

¡Arma tu gym en casa para mantenerte en forma!



Especialistas del Campus Monterrey brindan consejos para ejercitar cuerpo y mente.
22/03/2020

Actitud, apps especializadas de ejercicio y música favorita, además de implementos deportivos, recomendados por estos **expertos Tec**, harán que tu casa se convierta en un gym que podrás disfrutar.

“El ejercicio previene problemas de salud, aumenta la energía y puede ayudar a la reducción del estrés”, compartió Jesús Hernández, **instructor [LIFE](#) multidisciplinario** del **campus Monterrey**.

Llegó la hora de levantarte del sillón y ponerte tu ropa deportiva y tenis preferidos. Que esta cuarentena no sea un obstáculo para ejercitarte, agregó.

Recuerda que ante las medidas preventivas de la **[Secretaría de Salud](#)** para evitar la propagación del **COVID-19**, lugares donde se concentra un número considerable de personas ya no se encuentran abiertos al público, entre ellos los **gimnasios**.

Es allí donde muchos **usuarios** tienen **contacto** constante con distintas **superficies**, entre aparatos y pesas, por lo que puede representar un problema sanitario.

Por ello es importante seguir las **recomendaciones** y continuar las **buenas prácticas**, considera Hernández.

En **CONECTA** te compartimos una rutina de ejercicios que puedes poner en práctica desde la comodidad de tu hogar:

WORKOUT LEVEL 1

INSTRUCTOR LIFE – JESÚS HERNÁNDEZ QUIROZ



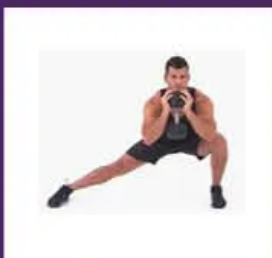
SINGLE LEG LOUNGE

Iso lateral. La rodilla no rebase la punta del pie. Espalda recta. No levantar el talón del pie del frente. Codos semi flexionados.



GOOD MORNING

Separar el compás de piernas al ancho de los hombros, rodillas semi flexionadas. Flexionar la columna 90 grados, regresando a la posición inicial, manteniendo la columna alineada en todo momento. Contraer los abdominales. Inhalar al bajar, exhalar al subir.



SIDE TO SQUAT

Iniciar con el compás de piernas extendido y separado y más ancho que

Para mayor información puedes escribir a **hjesus@tec.mx**, y por página de Facebook **@Jeshua Quiroz**.

ENTRENA ONLINE CON LAS EXATEC ALE Y OGUI

DOP&MINA es el estudio fitness que rompe estereotipos a través del ejercicio.

Frente a la necesidad actual, sus fundadoras **Alejandra Balderrama** y **Ogui Magaña**, egresadas del Tec, trasladaron su estudio al mundo virtual y ahora puedes entrenar con ellas desde cualquier parte del mundo.

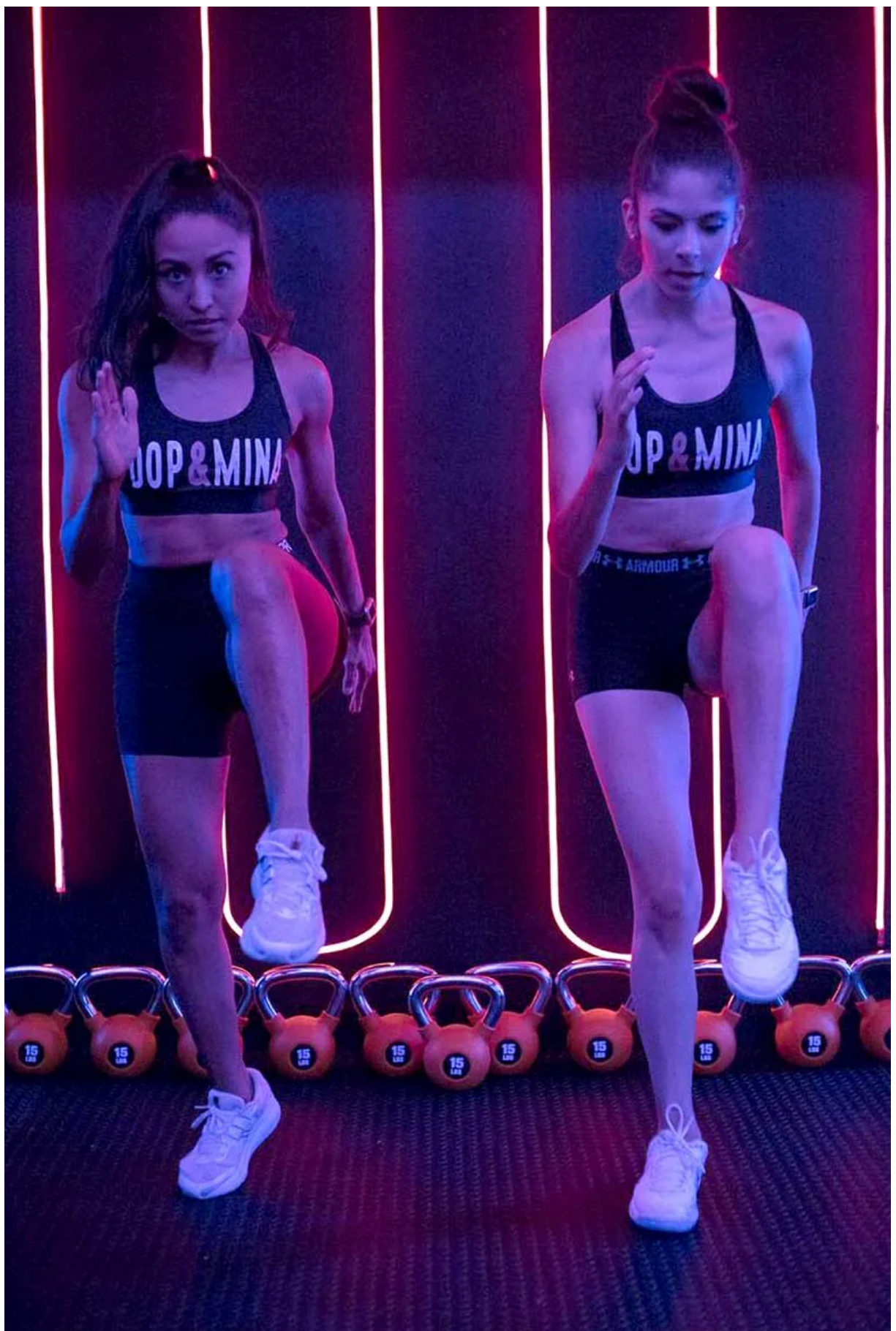
“En estos momentos de tanta incertidumbre y negativismo el hacer ejercicio es un momento de liberación que te lleva a tener una mejor actitud”, comentó Alejandra, quien se graduó de Ingeniero Civil (IC’ 2012).

Para Ogui, egresada de Ingeniero Químico Administrador (IQA’ 2010), la actividad física es un momento único en el que logras conectarte contigo mismo.

“Es como terapia, un desconecte de todo lo que está allá afuera, de agradecer a mi cuerpo y celebrar la fuerza que tiene”, señaló Magaña.

Para formar parte de su comunidad basta con contactarlas a través de **Instagram** en su cuenta **@dopamina.mx**.

Para acceder a sus **clases online** es necesario registrarte con ellas y posteriormente te brindarán un usuario y contraseña para visualizar su contenido interactivo.



Ogui Magaña y Alejandra Balderrama dirigen el estudio de ejercicio
DOP&MINA.

Sus clases son **multinivel**, es decir, no importa si tienes o no experiencia previa en deportes o actividad física.

Cada día se trabajan **músculos diferentes** y son **rutinas** en las que no se necesita de equipo especial, por ejemplo, en esta semana se realizaron sesiones utilizando botellas de agua que cumplieron la función de mancuernas.

Las **rutinas** tienen una **duración** aproximada de **60 minutos**.

Fijarse un horario diario podría ser conveniente y de igual forma aprovechar para compartirlo con los demás integrantes de la familia y motivarse entre todos.

Una misma pasión unió a estas dos egresadas que ahora transmiten energía y motivación en cada uno de sus entrenamientos.

“Que la fortaleza física se transforme en una fortaleza mental eso es lo que queremos compartir a todas las personas que no se atreven a hacer ejercicio”, dijo Balderrama.

MENTE SANA EN CUERPO SANO

Complementar tu rutina diaria con buena alimentación ayuda a tener mejor concentración, control de ansiedad, menor estrés y mayor descanso.

Andrea Chávez, nutrióloga de la **dirección de Bienestar y Consejería** del **campus Monterrey**, recomienda lo siguiente:

- Tomar suficiente agua (al menos 2 litros todos los días)
- Descansar correctamente
- Incluir verduras en las comidas diarias.

Sugiere además hacer **ejercicios** diferentes tres o cuatro veces a la semana para evitar sedentarismo.

“Cualquier actividad física cuenta desde bailar hasta seguir rutinas o videos en línea”, manifestó.



Ejercitarte en casa traerá beneficios para tu cuerpo y mente.

Agregó que siempre se puede encontrar la manera de ejercitarse con lo que se tenga a la mano, hasta utilizar mochilas llenas de libros, el punto es ponerse creativos y mantenerse activos.

Encuentra más información en **Instagram** a través de la cuenta [@tec.nutricion](#) y en **Facebook** la página [@TecNutricion](#) en donde se estarán publicando tips, recetas e información de interés.

Te compartimos además otras cuentas que te ayudarán a estar activo en tu hogar.

EJERCITA TU CUERPO DESDE CASA **¡SIGUE ESTAS CUENTAS!**



INSTAGRAM

- @dopamina.mx
- @adg.fit
- @aleestafania
- @lizcontreras

CONECTA

Las noticias del Tec

TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR LEER:

