



## PROGRAMA ACTIVATE EN CASA CON DGETI

**COMUNIDAD CETIS Y CBTIS  
PROF SALVADOR SALINAS ABURTO  
CETIS 13 CDMX**



### **INTRODUCCIÓN**

En estos tiempos difíciles por la pandemia es importante mantenernos en forma, ejercitándonos para estar sanos en cuerpo y mente, por eso te invitamos a tener actividad física en compañía de tu familia, no es necesario contar con mucho espacio ni de aparatos especiales, todo lo haremos con cosas que tenemos en casa.

Recuerda que la actividad física nos ayuda a estar en forma, así evitaremos el sedentarismo y muchos problemas de salud.

### **TRABAJO DEL DIA**

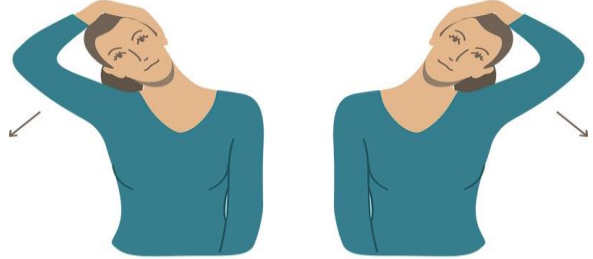
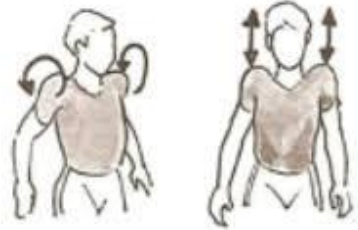
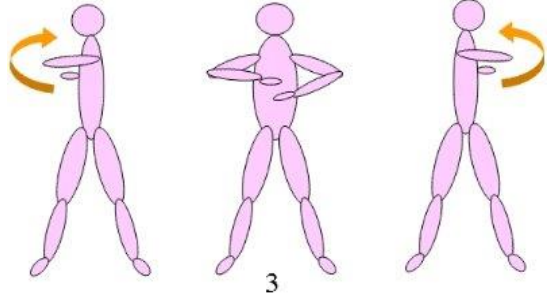
Rutina de fuerza como acondicionamiento general trabajando la mayor parte de los músculos, empezamos con estiramiento de músculos y ligamentos para evitar alguna lesión, después haremos una rutina ligera de fuerza, para terminar con unos estiramientos de vuelve a la calma

### **NECESIDADES**

Se requiere un espacio de 2 metros aproximadamente, un tubo o palo de escoba un par de mancuernillas o dos botellas de pet con agua o arena, una toalla o un tapete y agua para hidratarnos.

Recuerda que es importante hidratarnos antes, durante y después de nuestros entrenamientos.

## PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN CASA

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO (ESTIRAMIENTOS)	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
<b>DE 3 A 5 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ESTIRAMIENTO DE CUELLO LATERAL.</li> </ul>	<p>Para este estiramiento llevaremos nuestra mano derecha por encima de la cabeza hasta llegar a la sien y jalaremos un poco manteniendo por 8 segundos por ambos lados</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>MOVIMIENTO DE HOMBROS AL FRENTE Y HACIA ATRAS</li> </ul>	<p>Para este ejercicio pondremos nuestras manos en la cintura y llevaremos nuestros hombros hacia atrás en 8 tiempos y hacia adelante también en 8 tiempos</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>TORSIÓN DE TRONCO POR AMBOS LADOS</li> </ul>	<p>Abrimos nuestro compas lo más que se pueda y giraremos el tronco hacia un lado flexionamos nuestra rodilla y bajamos hasta donde lleguemos, manteniendo la otra pierna recta por 8 segundos, después cambiamos de dirección y también lo hacemos por 8 segundos.</p>	

- ESTIRAMIENTO DE DORSALES

Abrimos el compás un poco más de la altura de los hombros, levantamos nuestra mano derecha y la llevamos hacia el lado izquierdo por 8 segundos al terminar cambiamos de mano y la llevamos al lado contrario.



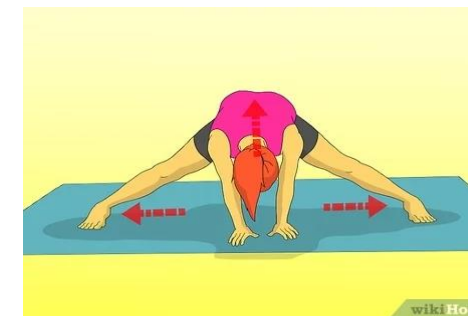
- ESTIRAMIENTO DE PIERNAS (FEMORALES)

Abriremos nuestro compás, flexionamos nuestra espalda hacia adelante y con ambas manos trataremos de tocar la punta de nuestro pie derecho y nos mantenemos por 8 segundos y después cambiamos de dirección.



- ESTIRAMIENTO DE PIERNAS (CUADRICEPS)

Abrimos nuestro compás lo más que se pueda y giraremos el tronco hacia un lado flexionamos nuestra rodilla y bajamos hasta donde lleguemos manteniendo la otra pierna recta por 8 segundos, después cambiamos de dirección y también lo hacemos por 8 segundos.



Una vez concluido los estiramientos comenzaremos con nuestra rutina de fuerza.

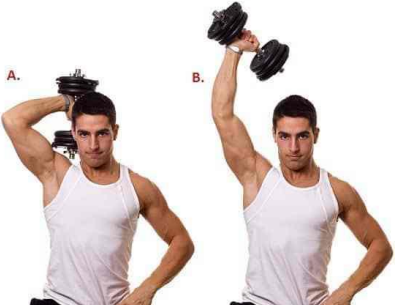
	ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA ACONDICIONAMIENTO CORPORAL		
DE 30 A min 50''	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARA HOMBRO</li> </ul>	<p>Elevaciones con mancuerna, para este ejercicio ocuparemos mancuernas, las levantaremos a la altura de nuestros oídos y las levantaremos hasta arriba de nuestra cabeza realizar 10 repeticiones y serán 3 series con descanso de un minuto entre series</p>	
		<p>Elevaciones laterales con las mancuernas levantaremos los brazos por los costados a llegar a la altura de los hombros sin doblar los codos también 3 series de 10 repeticiones descansando 1 minuto entre serie.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BRAZO CON MANCUERNA</li> </ul>	<p>Flexión de bíceps: tomamos las mancuernas con las palmas hacia arriba y llevaremos las mancuernas a la altura del pectoral y bajaremos despacio esta rutina es 10 repeticiones en tres series con descanso de un minuto entre serie</p>	
		<p>Curl de bíceps tipo martillo: tomamos las mancuernas a la altura de las caderas, con las palmas mirando hacia el cuerpo, subiremos las mancuernas a la altura del hombro y bajaremos despacio al punto inicial, realizaremos 3 series de 10 repeticiones con un descanso de un minuto entre cada serie.</p>	

Patada con mancuerna: para este ejercicio, flexionamos un poco las rodillas echamos el tronco hacia adelante y colocamos nuestras manos al costado del cuerpo a la altura del pectoral, llevaremos nuestras manos hacia atrás y regresaremos a la posición inicial realizaremos 3 series de 10 repeticiones con un descanso de un minuto entre serie



- TRICEPS CON MANCUERNA

Copa con mancuerna: levantaremos las mancuernas con los brazos estirados y bajaremos las manos por atrás de la nuca tratando de mover los brazos y levantaremos los brazos haremos 3 series de 10 repeticiones con un descanso de un minuto entre cada serie.



Remo con mancuerna: con las rodillas flexionadas llevaremos nuestro tronco hacia adelante estiramos las manos con las mancuernas y las llevaremos por un costado hasta llegar al abdomen y regresaremos a la posición inicial 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 1 minuto entre serie.

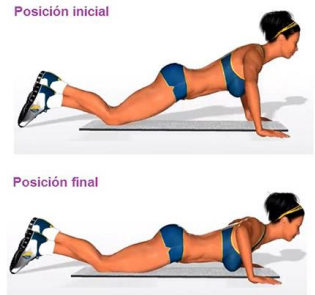


- ESPALDA

Remo con barra: este ejercicio se hace igual al anterior lo único que cambia es la barra o palo de escoba por las mancuernas igual 3 series de 10 repeticiones con 1 minuto entre cada serie.



Medias lagartijas: nos pondremos boca abajo con las rodillas recargadas en el piso y las manos estiradas en el piso a la altura de los hombros los flexionamos y bajamos al ras del piso y regresamos a posición inicial, 3 series de 10 repeticiones con un descanso entre serie.



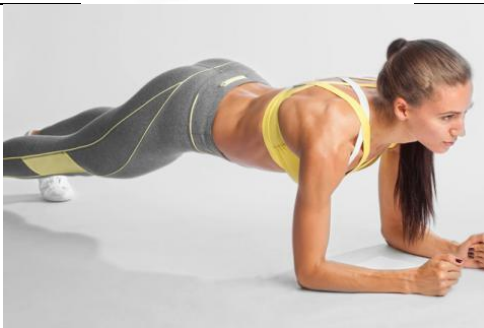
• PECHO

Medias lagartijas con los brazos más abiertos: nos pondremos boca abajo con las rodillas recargadas en el piso y las manos estiradas en el piso rebasando la altura de los hombros los flexionamos y bajamos al ras del piso y regresamos a posición inicial, 3 series de 10 repeticiones con un descanso entre serie.



• ABDOMINALES

Plancha: nos colocaremos en posición de lagartija y recargaremos nuestro cuerpo en la punta de los pies y los antebrazos, con la espalda recta nos mantendremos por 30 segundos y realizaremos 3 series de 30 segundos con un descanso de 1 minuto entre serie.



Crunch cortos: nos acostamos boca arriba con las rodillas flexionadas levantaremos nuestro tronco en corto sin llegar hasta arriba y regresamos a la posición inicial 3 series de 10 repeticiones con un descanso de 1 minuto entre serie



- GLUTEO

Patada hacia atrás: nos ponemos en posición en 4 puntos, con las rodillas apoyadas al piso levantaremos una pierna y la aventaremos por atrás del glúteo lo más alto que se pueda, haciendo el ejercicio con ambas piernas 3 series de 10 repeticiones alternando ambas piernas 3 series de 10 repeticiones



Levantamiento de pelvis: acostados boca arriba con las rodillas dobladas y las manos puestas en los costados, levantaremos la pelvis lo más alto posible, llegando arriba apretamos los glúteos y regresamos a la posición inicial 3 series de 10 repeticiones con un descanso de un minuto entre cada serie.



- PIERNA

Sentadilla libre: con ayuda de un palo de escoba abrimos el compás un poco más afuera de los hombros bajaremos nuestro cuerpo flexionando las rodillas bajaremos hasta quedar a 45 grados y regresaremos a la posición inicial, 3 series de 10 repeticiones



Desplantes frontales con peso: con algún peso en las manos daremos un paso al frente y flexionamos la rodilla es importante que la rodilla no choque con el suelo y regresamos a la posición original alternando ambas piernas 10 de cada pierna, 3 series de 10 repeticiones con cada pierna con un descanso de 1 minuto entre cada serie.



- PANTORRILLAS

Elevaciones: con ayuda de un tabique nos subiremos con las puras puntas del pie levantaremos los talones y bajaremos a la posición inicial, 3 series de 10 repeticiones este ejercicio lo podemos hacer con las puntas de los pies hacia adentro en línea y hacia afuera.



### VOLVIENDO A LA CALMA

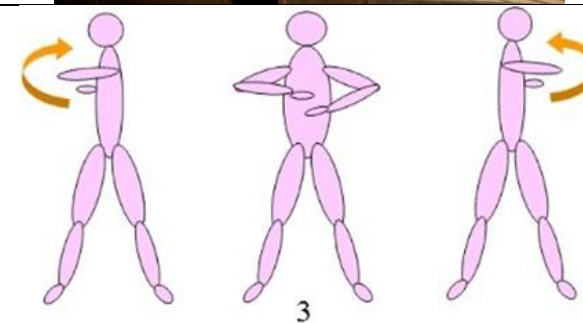
**DE 3 A 5 min.**

- Estiramiento de tren superior

Estiramientos de relajación: entrelazamos nuestros dedos y las levantamos lo más alto posible aguantando diez tiempos



Para la espalda: abrimos nuestro compás lo más que se pueda y giraremos el tronco hacia un lado flexionamos nuestras rodillas y giraremos el tronco en ambas direcciones 8 veces por lado.





- Estiramiento de tren inferior

Abrimos el compás de nuestras piernas y doblamos el tórax hacia adelante llevamos nuestras manos por la espalda y trataremos de levantarlas lo más que se pueda y aguantaremos esa posición en 10 tiempos.



Para las piernas: abrimos nuestro compás lo más que se pueda y giraremos el tronco hacia un lado flexionamos nuestra rodilla y bajamos hasta donde llegemos manteniendo la otra pierna recta por 8 segundos, después cambiamos de dirección y también lo hacemos por 8 segundos.

