AYUNTAMIENTO DE METEPEC 2016 • 2018

INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE METEPEC 2016-2018

Metepec Gobierno que Decide contigo

# DISTRAE TU MENTE ACTIVA TU CUERPO

## Activaciones físicas laborales

Personal certificado del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Metepec IMCUFIDEM te visitará espontáneamente en tu espacio laboral para activarte físicamente durante 8 minutos.

## LAS SESIONES TE PERMITIRÁN:

- **Mejorar tu estado de ánimo**
- **Estimular tu agilidad mental**
- **Aliviar la depresión**
- **Desarrollará tu capacidad de aminorar posible estrés físico y psicológico**
- **Integrarte socialmente al grupo de trabajo**
- **Incrementará tu productividad**
- **Generar un compromiso mayor con el desarrollo de la Institución**
- **Optimizará tu rendimiento para el buen desempeño de tu trabajo**
- **Mejorará tu salud**

## DESARROLLO DE LA RUTINA

La rutina es una secuencia lógica y cronológica de actividades o ejercicios que debe contemplar el calentamiento (fase inicial), parte medular (fase media) y relajación (fase final). Calentamiento

## FASE INICIAL

Es la introducción a la actividad física mediante la preparación del cuerpo con la finalidad de evitar lesiones, se sugiere que los movimientos de realicen de menos a más y de cabeza a pies o de pies a cabeza, considerando todas las articulaciones y músculos (cuello, hombros, brazos, manos, tronco, cadera, piernas, rodillas y pies).
El tiempo sugerido para esta fase es de 2 minutos.

## PARTE MEDULAR FASE CENTRAL

Es la fase donde se incluyen los ejercicios con mayor esfuerzo o dificultad; requieren un periódo más prolongado y con mayor exigencia en su ejecución, los cuales elevan la temperatura corporal, así como la frecuencia cardiaca y respiratoria. Algunos ejemplos son: caminar (vigorosamente), trotar, correr, saltar, bailar, juegos recreativos, etc. El tiempo sugerido para esta fase es de 4 minutos.

## RELAJACIÓN FASE FINAL

Es la fase en la que el organismo se estabiliza nuevamente, regresando a su estado normal. después del esfuerzo realizado en la parte medular o fase central, considerando la frecuencia cardiaca, respiración y tensión muscular. Se realizan ejercicios con movimientos lentos y pausados, alternándolos con respiraciones profundas.

Lo sugerido para esta fase es de 2 minutos, cabeza a pies o de pies a cabeza.