El peso debe recaer sobre los talones y no sobre la punta del pie.</p>
<p>10min.</p>		
<p>5 min.</p>	<p>-Zancadas alternas-</p>	<p>La posición inicial es en cuclillas y con las manos posicionadas en la cadera. Adelanta una pierna y la otra, alternativamente. Ten en cuenta que la pierna que se encuentre levantada no debe superar un ángulo de 90 grados.</p> <p>Es un perfecto ejercicio para tonificar piernas y muslos si eres constante. Lo recomendable son dos series de catorce repeticiones. Se puede alternar el estiramiento de la pierna con la contracción de esta, manteniendo el muslo paralelo al tronco.</p>

	<p>-Puente-</p>	 <p>Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas. A continuación, levanta la cadera y permanece inmóvil durante 20 segundos. Repite el ejercicio 3 veces. Principalmente, este ejercicio trabaja el bíceps femoral y los glúteos.</p> 
<p>5 min.</p>	<p>-Trabajo de brazos, hombros-</p> <p>-Flexiones de brazo-</p>	

5 min.

5 min.

-Plancha lateral-

De pie frente a una pared, coloca tus piernas separadas a la anchura de las caderas y a la distancia que te permitan tus brazos estirados y apoyados sobre la pared. Realiza flexiones sin arquear la espalda, manteniendo toda la fuerza en los brazos.
Zonas activas: deltoides (hombros), bíceps y tríceps.
Repeticiones: Hazlo progresivo. Comienza con 3 series de 8 flexiones la primera semana. Aumenta a 3 series de 10 flexiones la siguiente y sube a 12 flexiones en 3 series la tercera semana.



Tumbado sobre el costado derecho, apoya la palma de la mano derecha y estira el brazo. La palma de la mano debe quedar alineada con el hombro. Las piernas, totalmente extendidas. La izquierda por encima de la derecha, con el pie izquierdo por encima del derecho.

Activa glúteos y abdominales para levantar las caderas del suelo.

Extiende el brazo izquierdo hacia arriba, perpendicular al suelo, con los dedos de la mano apuntando al techo.

-De cuadrupedia a la v invertida (o postura del perro en yoga)-

Cuenta hasta 5 sosteniendo la posición, y después repite apoyándote en la mano izquierda.





Empieza en cuadrupedia: manos y rodillas apoyadas en el suelo, con las muñecas alineadas con los hombros y las rodillas con las caderas.

Activa el abdomen, estira las rodillas y las piernas mientras llevas tus caderas hacia arriba. Los brazos y la espalda siguen rectos, pero tu cabeza habrá caído de manera natural entre los bíceps. Es importante no colapsar los hombros, mantenerlos lejos de las orejas. No hace falta que tus pies estén totalmente apoyados en el suelo; el talón puede estar en el aire.

Desde esta posición, lleva tu mano derecha hacia atrás para tocar los dedos de tu pie izquierdo. Si no llegas, puedes tocar la pierna o la rodilla. Vuelve a colocar la mano en su posición original.

Ahora, de la v invertida pasamos a una plancha alta o sobre los codos, la que te resulte más asequible. Desde aquí, flexiona los brazos por los codos y lleva el pecho al suelo en un movimiento suave. Sube y retoma la posición de plancha, para acto seguido alzar tus caderas y recuperar la figura de v invertida. Toca los dedos de tu pie derecho con la mano izquierda.

		<p>Vuelve a la plancha y haz de nuevo la flexión completa.</p> 
--	--	---

<p>10 min.</p>	<p align="center">-Trabajo de glúteo-</p> <p>-Subida de escalón-</p>	<p>Aunque este ejercicio se realiza con un cajón, puedes utilizar un banco pequeño o cualquier objeto que te permita subir a él sin que se vuelque.</p> <p>Apoyamos uno de los pies completamente en el cajón y el otro en el suelo. El pie que está en el suelo se eleva y se coloca también en el cajón.</p> <p>Ten en cuenta que al elevar el pie debes utilizar la fuerza de tu pierna y contraer tu abdomen. De lo contrario, no estarás haciendo el ejercicio de una forma correcta. Haz dos repeticiones de 10 subidas con cada pierna.</p> 
----------------	--	---

10 min.

-Trabajo de abdomen-

-Abdominales simples y cruzados-

Para los abdominales clásicas, coloca tus manos detrás de la nuca y eleva para realizar un abdominal. Focaliza tu energía en el abdomen y ten cuidado con la zona del cuello. Haz tres repeticiones de 10 abdominales.

Para los cruzados, tumbate en el suelo y coloca tus pies apoyados en el suelo. Apoya uno de tus pies en la rodilla y coloca tu brazo contrario debajo de tu cabeza. Esta es la postura inicial del ejercicio, ahora manteniendo el abdomen duro intenta tocar con tu nariz la rodilla. Haz dos repeticiones de 10 ejercicios con cada pierna.

Abdominal clásica



Abdominal Cruzada



5 min.

-Relajación de músculos-

-Estiramiento de pierna y bíceps femoral-

Siéntate en el suelo y estira la pierna derecha, dobla la pierna izquierda de forma tal que la planta del pie toque el interior del muslo derecho.

Lleva el torso hacia adelante estirando el brazo derecho, la idea es que puedas tocar la punta del pie derecho con la mano.

Apoya la mano izquierda sobre la rodilla derecha, mantén esa postura unos segundos y cambia de lado, los haremos 2 veces por lado.



-Estiramiento de isquiotibiales-

Acuéstate sobre un tapete o el piso y estira las piernas, elévalas al mismo tiempo hasta formar un ángulo de 90 grados con el cuerpo, coloca las manos por detrás de las rodillas y ejerce cierta presión, tratando de que las piernas siempre queden estiradas, mantenemos la posición unos segundos y repetimos de 2 a 4 veces.



-Estiramiento de espalda-

Colócate boca abajo con las piernas estiradas, apoya las palmas de las manos y estira los brazos para llevar el torso hacia arriba, si puedes, lleva la cabeza un poco hacia atrás, mantenemos la postura de 3 a 5 segundos y repetimos de 2 a 3 veces.



-Estiramiento de brazos-

Estando de pie colocamos la mano derecha en escuadra hasta tocar la espala y con la mano izquierda hacemos un poco de presión hacia abajo sobre el codo derecho, mantenemos la postura durante 3 o 5 segundos, cambiamos de lado y repetimos 2 veces de cada lado.



	-Respiración profunda-	Tomamos aire por la nariz, lo mantenemos dos segundos en los pulmones y finalmente exhalamos con suavidad por la boca, cada paso debe durar unos 5 segundos.
--	-------------------------------	--

Nota: los tiempos y repeticiones son estimados y depende de cada persona la resistencia, puedes aumentar si así lo deseas o ir empezando con muy poco e ir incrementado poco a poco.

ATENTAMENTE

ING. MANUEL ALEJANDRO MALABEHAR CALZON

PROMOTOR DEPORTIVO CETIS No. 53

CDMX