

Act Plan de Entrenamiento  
Sofia Torres 11°

Profesora Carolina, este programa de entrenamiento es una transcripción que hice del formulado por mi Fisioterapeuta del Ins. Roosevelt, es para hacerlo durante dos meses y me lo cambian.

Rutina de Ejercicio de Cuerpo Completo  
Sofia Torres 11°

Día 1			
		Explicación	Duración
Calentamiento		Activación y rotación de articulaciones	10 min
Estiramiento	* Avión	Abra los brazos, imitando a las alas de un avión Eleve una pierna hacia atrás Mantenga el cuerpo equilibrado en esa posición Después, deberá realizar este mismo ejercicio con la pierna contraria.	20 Seg por pierna 4 veces por pierna
	* Alternar los brazos	Recostado boca arriba: Mantenga las piernas estirada y la columna debidamente apoyada en el piso Eleve un brazo a la vez, tocando el piso (por arriba de la altura de la cabeza) trayéndolo de regreso a la posición inicial	10 veces con cada brazo.
Pecho	Lagartijas en inclinación de pared	ubicarse a aproximadamente entre 40 a 50 cm de distancia de la pared inclinarse apoyando las manos con una apertura de los hombros y generando un ángulo de inclinación de 60° aprox.	3 veces por 10 repeticiones
Bíceps	Curl Martillo con cintilla	en posición de pie, pisar la cintilla y estirla hasta la cintura formando un ángulo de 90° con los brazos.	3 veces por 10 repeticiones
Tríceps	Fondos en Banca	Sentado en uno de los lados de un banco, apoya las manos a los lados de tu cuerpo Con la ayuda de los pies, adelanta el cuerpo hasta despegar los glúteos del banco unos 20 cm aproximadamente y mantén las piernas extendidas hacia delante apoyando únicamente los talones. Baja el cuerpo de forma lenta y controlada hasta que los codos formen un ángulo de 90° y mantén esa posición durante un segundo. Empuja hacia arriba con la única ayuda de los brazos hasta la posición inicial mientras estiras los brazos y sientes la máxima implicación de los tríceps.	3 veces por 10 repeticiones

Día 2			
		Explicación	Duración
Calentamiento		Activación y rotación de articulaciones	10 min
Estiramiento	* Puente con elevación de brazo y pierna	Recostado boca arriba: Eleve los brazos por arriba de la cabeza y mantenga esa posición Eleve la cadera del piso, haciendo un puente como continuación del ejercicio mantenga una pierna estirada mientras eleva la cadera del piso. Para regresar a la posición original, apoye primero ambas piernas en el piso y después baje el tronco.	10 veces por pierna
	* Plancha lateral	Recostado de lado: Apoye un codo en el piso, en la misma dirección de su hombro Doble la pierna que esté más cerca del piso Eleve el tronco del piso, manteniendo una línea horizontal. Mantenga esta posición	durante 7 a 10 segundos y descanse. Repita 5 veces este ejercicio de cada lado.

Act Plan de Entrenamiento  
Sofía Torres 11°

Día 3			
		Explicación	Duración
Calentamiento	Activación y rotación de articulaciones		10 min
Estiramiento	* Inclinaciones pélvicas	<p>Una inclinación pélvica ayudará a estirar los músculos contraídos de las caderas y la espalda baja. Para hacer una inclinación pélvica:</p> <p>Acuéstate boca arriba con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas.</p> <p>Aprieta los músculos del estómago mientras llevas tu espalda hacia el suelo.</p>	<p>Sostén esta posición durante 5 segundos, mientras respiras normalmente.</p> <p>Descansa.</p>
	Posición de gato	<p>La posición del gato es una postura de yoga. Puede ayudar a mantener la columna vertebral flexible y sin dolor. Para hacer la postura del gato</p> <p>Comienza sobre tus manos y rodillas, asegurándote de que tu espalda esté en una posición neutral, con la cabeza y el cuello alineados.</p> <p>Respira profundamente, luego arquea la columna vertebral hacia dentro y hacia arriba.</p> <p>Exhala y suelta los músculos abdominales, deja caer la espalda y deja que baje tu vientre, tu cabeza debe quedar mirando hacia arriba.</p>	<p>Haz 2 series de 10.</p>
Esalda	Remo con cintilla baja	<p>ubicarse en el suelo , estirar los pies , poner la cintilla alrededor de los mismo . agarra los extremos de la cintilla y estirar hasta el abdomen y regresar a la posición inicial</p>	<p>3 veces por 10 repeticiones</p>
Hombros	Elevaciones Laterales	<p>Podemos realizar el ejercicio sentados o de pie, y así como a una mano, o ambas a la vez.</p> <p>El movimiento comienza, si nos encontramos de pie, con las mancuernas ubicadas en los laterales de nuestros muslos. Manteniendo ligeramente flexionados los codos, comenzaremos a subir, hasta alcanzar un punto situado en la línea imaginaria que marquen nuestras orejas. En dicho alcance, sostendremos las mancuernas durante un instante antes de bajarlas. No se bloquean los codos.</p> <p>El descenso de vuelta al inicio lo realizamos muy lento. Normalmente, en la subida imprimiremos más velocidad.</p>	<p>3 veces por 10 repeticiones</p>
Antebrazo	Curl de Muñecas	<p>Sentada, toma un palo de escoba y apóyalas en tus rodillas, de forma que las manos puedan doblarse y quedar colgando, una vez en esa posición levanta las manos solamente usando las muñecas y manteniendo los brazos descansando sobre tus piernas.</p> <p>Para producir un poco más de tensión sobre tus dedos, al momento de bajar extiéndelos ligeramente de forma que el peso se deslice a través de ellos solo un poco, para evitar que el palo caiga.</p>	<p>3 veces por 10 repeticiones</p>

Día 4			
		Explicación	Duración
Calentamiento	Activación y rotación de articulaciones		10 min
Estiramiento	* Posición pájaro-perro	<p>La posición pájaro-perro es otro ejercicio inspirado en el yoga. Para hacer el ejercicio:</p> <p>Comienza sobre tus manos y rodillas con tu espalda recta.</p> <p>Coloca tus manos directamente debajo de tus hombros y tus rodillas directamente debajo de las caderas.</p> <p>Extiende un brazo hacia afuera y hacia adelante al mismo tiempo que extiendes la pierna opuesta hacia atrás.</p> <p>Respira normalmente y mantén la respiración durante 5 segundos.</p> <p>Repite con el brazo y la pierna opuestos.</p>	<p>Haz de 10 a 15 repeticiones en cada lado</p>
	Estiramiento del músculo dorsal ancho	<p>Para hacer el estiramiento del músculo dorsal ancho:</p> <p>Párate con una buena postura en una posición neutral.</p> <p>Mantén tus pies separados a la altura de los hombros y tus rodillas ligeramente dobladas.</p> <p>Estira ambas manos por encima de la cabeza, toma tu muñeca derecha con tu mano izquierda.</p> <p>Inclínate ligeramente hacia el lado derecho hasta que sientas un estiramiento en el lado izquierdo del cuerpo.</p> <p>Mantén la posición durante una o dos respiraciones, luego empuja con el pie izquierdo para volver a la posición original.</p> <p>Repite sobre el lado opuesto.</p>	<p>Haz de 5 a 10 repeticiones en cada lado.</p>

Act Plan de Entrenamiento  
Sofia Torres 11°

Día 5			
		Explicación	Duración
Calentamiento		Activación y rotación de articulaciones	
		10 min	
Estiramiento	Rana en el aire	<p>Recostado boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo:</p> <p>Junte las suelas de los pies, manteniendo contacto una con la otra y las rodillas separadas</p> <p>Estire las piernas lo más que pueda, evitando que los pies se separen</p> <p>Después, baje la piernas, manteniendo siempre los pies en contacto</p>	<p>Repetir el ejercicio de subir y bajar las piernas 10 veces.</p>
	Klapp	<p>Colóquese en posición de gateo, con las manos y las rodillas apoyadas en el piso, a continuación:</p> <p>Estire un brazo hacia enfrente al mismo tiempo que lo hace con una pierna. Mantenga 5 segundos esta posición y después alterne el brazo y la pierna</p>	<p>Debe repetir este ejercicio 5 veces de cada lado.</p>
Glúteo	Hip Thrust	<p>Coloca las manos perpendicularmente debajo de los hombros.</p> <p>Apóyate en el suelo y mantén los hombros pegados al suelo.</p> <p>Estira una pierna hacia delante.</p>	<p>3 veces por 10 repeticiones</p>
Bíceps femoral	Curl femorales con cintilla	<p>Tumbados boca abajo y con la cintilla por debajo de los tobillos y las manos sujetando los extremos flexionamos las rodillas para elevar con los tobillos hasta formar un ángulo de 90°</p>	<p>3 veces por 10 repeticiones</p>
Cuádriceps	Sentadilla Isométrica (Wall Sit)	<p>con la espalda apoyada contra una pared, empieza con los pies ligeramente más adelante que el resto de tu cuerpo, esto para que cuando bajes tus rodillas no sobrepasen la punta de los pies, y los muslos queden paralelos al suelo.</p>	<p>3 veces por 10 repeticiones</p>
Gemelos	Paseo de puntillas	<p>realiza una caminata en punta de pies</p> <p>No dejes que tus talones toquen el suelo en ningún momento. Si puedes, haz el ejercicio descalzo, para una mayor activación muscular.</p>	<p>20 seg y descansa x 3 repeticiones</p>

Día 6			
		Explicación	Duración
Calentamiento		Activación y rotación de articulaciones	
		10 min	
Estiramiento	Apertura de brazos	<p>Recostado en lado, con las piernas dobladas:</p> <p>Coloque los brazos frente a su cuerpo, con las manos con las manos en contacto una con la otra</p> <p>Lleve el brazo hacia atrás, siempre mirando la mano, hasta donde no produzca molestias</p>	<p>Debe repetir este ejercicio 10 veces con cada brazo.</p> <p>Repite con el brazo y la pierna opuestos.</p>
	Estirar la columna	<p>Recostado de lado y con las rodillas dobladas:</p> <p>Coloque ambas rodillas al mismo tiempo del lado izquierdo</p> <p>Al mismo tiempo que voltea la cabeza hacia el lado opuesto</p>	<p>Haz de 5 a 10 repeticiones en cada lado.</p>