

# CENTRO DE ESTUDIOS TECNOLÓGICOS INDUSTRIAL Y DE SERVICIOS

No. 5

## “GERTRUDIS BOCANEGRA”



Actívate en casa con la DEGETI  
Prof. Jesús Coeto Mateo  
CETIS No 5 Ciudad de México



Las actividades tienen el objetivo de trabajar en lo posible los diferentes grupos musculares, así como aumentar la capacidad cardiovascular.

La constancia, alimentación y tiempo de ejercitación para que sea efectivo es de 45 minutos como mínimo incluyendo descansos, pero si estas iniciando, 10 o 20 minutos por una semana e ir aumentando paulatinamente está bien, esto ayudara a mantenernos con un mejor estado de salud, quemar calorías, evita o estabiliza diabetes, hipertensión, sobrepeso, etc.

Necesidades: Se requiere de un espacio aproximadamente de 2 metros cuadrados, botellas de agua de 1 litro, toalla y agua para hidratación.

Tiempo	Trabajo específico	Actividad
3 min.	Calentamiento (del cuello hasta los pies)	1.- Flexión de cuello hacia abajo y extensión del mismo hacia atrás (10 repeticiones) 2.- Flexiones laterales derecha e izquierda de cuello (10 repeticiones) 3.- Extensión de brazos hacia arriba con dedos de las manos entrelazados con palmas viendo hacia arriba (10 segundos) 4.- Círculos al frente de ambos brazos (10 repeticiones) 5.- Círculos hacia atrás de ambos brazos (10 repeticiones) 6.- Rotación de espalda derecha e izquierda (10 repeticiones) 7.- Extensiones laterales de espalda derecha e izquierda (10 repeticiones)

		<p>8.- Flexión hacia abajo de espalda con brazos extendidos abajo tocando piso con puntas de los dedos de cada mano (10 repeticiones)</p> <p>9.- Extensiones laterales de piernas con movimiento continuo de derecha a izquierda (10 repeticiones)</p> <p>10.- Círculos de tobillos hacia fuera con las puntas de los dedos de los pies de forma alternada (10 repeticiones con cada pie)</p> <p>11.- Saltos continuos de tijeras (10 repeticiones)</p>
7 min	Rutina de fuerza general de tren superior e inferior	<p>1.- Cruel alternado para bíceps con 2 botellas con agua de 1 litro cada una (realizar 2 series de 15 repeticiones con descansos de 5 segundos entre cada serie)</p> <p>2.- Extensión y flexión de cada brazo colocados por atrás de la cabeza, con una botella con agua de un litro para trabajo de tríceps (Realizar 2 series de 15 repeticiones con cada brazo y descanso de 5 segundos después de cada serie)</p> <p>3.- Planchas para fortalecer pecho con variantes para mujeres (2 series de 10 repeticiones con descanso de 5 segundos después de cada serie)</p> <p>4.- Sentadillas (2 series de 15 repeticiones con descanso de 5 segundos después de cada serie)</p> <p>5.- Abdominales tipo bicicleta (Realizar 2 series de 20 segundos con un descanso de 5 segundos después da cada serie)</p>
2 min	Relajación	Inhalaciones y exhalaciones profundas.