

## “ACTIVATE EN CASA CON LA DGETI”.

Hola saludos mi nombre es Manuel Javier Badillo Salinas soy el Promotor Deportivo del CETis No. 42 de la CDMX.

A toda la comunidad, CETis y CBTis, se invita a ejercitarte desde casa en este tiempo de cuarentena.

Con motivo del Programa Actívate en Casa de la **DGETI** les quiero compartir esta rutina de ejercicios de cuerpo completo:

### NECESIDADES:

Se requiere de un espacio de aproximadamente dos metros cuadrados, un par de mancuernillas o un par de botellas de agua de un litro (opcional), un tapete o una toalla, tres conos reflejantes o gis para marcar el piso y agua para hidratarte.

### SE TRABAJARÁ:

\*Tren Inferior:

\*Tren Superior.

\*Parte Media del Cuerpo.

\*Se iniciará con un calentamiento con el objetivo de elevar la frecuencia cardiaca, preparar los músculos y lubricar articulaciones para evitar lesiones.

\*Una rutina que se realizará de cinco series de tres ejercicios cada una teniendo una pausa entre cada serie, completando así una rutina de unos 30 a 60 minutos aproximadamente, lo puedes hacer poco dependiendo tu condición Física no te excedas.

\*Por último Vuelta a la calma, hacer ejercicios de relajación.



## ¡MANTENTE EN CASA!

"PROGRAMA ACTIVATE EN CASA CON LA DGETI"		
TIEMPO	TRABAJO ESPECIFICO	ACTIVIDAD
	<b>(CALENTAMIENTO)</b>	
45 seg	*Movimientos de Cuello	1.- Hacer movimientos con la cabeza hacia la derecha y después a la izquierda para delante y hacia tras en 8 tiempos.
30 seg.	*Rotación de Hombro	2.- Hacer movimientos circulares con los brazos primero a la derecha y después a la izquierda en 8 tiempos.
30 seg.	*Movimiento de Tobillos	3.- Movimiento de la articulación del tobillo, en posición de firmes con las puntas de los pies arriba /abajo 10 tiempos (dos repeticiones).
40 seg.	*Flexión de Rodilla	4.- Alzar el pie derecho flexionando la rodilla a la altura de la cintura y tocar la pierna con la palma de la mano bajar el pie y en el mismo lugar dar dos ligeros pasos y cambiar de pie en 8 tiempos (dos repeticiones).



60 seg.	<b>(RUTINA DE 5 SERIES DE 2 y 3 EJERCICIOS CADA UNA).</b>	<p>1.- Zancada atrás alternativas: en posición de firmes separando los pies nos agachamos flexionando la pierna hacia tras hasta poner la rodilla en el suelo alternando con ambas piernas y brazos extendidos, en 8 tiempos.</p> <p>2.- Sentadillas más elevación frontal: en posición de firmes separando los pies y estirando los brazos nos agachamos, en 8 tiempos.</p>	
30 seg.			*Trabajo de Pierna
40 seg.	*Ejercicio de Resistencia	<p>1.- Marcar un triángulo con conos o con un gis en el suelo, correr a un punto de frente y regresar al otro punto de espaldas así sucesivamente, en 8 tiempos.</p> <p>2.- Poner dos conos a cierta distancia en línea recta avanzar de un lado hacia el otro en forma lateral, en 8 tiempos.</p> <p>3.- Poner tres conos juntos brincarlos y regresar de espaldas esquivando los conos, en 8 tiempos.</p>	
40 seg.			
40 seg.			
30 seg.			
35 seg.			*Tren Inferior
50 seg.			*Tren Superior
40 seg.	<p>1.- Salto del conejo (músculos inferiores) en posición de firmes saltamos con las puntas de los pies, en 8 tiempos.</p> <p>2.- Salto Cruzado (músculos aductores) marcando un cuadro en el piso se ubica en el centro del cuadro brincar hacia fuera del cuadro en forma diagonal un pie adelante y otro hacia tras así sucesivamente de un lado a otro, en 8 tiempos.</p>		
35 seg.	<p>1.- Con la ayuda de un par de mancuernillas o botellas llenas de agua, una en cada mano subimos primero un brazo y bajamos, después el otro brazo, luego subimos ambos brazos a</p>		



40 seg.	*Espalda y Abdomen	<p>la altura del pecho y bajamos así sucesivamente, en 8 tiempos.</p> <p>2.- Ponerse de rodillas con los brazos al costado con una mancuernilla o botella de agua en cada mano llevar el brazo derecho hacia tras girando el torso regresar, hacer lo mismo con el brazo izquierdo así sucesivamente, en 8 tiempos.</p> <p>1.- Nos acostamos boca abajo estiramos los brazos hacia delante regresamos los brazos y hacemos una lagartija, en 8 tiempos.</p> <p>2.- Acostarse boca abajo apoyarse con el ante brazo derecho subir el brazo izquierdo haciendo un medio círculo cambiar de brazo y hacer lo mismo, en 8 tiempos.</p>
30 seg.	<b>(VUELTA A LA CALMA)</b> *Estiramiento (relajación muscular)	<p>1.- Trotando en el mismo lugar, en 16 tiempos.</p> <p>2.- Estiramientos de brazos, llevar los brazos en medio, arriba y abajo, en 16 tiempos.</p> <p>3.- Relajar la respiración inhalando aire por la nariz en un tiempo y exhalando en dos tiempos alternado con los brazos, en 16 tiempos.</p>
30 seg.	*Pierna	
60 seg.	*Relajación de brazos	
	*Relajación de la Respiración	
<b>NOTA</b>		<p>Te recomiendo hacer cuatro veces cada ejercicio de cada serie, pero dependiendo de la condición física que tengas.</p> <p>Lo puedes hacer poco a poco sin problema <b>no te excedas.</b></p>

**ATENTAMENTE**  
**MANUEL JAVIER BADILLO SALINAS**  
**PROMOTOR DEPORTIVO CETIS No. 42**  
**CDMX**

